

EKSPLORASI REGULASI DIRI DALAM MENGHADAPI TEKANAN KELOMPOK SISWA DI MA MADINATUSSALAM

TESIS

OLEH:

**SITI KHAIRANI AMNUR
231804017**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/7/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

EKSPLORASI REGULASI DIRI DALAM MENGHADAPI TEKANAN KELOMPOK SISWA DI MA MADINATUSSALAM

TESIS

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister
Psikologi Pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area*



OLEH:

SITI KHAIRANI AMNUR

231804017

PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2026

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/7/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/7/26

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Eksplorasi Regulasi Diri Dalam Menghadapi Tekanan Kelompok Siswa Di
MA Madinatussalam
Nama : Siti Khairani Amnur
NPM : 2301804017

Menyetujui

Pembimbing I Pembimbing II


Dr. Salamiah Sari Dewi, M.Psi


Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog

Ketua Program Studi
Magister Psikologi

Direktur


Dr. Salamiah Sari Dewi, M.Psi


Prof. Dr. Ir. Retna Astuti Kuswardani, MS

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, 14 Januari 2026


Siti Khairani Amnur
231804017

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Siti Khairani Amnur

NPM : 231804017

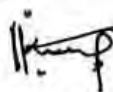
Program Studi : Magister Psikologi

Fakultas : Pascasarjana

Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Eksplorasi Regulasi diri Dalam Menghadapi Tekanan kelompok Siswa di MA Madinatussalam.** Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 14 Januari 2026
Yang menyatakan



Siti Khairani Amnur
231804017

KATA PENGANTAR

Dengan penuh kerendahan hati, penulis memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah Yang Maha Esa, yang karena rahmat dan hidayah-Nya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Maha Suci Allah, yang telah melimpahkan nikmat, karunia, dan kekuatan kepada hamba-Nya sehingga penulis mampu melewati setiap tantangan dan hambatan dalam proses penelitian ini.

Tesis dengan judul "Eksplorasi Regulasi Diri dalam Menghadapi Tekanan Kelompok Siswa di MA Madinatussalam" ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi. Akhir kata, penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Medan, 14 Januari 2026
Peneliti

Siti Khairani Amnur
231804017

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan usulan penulisan dengan judul **“EKSPLORASI REGULASI DIRI DALAM MENGHADAPI TEKANAN KELOMPOK SISWA DI MA MADINATUSSALAM”**. Salam dan shalawat dilantunkan kepada Nabi Muhammad SAW, sang pencerah yang menuntut umatnya dari alam gelap menuju alam yang terang dengan segala ilmu dan ajarannya.

Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Drs, M. Erwin Siregar, MBA selaku Ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Ibu Prof. Retna Astuti K,M.S selaku Direktur Pascasarjana Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Dr. Salamiah Sari Dewi, M. Psi sebagai Ketua Prodi Magister Psikologi Universitas Medan Area.
5. Bapak Khairil Fauzan, S.Psi., M.Psi, selaku Kepala Bidang Pembelajaran dan Sistem Informasi Akademik Prodi Magister Psikologi Universitas Medan Area
6. Ibu Dr. Salamiah Sari Dewi, M.Psi sebagai Dosen pembimbing I dan Ibu Dr. Suryani Hardjo, M.A, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II penyusunan tesis ini yang telah membimbing serta memotivasi sehingga peneliti bisa mencapai titik akhir dalam penulisan Tesis.

7. Kepada pihak sekolah MA Madinatussalam, ibu Kepala Sekolah, Bapak Bidang Tata Usaha, Guru BK Tingkat MA, yang bersedia mengizinkan saya melaksanakan penelitian, serta adik adik yang sudah bersedia menjadi Responden Penelitian.
8. Kepada Kekasih Hati saya, yang telah memberikan dan memaksimalkan segala bentuk support dalam bentuk materil dan im material agar saya dapat menyelesaikan Kuliah.
9. Kepada Orang tua saya Almarhum Amir Husin dan Nurhayati dan Keluarga AMNUR
10. Kepada Rekan Seperjuangan saya yang telah memotivasi saya dalam jatuh bangun menyelesaikan tesis.

Medan, 14 Januari 2026

Peneliti

Siti Khairani Amnur
231804017

ABSTRAK

EKSPLORASI REGULASI DIRI DALAM MENGHADAPI TEKATAN KELOMPOK SISWA DI MA MADINATUSSALAM

SITI KHAIRANI AMNUR

Penelitian ini sebuah eksplorasi mendalam mengenai perjuangan siswa dalam menghadapi tekanan kelompok di lingkungan sekolah. Berbagai tekanan seperti tuntutan konsumtif, perilaku menyontek, dan gosip, bukan sekadar isu sosial, melainkan ujian berat yang secara brutal mengancam otentisitas dan identitas sejati siswa, penelitian ini menganalisis pengalaman internal tekanan kelompok dan mengidentifikasi strategi regulasi diri pada siswa. Penelitian dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan fenomenologi interpretif dan melibatkan lima (5) responden (R1-R5) melalui wawancara mendalam. Hasil temuan menunjukkan bahwa tekanan kelompok memicu lima (5) proses internal yang dialami secara universal oleh seluruh responden, namun dengan variasi fokus. Kelima pengalaman tersebut adalah: (1) Konflik Identitas dan Afiliasi, yang menjadi perjuangan batin yang menonjol pada R1 dan R3. (2) Ancaman Integritas Nilai, yang menjadi fokus kesulitan utama bagi R2, R4, dan R5 dalam mempertahankan kejujuran (3) Penilaian Diri (Self-Evaluation) sebagai fase refleksi krusial yang digunakan oleh semua responden (4) Kelelahan Kognitif, yang terutama diamati pada R2 dan R5 akibat tingginya analisis risiko sosial dan (5) Kebutuhan Coping Stress sebagai dorongan adaptif yang dikelola dengan beragam upaya oleh seluruh responden. Dalam meresponsnya, keempat strategi regulasi diri ditemukan diimplementasikan oleh seluruh responden, namun dengan penekanan yang berbeda. Strategi Nilai dan Prinsip Diri merupakan fondasi dasar R1, R2, dan R5 untuk menjaga benteng moral. Sementara Strategi Motivasi Diri (penetapan tujuan dan self-talk) digunakan R3 sebagai fokus utama pengalihan diri. Secara perilaku, Strategi Komunikasi Asertif digunakan semua responden, namun R1 dan R4 lebih memilih penolakan halus, berbanding dengan R2 dan R5 yang lebih tegas. Terakhir, Strategi Manajemen Waktu dan Stres diimplementasikan secara proaktif oleh seluruh responden untuk mengendalikan lingkungan. Disimpulkan, regulasi diri efektif dicapai melalui integrasi strategis antara penegasan nilai kognitif dan adaptasi perilaku yang fleksibel. Dengan ini Keberanian sejati siswa terletak pada kesadaran pahit untuk mengelola diri. Cita-cita tanpa fondasi prinsip yang kuat akan rapuh dan mudah terbawa arus, sebaliknya prinsip tanpa dorongan motivasi kuat beresiko menjebak seseorang dalam stagnasi. Penelitian ini diharapkan dapat menginspirasi setiap individu untuk membangun karakter yang kokoh demi meraih masa depan yang gemilang dengan kepala tegak.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Tekanan Kelompok, Siswa

ABSTRACT

EXPLORING SELF-REGULATION IN FACING PEER PRESSURE AMONG STUDENTS AT MA MADINATUSSALAM

SITI KHAIRANI AMNUR

This study is an in-depth exploration of students' struggles in facing peer pressure within the school environment. Various pressures, such as consumerist demands, cheating behavior, and gossip, are not merely social issues but severe tests that brutally threaten students' authenticity and true identity. The research aims to analyze the internal experiences of peer pressure and identify self-regulation strategies in students. The study was conducted qualitatively using an interpretive phenomenology approach, involving five (5) respondents (R1-R5) through in-depth interviews. The findings indicate that peer pressure triggers five (5) internal processes that are universally experienced by all respondents, though with varying focuses. These five experiences are: (1) Identity and Affiliation Conflict, which emerged as the prominent inner struggle for R1 and R3; (2) Threat to Value Integrity, which became the primary focus of difficulty for R2, R4, and R5 in maintaining honesty; (3) Self-Evaluation as a crucial reflection phase utilized by all respondents; (4) Cognitive Fatigue, which was predominantly observed in R2 and R5 due to high social risk analysis; and (5) Coping Stress Needs as an adaptive drive managed through various efforts by all respondents. In response, four self-regulation strategies were found to be implemented by all respondents, yet with differing emphasis. Value and Self-Principle Strategy served as the fundamental foundation for R1, R2, and R5 in maintaining moral integrity. Meanwhile, Motivational Strategy (goal setting and self-talk) was used by R3 as the primary focus for self-distraction. Behaviorally, Assertive Communication Strategy was used by all respondents, but R1 and R4 favored subtle refusal, contrasted with the more resolute approach of R2 and R5. Finally, Time and Stress Management Strategy was implemented proactively by all respondents to control their environment. It is concluded that effective self-regulation is achieved through the strategic integration of cognitive assertion of values and flexible behavioral adaptation. With this, true student courage lies in the painful awareness of managing oneself. Ambition without a strong foundation of principles will be fragile and easily swept away, whereas principles without strong motivational drive risk trapping an individual in stagnation. This research is expected to inspire every individual to build a strong character to achieve a brilliant future with heads held high.

Keywords: Self-Regulation, Peer Pressure, Students.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Tekanan Kelompok.....	10
2.1.1 Pengertian Tekanan Kelompok	10
2.1.2 Karakteristik Tekanan Kelompok	11
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Kelompok	13

2.1.4 Bentuk Tekanan Kelompok pada Siswa	15
2.1.5 Dampak psikologis dari Tekanan Kelompok pada Siswa	18
2.2 Regulasi Diri.....	26
2.2.1 Pengertian Regulasi Diri.....	26
2.2.2 Dimensi Regulasi Diri	27
2.2.3 Pentingnya Regulasi Diri pada Siswa.....	28
2.3 Regulasi Diri dalam Tekanan Kelompok	32
2.3.1 Konflik Internal	34
2.3.2 Strategi Regulasi Diri dalam Konteks Tekanan Kelompok	35
2.3.3 Tantangan Regulasi Diri bagi Siswa.....	40
2.4 Penelitian yang Relevan	42
2.5 Kerangka Konseptual Penelitian.....	45
2.6 Paradigma Penelitian	50
BAB III METODE PENELITIAN	51
3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian	51
3.2 Subjek dan Partisipan Penelitian	52
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	54
3.4 Metode Pengumpulan Data	54
3.4.1 Wawancara Mendalam	54
3.4.2 Observasi	55
3.5 Teknik Analisis Data	56
3.6 Etika Penelitian.....	57
3.7 Validitas dan Keabsahan Data.....	58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
4.1 Identitas Responden dan Informan	60
4.2 Analisis Intrapersonal	63
4.3 Pembahasan	141
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	146
5.1 Kesimpulan	146
5.2 Saran	148
DAFTAR PUSTAKA	150

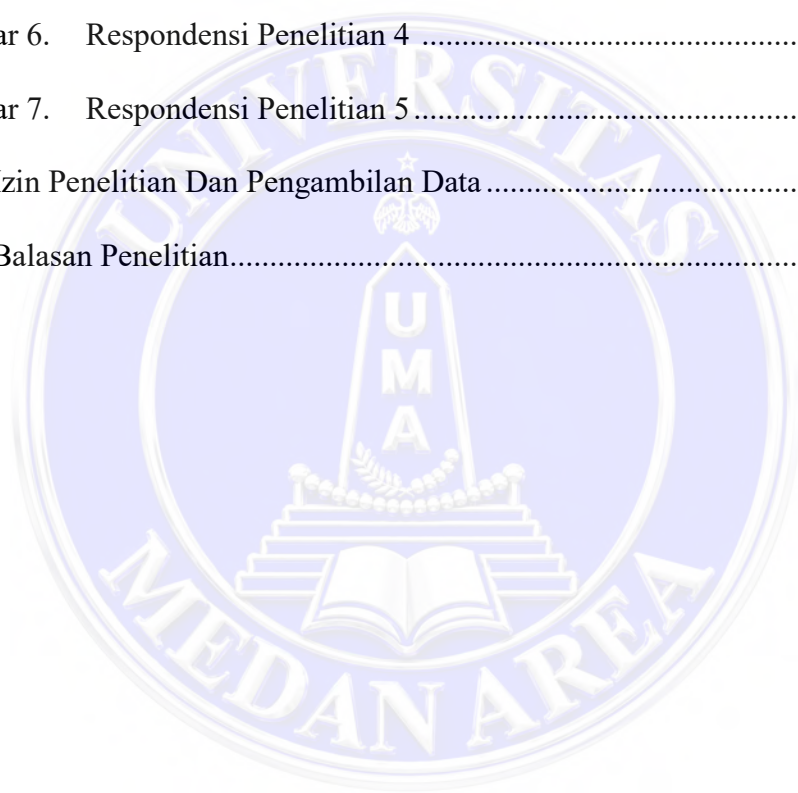


DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.	Gambaran Umum Informan Responden	60
Tabel 4.2.	Gambaran Umum Responden 1	60
Tabel 4.3.	Gambaran Umum Responden 2	61
Tabel 4.4.	Gambaran Umum Responden 3	61
Tabel 4.5.	Gambaran Umum Responden 4	62
Tabel 4.6.	Gambaran Umum Responden 5	62
Tabel. 4.7.	Analisis Intrapersonal Responden 1	77
Tabel. 4.8.	Analisis Intrapersonal Responden 2	91
Tabel. 4.9.	Analisis Interpersonal Responden 3	106
Tabel. 4.10.	Analisis Interpersonal Responden 4	123
Tabel. 4.11.	Analisis Interpersonal Responden 5	137

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Dokumentasi dengan responden dan siswa	158
Gambar 2.	Dokumentasi dengan Guru BK.....	158
Gambar 3.	Respondensi Penelitian 1	159
Gambar 4.	Respondensi Penelitian 2	159
Gambar 5.	Respondensi Penelitian 3	160
Gambar 6.	Respondensi Penelitian 4	160
Gambar 7.	Respondensi Penelitian 5	161
	Surat Izin Penelitian Dan Pengambilan Data	195
	Surat Balasan Penelitian.....	196



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang Masalah

Pendidikan merupakan fondasi utama bagi pembangunan suatu bangsa yang berkelanjutan dan progresif. Melalui pendidikan, individu tidak hanya memperoleh ilmu pengetahuan dan keterampilan teknis, tetapi juga dipersiapkan menghadapi tantangan kehidupan sosial dan personal secara seimbang (OECD, 2020). Pendidikan formal di sekolah menjadi arena utama bagi pembentukan karakter, identitas, dan kemampuan mengelola hubungan interpersonal. Dengan demikian, pendidikan diharapkan menghasilkan generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan sosial (Darling-Hammond, 2017).

Namun, di tengah dinamika globalisasi dan kemajuan teknologi yang pesat, dunia pendidikan menghadapi berbagai tantangan baru yang kompleks. Perubahan sosial yang cepat menyebabkan pola perilaku dan gaya hidup remaja mengalami pergeseran signifikan, terutama dipengaruhi oleh arus informasi digital dan interaksi sosial di lingkungan teman sebaya (Steinberg & Morris, 2020). Siswa masa kini berhadapan dengan tekanan yang semakin intens dari kelompok sosial mereka, yang tidak hanya memengaruhi pilihan gaya hidup tetapi juga pola pikir dan nilai-nilai moral mereka. Salah satu tekanan sosial yang sangat menonjol ialah tekanan kelompok atau yang dalam psikologi dikenal sebagai peer pressure. Tekanan kelompok merupakan dorongan dari lingkungan sebaya yang memotivasi individu untuk menyesuaikan perilaku, sikap, dan norma agar diterima dalam

kelompok tersebut (Brown & Larson, 2009). Pada masa remaja, kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya sangat kuat, sehingga tekanan kelompok menjadi faktor penting yang dapat membentuk atau mengubah perilaku siswa secara mendalam (Laursen & Collins, 2017).

Menurut Santrock (2019), tekanan kelompok dapat bersifat positif maupun negatif. Tekanan yang positif misalnya mendorong siswa untuk berprestasi dan mengembangkan diri, sedangkan tekanan negatif dapat mengakibatkan perilaku menyimpang seperti mengikuti gaya hidup konsumtif secara berlebihan, meniru perilaku negatif teman, hingga mengabaikan tanggung jawab akademis.

Fenomena tekanan kelompok di MA Madinatussalam menunjukkan gambaran konkret dari dinamika tersebut. Penelitian pendahuluan dan observasi lapangan mengindikasikan bahwa sebagian siswa mengalami pengaruh kuat dari teman sebaya yang mendorong mereka mengikuti gaya hidup konsumtif yang tidak sesuai kemampuan ekonomi mereka maupun kebutuhan dasar (Hoffman et al., 2021). Gaya hidup ini meliputi pembelian barang bermerek, kosmetik, hingga kegiatan nongkrong di tempat-tempat mahal tanpa tujuan produktif.

Tekanan sosial ini dipengaruhi oleh keinginan untuk diterima dan takut dikucilkan, yang diperkuat oleh pengaruh media sosial (Vogel et al., 2018). Selain pergeseran pola konsumsi, pengaruh tekanan kelompok juga muncul dalam ranah akademik. Siswa seringkali diarahkan oleh lingkaran sosialnya untuk tidak serius belajar dan malah melakukan plagiarisme atau mencontek, yang dianggap sebagai upaya menjaga keseragaman dalam kelompok dan menghindari stigma negatif (Ryan & Deci, 2017). Hal ini memperlihatkan risiko besar terhadap integritas pendidikan dan pembentukan karakter siswa bila tekanan kelompok tidak dapat

dikontrol. Tekanan kelompok tidak hanya berpengaruh pada perilaku konsumtif dan akademik, tetapi juga meluas ke interaksi sosial yang kurang sehat.

Di lingkungan Madinatussalam, tekanan kelompok juga terlihat jelas melalui berbagai ajakan dan kegiatan bersama yang seringkali membawa dampak negatif bagi siswa. Sebagai contoh, banyak siswa yang mendapat desakan untuk ikut nongkrong di kafe sebagai bagian dari aktivitas sosial bersama kelompoknya. Nongkrong ini bukan sekadar untuk bersosialisasi secara sehat, melainkan telah menjadi bagian dari gaya hidup konsumtif yang menuntut pengeluaran finansial tinggi dan porsi waktu yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa intensitas nongkrong berhubungan erat dengan pembentukan perilaku social climber, dimana individu didorong untuk selalu memperlihatkan status sosial melalui aktivitas yang serupa (Arikunto, 2023). Selain itu, fenomena balapan motor dan modifikasi kendaraan juga menjadi bagian dari tekanan kelompok yang mendorong siswa untuk mengikuti budaya tertentu demi diterima dan dianggap keren di lingkungannya. Kegiatan-kegiatan ini kerap dilakukan tanpa memperhitungkan risiko keselamatan dan implikasi akademis yang mungkin timbul.

Lebih jauh, tekanan kelompok di MA Madinatussalam juga menimbulkan dinamika sosial yang kompleks terkait pilihan jurusan atau peminatan siswa. Salah satu siswa mengungkapkan bahwa dirinya memiliki nilai akademik yang cukup tinggi dan secara objektif layak masuk jurusan IPA. Namun, ia memilih jurusan IPS karena merasa bidang ini lebih relevan dengan minat dan kondisi pribadinya. Pilihan ini justru menjadi sumber pengucilan dan ejekan dari teman-teman kelompoknya, yang menganggap IPS identik dengan "kurang pintar" atau

"tidak keren" bila dibandingkan dengan jurusan IPA. Fenomena ini mencerminkan tekanan kelompok yang tidak hanya membatasi perilaku sosial, tetapi juga memengaruhi keputusan penting terkait pendidikan dan identitas diri siswa (Putri, 2024).

Dampak tekanan kelompok seperti ini tidak hanya sebatas pengaruh jangka pendek, tetapi juga berpotensi menghambat perkembangan psikososial dan prestasi akademik siswa. Ketidakharmonisan dalam kelompok pertemanan akibat tekanan untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi kelompok pada akhirnya dapat menimbulkan stres, isolasi sosial, dan kecemasan yang mengancam kesejahteraan mental siswa (Prinstein & Dodge, 2018). Oleh karena itu, sangat penting bagi siswa untuk menguasai kemampuan regulasi diri guna menghadapi dan mengelola tekanan kelompok yang ada.

Di MA Madinatussalam dalam lingkungan siswa terdapat penyebaran gosip dan informasi yang tidak terverifikasi sebagai bentuk tekanan sosial dalam kelompok. Siswa yang menolak pola perilaku ini sering mengalami pengucilan maupun stres psikologis yang berdampak pada kesejahteraan mental mereka (Prinstein & Dodge, 2018). Konflik antara kebutuhan untuk diterima dalam kelompok dan mempertahankan identitas diri yang otentik merupakan masalah psikososial kritical yang dialami remaja di lingkungan sekolah (Erikson, 1968). Dalam kondisi ini, regulasi diri menjadi konsep dan mekanisme penting yang memungkinkan siswa mengelola tekanan eksternal dan pengaruh negatif dari kelompok sebaya (Duckworth, 2021).

Regulasi diri sesuai definisi Baumeister dan Vohs (2016) adalah kemampuan individu untuk mengontrol perhatian, emosi, dan perilaku guna

mencapai tujuan jangka panjang, walau menghadapi godaan dan tekanan sosial. Bandura (1997), dalam teorinya tentang pembelajaran sosial, menegaskan bahwa regulasi diri melibatkan proses pengawasan, evaluasi, dan pemberian umpan balik terhadap diri sendiri yang esensial dalam menjaga integritas dan konsistensi perilaku. Penelitian modern menegaskan, kemampuan regulasi diri yang memadai mampu memberikan perlindungan psikologis terhadap pengaruh negatif teman sebaya dan mendukung pencapaian akademis serta kesejahteraan emosional (Mischel & Ayduk, 2022; Zimmerman, 2020).

Hasil wawancara dengan guru BK Madinatussalam terlihat siswa belum mampu mengembangkan regulasi diri secara optimal menghadapi tekanan kelompok yang kuat. Kurangnya keterampilan dalam regulasi diri ini berisiko menyebabkan masalah jangka panjang, seperti peningkatan stres, rendahnya motivasi belajar, gangguan kesehatan mental, serta kerusakan hubungan sosial yang sehat. Oleh karena itu, memperkuat kemampuan regulasi diri siswa dalam menghadapi tekanan kelompok merupakan kebutuhan mendesak dalam konteks pendidikan saat ini.

Regulasi diri merupakan kemampuan vital yang memungkinkan individu, khususnya remaja, untuk mengontrol emosi, pikiran, dan perilaku mereka sehingga tetap konsisten dengan tujuan dan nilai-nilai pribadi, meskipun menghadapi berbagai tekanan internal dan eksternal (Baumeister & Vohs, 2016). Kemampuan ini menjadi fondasi ketahanan psikologis yang penting bagi remaja dalam menghadapi tantangan sosial dan akademik (Duckworth, 2021). Pengembangan regulasi diri perlu menjadi fokus utama dalam pendidikan guna mendukung peningkatan kualitas hidup siswa secara menyeluruh.

Meskipun regulasi diri diakui sebagai kemampuan esensial, implementasinya dalam kehidupan nyata siswa selalu dihadapkan pada tantangan yang kompleks. Salah satu arus sosial yang paling kuat memengaruhi pengambilan keputusan dan perilaku siswa adalah tekanan kelompok (*peer pressure*). Dinamika ini bukan hanya sekadar dorongan untuk melakukan hal yang sama, melainkan sebuah situasi di mana siswa harus menyeimbangkan antara keinginan untuk diterima dalam lingkungan pergaulan dengan kewajiban untuk menjaga standar moral dan tujuan personal yang telah ditetapkan. Ketika kekuatan kolektif kelompok mengarah pada gaya hidup yang tidak sehat seperti sikap konsumtif berlebihan, berkurangnya fokus pada sikap belajar, atau keterlibatan dalam aktivitas sosial yang kurang produktif fenomena tekanan kelompok ini bukan lagi sekadar norma sosial biasa, melainkan masalah mendesak yang mengancam perkembangan psikososial dan integritas akademik siswa di MA Madinatussalam. Tekanan kelompok atau *peer pressure* adalah fenomena sosial yang sangat signifikan memengaruhi perilaku remaja. Tekanan kelompok bisa menjadi pendorong ke arah positif atau negatif tergantung pada norma dan budaya kelompok (Brown & Larson, 2009; Laursen & Collins, 2017).

Menghadapi dominasi pengaruh kelompok yang berpotensi negatif tersebut, kemampuan internal siswa untuk mengelola diri menjadi sangat krusial. Regulasi diri kemudian tampil sebagai fondasi pertahanan yang memungkinkan siswa untuk tidak sekadar bereaksi terhadap lingkungan, tetapi untuk bertindak berdasarkan kesadaran akan nilai-nilai dan tujuan pribadi mereka (Baumeister & Vohs, 2016; Duckworth, 2021). Oleh karena itu, untuk memastikan bahwa siswa MA Madinatussalam mampu menavigasi kompleksitas tantangan sosial yang ada

seperti gaya hidup konsumtif dan sikap belajar yang terganggu, eksplorasi mendalam mengenai bagaimana siswa mengaktifkan dan mempertahankan regulasi diri mereka dalam konteks tekanan kelompok menjadi fokus utama dan urgensi dalam penelitian ini.

Peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian berjudul "Eksplorasi Regulasi Diri Siswa dalam Menghadapi Tekanan Kelompok di MA Madinatussalam". Pilihan topik ini didasarkan pada kebutuhan untuk memahami bagaimana siswa menghadapi dan mengelola tekanan kelompok yang kuat melalui mekanisme regulasi diri mereka. Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran empiris yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi pendidikan dan bimbingan konseling yang tepat guna, sehingga siswa mampu mempertahankan jati diri, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan termotivasi dalam belajar. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan secara akademik tetapi juga strategis untuk memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan siswa di MA Madinatussalam dan konteks pendidikan serupa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengalaman siswa di lingkungan sekolah mengenai tekanan kelompok yang dihadapi?
2. Strategi regulasi diri apa saja yang digunakan siswa dalam menghadapi tekanan kelompok tersebut?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam fenomena regulasi diri dalam menghadapi tekanan konformitas. Secara spesifik, tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengeksplorasi pengalaman siswa di lingkungan sekolah mengenai berbagai bentuk tekanan kelompok yang mereka hadapi.
2. Mengidentifikasi dan mendeskripsikan berbagai strategi regulasi diri yang digunakan siswa dalam menanggapi tekanan kelompok tersebut.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis:

1. Memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi sosial, khususnya mengenai interaksi antara kelompok dan regulasi diri pada populasi remaja.
2. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan nuansa kualitatif mengenai bagaimana siswa secara internal memproses dan menanggapi tekanan kelompok, serta strategi spesifik yang mereka gunakan.
3. Menyediakan kerangka konseptual yang lebih kaya tentang regulasi diri dalam konteks tekanan sosial non-akademik di sekolah, yang dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan.

1.4.2 Manfaat Praktis:

1. Bagi Siswa: Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya regulasi diri dalam menghadapi tekanan sosial, serta memberikan contoh strategi konkret yang bisa mereka adopsi untuk mempertahankan otonomi dan identitas diri yang sehat.
2. Bagi Sekolah/Pendidik: Penelitian ini dapat menjadi masukan berharga bagi pihak sekolah, guru Bimbingan dan Konseling (BK), dan staf pengajar untuk memahami dinamika tekanan konformitas yang dialami siswa. Dengan demikian, sekolah dapat merancang program pencegahan, intervensi, atau kurikulum yang lebih efektif dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi diri dan ketahanan terhadap pengaruh negatif.
3. Bagi Orang Tua: Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi orang tua mengenai tantangan sosial yang dihadapi anak-anak mereka di sekolah, mendorong komunikasi yang lebih terbuka, dan memungkinkan orang tua untuk memberikan dukungan yang lebih tepat dalam membantu anak menghadapi tekanan konformitas.
4. Bagi Peneliti Lain: Penelitian ini dapat menjadi referensi dan pijakan awal bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengembangkan studi lebih lanjut mengenai regulasi diri, tekanan kelompok, atau perilaku remaja di lingkungan pendidikan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tekanan Kelompok (*Peer Pressure*)

2.1.1 Pengertian Tekanan Kelompok

Tekanan Kelompok (*Peer Pressure*) didefinisikan sebagai pengaruh yang dirasakan atau dialami oleh seorang individu dari kelompok sebaya yang mendorongnya untuk mengubah perilaku, sikap, atau nilai-nilai pribadinya agar sesuai atau diterima oleh kelompok tersebut (Brown & Klute, 2021). Tekanan ini adalah sebuah desakan, baik secara langsung (verbal) maupun tidak langsung (tersirat) yang mengarahkan individu untuk terlibat dalam aktivitas yang mungkin bertentangan dengan norma-norma, penilaian moral, atau tujuan pribadi mereka (Tafari & Adhami, 2020).

Di Indonesia, Suryabrata (2018) mendefinisikan tekanan kelompok sebagai segala bentuk pengaruh atau dorongan yang berasal dari teman sebaya, baik yang disadari maupun tidak disadari oleh individu, untuk melakukan, merasakan, atau berpikir sesuai dengan tuntutan atau kebiasaan kelompok. Tekanan ini seringkali timbul karena adanya kesenjangan antara nilai-nilai yang dianut individu dengan nilai-nilai yang mendominasi kelompok, memaksa individu untuk memilih antara mempertahankan diri (*self-integrity*) atau mendapatkan penerimaan kelompok (*group inclusion*).

Dari perspektif psikologi perkembangan, Santrock (2018) mendefinisikan tekanan kelompok sebagai dorongan untuk konformitas, yaitu tindakan di mana remaja memilih untuk mengadopsi gaya, sikap, dan perilaku yang sama dengan

yang dilakukan oleh kelompok sebaya yang dianggap penting bagi status sosial mereka. Pada dasarnya, tekanan kelompok adalah sebuah proses sosialisasi yang terjadi di antara remaja, di mana penerimaan kelompok menjadi imbalan utama untuk kepatuhan, sementara penolakan (pengucilan) menjadi hukuman utama untuk non-konformitas.

2.1.2 Karakteristik Tekanan Kelompok

Karakteristik utama dari tekanan kelompok mencakup beberapa dimensi yang menunjukkan sifat dan manifestasinya dalam interaksi sosial remaja (Limon, 2020; Alhadabi & Al-Sarnouhi, 2018):

1. Sifat Desakan (*Coercive/Demand*): Tekanan kelompok melibatkan unsur desakan atau paksaan, bahkan jika disampaikan secara halus atau tidak verbal. Siswa merasakan adanya konsekuensi sosial negatif (penolakan, isolasi, perundungan ringan) jika mereka menolak untuk patuh.
2. Konteks Perilaku Berisiko: Seringkali, tekanan kelompok mendorong perilaku yang tidak sehat, melanggar aturan, atau bertentangan dengan ekspektasi akademik dan sosial (misalnya: ajakan tidak belajar saat ujian, ajakan balap motor).
3. Keterkaitan dengan Status Sosial: Kepatuhan terhadap tekanan kelompok seringkali menjadi alat ukur untuk mendapatkan dan mempertahankan status atau popularitas di dalam kelompok sebaya. Semakin siswa tunduk, semakin tinggi penerimaan yang dirasakan.
4. Sumbernya adalah Kelompok Acuan (Reference Group): Tekanan yang paling signifikan berasal dari kelompok yang paling dihargai dan diidentifikasi oleh siswa (reference group), bukan sekadar kelompok keanggotaan biasa.

5. Relevansi Developmental: Tekanan ini paling menonjol pada masa remaja awal hingga menengah karena meningkatnya sensitivitas terhadap evaluasi sosial dari teman sebaya dan proses pencarian identitas.

Brechwald dan Prinstein (2011) mengkategorikan karakteristik tekanan kelompok berdasarkan bagaimana kelompok secara psikologis memengaruhi individu.

1. Sifat Contagion (Penularan)

Karakteristik ini menunjukkan bahwa tekanan kelompok seringkali bersifat menular atau tersebar secara spontan di antara anggota kelompok, terutama untuk perilaku berisiko. Peer pressure dalam hal ini bukanlah dorongan yang disengaja, melainkan efek samping dari anggota kelompok yang mengamati dan meniru perilaku yang dilihat, seperti penularan perilaku konsumtif yang Anda amati di Madinatussalam. Fenomena penularan ini menggarisbawahi sifat tekanan kelompok sebagai proses yang dinamis dan tidak terencana.

2. Kebutuhan untuk Penyesuaian Diri (Conformity)

Prinstein (2008, dalam Brechwald & Prinstein, 2011) menekankan bahwa karakteristik ini berakar pada motivasi untuk disukai (likeability) dan menghindari penolakan. Dalam konteks negatif, tekanan kelompok adalah respons terhadap motivasi dasar ini, di mana siswa menyesuaikan diri dengan perilaku berisiko (misalnya, tidak belajar) hanya karena itu adalah standar minimum untuk diterima secara sosial.

Karakteristik tekanan kelompok secara keseluruhan memastikan bahwa fenomena ini adalah kekuatan sosial yang memaksa bekerja pada dua tingkatan.

Pada tingkatan yang terlihat dari luar (eksternal), para ahli (Limon dan Alhadabi & Al-Sarnouhi) menyoroti ciri-ciri yang jelas: adanya unsur paksaan, tekanan yang sangat terikat pada status sosial, dan datangnya dorongan dari kelompok yang dianggap penting. Ini menjelaskan bagaimana dan dari mana tekanan itu muncul.

Pada tingkatan yang terjadi di dalam pikiran (internal), ahli (Brechwald dan Prinstein) menyoroti proses psikologis yang mendasarinya, yaitu tekanan yang menyebar secara menular dan didorong oleh kebutuhan dasar remaja untuk diterima.

Dengan demikian, tekanan kelompok adalah gabungan antara tuntutan sosial yang terlihat dan kerentanan psikologis yang tersembunyi, yang pada akhirnya memaksa siswa untuk menyesuaikan diri demi diterima menjadi bagian (inklusi kelompok).

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Kelompok

Kerentanan seorang siswa terhadap tekanan kelompok dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal individu dan faktor eksternal dari lingkungan kelompok. Faktor-faktor ini, sebagaimana diringkas dari pandangan Brechwald dan Prinstein (2017) dan Ryan (2017), adalah sebagai berikut:

a. Faktor Individual (Internal)

1. Harga Diri dan Kepercayaan Diri

Siswa dengan harga diri yang rendah dan self-efficacy yang kurang dalam menolak ajakan cenderung lebih rentan terhadap tekanan kelompok (Brechwald & Prinstein, 2017). Individu ini memandang kepatuhan sebagai

cara yang efektif untuk mengimbangi keraguan diri dan mendapatkan validasi sosial yang kurang mereka miliki secara internal.

2. Kebutuhan Afiliasi dan Penerimaan

Individu yang memiliki dorongan kuat untuk menjadi bagian dari kelompok (need for belonging) akan lebih mudah berkompromi dengan nilai-nilai kelompok demi menghindari pengucilan (Ryan, 2017). Kebutuhan akan penerimaan sosial pada masa remaja seringkali mengalahkan pertimbangan rasional atau nilai-nilai pribadi.

3. Usia dan Tingkat Kematangan Kognitif

Remaja awal (dibandingkan remaja akhir) cenderung kurang matang dalam menilai risiko dan konsekuensi jangka panjang, sehingga mereka lebih rentan terhadap tekanan dan imbalan sosial sesaat yang ditawarkan oleh kelompok (Brechwald & Prinstein, 2017).

b. Faktor Kelompok (Eksternal)

1. Kohesivitas Kelompok

Semakin erat dan solid suatu kelompok (kohesif), semakin besar pengaruhnya terhadap anggotanya dan semakin kuat tekanan yang diberikan untuk mempertahankan keseragaman (norma kelompok) (Brechwald & Prinstein, 2017).

2. Status dan Popularitas Kelompok

Kelompok yang memiliki status sosial tinggi atau populer di lingkungan sekolah akan memberikan tekanan yang lebih besar. Bagi siswa, bergabung dan patuh pada kelompok ini menjadi penting untuk meningkatkan status sosial mereka sendiri, menjadikan tekanan kelompok ini sulit ditolak (Ryan, 2017).

3. Adanya Role Model Berisiko

Kehadiran anggota kelompok yang dominan dan secara terbuka terlibat dalam perilaku berisiko (misalnya balap motor, konsumtif tinggi) dapat menormalisasi perilaku tersebut. Anggota lain merasakan tekanan untuk meniru perilaku ini sebagai cara untuk mencapai penerimaan dan status, karena melihatnya sebagai "norma" yang berlaku (Ryan, 2017).

Berdasarkan tinjauan faktor-faktor yang atas dapat disimpulkan bahwa kerentanan seorang siswa terhadap tekanan kelompok merupakan hasil dari interaksi dinamis antara kondisi psikologis internal dan kekuatan struktural eksternal. Faktor-faktor Individual (Internal), seperti harga diri rendah dan kebutuhan afiliasi yang kuat, bertindak sebagai pintu masuk atau kerentanan yang memudahkan individu tunduk pada pengaruh. Sementara itu, faktor Kelompok (Eksternal), seperti kohesivitas tinggi dan status dominan kelompok, bertindak sebagai kekuatan pendorong utama yang menentukan intensitas dan arah tekanan.

Oleh karena itu, tingkat kepatuhan siswa terhadap perilaku kelompok tidak hanya ditentukan oleh pilihan personal, melainkan oleh ketidakmampuan individu untuk menyeimbangkan otonomi diri di tengah tuntutan sosial yang memaksa dari lingkungan sebaya yang solid dan berpengaruh.

2.1.4 Bentuk Tekanan Kelompok pada Siswa

Dalam berbagai bentuk dan manifestasi spesifik di lingkungan siswa. Keberadaan tekanan ini memerlukan identifikasi terhadap cara penyampaian dan dampak perilaku yang dihasilkannya. Tekanan bisa disampaikan secara terbuka maupun tersembunyi, sebuah perbedaan yang dikaji oleh ahli internasional seperti Ryan (2017) dan Brechwald dan Prinstein (2011). Sementara itu, ahli seperti

Setiadi (2019) mengkategorikan bentuk tekanan berdasarkan dampak perilaku spesifik pada remaja, termasuk dorongan pada perilaku konsumtif, anti-akademik, dan antisosial.

a. Bentuk Tekanan Kelompok Menurut Ryan (2017) (Fokus pada Cara Penyampaian)

Ryan (2017) mengklasifikasikan bentuk tekanan kelompok berdasarkan cara penyampaian, yang menunjukkan variasi dalam intensitas dan keterbukaan desakan:

1. Tekanan Langsung (Direct Pressure):

Bentuk ini melibatkan permintaan atau ajakan verbal secara eksplisit dan terbuka. Contohnya adalah Penawaran Langsung (seperti "Ayo ikut balap motor nanti malam") atau penggunaan Ejekan/Kritik (seperti menyebut teman "tidak gaul" karena menolak ikut bergosip).

2. Tekanan Tidak Langsung (Indirect/Implicit Pressure):

Bentuk ini lebih halus, di mana individu merasa harus meniru perilaku kelompok agar diterima, tanpa ada ajakan lisan yang jelas. Contohnya termasuk Pemodelan Tersirat (Implicit Modeling), di mana siswa meniru perilaku konsumtif kelompok (membeli barang branded, nongkrong di kafe mahal) hanya agar dianggap 'sama' atau 'keren'.

b. Bentuk Tekanan Kelompok Menurut Brechwald dan Prinstein (2011) (Fokus pada Tujuan Kepatuhan)

Brechwald dan Prinstein (2011) membedakan jenis pengaruh teman sebaya berdasarkan hasil yang diharapkan:

1. Pengaruh Adaptif (Prosocial/Positive Peer Influence)

Jenis pengaruh ini mendorong individu menuju perilaku yang positif dan konstruktif, seperti motivasi untuk berprestasi di sekolah atau terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler yang bermanfaat.

2. Pengaruh Maladaptif (Antisocial/Negative Peer Pressure)

Jenis pengaruh ini mendorong individu untuk terlibat dalam perilaku yang berisiko, melanggar norma, atau merugikan diri sendiri/orang lain (misalnya, balap motor, konsumtivitas berlebihan).

c. Tekanan Kelompok Menurut Setiadi (2019) (Fokus pada Dampak dan Konteks Perilaku)

Setiadi (2019) mengklasifikasikan bentuk tekanan kelompok berdasarkan perilaku spesifik:

1. Tekanan Antisosial/Berisiko

Dorongan untuk terlibat dalam perilaku yang melanggar aturan atau membahayakan, seperti ajakan untuk balap motor atau bolos sekolah.

2. Tekanan Konsumtif dan Materialistis

Dorongan yang berfokus pada gaya hidup dan kepemilikan materi sebagai syarat penerimaan, seperti dorongan untuk nongkrong di tempat-tempat mahal.

3. Tekanan Anti-akademik

Tekanan yang mendorong perilaku yang bertentangan dengan tujuan pendidikan, seperti ajakan untuk tidak usah belajar ketika ujian.

4. Tekanan Perilaku Relasional Negatif

Tekanan yang melibatkan perilaku merusak hubungan sosial, seperti ajakan untuk bergosip atau terlibat dalam perundungan ringan.

Bentuk-bentuk tekanan kelompok secara keseluruhan menunjukkan bahwa fenomena ini memiliki banyak sisi dan selalu bergerak. Dapat dipahami tekanan ini adalah tuntutan sosial yang memaksa agar siswa patuh pada norma negatif. Tuntutan ini disampaikan melalui dua cara: pertama, dengan ajakan langsung yang jelas, seperti diejek atau diminta secara lisan (menurut Ryan) dan kedua, dengan pemodelan terselubung yang tidak diucapkan, di mana siswa merasa terpaksa meniru perilaku anggota kelompok yang dominan, misalnya meniru gaya hidup mahal atau menganggap tidak belajar itu wajar, agar mereka dianggap keren dan diterima (Ryan dan Brechwald & Prinstein).

Semua bentuk tekanan negatif ini menghasilkan Perilaku Maladaptif (Brechwald & Prinstein) dan berwujud spesifik sebagai Tekanan Antisosial, Konsumtif, dan Anti-akademik (Setiadi) dalam kehidupan siswa sehari-hari.

2.1.5 Dampak Psikologis Tekanan Kelompok Bagi Siswa

Tekanan kelompok memicu serangkaian proses dan konflik internal pada siswa yang membentuk dimensi pengalaman mereka saat menyeimbangkan tuntutan sosial dan integritas diri.

1. Konflik Identitas dan Afiliasi

Konflik Identitas dan Afiliasi merupakan salah satu dampak psikologis paling universal yang muncul ketika seorang individu berada di bawah pengaruh tekanan kelompok. Fenomena ini muncul sebagai pertentangan fundamental antara dua dorongan psikologis yang mendasar: kebutuhan untuk memiliki dan diterima (afiliasi), dan dorongan untuk mempertahankan integritas diri yang otentik. Situasi ini menempatkan individu pada dilema antara kesesuaian sosial dan kejujuran terhadap diri sendiri, yang menciptakan beban psikologis signifikan.

Untuk memahami dorongan afiliasi dan konsekuensi penolakan, perlu dirujuk pada Teori Identitas Sosial yang dikembangkan oleh Hogg dan Reid (2006) Teori Identitas Sosial (Hogg & Reid, 2006)

- a. Kebutuhan Kelompok: Individu memiliki kebutuhan mendasar untuk diklasifikasikan sebagai anggota kelompok (in-group) demi mempertahankan citra diri positif.
- b. Konflik Norma: Tekanan muncul saat siswa harus memilih antara menyesuaikan diri dengan norma kelompok atau menghadapi penolakan.
- c. Ancaman Harga Diri: Ancaman penolakan secara instan memicu konflik, karena afiliasi adalah bagian dari harga diri sosial.

Sementara Teori Identitas Sosial menjelaskan tekanan eksternal dan kebutuhan afiliasi, konflik batin yang lebih dalam dijelaskan melalui Konsep Otentisitas Diri (Kernis & Goldman, 2018). Otentisitas menjadi sumber konflik ketika individu berada di bawah tekanan sosial. Dalam konteks ini:

Konsep Otentisitas Diri (Kernis & Goldman, 2018)

- a. Diri Sejati: Otentisitas adalah kemampuan bertindak sesuai nilai dan perasaan diri sejati, terlepas dari tekanan luar.
- b. False Self: Tekanan kelompok memaksa individu menampilkan false self atau melakukan pemalsuan emosi (impression management).
- c. Dilema Batin: Perjuangan ini adalah dilema batin antara keinginan untuk menjadi diri sejati dan kebutuhan psikologis untuk diterima.

Secara keseluruhan, dampak ini menjelaskan arena di mana individu harus memilih antara otentisitas diri dan keamanan sosial. Tekanan kelompok memicu pertarungan psikologis antara kepatuhan demi penerimaan (Teori Identitas Sosial)

dan tuntutan untuk bertindak sesuai diri yang sejati (Otentisitas Diri). Dilema ini membuktikan bahwa tekanan sosial adalah ujian fundamental bagi integritas diri individu, yang secara teoritis memaksa mereka membuat pilihan mendasar antara kenyamanan kelompok dan integritas otentik.

2. Ancaman Integritas Nilai

Dimensi kedua ini timbul ketika tuntutan kelompok (misalnya, berbohong atau menyontek) secara langsung melanggar prinsip moral atau nilai-nilai inti pribadi siswa. Ancaman Integritas Nilai adalah dampak psikologis yang memaksa individu untuk menguji sejauh mana mereka bersedia mengorbankan keyakinan etikanya demi penerimaan sosial, memicu pertarungan internal yang memerlukan mekanisme pertahanan.

Mekanisme pertahanan pertama dijelaskan oleh Teori Integritas Diri (Self-Affirmation Theory) oleh Cohen dan Sherman (2014), yang fokus pada respons individu saat nilai inti diserang:

- a. Nilai Inti: Individu memiliki serangkaian nilai dan prinsip inti yang membentuk persepsi diri.
- b. Respons Penguatan: Ketika nilai ini terancam (misalnya, dipaksa menyontek), individu merespons dengan menegaskan kembali prinsipnya.
- c. Benteng Psikologis: Penegasan nilai ini berfungsi sebagai benteng psikologis untuk memulihkan self-concept dan menjaga harga diri.

Apabila upaya penegasan nilai gagal, ancaman ini dapat berujung pada konflik kognitif internal yang dijelaskan melalui Konsep Disonansi Kognitif (Harmon-Jones & Harmon-Jones, 2007). Konsep ini fokus pada konsekuensi psikologis pasca-pelanggaran nilai:

- a. Ketidaknyamanan Kognitif: Disonansi adalah ketidaknyamanan psikologis yang muncul dari adanya dua kognisi (keyakinan, nilai, atau tindakan) yang bertentangan.
- b. Inkonsistensi: Jika siswa menyerah pada tekanan dan melanggar nilainya, terjadi inkonsistensi antara nilai batin dan tindakan.
- c. Motivasi Perubahan: Disonansi ini memotivasi siswa untuk mengurangi ketidaknyamanan, baik dengan mengubah tindakan (jika belum terjadi) atau mengubah keyakinan.

Ancaman moral ini mendorong siswa untuk memilih antara menegaskan nilai diri (Self-Affirmation) sebagai benteng psikologis, atau mengalami ketidaknyamanan batin yang kuat akibat melanggar keyakinan. Secara keseluruhan, pengalaman ini menunjukkan bahwa regulasi diri adalah pertempuran etis yang berkelanjutan yang bertujuan melindungi integritas moral individu.

3. Penilaian Diri (Self-Evaluation)

Penilaian Diri (Self-Evaluation) adalah mekanisme refleksi yang terjadi setelah siswa merespons atau bertindak dalam situasi tekanan. Dimensi ini merupakan fase kunci dalam siklus regulasi diri dan menentukan bagaimana pengalaman konflik akan diinternalisasi. Proses ini krusial karena ia mengukur sejauh mana individu merasa telah bertindak sesuai dengan standar moral pribadinya.

Peran Penilaian diri dalam siklus regulasi diri dijelaskan secara eksplisit dalam Fase Self-Reflection oleh Zimmerman dan Schunk (2011), yang membagi proses internal :

- a. Pengawasan Kinerja (Self-Monitoring): Individu mengawasi respons atau tindakan yang telah dilakukan dalam situasi konflik.
- b. Self-Evaluation: Siswa secara kritis menilai efektivitas respons tersebut dan membandingkannya dengan standar moral pribadinya.
- c. Atribusi Kinerja: Siswa mengaitkan hasil (misalnya, berhasil menolak) dengan faktor internal (kemampuan diri) atau eksternal (keberuntungan).

Hasil positif dari Self-Evaluation ini memiliki dampak langsung pada keyakinan individu mengenai kemampuan mereka, yang terkait erat dengan Konsep Self-Efficacy (Bandura, 2008). Konsep ini menjelaskan bagaimana evaluasi diri memengaruhi motivasi di masa depan:

- a. Keyakinan Diri: Self-Efficacy adalah keyakinan akan kemampuan untuk berhasil dalam situasi tertentu.
- b. Self-Efficacy Moral: Keberhasilan mempertahankan prinsip dalam self-evaluation akan memperkuat keyakinan akan kemampuan moral diri siswa (Self-Efficacy Moral).
- c. Prediksi Kinerja Masa Depan: Self-Efficacy yang kuat memprediksi bahwa siswa akan lebih mungkin bertahan dari tekanan yang sama di masa depan.

Proses Penilaian Diri pasca-konflik berfungsi sebagai mekanisme kunci yang mengubah konflik menjadi pembelajaran. Fase refleksi ini memungkinkan siswa menginternalisasi keberhasilan, yang secara langsung memengaruhi penguatan krusial terhadap Penilaian diri terhadap Moral siswa di masa depan. Setiap konflik yang berhasil diatasi akan memperkokoh karakter melalui refleksi yang jujur.

4. Kelelahan Kognitif

Kelelahan Kognitif adalah kondisi psikologis di mana sumber daya mental individu terkuras akibat proses pengendalian diri yang intens dan pengambilan keputusan etis yang berkelanjutan. Dampak ini menjadi penting karena secara langsung mengancam kemampuan siswa untuk mempertahankan fokus akademik dan regulasi diri yang stabil.

Penyebab kelelahan dari perspektif energi mental dijelaskan oleh Model Ego Depletion (Baumeister, 2018), yang berfokus pada sifat terbatas dari sumber daya kontrol diri:

- a. Sumber Daya Mental Terbatas: Kapasitas untuk melakukan kontrol diri (menolak godaan) bergantung pada sumber daya mental yang mudah habis.
- b. Keterurasan karena Konflik: Upaya terus-menerus mengatasi konflik intrapersonal (Ancaman Nilai) dan menekan emosi akan menguras sumber daya ini.
- c. Penurunan Regulasi: Setelah terkuras, kemampuan siswa untuk melakukan tugas pengendalian diri berikutnya (seperti fokus belajar) akan menurun secara signifikan.

Selain penipisan energi, kelelahan juga diakibatkan oleh pemrosesan informasi yang berlebihan, yang dijelaskan oleh Model Cognitive Load (Sweller, 2010). Model ini fokus pada bagaimana dilema mengganggu memori kerja:

- a. Kapasitas Memori Kerja: Memori kerja individu (tempat pemikiran aktif) memiliki kapasitas yang sangat terbatas.

- b. Beban Ekstrinsik: Dilema etika yang rumit dan overthinking (analisis risiko sosial) menimbulkan beban ekstrinsik yang tidak perlu pada memori kerja.
- c. Gangguan Fungsi: Beban ekstrinsik ini mengganggu kapasitas yang seharusnya digunakan untuk fungsi yang produktif (seperti belajar), yang berakibat pada Kelelahan Kognitif.

Kelelahan Kognitif adalah harga yang dibayar siswa karena terus-menerus berjuang melawan tekanan, baik karena penipisan sumber daya mental yang diperlukan untuk kontrol diri (*Ego Depletion*) maupun karena kelebihan beban informasi dilematis yang mengganggu fungsi kognitif. Kondisi ini mengancam kualitas regulasi diri mereka selanjutnya.

5. Kebutuhan Coping Stress

Kebutuhan Coping Stress adalah dorongan internal adaptif yang muncul setelah individu menyadari adanya konflik atau ancaman yang melebihi sumber daya yang dimiliki. Kebutuhan ini memotivasi siswa untuk secara aktif mencari cara guna mengelola stres dan ketidaknyamanan batin yang ditimbulkan oleh tekanan kelompok, sekaligus menjadi jembatan menuju bahasan mendalam mengenai strategi spesifik regulasi diri.

Secara teoretis, dorongan untuk mengatasi stres ini memunculkan strategi yang dikategorikan berdasarkan fokusnya, seperti yang dijelaskan dalam literatur kontemporer mengenai coping (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016):

- a. Fokus Masalah (Problem-Focused): Dorongan untuk mengarahkan usaha kognitif dan perilaku pada pengelolaan sumber stres itu sendiri atau situasi yang menekan.

- b. Fokus Emosi (Emotion-Focused): Dorongan untuk mengarahkan usaha kognitif pada pengaturan respons emosional terhadap stres (misalnya, mengurangi kecemasan atau mencari dukungan).
- c. Coping Adaptif: Kebutuhan mendorong individu memilih strategi yang secara umum efektif mengurangi ketidaknyamanan tanpa menciptakan masalah baru.

Kebutuhan Coping yang efektif juga berimplikasi pada tindakan antisipatif dan proaktif yang merupakan bagian dari regulasi diri, yang dijelaskan melalui Teori Kontrol Diri Proaktif (Brandstadter, 2009). Teori ini menjelaskan bagaimana individu didorong untuk mengambil inisiatif untuk mengendalikan lingkungan:

- a. Kontrol Selektif: Motivasi untuk secara sadar memilih lingkungan atau situasi yang dapat dikelola dan menghindari yang potensial menimbulkan konflik.
- b. Kontrol Kompensatori: Motivasi untuk memobilisasi sumber daya (waktu, energi, dukungan) untuk mengatasi hambatan yang muncul.
- c. Proaktivitas: Kebutuhan coping memotivasi siswa untuk bertindak proaktif dalam mengendalikan lingkungan alih-alih hanya bereaksi terhadap krisis.

Kebutuhan Coping Stress memotivasi siswa untuk bergerak dari sekadar bereaksi menjadi bertindak. Kebutuhan ini mendorong pencarian strategi adaptasi yang paling efektif adalah yang proaktif yaitu, secara sadar mengendalikan lingkungan dan menjauhi sumber tekanan (Kontrol Diri Proaktif). Proses ini membuktikan bahwa dorongan untuk coping adalah akar dari semua upaya regulasi diri yang lebih spesifik yang nantinya akan diimplementasikan siswa.

2.2 Regulasi Diri

2.2.1 Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri adalah salah satu konsep penting dalam psikologi yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilakunya guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kemampuan ini sangat krusial dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam menghadapi tekanan sosial dan kelompok. Kathleen D. Vohs dan Roy F. Baumeister (2016), regulasi diri adalah proses di mana individu secara sadar mengendalikan respons, pikiran, perasaan, dan keinginan mereka. Konsep ini menekankan pada kekuatan kehendak sebagai sumber daya mental yang memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan dan tuntutan sosial.

Nurfarida & Sukardjo (2017) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku secara sadar, yang mencakup perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk bertindak secara mandiri dan bertanggung jawab dalam mencapai tujuannya, serta mampu mengelola berbagai tantangan yang muncul dari dalam diri maupun dari lingkungan.

Secara umum, regulasi diri dapat dipahami dari dua sudut pandang utama. Pertama, regulasi diri adalah proses sadar di mana individu mengendalikan respons, pikiran, dan keinginan mereka. Konsep ini menekankan pada kekuatan kehendak sebagai sumber daya mental untuk mencapai tujuan jangka panjang. Kedua, regulasi diri juga dilihat sebagai kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku melalui proses yang terstruktur, yaitu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi diri. Kedua sudut pandang ini

saling melengkapi, yaitu menjelaskan bahwa regulasi diri melibatkan kendali sadar dan proses berkelanjutan untuk mencapai tujuan.

2.2.2 Dimensi Regulasi Diri

Dimensi regulasi diri menggambarkan bahwa proses ini bukanlah tindakan tunggal, melainkan sebuah serangkaian komponen yang terstruktur. Untuk memahami bagaimana seseorang mengelola dirinya, para ahli telah menguraikan proses ini ke dalam beberapa dimensi yang saling berinteraksi. Dengan melihat dimensi-dimensi ini, kita dapat menganalisis regulasi diri sebagai serangkaian mekanisme yang dapat diamati dalam perilaku sehari-hari. Dua pendekatan utama yang sering digunakan untuk menguraikan dimensi-dimensi regulasi diri adalah sebagai berikut.

Albert Bandura (dalam Panadero, 2017) memandang sebagai sebuah sistem yang terdiri dari tiga komponen utama. Proses ini dimulai dari:

1. Observasi Diri: Ini adalah kemampuan individu untuk mengamati dan mencatat perilaku, pikiran, serta perasaan mereka sendiri. Observasi diri menjadi langkah awal untuk memahami kebiasaan dan kinerja pribadi.
2. Penilaian Diri: Ini adalah proses di mana individu membandingkan kinerja mereka dengan standar atau tujuan yang telah ditetapkan. Melalui penilaian diri, individu menentukan apakah mereka berhasil atau gagal dalam mencapai target.
3. Reaksi Diri: Ini adalah respons emosional atau motivasi yang muncul setelah individu menilai dirinya sendiri. Reaksi ini bisa berupa perasaan bangga atau kepuasan jika berhasil, atau sebaliknya, perasaan kecewa yang kemudian menjadi motivasi untuk perbaikan di masa depan.

Adapun Dimensi Regulasi Diri Menurut Barry J. Zimmerman (2015) menggambarkan regulasi diri sebagai sebuah proses yang berulang. Artinya, tahapan-tahapan ini terus menerus terjadi, bukan hanya sekali. Ia membaginya menjadi tiga fase:

1. Fase Pemikiran Awal: Ini adalah fase di mana individu merencanakan dan menetapkan tujuannya sebelum memulai sesuatu.
2. Fase Pelaksanaan: Ini adalah fase saat individu menjalankan rencana, sambil terus memantau diri agar tetap fokus.
3. Fase Refleksi Diri: Ini adalah fase terakhir di mana individu mengevaluasi dan belajar dari hasil yang sudah dicapai, yang kemudian akan menjadi dasar untuk perencanaan pada tahap awal berikutnya.

Secara keseluruhan, pemahaman tentang dimensi regulasi diri dapat disimpulkan dari dua pendekatan utama. Salah satu pendekatan melihatnya sebagai sebuah sistem internal yang berfokus pada bagaimana individu mengamati dan menilai dirinya. Sementara itu, pendekatan lain menggambarkan sebagai sebuah proses yang berulang dari perencanaan hingga refleksi. Meskipun berbeda dalam sudut pandang, kedua pendekatan ini sama-sama menunjukkan bahwa regulasi diri bukanlah tindakan pasif, melainkan sebuah proses aktif dan dinamis yang melibatkan kesadaran diri serta evaluasi berkelanjutan untuk mencapai tujuan.

2.2.3 Pentingnya Regulasi Diri pada Anak Sekolah

Di lingkungan sekolah, regulasi diri merupakan fondasi krusial bagi siswa untuk membangun kemandirian dan ketahanan diri. Kemampuan ini tidak hanya memengaruhi cara mereka belajar, tetapi juga menjadi bekal utama dalam

menghadapi berbagai tekanan sosial yang menuntut penyesuaian diri. Regulasi diri berfungsi sebagai "tameng" yang melindungi siswa dari pengaruh negatif, seperti gaya hidup konsumtif, perilaku malas, hingga perundungan dari teman sebaya. Berikut adalah poin-poin yang menunjukkan mengapa regulasi diri memegang peranan krusial:

1. Mengatasi Tekanan Kelompok dan Gaya Hidup Konsumtif

Regulasi diri memainkan peran penting dalam menahan dorongan untuk mengikuti perilaku teman sebaya yang tidak sesuai dengan nilai atau kemampuan finansial. Menurut penelitian Iskandar (2018), regulasi diri yang rendah berkorelasi positif dengan kecenderungan perilaku konsumtif pada remaja. Siswa dengan regulasi diri yang kuat akan lebih mampu memikirkan konsekuensi jangka panjang dari suatu tindakan seperti membelanjakan uang untuk hal-hal yang tidak dibutuhkan dan dapat membuat keputusan yang lebih rasional, bukan hanya didorong oleh keinginan untuk diterima.

2. Mendukung Perkembangan Identitas Diri yang Otentik

Regulasi diri adalah kunci bagi siswa untuk mengekspresikan minat, hobi, dan pendapat pribadi yang berbeda dari mayoritas kelompok. Penelitian dari Dwi Astuti, dkk. (2022) menunjukkan bahwa regulasi diri yang efektif memungkinkan remaja untuk menyadari dan mengontrol keinginan mereka untuk diterima, sehingga mereka berani menjadi diri sendiri. Ini sangat penting untuk perkembangan identitas yang sehat dan otentik, karena siswa tidak merasa perlu menyembunyikan sisi diri mereka demi penerimaan sosial.

3. Membangun Kemandirian dan Resiliensi (Ketangguhan) Belajar

Regulasi diri adalah kunci bagi siswa untuk memiliki inisiatif dan ketekunan dalam belajar, bahkan saat lingkungan sosial tidak mendukung. Hal ini sangat relevan dengan situasi di mana seorang siswa diejek karena mau belajar. Teori dari Bandura (dalam Panadero, 2017) menjelaskan bahwa regulasi diri melibatkan kemampuan untuk menetapkan tujuan, merencanakan, dan mengevaluasi diri sendiri. Dengan kemampuan ini, siswa mampu menjaga fokus pada tujuan belajarnya dan tidak mudah menyerah atau malu hanya karena tekanan dari teman. Sebaliknya, mereka akan memandang ejekan sebagai tantangan yang menguatkan tekad mereka.

4. Menolak Perilaku Negatif dan Menghindari Perundungan

Regulasi diri yang tinggi terbukti memiliki hubungan terbalik dengan perilaku bullying. Sebuah studi oleh Jurnal Sublimapsi (2020) menemukan bahwa semakin tinggi regulasi diri seorang siswa, semakin rendah kecenderungannya untuk terlibat dalam perilaku bullying. Regulasi diri memungkinkan siswa untuk mengendalikan impuls dan emosi negatif yang bisa memicu perilaku merusak, seperti mencontek atau melakukan tindakan agresif. Dengan kata lain, regulasi diri tidak hanya melindungi siswa dari menjadi korban, tetapi juga mencegah mereka menjadi pelaku perilaku negatif.

5. Meningkatkan Motivasi Belajar secara Mandiri

Di tengah lingkungan pergaulan yang kurang mendukung (misalnya "nongkrong-nongkrong" atau malas belajar), regulasi diri menjadi pendorong utama motivasi belajar internal. Penelitian oleh UIN Sunan Kalijaga (2019) menunjukkan bahwa individu yang memiliki regulasi diri tinggi cenderung

lebih termotivasi untuk mencapai tujuannya, termasuk dalam bidang akademik, dan tidak mudah terpengaruh oleh faktor eksternal. Siswa dengan kemampuan ini akan mampu memelihara fokus pada tujuan belajarnya, meskipun tidak ada dukungan dari teman sebaya.

6. Menjaga Kesejahteraan Psikologis dan Mengelola Stres

Regulasi diri sangat penting untuk mengelola emosi negatif yang timbul dari berbagai tekanan. Penelitian dari Nurcahyani & Prastuti (2020) menunjukkan bahwa semakin baik regulasi diri seorang siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya. Kemampuan ini membantu siswa untuk mengenali perasaan putus asa atau malas belajar, kemudian mencari cara yang sehat untuk mengatasinya, sehingga mereka tidak larut dalam stres yang dapat menghambat kemajuan diri.

Dari berbagai pembahasan di atas, terlihat jelas bahwa pentingnya regulasi diri bagi siswa di sekolah sangatlah luas dan mendalam, melampaui sekadar urusan akademis. Kemampuan ini menjadi fondasi yang penting dalam menghadapi tekanan konformitas dan gaya hidup konsumtif, sekaligus krusial untuk membangun identitas diri yang otentik. Regulasi diri juga memegang peranan yang sangat penting dalam menjaga motivasi dan resiliensi siswa, terutama saat berhadapan dengan lingkungan sosial yang negatif, termasuk perundungan. Pada akhirnya, pentingnya regulasi diri terletak pada fungsinya sebagai bekal utama bagi siswa untuk mengelola stres, menjaga kesejahteraan psikologis, serta menjadi pribadi yang mandiri dan adaptif di sekolah maupun di luar sekolah.

2.3 Regulasi Diri dalam Tekanan kelompok Sosial di Lingkungan Sekolah

Ketika siswa berada di lingkungan sosial, kemampuan Regulasi Diri teruji secara langsung, terutama saat berhadapan dengan Tekanan Kelompok (Peer Pressure). Regulasi diri bertindak sebagai mekanisme adaptif, yaitu serangkaian proses yang dilakukan siswa untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan mereka. Dengan kata lain, ini adalah kemampuan siswa untuk memimpin diri sendiri dalam situasi sosial yang rumit, sehingga mereka dapat menjaga perilaku agar tetap selaras dengan nilai-nilai, prinsip, dan cita-cita yang sudah mereka tetapkan, meskipun ada desakan kuat dari luar.

Kemampuan ini dijelaskan melalui beberapa kerangka teoretis. Salah satu pandangan menekankan pada pentingnya orientasi tujuan sebagai titik jangkar bagi perilaku. Karoly dan Cella (2018) menjelaskan bahwa individu memiliki serangkaian standar atau tujuan (goal hierarchy), seperti cita-cita atau prinsip diri. Ketika siswa dihadapkan pada ajakan negatif (seperti bolos atau perilaku berisiko), mereka secara sadar membandingkan perilaku yang diminta dengan tujuan jangka panjang mereka. Regulasi diri adalah proses aktif untuk mengurangi penyimpangan (discrepancy reduction), yaitu dengan menolak atau mengubah tindakan agar kembali sejalan dengan tujuan utama.

Selain orientasi tujuan, keberhasilan regulasi diri sangat bergantung pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengendalikan situasi sosial. Konsep efikasi diri, yang relevan dalam konteks regulasi sosial, menunjukkan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri penolakan yang tinggi yakin bahwa mereka mampu mengatakan "tidak" secara efektif dan mengatasi potensi konsekuensi sosial dari penolakan (seperti dikucilkan) (Schunk & DiBenedetto,

2020). Keyakinan ini mendorong siswa untuk menggunakan strategi proaktif, seperti komunikasi asertif atau mencari dukungan, daripada menyerah pada tuntutan kelompok yang merugikan.

Ketika Regulasi Diri dianalisis dalam konteks sosial, termasuk situasi sulit saat menghadapi desakan kelompok para ahli berpendapat bahwa proses ini tidak terjadi begitu saja, melainkan merupakan sebuah sistem yang terstruktur. Fungsi regulasi diri secara konsisten dimodelkan melalui integrasi tiga komponen atau dimensi utama yang bekerja saling terkait. Zimmerman (2015) dan Boekaerts (2011), dua tokoh sentral dalam riset ini, membagi fungsi regulasi diri menjadi fase-fase yang mencakup aspek internal maupun eksternal, yaitu:"

1. Kognitif: Melibatkan proses perencanaan, penetapan tujuan (cita-cita), dan pemantauan diri (self-monitoring) terhadap ajakan tekanan kelompok.
2. Perilaku: Mencakup penerapan strategi spesifik, seperti komunikasi asertif, manajemen waktu, dan pengalihan kegiatan.
3. Afektif/Motivasional: Melibatkan pengelolaan emosi negatif (seperti kecemasan akibat ancaman pengucilan) dan pemeliharaan motivasi (ingat cita-cita) untuk mempertahankan strategi penolakan.

Regulasi diri berfungsi sebagai sistem pertahanan diri kognitif dan perilaku bagi siswa. Kemampuan ini menentukan apakah seorang siswa akan mampu menolak tuntutan kelompok yang negatif atau justru menunjukkan ketahanan (resilience) dengan memilih jalur perilaku yang selaras dengan perkembangan dirinya (Masten, 2018). Siswa yang berhasil meregulasi diri mampu mentransformasi tekanan dari ancaman menjadi peluang untuk memperkuat identitas diri.

2.3.1 Konflik Internal

Ketika siswa menghadapi tekanan kelompok, hal ini memicu konflik internal yang mendasar. Konflik ini adalah dilema psikologis yang terjadi karena dua kebutuhan alami remaja saling berlawanan, sebuah konsep yang diuraikan secara mendasar oleh Brechwald dan Prinstein (2011) dalam studi mereka mengenai pengaruh sebaya, yaitu:

1. Kebutuhan Afiliasi: Keinginan kuat untuk disukai, diterima, dan merasa menjadi bagian dari kelompok sebaya yang penting bagi status sosial mereka.
2. Kebutuhan Integritas Diri: Keharusan untuk bertindak berdasarkan nilai, prinsip moral, dan tujuan jangka panjang (cita-cita) yang diyakini secara pribadi.

Konflik ini terjadi saat tuntutan kelompok (misalnya: ajakan perilaku berisiko) melanggar integritas diri siswa, namun menolak tuntutan tersebut berarti mengancam kebutuhan afiliasi siswa. Ryan dan Prinstein (2020) menjelaskan bahwa tekanan kelompok sering kali berhasil karena remaja dipaksa memilih antara mempertahankan penerimaan teman sebaya (afiliasi) atau kompetensi pribadi (integritas). Situasi ini menciptakan tekanan psikologis dan kebingungan batin yang intens.

Menurut Hogg (2021), konflik internal (psikologis) berakar pada ketegangan yang muncul antara dua komponen identitas dalam diri individu, yaitu:

1. Identitas Sosial

Identitas sosial yang merujuk pada peran dan norma yang harus dijalankan individu sebagai anggota dari sebuah kelompok (misalnya, peran sebagai mahasiswa, peran sebagai dosen, atau peran sebagai anggota organisasi tertentu).

2. Identitas Personal

Identitas personal yang merujuk pada prinsip, nilai, keyakinan, dan tujuan pribadi yang dimiliki oleh individu, yang mendefinisikan integritas diri.

Dari perspektif identitas, Hogg (2021) menjelaskan bahwa konflik internal ini berakar pada ketegangan antara Identitas Sosial (peran sebagai anggota kelompok) dan Identitas Personal (prinsip dan nilai pribadi). Semakin besar ancaman terhadap integritas diri yang dibawa oleh kelompok, semakin kuat konflik yang dirasakan. Oleh karena itu, konflik internal bertindak sebagai titik aktivasi bagi siswa untuk menggunakan mekanisme regulasi diri, demi memprioritaskan tujuan, mengelola kecemasan, dan mempertahankan prinsip pribadi mereka.

Konflik internal adalah titik balik psikologis bagi remaja. Konflik ini memaksa siswa untuk memilih: apakah akan menjaga prinsip dan cita-cita diri (Integritas Diri) atau memilih diterima oleh teman-teman (Afiliasi) (Brechtwald & Prinstein, 2011). Ketegangan ini semakin berat karena siswa merasa identitasnya sebagai anggota kelompok (Identitas Sosial) sedang diadu dengan siapa diri mereka sebenarnya (Identitas Personal) (Hogg, 2021). Oleh karena itu, konflik internal ini adalah pemicu utama yang membuat siswa harus mengaktifkan Regulasi Diri mereka, sebagai upaya untuk menentukan prioritas dan melindungi kesehatan psikologis dari tekanan negatif.

2.3.2 Strategi Regulasi Diri dalam Konteks Kelompok

Strategi Regulasi Diri dalam Konteks Tekanan Kelompok Salah satu strategi utama dalam regulasi diri saat menghadapi tekanan kelompok adalah penguatan nilai dan prinsip pribadi sebagai landasan dalam pengambilan

keputusan dan pengendalian perilaku. Strategi ini berfungsi untuk memperkuat ketahanan individu agar mampu menahan dan mengelola pengaruh sosial yang mungkin bertentangan dengan keyakinan dan tujuan pribadinya.

Adapun strategi untuk meregulasi diri dalam konteks konformitas yaitu:

1. Strategi Penguatan Nilai dan Prinsip

Strategi Penguatan Nilai dan Prinsip (Self-Value Affirmation)

Strategi ini adalah pondasi internal bagi siswa, yaitu proses memperkuat nilai-nilai dan norma yang mereka yakini benar. Melalui penguatan ini, keyakinan pribadi tersebut menjadi landasan moral dan etika utama dalam setiap pengambilan keputusan dan pengendalian perilaku. Strategi ini sangat penting karena membantu siswa menjaga integritas diri dan keteguhan prinsip, sehingga mereka mampu menolak atau mengelola tekanan dari kelompok yang berusaha memengaruhi perilaku mereka secara negatif.

Dalam psikologi, penguatan ini berkaitan erat dengan proses internalisasi nilai yang mendalam. Hal ini memungkinkan individu menjadi mandiri secara kognitif dan emosional saat menghadapi tekanan sosial. Ryan dan Deci (2017) dalam Self-Determination Theory menegaskan bahwa internalisasi nilai pribadi yang kuat sangat vital agar individu dapat menjaga otonomi dan konsistensi dalam bertindak, bahkan ketika dihadapkan pada tekanan sosial yang kuat. Selain itu, praktik mindfulness telah terbukti efektif dalam strategi ini karena dapat meningkatkan kesadaran penuh terhadap nilai-nilai diri dan secara signifikan mengurangi reaktivitas emosional terhadap tekanan eksternal (Cook-Cottone, 2015). Dengan demikian, penguatan nilai dan prinsip fokus pada upaya memperkuat landasan moral sebagai pegangan utama untuk pengaturan diri, bukan sekadar motivasi sesaat.

2. Strategi Motivasional

Strategi motivasional adalah pendekatan yang digunakan untuk membangkitkan dan mempertahankan dorongan dalam diri individu agar dapat mencapai tujuan, khususnya dalam menghadapi tekanan kelompok. Menurut teori Self-Determination yang dikembangkan oleh Ryan dan Deci (2017), motivasi intrinsik motivasi yang berasal dari dalam diri memegang peranan penting karena menghasilkan perilaku yang mandiri dan berkelanjutan. Dalam teori ini, terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial mendorong individu untuk mengelola tekanan eksternal dengan lebih efektif. Locke dan Latham (2013) dalam Goal Setting Theory menambahkan bahwa penetapan tujuan yang jelas dan menantang dapat meningkatkan fokus dan ketekunan individu, sehingga dapat mempertahankan motivasi meskipun menghadapi hambatan atau tekanan sosial. Pendekatan ini membantu individu tetap termotivasi secara konsisten dan terarah. Sardiman (2018) menguraikan bahwa motivasi terdiri dari dua jenis, yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik muncul dari dorongan internal seperti minat dan keinginan pribadi, sedangkan motivasi ekstrinsik berasal dari faktor eksternal seperti penghargaan atau pengakuan sosial. Keduanya berperan dalam strategi regulasi diri untuk menjaga motivasi dalam menghadapi tekanan kelompok. Kesimpulannya, strategi motivasional merupakan bagian penting dalam regulasi diri, yang membantu individu mengaktifkan dan mengarahkan dorongan internal maupun eksternal agar dapat bertahan dan beradaptasi secara efektif terhadap tekanan kelompok.

3. Strategi Komunikasi Asertif

Strategi komunikasi asertif merupakan teknik berkomunikasi yang menampilkan sikap tegas, jujur, dan sopan dengan menyampaikan pendapat, perasaan, dan kebutuhan secara jelas tanpa merugikan atau merendahkan orang lain. Komunikasi ini berbeda dengan komunikasi pasif yang cenderung menahan perasaan dan agresif yang memaksakan kehendak atau menyakiti orang lain. Komunikasi asertif menciptakan hubungan yang sehat dan saling menghargai, terutama dalam mengelola konflik dan tekanan sosial. Strategi ini menjadi keterampilan sosial yang penting, terutama bagi remaja, agar dapat mempertahankan harga diri dan menjalin interaksi yang positif dalam berbagai lingkungan sosial (Elmarkazi, 2022). Strategi komunikasi asertif membantu individu mengekspresikan diri dengan berani namun santun, membangun hubungan interpersonal yang harmonis, dan menghadapi tekanan kelompok.

Sardiman (2018) menekankan bahwa komunikasi asertif dalam konteks pendidikan memiliki peran krusial dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif dan efektif. Komunikasi asertif memungkinkan guru untuk menyampaikan pesan, instruksi, dan feedback dengan cara yang jelas, lugas, dan penuh rasa hormat, sehingga siswa merasa dihargai dan dipahami. Hal ini tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri siswa, tetapi juga mendorong partisipasi aktif dalam proses pembelajaran.

Mahoney & Mahoney (2010), komunikasi asertif adalah ekspresi perilaku yang mengkomunikasikan hak dan kebutuhan dengan cara yang jelas dan penuh hormat tanpa melanggar hak orang lain. Pendekatan ini menekankan pentingnya kesadaran diri dan kendali emosi dalam menyampaikan pesan secara lugas dan

tepat. Pendekatan Sardiman menekankan konteks pendidikan sebagai arena utama di mana keterampilan asertif dapat memperkuat hubungan guru siswa, menciptakan iklim belajar yang kondusif, serta meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui komunikasi yang jelas, tegas, dan penuh empati. Sementara itu, kerangka Mahoney & Mahoney menekankan bahwa komunikasi asertif adalah ekspresi perilaku yang mengemukakan hak dan kebutuhan secara tegas namun tetap menghormati hak orang lain, dengan fokus pada kesadaran diri dan kendali emosi sebagai prasyarat penyampaian pesan yang efektif.

4. Strategi Manajemen Waktu dan Stres

Forsyth (2013), menyatakan bahwa manajemen waktu adalah cara untuk mengendalikan waktu agar tercipta efektivitas, efisiensi, dan produktivitas dalam aktivitas sehari-hari. Menurut Forsyth, kemampuan ini membantu individu memprioritaskan tugas penting, mengurangi aktivitas yang tidak produktif, serta mengatur waktu secara tepat sesuai dengan skala prioritas. Dalam praktiknya, manajemen waktu mencakup perencanaan, pengorganisasian, dan pengawasan kegiatan sehingga tujuan dapat tercapai dengan optimal tanpa menimbulkan stres berlebihan karena beban kerja yang tidak tertangani.

Macan (2016) menegaskan bahwa kemampuan manajemen waktu sangat berkaitan dengan kontrol diri dan regulasi perilaku, di mana individu yang dapat mengendalikan distraksi dan memprioritaskan tugas secara efektif akan lebih mampu mengelola stres serta meningkatkan kinerja akademik dan profesional.

Forsyth (2013) dan Macan (2016) memiliki kesamaan bahwa manajemen waktu adalah kemampuan untuk mengatur dan menggunakan waktu secara efektif dan efisien demi mencapai tujuan yang diinginkan. Forsyth menekankan bahwa

pengelolaan waktu yang baik mencakup perencanaan, pengorganisasian, dan pengawasan kegiatan sehingga manusia dapat memprioritaskan tugas penting dan mengurangi aktivitas yang tidak produktif, sehingga tercapai efektivitas dan produktivitas tanpa menimbulkan stres berlebihan.

Sementara itu, Macan menambahkan bahwa manajemen waktu sangat bergantung pada kontrol diri dan regulasi perilaku individu, yaitu kemampuan mengendalikan distraksi dan memprioritaskan tugas secara efektif. Dengan regulasi diri yang baik, individu dapat mengelola stres yang muncul akibat beban kerja dan meningkatkan kinerja akademik maupun profesional. Secara ringkas, kedua teori ini saling melengkapi. Forsyth memberikan kerangka kerja teknis manajemen waktu, sedangkan Macan menghubungkan manajemen waktu dengan aspek psikologis regulasi diri dan pengelolaan stres. Keduanya menekankan pentingnya kesadaran dan kendali diri dalam pengelolaan waktu untuk mencapai produktivitas optimal sekaligus menjaga kesejahteraan psikologis.

2.3.3 Tantangan Regulasi Diri bagi Siswa

Meskipun regulasi diri memegang peranan krusial dalam kemampuan individu menavigasi kompleksitas sosial dan tekanan konformitas di lingkungan sekolah, implementasinya tidaklah tanpa hambatan. Proses untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku demi mempertahankan otonomi pribadi seringkali dihadapkan pada berbagai rintangan yang signifikan. Adapun tantangan-tantangan utama dalam regulasi diri siswa adalah sebagai berikut:

1. Ketidaksesuaian Nilai Pribadi dengan Norma Kelompok

Tantangan fundamental bagi siswa adalah adanya konflik antara nilai-nilai yang mereka yakini secara pribadi dengan norma yang berlaku di lingkungan

pertemanan. Ketidaksesuaian ini menciptakan ketidakseimbangan internal yang menghambat proses pengambilan keputusan siswa. Menurut Sulaiman (2022), konflik ini adalah hambatan utama yang membuat siswa sulit berpegang pada diri mereka yang otentik.

2. Kurangnya Kesadaran Diri dan Tujuan yang Jelas

Tanpa kesadaran yang kuat akan nilai, prinsip, dan cita-cita pribadi, siswa akan kesulitan menentukan arah dan prioritas mereka. Akibatnya, mereka menjadi rentan terhadap pengaruh eksternal karena tidak memiliki "kompas" internal yang kokoh. Menurut Sulismiyati dan Pratiwi (2018), banyak remaja mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan karena belum memiliki tujuan hidup yang terinternalisasi, sehingga mereka lebih mudah mengikuti keinginan kelompok.

3. Tekanan Sosial dan Teman Sebaya yang Kuat

Lingkungan pertemanan memiliki peran yang sangat dominan di masa remaja. Siswa dihadapkan pada dorongan kuat untuk diterima oleh kelompoknya, yang seringkali menuntut mereka untuk mengorbankan identitas otentik. Tekanan ini bisa muncul dalam bentuk ajakan untuk membeli barang-barang mahal atau mengikuti perilaku tertentu. Penelitian dari Sulaiman (2021) menunjukkan bahwa tekanan teman sebaya menjadi faktor utama yang memengaruhi keputusan dan perilaku konsumtif remaja.

4. Pengaruh Media dan Teknologi

Tantangan selanjutnya adalah pengaruh media sosial dan teknologi yang sangat masif di era digital. Siswa secara terus-menerus terpapar pada konten yang menampilkan gaya hidup mewah atau standar popularitas yang sering

kali tidak realistis. Paparan ini dapat memicu keinginan untuk meniru dan mengikis nilai-nilai pribadi. Menurut Santrock (2021), media sosial secara signifikan memengaruhi pandangan remaja tentang identitas diri dan citra diri.

5. Keterbatasan Keterampilan Koping dan Manajemen Emosi

Regulasi diri yang efektif memerlukan kemampuan untuk mengelola stres, kecemasan, atau emosi negatif lainnya yang muncul akibat tekanan. Tanpa keterampilan ini, siswa cenderung akan bertindak impulsif atau menggunakan mekanisme koping yang tidak sehat, seperti menghindari masalah atau mencari pelarian. Hal ini membuat mereka semakin sulit untuk berpegang pada strategi regulasi diri yang telah mereka rencanakan (Sari & Handayani, 2019).

Secara keseluruhan, tantangan-tantangan regulasi diri menunjukkan bahwa siswa menghadapi hambatan dari dua sisi, yaitu dari dalam diri dan dari luar. Kondisi ini membuat mereka rentan, yang menyulitkan untuk menjaga identitas diri yang otentik di tengah dorongan konformitas. Pemahaman akan tantangan ini menjadi dasar penting untuk mencari solusi yang efektif dalam membantu siswa menguatkan regulasi diri mereka.

2.4 Penelitian Yang Relevan

Untuk membangun landasan ilmiah yang kuat dan memposisikan penelitian ini, penting untuk meninjau studi-studi sebelumnya yang berkaitan dengan topik yang sama. Penelusuran ini tidak hanya akan menunjukkan bagaimana penelitian ini melengkapi literatur yang ada, tetapi juga mengidentifikasi kesenjangan yang menjadi urgensi penelitian ini. Adapun berikut adalah penelitian-penelitian terdahulu yang relevan:

1. Cohen dan Sherman (2014). Penelitian mereka mengenai *The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining the Integrity of the Self* menyimpulkan bahwa praktik Afirmasi Diri (mengingat nilai inti) adalah mekanisme regulasi diri fundamental yang melindungi integritas personal saat individu dihadapkan pada ancaman dan tekanan eksternal.
2. Ryan dan Deci (2017). Dalam karyanya mengenai *Self-Determination Theory*, mereka menyimpulkan bahwa internalisasi nilai (otonomi) yang kuat pada individu adalah kunci untuk menjaga konsistensi perilaku dan menolak tekanan sosial yang mengarah pada kontrol eksternal.
3. Zimmerman dan Schunk (2011). Dalam *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*, disimpulkan bahwa regulasi diri yang efektif memerlukan strategi motivasi yang mengalihkan fokus siswa dari sekadar penerimaan sosial (performance goals) ke penguasaan diri (mastery goals).
4. Rakos (2013). Dalam bukunya *Assertiveness: The Key to Authentic Communication*, ia menetapkan bahwa komunikasi asertif merupakan keterampilan regulasi perilaku vital yang memungkinkan individu menetapkan batasan yang jelas terhadap tuntutan atau desakan lingkungan sosial tanpa bersikap agresif.
5. Folkman (2010). Penelitiannya mengenai *The Stress Process: From Theory to Research* menyimpulkan bahwa strategi koping berfokus emosi (termasuk teknik relaksasi dan manajemen stres) adalah mekanisme vital dalam proses regulasi diri untuk mengelola dampak emosional setelah individu mengalami konflik dengan kelompok.

6. Pintrich (2004). Dalam kerangka konseptualnya, ia menekankan bahwa regulasi diri yang efektif memerlukan siswa untuk mampu mengelola sumber daya (termasuk waktu dan usaha) agar dapat mencapai tujuan yang selaras dengan nilai, penting bagi strategi manajemen waktu.
7. Sari dan Fitri (2018). Dalam studi Efektivitas Pelatihan Asertivitas untuk Mengurangi Kecenderungan Konformitas, mereka menyimpulkan bahwa pelatihan asertivitas signifikan meningkatkan keberanian individu untuk menolak tekanan kelompok dan membuat keputusan yang mandiri.
8. Dwi dan Handayani (2022). Dalam penelitian tentang Pengalaman Remaja dalam Menghadapi Tekanan Kelompok di Sekolah, disimpulkan bahwa persepsi remaja terhadap tekanan kelompok secara langsung memengaruhi tingkat stres, yang menuntut adanya regulasi emosi yang kuat.
9. Tjalla dan Setiawan (2021). Dalam penelitian Peran Keyakinan Diri dan Nilai Agama dalam Mengatasi Tekanan Sebaya, disimpulkan bahwa nilai internal yang kuat bertindak sebagai filter kognitif yang melindungi self-efficacy individu, memfasilitasi penolakan terhadap ajakan negatif teman sebaya.
10. Cook-Cottone (2015). Penelitian tentang Mindfulness and Regulation: The Role of Attention and Awareness menyimpulkan bahwa praktik mindfulness secara langsung meningkatkan kapasitas regulasi diri, khususnya kemampuan individu untuk menyadari konflik internal dan mengurangi reaktivitas impulsif terhadap tekanan eksternal.
11. Bandura (1991). Dalam artikelnya Self-Regulation of Motivation and Action Through Goal Systems, Bandura menyimpulkan bahwa penilaian diri (self-

judgment) yaitu membandingkan tindakan dengan standar nilai pribadi adalah inti dari regulasi diri yang mengarah pada penguatan diri (self-reinforcement).

12. Nurhayati dan Susilawati (2019). Dalam studi Hubungan Kontrol Diri dan Kecenderungan Konformitas pada Remaja, disimpulkan bahwa kontrol diri adalah variabel utama yang menghambat remaja mengikuti tuntutan kelompok yang bertentangan dengan nilai pribadinya.

13. Vohs dan Heatherton (2000). Penelitian mereka mengenai Self-Regulation Failure menyimpulkan bahwa kapasitas regulasi diri dapat terkuras (ego depletion) akibat pengambilan keputusan yang sulit. Oleh karena itu, strategi manajemen waktu dan istirahat diperlukan untuk memulihkan energi regulasi diri yang terkuras akibat tekanan kelompok.

14. Deci dan Ryan (2017). Dalam bab buku Handbook of Self-Determination Research, mereka menyimpulkan bahwa otonomi (tindakan yang selaras dengan nilai diri) adalah inti dari motivasi yang berkelanjutan. Kepatuhan karena tekanan kelompok (external regulation) selalu menghasilkan regulasi diri yang lebih rendah.

15. Hogg (2021). Dalam karyanya mengenai identitas sosial, ia menyimpulkan bahwa konflik internal berakar pada ketegangan antara identitas sosial dan identitas personal, yang secara langsung berfungsi sebagai titik aktivasi bagi individu untuk menggunakan strategi regulasi diri.

2.5 Kerangka Konseptual Penelitian

Kerangka konseptual ini dibuat untuk menjelaskan hubungan antara tekanan kelompok teman, regulasi diri siswa, dan bagaimana siswa bertindak di tengah aturan sekolah. Penelitian ini melihat tekanan kelompok (peer pressure)

sebagai pemicu utama yang menyebabkan konflik batin pada siswa. Konflik ini muncul karena siswa harus memilih antara ingin diterima teman (identitas sosial) atau tetap memegang prinsip diri (identitas pribadi) (Hogg, 2021). Konflik batin inilah yang memaksa siswa untuk mencari cara untuk menenangkan diri dan mengambil keputusan.

Variabel utama adalah Regulasi Diri Siswa, yang berfungsi sebagai jembatan yang membantu siswa mengatasi konflik. Regulasi diri ini tidak hanya satu tindakan, tetapi serangkaian strategi yang dilakukan bertahap. Prosesnya dimulai dari dalam diri, yaitu Penguatan Nilai dan Prinsip (Cohen & Sherman, 2014) agar keputusan didasari keyakinan pribadi, diikuti oleh Strategi Motivasi (Zimmerman & Schunk, 2011) agar siswa punya semangat untuk mempertahankan keputusannya. Setelah itu, barulah siswa masuk ke aksi luar, yaitu Strategi Komunikasi Asertif (Rakos, 2013), dan diakhiri dengan Strategi Manajemen Waktu dan Stres (Folkman, 2010) untuk menenangkan diri setelah konflik.

Semua proses ini terjadi di lingkungan yang memiliki Aturan dan Norma Sekolah yang ketat. Aturan sekolah ini berfungsi ganda: sebagai standar yang harus dipatuhi dan juga sebagai pembenaran bagi siswa untuk menolak ajakan kelompok yang negatif ("Maaf, saya tidak bisa, ini melanggar aturan sekolah"). Dengan demikian, regulasi diri siswa diuji untuk menyeimbangkan tuntutan teman, nilai pribadi, dan kepatuhan pada aturan, yang membutuhkan kemampuan menilai diri (self-judgment) yang baik (Bandura, 1991).

Akhirnya, Perilaku Siswa adalah hasil akhir yang terlihat. Perilaku ini bisa berupa kepatuhan pada kelompok (regulasi diri gagal), keberanian menolak secara

mandiri (regulasi diri berhasil), atau menghindar (regulasi diri memilih coping emosi). Kerangka ini menyimpulkan bahwa kunci keberhasilan siswa dalam menjaga integritas dan mematuhi aturan sekolah di tengah tekanan terletak pada seberapa baik dan konsisten siswa menggunakan keempat strategi regulasi diri tersebut

2.5.1 Keterkaitan antara Regulasi Diri dan Tekanan Kelompok

Keterkaitan antara regulasi diri dan tekanan kelompok bersifat timbal balik dan saling memengaruhi, namun dalam konteks ini, tekanan kelompok berfungsi sebagai stimulus utama yang secara langsung menantang dan memicu respons pengaturan diri siswa. Tekanan kelompok bekerja dengan menciptakan konflik identitas (Hogg, 2021), di mana desakan untuk penyesuaian sosial berhadapan langsung dengan kebutuhan untuk mempertahankan otonomi dan nilai pribadi (Ryan & Deci, 2017). Konflik ini memerlukan upaya kognitif yang besar dari siswa untuk mengambil keputusan, yaitu apakah akan mengubah perilakunya demi diterima atau mempertahankan integritasnya meskipun harus menanggung risiko penolakan.

Regulasi diri kemudian menjadi mekanisme coping internal yang menentukan hasil dari tantangan tersebut. Individu dengan regulasi diri yang kuat mampu mengaktifkan fungsi penilaian diri (self-judgment, Bandura, 1991), membandingkan desakan dari luar dengan standar nilai internalnya. Kemampuan ini memungkinkan siswa untuk mengontrol impuls penyesuaian yang tidak sehat, menahan godaan afiliasi jangka pendek, dan memprioritaskan tujuan jangka panjang yang selaras dengan nilai-nilainya (Zimmerman & Schunk, 2011). Regulasi diri, oleh karena itu, merupakan penyangga (buffer) yang melindungi integritas psikologis siswa dari tuntutan sosial yang tidak sesuai.

Di sisi lain, kegagalan dalam mengatur diri sendiri secara langsung menghasilkan perilaku mengikuti arus kelompok. Ketika sumber daya regulasi diri siswa terkuras (ego depletion, Vohs & Heatherton, 2000) atau ketika ia tidak memiliki strategi penguatan nilai yang memadai (Cohen & Sherman, 2014), siswa cenderung memilih jalur termudah, yaitu mengalah pada tekanan demi mengurangi ketidaknyamanan konflik batin. Dengan demikian, kualitas dan konsistensi penggunaan strategi regulasi diri oleh siswa adalah faktor penentu utama keberhasilan mereka dalam mempertahankan otonomi, menolak tuntutan kelompok, dan menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab.

2.5.2 Model konseptual Penelitian

Model konseptual penelitian ini dibangun untuk mengonstruksikan hubungan dinamis antara tekanan kelompok, regulasi diri, dan bagaimana siswa bertindak di tengah aturan sekolah. Penelitian ini berangkat dari pandangan bahwa Tekanan Kelompok Sebaya adalah stimulus eksternal yang secara mendasar menciptakan konflik batin pada siswa. Konflik ini muncul karena adanya tarik ulur antara keinginan untuk menyesuaikan diri dan diterima (identitas sosial) dengan kebutuhan untuk mempertahankan nilai dan prinsip pribadi (identitas personal), sebagaimana dikonseptualisasikan oleh Hogg (2021). Konflik batin inilah yang berfungsi sebagai titik aktivasi yang memaksa siswa untuk segera mengaktifkan mekanisme regulasi diri.

Dalam model ini, Regulasi Diri Siswa ditempatkan sebagai proses mediasi yang sentral dan interaktif. Regulasi diri bukanlah respons tunggal, melainkan serangkaian upaya bertahap yang menentukan kualitas interaksi siswa dengan tekanan. Siswa yang efektif memulai dari fondasi internal, yaitu Penguatan Nilai

dan Prinsip (Cohen & Sherman, 2014) untuk memastikan keputusannya bersifat otonom (Ryan & Deci, 2017), didukung oleh Strategi Motivasi (Zimmerman & Schunk, 2011) yang memfokuskan energi pada penguasaan diri, bukan pada penerimaan sosial semata. Setelah fondasi internal ini kuat, siswa beralih ke strategi eksternal seperti Komunikasi Asertif (Rakos, 2013) untuk menolak tuntutan kelompok.

Dinamika interaktif ini beroperasi di bawah batasan Aturan dan Norma Lingkungan Sekolah. Aturan tersebut tidak hanya menjadi standar kepatuhan, tetapi juga berfungsi sebagai pembenaran rasional bagi siswa (Tjalla & Setiawan, 2021) untuk menolak ajakan kelompok yang melanggar norma. Kemampuan siswa untuk menggunakan aturan ini sebagai tameng sangat bergantung pada keterampilan penilaian diri yang tinggi (Bandura, dikutip dalam Schunk, 2014). Seluruh upaya regulasi diri ini, termasuk Manajemen Stres (Folkman, 2010), diarahkan untuk memastikan sumber daya kognitif siswa tidak terkuras, suatu kondisi yang kini dipahami sebagai kegagalan self-control akibat kelelahan mental (Hagger et al., 2010).

Sebagai hasilnya, Perilaku Siswa dalam Menghadapi Tekanan Kelompok adalah manifestasi dari keberhasilan atau kegagalan regulasi diri tersebut. Keberhasilan ditandai dengan perilaku mandiri, asertif, dan bertanggung jawab, sedangkan kegagalan ditandai dengan perilaku mengikuti arus kelompok atau kepasifan. Oleh karena itu, model konseptual ini menekankan bahwa kunci untuk memahami pengalaman siswa adalah dengan menganalisis bagaimana siswa mengonstruksikan dan mengelola empat strategi regulasi diri tersebut dalam menghadapi tuntutan kelompok yang terus-menerus.

2.6 Paradigma Penelitian



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini menguraikan pendekatan dan prosedur penelitian yang akan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai pengalaman siswa dalam meregulasi diri di tengah tekanan kelompok. Bagian ini akan menjelaskan secara rinci desain penelitian, subjek penelitian, lokasi dan waktu penelitian, metode pengumpulan data, serta teknik analisis data yang akan digunakan. Seluruh proses akan dilakukan dengan menjunjung tinggi prinsip etika penelitian.

3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi interpretif. Pendekatan kualitatif dipilih karena tujuan utama penelitian adalah untuk memahami secara mendalam dan komprehensif pengalaman subjektif, makna, serta pengalaman siswa terkait bagaimana mereka meregulasi diri saat menghadapi tekanan kelompok dan bagaimana hal tersebut. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali detail yang kaya, konteks sosial, serta proses psikologis yang kompleks yang mungkin tidak dapat diukur secara kuantitatif.

Fenomenologi interpretif (*interpretive phenomenology*) dipilih sebagai desain penelitian karena fokusnya adalah untuk memahami esensi pengalaman hidup partisipan sebagaimana mereka mengalaminya dan memaknainya (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Desain ini sangat relevan untuk penelitian ini karena berusaha mengungkap pengalaman internal siswa perasaan, pikiran, dan perjuangan mereka saat dihadapkan pada dilema antara keinginan untuk

konformitas dan upaya regulasi diri. Peneliti akan berusaha untuk tidak hanya mendeskripsikan fenomena, tetapi juga menginterpretasi makna dari pengalaman tersebut dari sudut pandang partisipan.

3.2 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian kualitatif disebut sebagai partisipan, karena mereka bukan sekadar objek yang diteliti, melainkan individu yang secara aktif terlibat dan memberikan data dari pengalaman hidup mereka. Penentuan karakteristik partisipan dalam penelitian ini didasarkan pada tujuan utama fenomenologi interpretif, yaitu untuk memahami esensi dari pengalaman yang dialami individu.

Oleh karena itu, kriteria yang ditetapkan berfungsi sebagai "gerbang" untuk memastikan bahwa partisipan yang terlibat memang memiliki pengalaman yang relevan dan mampu mengungkapkannya secara mendalam. Kriteria partisipan yang akan dilibatkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa aktif di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Madinatussalam, Deli Serdang. Kriteria ini memastikan partisipan berada dalam lingkungan sosial yang menjadi fokus penelitian, yaitu di mana tekanan kelompok dapat diamati dan dialami.
2. Memiliki pengalaman personal dan signifikan terkait dengan kelompok sosial dari teman sebaya. Contohnya adalah pernah merasa harus mengikuti sesuatu agar diterima atau pernah mencoba menolak ajakan kelompok. Kriteria ini esensial karena dalam penelitian fenomenologi, partisipan harus merupakan individu yang secara langsung mengalami fenomena yang diteliti (Creswell, 2014).

3. Mampu merefleksikan pengalaman tersebut dan mengungkapkan secara jujur mengenai bagaimana mereka melakukan regulasi diri. Kemampuan refleksi dan artikulasi pengalaman sangat penting karena data utama fenomenologi bersumber dari narasi subjektif partisipan yang bertujuan untuk mengungkap makna (Smith, Flowers, & Larkin, 2009).
4. Bersedia menjadi partisipan secara sukarela dan memberikan informasi yang mendalam. Kriteria ini berkaitan dengan etika penelitian dan menjamin data yang diperoleh adalah valid serta kaya.
5. Memperoleh izin dari orang tua/wali bagi partisipan yang berusia di bawah 18 tahun. Kriteria ini merupakan prosedur etis yang wajib dipenuhi saat melibatkan subjek di bawah umur dalam penelitian.

Jumlah Partisipan:

Jumlah partisipan dalam penelitian kualitatif tidak ditentukan secara kaku, melainkan berdasarkan prinsip saturasi data (data saturation), yaitu ketika tidak ada lagi informasi atau tema baru yang muncul dari data yang dikumpulkan (Guest, Bunce, & Johnson, 2006). Diperkirakan, penelitian ini akan melibatkan 5 partisipan yang memenuhi kriteria di atas, untuk memastikan kedalaman data yang memadai.

Teknik Pengambilan Sampel:

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Purposive sampling dipilih untuk memastikan partisipan yang terlibat memiliki karakteristik dan pengalaman spesifik yang relevan dengan fokus penelitian (memiliki pengalaman dengan kelompok sosial, regulasi diri). Peneliti akan secara aktif mencari individu yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.3.1 Lokasi Penelitian:

Penelitian ini akan dilaksanakan di MA Madinatussalam Deli Serdang. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan aksesibilitas terhadap populasi siswa remaja dan potensi ketersediaan partisipan yang relevan. Lingkungan sekolah akan menjadi konteks utama untuk memahami dinamika sosial siswa.

3.3.2 Waktu Penelitian:

Penelitian ini diperkirakan akan dilaksanakan selama 1 bulan, dimulai pada bulan Juli. Periode ini mencakup proses perizinan, pengambilan data (wawancara, observasi), hingga analisis data awal.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Untuk menggali pengalaman siswa secara mendalam, penelitian ini akan menggunakan kombinasi beberapa metode pengumpulan data utama: wawancara mendalam dan observasi partisipan, serta dukungan dari catatan lapangan.

3.4.1 Wawancara Mendalam (In-depth Interview)

Wawancara mendalam akan menjadi metode utama untuk mendapatkan pemahaman yang kaya dan rinci tentang pengalaman subjektif partisipan. Melalui wawancara, peneliti akan mengeksplorasi bagaimana siswa merasakan tekanan konformitas, strategi apa yang mereka gunakan untuk meregulasi diri.

Prosedur: Wawancara akan dilakukan secara individual dengan setiap partisipan dalam suasana yang nyaman dan privat (misalnya, ruang konseling sekolah yang disepakati atau tempat lain yang dipilih partisipan dan disetujui peneliti). Wawancara akan bersifat semi-terstruktur, menggunakan pedoman wawancara yang berisi pertanyaan-pertanyaan terbuka (contoh pertanyaan

terlampir dalam lampiran) untuk memandu diskusi namun tetap memberikan fleksibilitas bagi partisipan untuk bercerita secara bebas. Durasi setiap wawancara diperkirakan antara 20-30 menit, dan akan direkam menggunakan alat perekam suara digital dengan izin partisipan.

Alat: Pedoman Wawancara: Berisi daftar topik dan pertanyaan kunci yang akan ditanyakan, meliputi pengalaman kelompok sosial, upaya regulasi diri yang dilakukan, perasaan terkait kepercayaan diri dalam situasi tersebut, dan dampak dari pengalaman tersebut.

Alat Perekam Suara Digital: Untuk merekam wawancara secara utuh, memastikan akurasi data dan memungkinkan peneliti untuk fokus pada interaksi selama wawancara.

Buku Catatan: Untuk mencatat poin-poin penting, observasi non-verbal, atau impresi awal selama wawancara.

3.4.2 Observasi Partisipan (Participant Observation)

Observasi partisipan akan digunakan untuk memahami konteks sosial siswa dan melihat bagaimana dinamika kelompok serta ekspresi regulasi diri dan kepercayaan diri termanifestasi dalam interaksi alami mereka di lingkungan sekolah.

Prosedur: Peneliti akan melakukan observasi di lingkungan sekolah (misalnya, di kantin, area hang-out siswa, atau saat aktivitas kelompok tertentu, dengan izin sekolah dan tanpa mengganggu privasi siswa lain). Peneliti akan berperan sebagai pengamat moderat, berinteraksi secukupnya namun fokus pada pengamatan interaksi sosial, dinamika kelompok, dan perilaku siswa yang relevan

dengan topik penelitian. Observasi akan dilakukan dalam beberapa sesi untuk menangkap variasi perilaku.

Alat: Catatan Lapangan: Digunakan untuk mencatat observasi deskriptif (apa yang terjadi), reflektif (perasaan dan pemikiran peneliti), dan analitis (interpretasi awal) selama dan setelah sesi observasi.

3.5 Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dari wawancara, observasi, dan catatan harian akan dianalisis menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) yang selaras dengan pendekatan fenomenologi interpretif. Analisis tematik adalah metode yang fleksibel dan kuat untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola (tema) dalam data kualitatif (Braun & Clarke, 2006).

Langkah-langkah analisis data akan meliputi:

- a. Familiarisasi dengan Data: Peneliti akan mendengarkan rekaman wawancara berulang kali, membaca transkrip secara cermat, dan membaca catatan lapangan serta jurnal partisipan untuk memperoleh pemahaman menyeluruh tentang data.
- b. Transkripsi Data: Semua rekaman wawancara akan ditranskripsikan kata per kata untuk mengubah data lisan menjadi teks tertulis yang dapat dianalisis.
- c. Pembuatan Kode Awal (Initial Coding): Peneliti akan mulai mengidentifikasi unit-unit makna yang relevan dalam teks dan memberikan kode-kode awal. Kode-kode ini akan dibuat secara induktif, langsung dari data, dan merefleksikan ide-ide penting yang muncul.

- d. Pencarian Tema (Searching for Themes): Kode-kode awal yang serupa atau terkait akan dikelompokkan bersama untuk membentuk tema-tema potensial. Pada tahap ini, peneliti akan mulai melihat pola-pola yang lebih luas dalam pengalaman partisipan.
- e. Review Tema (Reviewing Themes): Tema-tema yang telah diidentifikasi akan ditinjau kembali untuk memastikan relevansinya dengan data keseluruhan dan untuk mengidentifikasi tumpang tindih atau kesenjangan. Tema-tema akan disempurnakan dan didefinisikan dengan jelas.
- f. Pendefinisian dan Penamaan Tema (Defining and Naming Themes): Setelah tema-tema final ditetapkan, peneliti akan mendefinisikannya secara rinci dan memberikan nama yang ringkas dan deskriptif. Pada tahap ini, peneliti akan menginterpretasikan esensi dari setiap tema dalam konteks pertanyaan penelitian (pengalaman regulasi diri siswa di tengah konformitas).
- g. Penulisan Laporan (Producing the Report): Tema-tema yang telah dianalisis akan disajikan dalam bentuk narasi yang koheren, didukung oleh kutipan langsung dari partisipan (untuk menjaga otentisitas data), dan diinterpretasikan untuk menjawab pertanyaan penelitian.

3.6 Etika Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan dengan menjunjung tinggi prinsip-prinsip etika penelitian yang ketat untuk melindungi hak dan kesejahteraan partisipan.

1. Persetujuan Berinformasi (Informed Consent): Sebelum memulai pengumpulan data, peneliti akan menjelaskan tujuan penelitian, prosedur, potensi risiko dan manfaat, serta hak-hak partisipan (termasuk hak untuk

menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi) kepada calon partisipan dan orang tua/wali (jika partisipan di bawah 18 tahun). Partisipan (dan orang tua/wali) harus secara sukarela menandatangani formulir persetujuan berinformasi.

2. Kerahasiaan dan Anonimitas: Seluruh informasi yang diberikan oleh partisipan akan dijaga kerahasiaannya. Identitas partisipan akan dianonimkan dalam transkrip, catatan, dan laporan penelitian (misalnya, menggunakan nama samaran atau kode). Data mentah akan disimpan di tempat yang aman dan hanya dapat diakses oleh peneliti.
3. Privasi: Wawancara akan dilakukan di tempat yang privat dan nyaman bagi partisipan. Observasi akan dilakukan dengan memperhatikan privasi individu lain yang tidak terlibat dalam penelitian.
4. Manfaat dan Risiko: Peneliti akan memastikan bahwa potensi manfaat penelitian (misalnya, pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman siswa, kontribusi bagi pengembangan program bimbingan) lebih besar daripada potensi risiko (misalnya, ketidaknyamanan saat bercerita). Jika ada ketidaknyamanan, peneliti akan menghentikan wawancara dan menawarkan dukungan yang sesuai.
5. Perizinan: Peneliti akan mendapatkan izin resmi dari pihak sekolah dan/atau instansi terkait sebelum memulai penelitian.

3.7 Validitas dan Keandalan Data

Agar hasil penelitian valid dan andal, langkah-langkah berikut diambil:

1. Triangulasi Sumber dan Teknik:

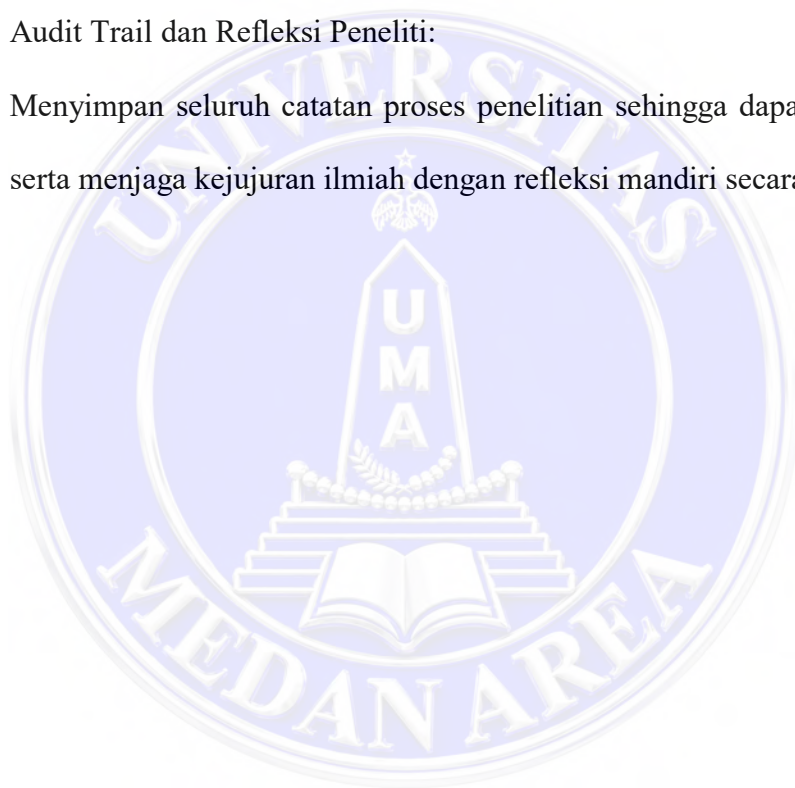
Menggabungkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, sehingga dapat membandingkan satu informasi dengan informasi lain secara silang (Patton, 2015).

2. Member Checking:

Melakukan klarifikasi data atau wawancara ulang dengan narasumber agar interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman asli partisipan (Lincoln & Guba, 1985).

3. Audit Trail dan Refleksi Peneliti:

Menyimpan seluruh catatan proses penelitian sehingga dapat dicek ulang serta menjaga kejujuran ilmiah dengan refleksi mandiri secara berkala.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan membahas mengenai kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan saran bagi peneliti selanjutnya terkait dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini.

5.1 Kesimpulan

1. Pengalaman siswa menunjukkan bahwa tekanan kelompok adalah fenomena komprehensif yang memicu lima konflik intrapersonal utama:
 - a. Konflik Identitas dan Afiliasi: Siswa berjuang menyeimbangkan kebutuhan afiliasi sosial dengan kejujuran emosional, seringkali menggunakan pemalsuan emosi (seperti berpura-pura santai) untuk menghindari label negatif dan pengucilan dari kelompok.
 - b. Ancaman Integritas Nilai: Setiap responden menghadapi ancaman terhadap nilai inti yang berbeda (finansial, akademik, atau moral). Nilai-nilai ini berfungsi sebagai benteng moral yang harus ditegaskan kembali, menunjukkan bahwa penolakan terhadap tekanan didorong oleh prinsip integritas diri.
 - c. Penilaian Diri (Self-Evaluation): Self-evaluation terbukti menjadi fase krusial. Siswa yang berhasil mempertahankan prinsip mengalami pemulihan harga diri yang signifikan, mencapai kesimpulan bahwa integritas diri lebih utama daripada pertemanan, yang membuktikan self-efficacy moral yang tinggi.
 - d. Kelelahan Kognitif: Tekanan dan dilema etika menimbulkan beban kognitif (overthinking). Siswa mengatasinya dengan menerapkan Strategi

Pengalihan Fokus ke aktivitas produktif, mengurangi beban mental dan mencegah dominasi pikiran negatif.

- e. Kebutuhan Coping Stress: Siswa menunjukkan strategi coping yang aktif-adaptif (problem-focused), didorong oleh motivasi intrinsik dan tujuan hidup. Strategi ini memulihkan kontrol diri siswa dan memungkinkan mereka secara aktif mengubah lingkungan stres.

2. Strategi Regulasi Diri Siswa dalam menghadapi tekanan kelompok

Strategi regulasi diri yang diterapkan oleh siswa terbukti efektif dalam memediasi tekanan kelompok dan dikelompokkan menjadi empat domain utama:

- a. Strategi Nilai dan Prinsip Diri: Siswa menggunakan kejujuran dan prinsip moral sebagai landasan penolakan. Strategi ini berhasil karena nilai-nilai tersebut telah terinternalisasi secara penuh, menjadi motivasi intrinsik yang kuat untuk bertindak secara otentik.
- b. Strategi Motivasional: Siswa mengandalkan cita-cita masa depan (profesional atau akademik) sebagai kompas internal. Penetapan tujuan yang jelas ini memberikan alasan rasional yang lebih kuat daripada tekanan eksternal untuk menjaga perilaku tetap konsisten dan berorientasi tujuan.
- c. Strategi Komunikasi Asertif: Siswa berhasil menetapkan batasan diri melalui penolakan yang tegas, sopan, dan berbasis kebutuhan faktual (seperti jadwal mengajar atau kebutuhan finansial), sehingga meminimalkan konflik dan mempertahankan hak pribadi.

- d. Strategi Manajemen Waktu dan Stres: Siswa secara proaktif melakukan pengendalian lingkungan dengan menciptakan komitmen terstruktur (seperti mengajar les privat). Strategi ini berfungsi ganda sebagai perisai terhadap ajakan kelompok dan alat efektif untuk mengurangi kelelahan kognitif.

Secara keseluruhan, temuan ini menyimpulkan bahwa otonomi individu dan integritas nilai yang diperkuat oleh strategi regulasi diri yang aktif adalah kunci keberhasilan siswa dalam menghadapi dan menanggulangi tekanan negatif dari kelompok sebaya.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian yang komprehensif mengenai pengalaman dan strategi regulasi diri siswa (R1–R5) dalam menghadapi tekanan kelompok, bertujuan untuk memperkuat intervensi dan penelitian di masa depan.

1. Saran Bagi Siswa

Secara langsung, siswa didorong untuk mengoptimalkan strategi regulasi diri secara proaktif. Siswa perlu memprioritaskan penguatan nilai dan integritas diri (moral, kejujuran, tanggung jawab finansial) sebagai mekanisme pertahanan utama. Selain itu, penting bagi siswa untuk secara konsisten menerapkan komunikasi asertif berbasis kebutuhan saat menolak, serta mengelola waktu dengan menciptakan komitmen terstruktur sebagai upaya pengendalian lingkungan yang efektif.

2. Saran Bagi Sekolah dan Guru Bimbingan Konseling (BK)

Sekolah dan Guru BK disarankan untuk merancang program intervensi yang fokus pada peningkatan kompetensi intrapersonal:

Penguatan Identitas Moral: Mengintensifkan program BK untuk membantu siswa menginternalisasi nilai inti (self-affirmation) sehingga dapat berfungsi sebagai self-efficacy moral yang kuat.

Pelatihan Komunikasi Asertif: Menyediakan pelatihan spesifik mengenai Komunikasi Asertif Berbasis Kebutuhan (menggunakan alasan logis seperti jadwal dan prioritas) untuk meminimalisasi konflik sosial saat penolakan.

Fasilitasi Lingkungan Proaktif: Mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler atau program tutoring yang terstruktur guna menciptakan "perisai lingkungan" dan mengurangi kerentanan siswa terhadap ajakan negatif.

3. Saran Bagi Orang Tua

Orang tua memegang peran vital dalam mendukung aspek motivasional dan emosional siswa. Orang tua disarankan untuk:

Memperkuat Goal Setting: Aktif dalam membantu anak menetapkan tujuan jangka panjang (Goal Setting Theory) yang berfungsi sebagai motivasi intrinsik kuat untuk melawan tuntutan konsumtif dan prokrastinasi.

Dukungan Emosional: Menciptakan iklim komunikasi yang suportif untuk memfasilitasi anak berbagi mengenai Kelelahan Kognitif dan dilema moral, sehingga dapat bertindak sebagai sumber daya coping utama.

4. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya (Bentuk Narasi)

Penelitian di masa depan memiliki peluang untuk memperkaya temuan ini dengan melanjutkan eksplorasi pada beberapa aspek penting. Pertama, penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut yang fokus pada hubungan antara nilai diri siswa (seperti integritas dan kejujuran) dengan tingkat Kelelahan Kognitif yang mereka alami akibat tekanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. 2008. An all-encompassing theory of human behavior: Social cognitive theory. Dalam K. H. Pritzker & D. S. Pritzker (Eds.), *Encyclopedia of human behavior* (Edisi ke-2, hlm. 717-726). Elsevier.
- Baumeister, R. F. 2018. *Self-Regulation: How People Manage Their Own Behavior*. Oxford University Press.
- Brandstädter, J. 2009. A theory of developmental dynamics: Developmental goals, intentional self-development, and life-span change. *International Journal of Behavioral Development*, 33(2), 99-111.
- Cohen, G. L., & Sherman, D. K. 2014. The psychology of self-defense: Self-affirmation theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 49, 1-64.
- Harmon-Jones, E., & Harmon-Jones, C. 2007. Cognitive dissonance theory. *Social Psychological Perspectives on Great Social Issues*, 57-90.
- Hogg, M. A., & Reid, S. A. 2006. Social identity, self-categorization, and the communication of group norms. *Communication Theory*, 16(1), 7-30.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. 2018. The value of authenticity for self-esteem and integrity: The case of defensive self-evaluation. *Current Directions in Psychological Science*, 27(6), 461-468.
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. 2016. The development of coping. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 371-396.
- Sweller, J. 2010. Cognitive Load Theory: Recent Theoretical Advances. *Educational Psychology Review*, 22(2), 163-172.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). 2011. *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge.
- Arikunto, S. (2023). *Pengaruh intensitas nongkrong pada remaja dan dampaknya*. Jakarta: Pustaka Edukasi.
- Aquino, K., & Reed, A. (2002). *The self-importance of moral identity: The moderating role of self-monitoring on the relationship between moral judgment and moral behavior*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1423-1439.
- Bandura, A. (1991). *Self-regulation of motivation and action through goal systems*. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation, 1991: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 69-116). University of Nebraska Press.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications (3rd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). *Peer Relationships in Adolescence*. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology (3rd ed., pp. 74-103)*. Wiley.
- Bridgewall, R., & Princetime, L. (2011). *The Cognitive Struggle: Internal Conflict and Self-Regulation*. *Journal of Psychology and Counseling*, 15(3), 45-60.
- Cook-Cottone, C. P. (2015). *Mindfulness and yoga for self-regulation: A primer for mental health professionals*. Springer Publishing Company.
- Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). *The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self*. *Annual Review of Psychology*, 65, 263–301.
- Cook-Cottone, C. (2015). *Mindfulness and Regulation: The Role of Attention and Awareness*. Springer.
- Darling-Hammond, L. (2017). *The right to learn: A blueprint for creating schools that work*. Jossey-Bass.
- Duckworth, A. (2021). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs and motivation in personality*. *Journal of Personality*, 82(5), 313–325.
- Dwi, S. R., & Handayani, M. (2022). *Pengalaman remaja dalam menghadapi tekanan kelompok di sekolah: Studi fenomenologi*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 1–15.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Forsyth, P. (2013). *Time management for effective results*.
- El Markazi, S. (2022). *Keterampilan Komunikasi Asertif*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Folkman, S. (2010). *The stress process: From theory to research*. *Annual Review of Psychology*, 61, 61–85.
- Forsyth, D. R. (2013). *Group Dynamics (6th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.

- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). *Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis*. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495–525.
- Hobfoll, S. E., et al. (2018). *The Conservation of Resources (COR) Theory: Its Survival, Growth, and Expansion*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(7), 517–535.
- Hoffman, L., et al. (2021). *Consumerism and Peer Influence on Adolescent Behavior*. *Journal of Youth Studies*, 24(4), 487-505.
- Hogg, M. A. (2021). *The Self in Social Psychology: Conflict and Identity Dynamics*. New York: Academic Press.
- Hogg, M. A. (2021). *Social Identity Theory: Theoretical and Empirical Developments*. Guilford Press.
- Krosch, A. R., & Mitchell, B. (2023). *The self in social conflict: Identity, conformity, and well-being in adolescence*. *Developmental Psychology*, 59(1), 1–15.)
- Laursen, B., & Collins, W. A. (2017). *Peer Relationships and Development*. In J. B. Benson (Ed.), *Advances in Child Development and Behavior* (Vol. 52, pp. 1-43). Academic Press.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). *A theory of goal setting and task performance*. In A. J. Elliot (Ed.), *Advances in motivation science* (Vol. 1, pp. 91–121). Elsevier.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). *New Directions in Goal-Setting Theory*. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265–268.
- Mahoney, M. J., & Mahoney, T. J. (2010). *Cognitive Behavioral Approach to Assertive Communication*. [format daftar pustaka sesuai gaya APA/another yang Anda pakai]
- Mischel, W., & Ayduk, O. (2022). *The Marshmallow Test: Understanding Self-Control and How to Master It*. Little, Brown Spark.
- Macan, T. H. (2016). *Time Management*. Dalam D. R. Cox (Ed.), *Encyclopedia of Business and Finance* (3rd ed.). Farmington Hills, MI: Gale Research Inc.
- Mahoney, K. R., & Mahoney, T. D. (2010). *Negotiating and Resolving Conflict*. New York: McGraw-Hill.
- McDonald, K. L., et al. (2020). *Peer rejection and internalizing problems in adolescence: The moderating role of social competence*. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(5), 1058–1071.

- Nurhayati, S., & Susilawati, L. (2019). *Hubungan kontrol diri dan kecenderungan konformitas pada remaja*. Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 3(1), 32–40.
- OECD. (2020). *Education at a glance*. OECD Publishing.
- Prinstein, M. J., & Dodge, K. A. (2018). *Understanding peer influence in children and adolescents*. Guilford Press.
- Putri, T. (2024). *Pengalaman Siswa dalam Memilih Jurusan dan Dampak Sosial di Madinatussalam*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 10(1), 55-67.
- Pintrich, P. R. (2004). *A conceptual framework for assessing student motivation and self-regulated learning*. Educational Psychology Review, 16(4), 385–407.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Rakos, R. F. (2013). *Assertiveness: The Key to Authentic Communication*. Wadsworth Cengage Learning.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs and motivation*. Guilford Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach (7th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence (17th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar (Cetakan ke-3)*. Pustaka Belajar.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2020). *Adolescent development*. Annual Review of Psychology, 52, 83-110.
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sari, N. F., & Fitri, E. (2018). *Efektivitas pelatihan asertivitas untuk mengurangi kecenderungan konformitas pada siswa*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, 4(1), 1–11.

- Schlegel, K. (2017). *The interplay between moral identity and cognitive strategies in explaining honest behavior*. *Journal of Research in Personality*, 68, 46–54.
- Schunk, D. H. (2014). *Learning theories: An educational perspective (6th ed.)*. Pearson Education.
- Tjalla, A., & Setiawan, I. (2021). *Peran keyakinan diri (self-efficacy) dan nilai agama dalam mengatasi tekanan sebaya*. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(2), 115–130.
- Vogel, E. A., et al. (2018). *Social comparison, social media, and adolescent well-being*. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(4), 369–385.
- Vohs, K. D., & Heatherton, T. F. (2000). *Self-regulation failure: A resource-depletion approach*. *Psychological Science*, 11(3), 249–254.
- Williams, K. D. (2022). *Ostracism: The power of being ignored*. In *Advances in Experimental Social Psychology (Vol. 65, pp. 1–68)*. Academic Press.)
- Wolters, C. A., & Bizon, M. B. (2016). *Assessing and predicting college students' regulation during academic tasks*. *Journal of Experimental Education*, 84(3), 481–500.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2017). *Self-Regulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications (4th ed.)*. New York: Routledge.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2011). *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. Routledge.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation (pp. 13-39)*. Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2013). *Self-regulated learning: An analysis of research, practice, and future directions*. In T. W. M. H. H. L. V. H. M. P. C. T. N. P. J. R. Z. (Eds.), *The Cambridge Handbook of Instructional Technology*. Cambridge University Press.)
- Zimmerman, B. J. (2020). *Self-regulated learning: Theories, measures, and outcomes*. *International Encyclopedia of Education, 4th Edition*

LEMBAR PEDOMAN WAWANCARA

BAGIAN 1: PENGALAMAN KELOMPOK

1. Bagaimana rasanya menjadi bagian dari teman-temanmu di sekolah? Apa yang paling kamu nikmati dari pertemanan itu?
2. Dalam sebuah kelompok pertemanan, kadang ada hal-hal yang sering "ngikutin tren". Menurutmu, apa saja tren yang paling sering terjadi di lingkungan teman-temanmu saat ini?
3. Apakah kamu pernah merasa tidak nyaman atau berbeda dengan kelompok atau tren itu, tapi tetap mencoba mengikutinya? Kalau pernah, bisa ceritakan situasinya?
4. Apa yang membuat kamu merasa harus mengikuti mereka, padahal dalam hati kamu merasa tidak cocok?
5. Selain dari tren atau kebiasaan kelompok yang umum, pernahkah ada ajakan spesifik dari temanmu yang membuatmu dilema atau tertekan? Misalnya, ajakan untuk bolos atau melakukan sesuatu yang melanggar aturan?
6. Menurutmu, apa bedanya antara "solidaritas" dan "tekanan kelompok"?
7. Bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi perasaan atau pandanganmu terhadap pertemanan?
8. Saat kamu merasa ada tekanan, apa yang pertama kali kamu katakan pada dirimu sendiri untuk tetap kuat?
9. Apakah ada cita-cita atau target pribadi yang kamu punya? Bagaimana hal itu memengaruhi keputusanmu dalam bergaul atau menolak ajakan teman?
10. Menurutmu, apa yang menjadi sumber kekuatan di dalam dirimu sehingga kamu bisa menolak ajakan yang tidak sesuai dengan diri kamu?

BAGIAN 2: STRATEGI REGULASI DIRI DALAM MENGHADAPI TEKATAN KELOMPOK SISWA

1. Apakah kamu memiliki prinsip atau nilai-nilai penting yang kamu pegang teguh dalam hidup? (misalnya tentang kejujuran, integritas, atau keyakinan).
2. Bisa diceritakan bagaimana prinsip atau nilai itu membantumu saat harus membuat keputusan yang berbeda dari teman-temanmu?
3. Apa yang kamu rasakan ketika kamu berhasil mempertahankan prinsipmu di tengah tekanan dari teman?
4. Apakah kamu punya jadwal atau kegiatan rutin di luar sekolah? (Misalnya les, ekstrakurikuler, atau kegiatan keluarga).
5. Pernahkah kamu menolak ajakan teman karena berbenturan dengan jadwalmu? Bagaimana kamu menjelaskannya kepada mereka?
6. Menurutmu, apakah memiliki jadwal yang padat bisa menjadi cara untuk menghindari diri dari tekanan pertemanan yang negatif? Kenapa bisa begitu?
7. Coba ceritakan, pernahkah kamu berada dalam situasi di mana kamu diajak oleh teman-teman untuk melakukan sesuatu yang sebenarnya tidak kamu sukai atau tidak sesuai dengan prinsipmu? Bagaimana perasaanmu saat itu?
8. Ketika kamu menolak ajakan itu, kata-kata seperti apa yang kamu gunakan? Bisakah kamu berikan contoh kalimatnya?
9. Setelah kamu menolak, bagaimana reaksi teman-temanmu? Apakah mereka langsung menerima atau ada yang malah memaksamu?
10. Apa yang membuat kamu berani untuk menolak ajakan tersebut dengan cara yang sopan tapi tegas? Apa yang ada di pikiranmu saat itu?
11. Menurutmu, apa pentingnya bisa menolak ajakan dengan cara yang baik tanpa merusak pertemanan? Apa manfaatnya untuk dirimu sendiri?



DOKUMENTASI SEKOLAH



Gambar 1. Dokumentasi dengan responden dan siswa



Gambar 2. Dokumentasi dengan Guru BK

Gambar 3. Respondensi Penelitian 1



Gambar 4. Respondensi Penelitian 2



Gambar 5. Respondensi Penelitian 3



Gambar 6. Respondensi Penelitian 4



Gambar 7. Respondensi Penelitian 5





KODING WAWANCARA RESPONDEN 1

Wawancara : I Guru BK

Itee : Informan (I)

Hari/Tanggal : Rabu, 14 Agustus 2025

Jam : 10:00-10:30

Tempat : Sekolah

KODING	ITER/ ITEE	PERTANYAAN/PERNYATAAN
IR1W1-0001	Iter	Assalamualaikum, Pak Terima kasih atas waktunya seperti yang sudah saya sampaikan, Saya ingin meminta pandangan Bapak sebagai guru BK mengenai masalah yang paling sering dihadapi oleh siswa di sekolah ini!
IR1W1-0002	Itee	Waalaikumsalam Selamat siang (sambil mengerutkan dahi)dari pengalaman saya mengamati dan menangani kasus siswa permasalahan yang paling sering muncul itu justru bukan masalah akademik melainkan masalah sosial terutama terkait dengan pergaulan dan kelompok-kelompok pertemanan yang sangat eksklusif atau yang biasa disebut sebagai circle.
IR1W1-0003	Iter	Oh circle pertemanan ya Pak apakah memang berpengaruh itu Pak?
IR1W1-0004	Itee	Sangat berpengaruh, awalnya terlihat wajar tapi lama-lama kami amati, circle ini bisa jadi masalah besar. Siswa-siswa di dalam satu circle cenderung memiliki norma dan standar mereka sendiri. Mereka akan menuntut anggotanya untuk ikut dan yang tidak ikut akan dikucilkan. Dampaknya, banyak siswa yang kehilangan jati diri mereka harus mengubah cara bicara pakaian bahkan sampai melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan nilai mereka hanya demi diterima oleh kelompoknya
IR1W1-0005	Iter	Jadi itu yang membuat siswa-siswa tersebut bertindak buruk, Pak?
IR1W1-0006	Itee	Betul, yang paling mengkhawatirkan itu adalah saat mereka melakukan kesalahan, mereka tidak merasa bersalah. Justru mereka merasa dibenarkan, Kenapa? karena mereka merasa " Kami satu kelompok, kami ramai jadi apa yang kami lakukan

		itu benar". Tekanan dari sirkel ini betul-betul menghambat regulasi diri mereka.
IR1W1-0007	Iter	Apakah masalah ini juga merambah ke gaya hidup konsumtif Pak?
IR1W1-0008	Itee	Ya, itu seringkali jadi bagiannya, baru-baru ini ada wali murid yang datang ke saya, dan mengeluh karena anaknya sering meminta uang jajan lebih. Setelah kami telusuri ternyata anaknya merasa wajib nongkrong di cafe atau tempat makan yang tergolong elit, hanya demi bisa dianggap satu circle. Orang tua itu sampai merasa keberatan karena pengeluaran anaknya tidak wajar, ini menunjukkan bahwa tekanan konformitas itu bukan hanya soal perilaku tapi juga soal gaya hidup dan tuntutan materi yang memberatkan.
IR1W1-0009	Iter	Lalu, Bagaimana strategi sekolah khususnya dari bimbingan konseling untuk mengatasi masalah ini pak
IR1W1-0010	Itee	Setelah kami melakukan evaluasi, kami memutuskan untuk tidak hanya memberikan nasihat tapi juga mengambil langkah preventif secara struktural. Strategi utama Kami adalah memecah circle tersebut kami menetralsir semua kelompok yang terlalu dominan.
IR1W1-0011	Iter	Memecah? Bagaimana caranya pak? Boleh cerita kan pak?
IR1W1-0012	Itee	Kami mengaplikasikan dari berbagai kesempatan, di kelas kami tidak memperbolehkan mereka Duduk terlalu menempel dengan kelompoknya yang kemarin. Saat ada tugas kelompok guru selalu memastikan anggota tim terdiri dari siswa yang berbeda circle, kami dorong mereka untuk berbaur dengan siapapun sehingga tekanan kelompok dari satu kelompok itu akan berkurang dan Siswa memiliki ruang untuk berinteraksi dengan berbagai macam karakter.
IR1W1-0013	Iter	Tujuannya apa Pak dengan memisahkan siswa dari kelompoknya di dalam kelas?
IR1W1-0014	Iter Responden	Tujuannya agar mereka lebih Mandiri dalam berpikir tidak Mudah terpengaruh hanya karena dirasakan dari kelompok itu Mbak, agar mereka juga tidak terus-terusan dalam bayangan merasa dikucilkan sehingga ada kesempatan bagi diri siswa untuk merilekskan pikirannya dari tekanan kelompok selama pembelajaran berlangsung.

IR1W1-0015	I	Baik, sangat jelas sekali ya Pak, jadi strategi utama adalah menciptakan lingkungan yang lebih Netral agar siswa bisa mengembangkan regulasi diri mereka sendiri bukan begitu pak?
IR1W1-0016	Iter	Ya, kurang lebih seperti itu, kami percaya dengan lingkungan yang mendukung siswa akan lebih mudah kembali ke jati diri mereka dan menggunakan akal Sehatnya tidak hanya mengikuti kelompok.
IR1W1-0017	Iter	Baik Pak, terimakasih atas informasinya pak

KODING WAWANCARA RESPONDEN I

Wawancara : II

Itee : Responden (R1)

Hari/Tanggal : 14 Agustus 2025

Jam : 10:00-10:30

Tempat : sekolah

KODING	ITER/ ITEE	PERNYATAAN
R1W2-0018	Iter	Assalamualaikum Bagaimana kegiatan sekolah hari ini? (sambil senyum)
R1W2-0019	Itee	Sedikit capek Kak, saya habis mengikuti lomba ekstrakurikuler
R1W2-0020	Iter	Wah keren, menang atau tidak? (senyum)
R1W2-0021	Itee	Alhamdulillah menang Kak, juara 1(tersenyum sederhana)
R1W2-0022	Iter	Wah Selamat ya, itu keren sekali.... Nah bagaimana rasanya menjadi bagian dari pertemanan di sini?
R1W2-0023	Itee	Ya seru sih sih Kak, banyak kegiatan barang-barang Cuma kadang ya gitu deh (ambil menghela nafas)
R1W2-0024	Iter	Hmm sepertinya ada yang hal yang membuat kurang nyaman ya,Coba ceritakan!
R1W2-0025	Itee	Ada Kak, teman-teman tuh sering ngajak nongkrong ke cafe yang mahal-mahal kayak harus gitu (sambil cemberut)
R1W2-0026	Iter	Maksudnya " harus" ?Apakah benar-benar harus ikut diwajibkan? Atau gimana?
R1W2-0027	Itee	Iya harus, kalau nggak ikut nanti dibilang nggak gaul dan diejekin terus kalau ada obrolan tentang Cafe, saya juga nggak

		nyambung jadi saya merasa gimana gitu ya Kak bukan dari bagian mereka.
R1W2-0028	Iter	Lalu apa yang kamu lakukan, saat diajak nongkrong di kafe mahal?
R1W2-0029	Itee	Ya ikut aja Kak, berat sih di ongkos, uang jajan saya nggak sebanyak mereka, tapi saya pinjam dulu sama kakak saya, biar bisa ikut saya nggak mau dikucilkan, nggak hanya berat di ongkos juga sih Kak tapi makanannya juga kan kalau di cafe harga makanannya lumayan tinggi Kak.
R1W2-0030	Iter	Iya bener, Jadi apa yang kamu rasakan saat harus mengikuti mereka, padahal kamu tidak mau dan keadaan juga tidak memungkinkan ... Hmmm
R1W2-0031	Iter	Batin saya tuh berat banget Kak, menghela nafas Rasanya nggak enak, kayak pura-pura suka padahal enggak, saya cuma diam aja di sana sambil lihat-lihat saya juga takut uang saya nggak cukup kalau beli apa-apa.
R1W2-0032	Itee	Kakak turut prihatin ya, Lalu apa yang membuat kamu berubah pikiran dan mulai menolak?
R1W2-0033	Iter	Saya sadar Kak, saya pikir ngapain Saya harus pusing-pusing demi pertemanan yang kayak gini saya kan punya cita-cita , kalau uang saya habis buat nongkrong mana bisa saya nabung
R1W2-0034	Itee	Apa yang pertama kali kamu katakan pada dirimu sendiri saat itu?
R1W2-0035		
R1W2-0036	Iter	Saya bilang gini ke diri saya Kak, "ini ini bukan aku loh, gayaku itu apa adanya, aku juga sadar teman-temanku nggak akan peduli kalau aku nanti kesulitan jadi aku harus peduli sama diriku sendiri".
R1W2-0037	Iter	Wah luar biasa ya, Jadi bagaimana cara menolak ajakan mereka?
R1W2-0038	Itee	Saya bilang Terus terang "Maaf aku nggak bisa ada kegiatan lain" kalau Mereka maksa saya kasih alasan yang masuk akal "saya bilang aku harus bantu orang tua dulu aku lagi nabung buat beli sesuatu.
R1W2-0039	Iter	Lalu apa yang kamu lakukan agar tetap kuat dengan keputusanmu?
R1W2-0040	Itee	Saya mencari kegiatan yang lebih bermanfaat Kak, saya ikut ekstrakurikuler futsal di sekolah dan sering berkumpul sama teman-teman

		futsal. Di sana pertemanannya lebih lebih sehat solidaritasnya Beneran bukan karena nongkrong di cafe.
R1W2-0040	Iter	Apa kamu merasa ada bedanya?
R1W2-0041	Iter	Jelas beda Kak, dengan ikut futsal saya jadi punya teman baru, yang kegiatannya positif mereka Dukung saya buat latihan bukan malah ngajak buang-buang uang saya jadi lebih nyaman dan percaya diri
R1W2-0142	Itee	Lalu, bagaimana perasaan kamu sekarang terhadap teman-teman Yang kemarin sering ngajak kamu nongkrong?
R1W2-0143	Itee	Ya, saya nggak benci mereka, (tersenyum) saya cuma menjaga jarak aja Kak, saya tetap berteman tapi saya punya batasan udah nggak mau ikut lagi ke cafe cafe itu saya fokus diri sendiri dan cita-cita saya Kak.
R1W2-0144	Iter	Nah, apakah pengalaman tersebut mempengaruhi perasaan dan pandanganmu terhadap pertemanan
R1W2-0145	Iter	Tentu saja kak, saya jadi lebih selektif saya sadar pertemanan yang sehat itu nggak harus selalu sama, pertemanan yang baik itu justru saling dukung untuk hal-hal positif saya nggak benci mereka tapi saya jadi lebih berhati-hati.
R1W2-0146	Iter	Baik, saat kamu merasa ada tekanan apa yang pertama kali kamu katakan pada dirimu sendiri untuk tetap kuat?
R1W2-0147	Iter	Hmm ... saya bilang ke diri saya " ini cuma sementara kalau aku ikut-ikut nanti aku yang rugi aku juga selalu ingat Pesan orang tua Rezeki itu nggak akan kemana tapi perbuatan buruk itu akan selamanya" Jadi saya harus fokus pada hal yang benar.
R1W2-048	Iter	Oke, nahapa cita-cita atau target pribadi yang kamu punya bagaimana hal itu mempengaruhi keputusan dalam bergaul untuk menolak ajakan teman?
R1W2-0049	Itee	Cita-cita Saya ingin jadi pengusaha travel , tu yang bikin saya kuat Saya mikir kalau uang saya habis buat nongkrong mana bisa saya nabung buat modal. Cita-cita itu kayak alarm Kak, kalau ada ajakan yang merugikan alarm di kepala saya langsung bunyi.
R1W2-0050	Iter	Wah luar biasa ya Menurutmu apa saja yang menjadi sumber kekuatan di dalam dirimu sehingga kamu bisa menolak ajakan yang tidak sesuai dengan diri kamu ?

R1W2-0051	Itee	Hmm..kekuatan terbesar saya itu dari keyakinan dan dukungan orang tua sih Kak,(tersenyum bangga) Saya yakin dengan prinsip saya saya juga tahu orang tua saya kerja keras buat saya, jadi saya nggak mau mengecewakan orang tua saya, itu sih motivasi terbesar saya.
R1W2-0052	Iter	Baik, Apakah kamu memiliki prinsip atau nilai-nilai yang kamu pegang teguh dalam hidup misalnya kejujuran integritas atau keyakinan?
R1W2-0053	Itee	Iya Kak, saya pegang teguh integritas sih, apa yang saya yakini itu yang saya lakukan, Saya yakin nongkrong itu buang-buang uang, ya saya nggak akan ikut, nggak peduli teman-teman bilang apa yang penting bertanggung jawab saya tanggung jawab atas keputusan saya sendiri.
R1W2-0054	Iter	Oke, Bisa Ceritakan bagaimana prinsip atau nilai itu membantumu saat harus membuat keputusan yang berbeda dari teman-temanmu?
R1W2-0055	Itee	Menurut saya prinsip itu kayak Kompas Kak, di saat teman-teman saya ke utara Tapi saya tahu Tujuan saya ke selatan, saya nggak akan ikut mereka. Prinsip integritas bikin saya nggak munafik saya nggak harus berpura-pura suka atau menikmati sesuatu yang sebenarnya tidak sesuai dengan dengan diri saya.
R1W2-0056	Iter	Wah luar biasa (menatap kagum) Apa yang kamu rasakan ketika kamu berhasil mempertahankan prinsipmu di tengah tekanan dari teman?
R1W2-0057	Iter	Saya rasanya lega, bangga, Seperti yang saya bilang, saya tidak ada penyesalan sama sekali Saya tahu saya udah ngambil keputusan yang bener menurut saya untuk diri saya sendiri
R1W2-0058	Iter	Bagaimana Coba ceritakan ketika kamu punya jadwal atau kegiatan rutin di sekolah ekstrakurikuler mungkin Apakah jadwal itu bisa kamu sinkronkan dengan kegiatan belajarmu?
R1W2-0059	Iter	Bisa kak saya ikut futsal dan memanah, saya atur jadwalnya di hari latihan, saya harus pastikan PR dan tugas sudah selesai kegiatan itu justru bikin saya disiplin, kalau dulu saya bisa main game sampai malam kalau sekarang saya berpikir besok ada latihan jadi harus tidur cepat.
R1W2-0060	Iter	Pernahkah kamu menolak ajakan teman karena berbenturan dengan jadwal Mu? misalnya kamu punya kegiatan lain Coba jelaskan!!

R1W2-0061	Itee	Sering kak, saya bilang "maaf aku nggak bisa, ada latihan futsal atau maaf aku harus bantu orang tua" saya jadikan Kegiatan saya itu sebagai alasan yang jelas, itu lebih gampang daripada bilang aku nggak mau karena nggak ada uang
R1W2-0062	Iter	Menurutmu apakah memiliki jadwal yang padat bisa menjadi cara untuk menghindari diri dari tekanan pertemanan yang negatif?
R1W2-0063	Itee	Iya sangat efektif Kak, Karena kalau kita punya kegiatan positif yang padat, kita nggak punya waktu lagi untuk memikir atau ikut-ikutan hal yang gak penting waktu kita jadi terisi dan kita jadi ketemu dengan orang-orang yang punya minat sama.
R1W2-0064	Iter	Coba ceritakan !! Pernahkah kamu berada dalam situasi di mana kamu diajak teman-temanmu untuk melakukan sesuatu yang sebenarnya tidak kamu sukai atau tidak sesuai dengan prinsipmu dan Bagaimana perasaanmu waktu itu ketika kamu menolak ajakan?
R1W2-0065	Iter	Pernah Kak, rasanya nggak enak saya merasa nggak nyaman dan agak takut Tapi setelah saya tolak saya merasa lega kayak beban di pundak saya langsung hilang.
R1W2-0066	Itee	Kata-kata seperti apa yang kamu gunakan Bisakah kamu berikan contoh kalimatnya?
R1W2-0067	Iter	Saya coba menolak dengan sopan tapi tegas Kak, contohnya maaf ya, aku nggak bisa ikut kayaknya, itu bukan hobiku atau aku kayaknya nggak cocok sama yang kayak gitu, Luan aja ya aku support dari jauh .
R1W2-0068	Itee	Bagaimana reaksi teman-temanmu apakah mereka Langsung menerima atau ada yang malah memaksamu?
R1W2-0069	Iter	Ada yang langsung terima, tapi ada juga yang memaksa dan menyindir-nyindir, mereka bilang "sok alim banget sih nggak asik" tapi saya cuekin aja saya yakin kalau mereka memang teman yang baik mereka akan ngerti.
R1W2-0070	Itee	Apa yang membuat kamu berani untuk menolak ajakan tersebut dengan cara yang sopan tapi tegas dan apa yang ada di pikiranmu?
R1W2-0071	Itee	Yang bikin saya berani adalah cita-cita dan prinsip saya, Saya mikir harga diri saya lebih penting daripada dibilang nggak gaul, saya juga yakin kalau pertemanan yang bagus itu nggak

		perlu paksaan Kak, saya lebih baik punya teman sedikit yang tulus daripada banyak teman yang cuma bisa mengajak ke hal-hal yang nggak begitu penting atau merugikan.
R1W2-0072	Iter	Menurutmu apa pentingnya bisa menolak ajakan dengan cara yang baik tanpa merusak pertemanan Apa manfaatnya untuk dirimu sendiri?
R1W2-0073	Itee	Sangat penting Kak menolak dengan cara yang baik menunjukkan kalau kita menghargai mereka walaupun kita tidak setuju dengan ajakannya manfaatnya saya jadi lebih percaya diri punya batasan yang jelas dan bisa jaga pertemanan yang benar-benar berkualitas Kak
R1W2-0074	Iter	Dari semua yang sudah kita bahas, Adakah hal lain yang ingin kamu tambahkan tentang caramu menghadapi tekanan konformitas?
R1W2-0075	Itee	Saya mau bilang, nggak semua tekanan itu harus dituruti, kadang menolak itu butuh keberanian Emang besar sih daripada nerima Dan keberanian itu datang kalau kita tahu siapa diri kita dan apa yang mau kita jalani dalam hidup.
R1W2-0076	Iter	Terimakasih sudah menjawab pertanyaan wawancara dengan baik ya, dan bersedia menjadi responden penelitian... Sukses selalu
R1W2-0077	Itee	Aamiin, sama sama kk

KODING WAWANCARA RESPONDEN 2

Wawancara : II

Itee : Responden 1 (R2)

Hari/Tanggal : Rabu,

Jam : 13.30-18.00 WIB

Tempat : Sekolah

KODING	ITER/ ITEE	PERNYATAAN
R2W3-0078	Iter	Assalamu'alaikum
	Itee	Waalaikumsalam
R2W3-0079	Iter	Selamat pagi Terima kasih sudah bersedia meluangkan waktu Bagaimana kabarmu hari ini Ceritakan sedikit tentang kegiatanmu di kegiatanmu di sekolah!
R2W3-0080	Itee	Selamat pagi Kak Alhamdulillah baik, Kegiatan saya di sekolah seperti biasa ikut kelas kadang juga ikut diskusi kecil sama teman-teman
R2W3-0081	Iter	Bagaimana rasanya menjadi bagian dari teman-temanmu di sekolah ini bagaimana kamu menikmati pertemanan itu?
R2W3-0082	Itee	Rasanya nyaman Kak teman-teman di sini baik Kami sering belajar bareng ngobrol tentang pelajaran tapi kadang ada beberapa hal yang membuat saya sedikit berbeda, Yang paling terasa itu dua hal Kak pertama tren gaya hidup seperti trend gaya hidup seperti belanja barang yang viral dan nongkrong di cafe kedua tren yang menganggap jurusan IPA lebih keren dan lebih bergengsi daripada jurusan IPS
R2W3-0083	Iter	Apakah kamu pernah merasa tidak nyaman atau berbeda dengan tren itu tetapi tetap mencoba mengikutinya kalau pernah bisa ceritakan situasinya
R2W3-0084	Itee	Saya tidak pernah mencoba mengikutinya justru saya merasa tidak nyaman dengan tren itu banyak teman yang mengajak saya belanja atau nongkrong di cafe tapi saya tolak terus juga Dilema karena saya milih jurusan IPS banyak yang memandang aneh dan bilang ngapain pindah ke IPS anak IPS itu malas dan kurang pintar rasanya tidak enak seperti dikucilkan
R2W3-0085	Iter	Jadi apa yang membuat kamu merasa harus mengikuti mereka

		padahal dalam hati kamu merasa tidak cocok?
R2W3-0086	Itee	Saya justru tidak punya perasaan harus mengikuti mereka saya merasa hal-hal itu tidak penting saya tidak butuh barang-barang viral dan saya lebih suka menghabiskan waktu di rumah dengan kegiatan yang bermanfaat terkait jurusan Saya tidak mau pilihan saya diatur oleh anggapan orang lain
R2W3-0087	Iter	Selain trend umum Apakah ada ajakan spesifik Dari temanmu yang membuatmu Dilema dan tertekan
R2W3-0088	Itee	Yang Yang paling membuat saya tertekan adalah mereka sering ngajak saya nongkrong di cafe sepulang sekolah mereka bilang Ayo ikut Masak kamu di rumah aja nggak gaul banget" tekanan itu cukup cukup kuat karena seringkali diucapkan ditambah lagi ada yang menyindir pilihan jurusan saya pantasan nggak gaul anak IPS .
R2W3-0089	Iter	Menurutmu Apa bedanya antara solidaritas dan tekanan kelompok
R2W3-0090	Itee	Solidaritas itu saling dukung saling bantu dalam hal yang baik Kalau tekanan kelompok itu beda itu lebih ke harus sama kalau tidak kita akan dikucilkan Jadi bukan dukungan tapi paksaan terselubung
R2W3-0100	Iter	Saat kamu merasa ada tekanan apa yang pertama kali kamu katakan pada dirimu sendiri untuk tetap kuat?
R2W3-0101	Itee	Saya selalu bilang ke diri ini uang orang tua saya bukan uang saya sendiri saya tidak bisa menghabiskan untuk hal yang tidak begitu penting Saya juga mikir pilihan saya ini saya harus buktikan ke mereka kalau anggapan mereka itu salah itu yang buat saya kuat.
R2W3-0102	Iter	Apakah ada cita-cita atau target pribadi yang kamu punya bagaimana hal itu mempengaruhi keputusanmu dalam bergaul atau menolak ajakan teman?
R2W3-0103	Itee	Saya punya cita-cita Kak, saya ingin menjadi pembisnis yang sukses Nah cita-cita itu bikin saya lebih selektif saya cari teman yang juga punya tujuan jelas jadi kalau ada ajakan yang hanya buang-buang waktu atau negatif saya langsung tolak karena itu nggak sejalan sama target saya
R2W3-0104	Iter	Menurutmu apa yang menjadi sumber kekuatan di dalam dirimu sehingga kamu bisa menolak ajakan yang tidak sesuai itu?
R2W3-0105	Itee	Saya yakin itu dari disiplin diri dan kemandirian berpikir Saya

		tidak mau ikut-ikutan aja saya selalu bertanya manfaatnya apa buat saya
R2W3-0106	Iter	Apakah kamu punya prinsip atau nilai-nilai penting yang kamu pegang teguh dalam hidup?
R2W3-0107	Itee	Tentu kk, hemat bertanggung jawab dan tidak boros itu prinsip saya pegang Saya juga punya prinsip untuk percaya diri dengan pilihan saya maka dari itu saya sekuat tenaga memilih jurusan IPS walaupun banyak mendapatkan hujatan dari teman-teman saya
R2W3-0108	Iter	Bisa Ceritakan bagaimana prinsip atau nilai itu membantumu untuk membuat keputusan berbeda dari teman-temanmu
R2W3-0109	Itee	Contohnya saat milih jurusan Kak saya kan awalnya anak IPA nilai cukup Tapi saya merasa IPS itu lebih cocok dengan cita-cita saya Saya mau belajar tentang ekonomi dan sosial untuk bekal bisnis guru BK berkali-kalinya saranin saya untuk tetap di IPA tapi saya bilang Maaf Pak saya ingin di IPS ini pilihan saya itu adalah keputusan yang berani karena saya melawan stigma umum Saya ingin membuktikan kalau anak IPS juga bisa sukses itu prinsip saya.
R2W3-0110	Iter	Apa yang kamu rasakan ketika kamu berhasil mempertahankan prinsipmu di tengah tekanan dari teman?
R2W3-0111	Itee	Saya nggak perlu memalsukan diri cuma buat diterima itu rasanya plong banget
R2W3-0112	Iter	Apakah kamu punya jadwal atau kegiatan rutin di luar sekolah Coba ceritakan kegiatan yang kamu ikuti seperti les kursus ekstrakurikuler dan kegiatan lainnya
R2W3-0113	Itee	Saya ikut kursus bahasa dan ekstrakurikuler kewirausahaan saya juga sering ikut seminar-seminar yang berhubungan dengan bisnis Kak
R2W3-0114	Iter	Pernahkah kamu menolak ajakan teman karena berbenturan dengan jadwalmu bagaimana kamu menjelaskan kepada mereka?
R2W3-0115	Itee	Sering saya bilang maaf ya, saya ada kursus sore ini mereka di sini lebih pengertian jadi tidak ada paksaan.
R2W3-0116	Iter	Menurutmu apakah memiliki jadwal yang padat bisa menjadi cara untuk menghindari diri dari tekanan pertemanan yang negatif Kenapa bisa begitu
R2W3-0117	Itee	Iya bisa banget karena waktu saya habis untuk kegiatan yang positif jadi tidak ada waktu untuk hal-hal yang tidak penting

		Kalau teman ngajak yang nggak jelas saya bisa langsung bilang nggak bisa saya ada kegiatan
R2W3-0118	Iter	Ceritakan Pernahkah kamu berada di dalam situasi di mana kamu diajak oleh teman-teman untuk melakukan sesuatu yang sebenarnya tidak kamu sukai atau tidak sesuai dengan prinsipmu Bagaimana perasaanmu saat itu
R2W3-0119	Iter	Saya sering diajak nongkrong di cafe perasaan saya tidak enak tapi saya kembali ke prinsip saya
R2W3-0120	Itee	Ketika kamu menolak ajakan itu kata-kata apa yang kamu gunakan?
R2W3-0121	Iter	Saya biasanya langsung bilang maaf saya tidak bisa Kalau teman itu nanya kenapa saya jawab jujur saya tidak punya uang untuk itu atau Saya tidak suka nongkrong Saya lebih suka di rumah
R2W3-0122	Itee	Ketika kamu menolak Bagaimana reaksi teman-temanmu
R2W3-0123	Iter	Ada yang langsung mengerti tapi ada juga yang menjauh atau ngomongin di belakang Tapi itu tidak saya pikirkan lagi
R2W3-0124	Itee	Menurutmu apa pentingnya bisa menolak ajakan dengan cara yang baik tanpa harus merusak pertemanan?
R2W3-0125	Iter	Sangat penting, karena pertemanan itu didasarkan pada saling menghargai bukan saling memaksa kalau ada teman yang tidak bisa menerima penolakan mungkin dia bukan teman yang baik.
R2W3-0126	Itee	Dari semua yang kita bahas Adakah hal lain yang ingin kamu tambahkan tentang caramu menghadapi tekanan kelompok?
R2W3-0127	Itee	Saya cuma mau bilang, kalau kita tahu siapa diri kita dan tujuan kita kita tidak akan takut untuk berbeda kok kelompok itu cuma akan membuat kita kehilangan diri kita sendiri.
R2W3-0128	Iter	Baik terima kasih atas ketersediaannya untuk menjawab pertanyaan dari wawancara, sukses selalu ya
R2W3-0129	Itee	Aamiin, sama sama kk

KODING WAWANCARA INFORMAN RESPONDEN 3

Responden : Responden 3

Hari/Tanggal : Jumat

Jam : 10:00 - 10:30

Tempat : sekolah

Nomor Pengkodean : R3W4-000

KODING	ITER/ ITEE	PERNYATAAN
R3W4-0001	Iter	Assalamu'alaikum
R3W4-0002	Itee	Waalaikumsalam kk
R3W4-0003	Iter	Selamat pagi Terima kasih sudah bersedia meluangkan waktu...Bagaimana kabarmu hari ini Coba ceritakan tentang kegiatanmu di sekolah!
R3W4-0004	Itee	Selamat pagi Kak (tersenyum tipis) kabar saya lumayan kok di sekolah ya gini aja belajar Kalau di luar sekolah saya lebih banyak di rumah
R3W4-0005	Iter	.Bagaimana rasanya menjadi bagian dari teman-temanmu di sekolah ini bagaimana kamu menikmati pertemanan itu
R3W4-0006	Itee	(Menghela nafas panjang) dulu sih rasanya berat banget tapi sekarang lumayan saya lebih bisa menikmati Pertemanan Yang Sekarang
R3W4-0007	Iter	Nah Dalam sebuah kelompok pertemanan kadang ada hal-hal yang sering mengikuti tren Menurutmu apa saja tren yang paling sering terjadi di lingkungan teman-temanmu saat ini
R3W4-0008	Itee	Banyak Kak dulu yang paling kuat itu tren gaya-gayaan bolos pelajaran balapan motor di jalan terus nongkrong di kpkp pokoknya hal-hal yang bikin kita terlihat keren di mata publik
R3W4-0009	Iter	Apakah kamu pernah merasa tidak nyaman atau berbeda dengan tren ini tetapi tetap mencoba mengikutinya kalau pernah ceritakan situasinya!
R3W4-0010	Itee	(Menunduk Suaranya pelan) ya itu yang paling berat Pak dulu saya coba melawan saya bilang nggak mau ikut bolos atau balap motor tapi mereka malah ngucilin Saya dibilang penakut anak mami dan diejek-ejek Terus akhirnya saya menyerah Kak saya ikut mereka

R3W4-0011	Iter	Jadi apa yang membuat kamu merasa harus mengikuti mereka padahal dalam hati kamu merasa tidak cocok
R3W4-0012	Itee	Karena kalau saya nggak ikut saya nggak punya teman saya benar-benar sendirian Kak di kelas saya dikucilkan kalau saya ikut Setidaknya saya punya kelompok meskipun ya saya tertekan sebenarnya
R3W4-0013	Iter	Selain trend umum pernahkah Ada ajakan spesifik Dari temanmu yang membuatmu Dilema atau tertekan
R3W4-0014	Itee	Ada Kak misalnya ajakan bolos di jam pelajaran Mereka bilang ngapain sih di kelas mending kita cabut aja terus juga ajakan coba rokok elektrik atau menggayakan rambut yang nggak wajar Mereka bilang biar kelihatan lebih laki-laki lebih gaul saya Dilema mau ikut takut kena masalah atau takut celaka nggak ikut takut dikucilkan
R3W4-0015	Iter	Menurutmu apa bedanya solidaritas dan tekanan dan tekanan kelompok?
R3W4-0016	Itee	Solidaritas itu saling bantu Kalau ada teman susah kita bantu tekanan kelompok itu beda Itu semacam paksaan kamu harus sama kayak mereka kalau nggak kamu bakal dihina atau dijauhi
R3W4-0017	Iter	Saat kamu merasa ada tekanan apa yang pertama kali kamu katakan pada dirimu sendiri untuk tetap kuat
R3W4-0018	Itee	(Terisak pelan) dulu saya nggak bisa bilang apa-apa ke diri saya Kak saya cuma bisa nangis saya merasa bodoh Kenapa ikutin mereka saya benar-benar nggak punya pegangan pendirian
R3W4-0019	Iter	Apakah ada cita-cita atau target pribadi yang kamu punya bagaimana hal itu mempengaruhi keputusanmu dalam bergaul atau menolak ajakan teman
R3W4-0020	Itee	Dulu cita-cita saya kayak hilang saya cuma fokus gimana caranya biar diterima tapi sekarang saya punya saya mau jadi di investor saham kayak ayah saya itu yang bikin saya sadar kalau saya harus berubah saya nggak mau buang-buang waktu terus kayak gini
R3W4-0021	Iter	Menurutmu apa yang menjadi sumber kekuatan dalam dirimu sehingga kamu menolak ajakan yang tidak sesuai
R3W4-0022	Itee	Setelah saya bicara dengan guru BK saya jadi sadar kekuatan saya itu ada di diri saya sendiri di prinsip saya dulu saya nggak punya prinsip tapi sekarang saya punya saya sadar nilai-nilai

		yang orang tua saya ajarkan itu lebih penting
R3W4-0023	Iter	Apakah kamu punya prinsip atau nilai-nilai penting yang kamu pegang teguh dalam hidup
R3W4-0024	Itee	Ya Kak tanggung jawab dan kejujuran sama diri sendiri saya sadar kalau saya jujur sama diri saya sendiri saya bisa bilang enggak ke mereka
R3W4-0025	Iter	Bisa Ceritakan bagaimana prinsip atau nilai itu membantumu untuk membuat keputusan yang berbeda dari teman-temanmu
R3W4-0026	Itee	(Tersenyum matanya berkaca-kaca) dulu saya nggak bisa bilang nggak Kak sekarang kalau ada yang ngajak nongkrong balapan motor gaya-gayaan rambut modif motor saya bilang nggak Maaf saya harus belajar mereka mungkin masih nyindir tapi saya bodo amat Saya tahu saya melakukan hal yang benar
R3W4-0027	Iter	Apa yang kamu rasakan ketika kamu berhasil mempertahankan prinsipmu di tengah tekanan dari teman
R3W4-0028	Itee	Lega banget Kak rasanya kalau saya nemuin diri saya lagi Dulu saya merasa hilang kayak boneka yang cuma nurutin perintah sekarang Saya tahu saya bisa ambil keputusan sendiri
R3W4-0029	Iter	Apakah kamu punya jadwal atau kegiatan rutin di luar sekolah Coba ceritakan kegiatan yang kamu ikuti seperti les kursus ekstrakurikuler dan kegiatan lainnya
R3W4-0030	Itee	Saya ikut les Fisika terus saya juga mulai belajar tentang investasi saham dari buku-buku yang Ayah punya
R3W4-0031	Iter	Pernahkah kamu menolak ajakan teman karena berbenturan dengan jadwal Mu, Bagaimana kamu menjelaskan kepada mereka
R3W4-0032	Itee	Sering saya bilang maaf hari ini nggak bisa saya adalah mereka ya gitu kadang masih nyindir sok rajin lah tapi saya cuma senyum aja terus pergi
R3W4-0033	Iter	Menurutmu apakah memiliki jadwal yang padat bisa menjadi cara untuk menghindari diri dari tekanan pertemanan yang negatif Kenapa bisa begitu
R3W4-0034	Itee	Bisa banget Kak Karena kalau saya sibuk saya nggak ada waktu buat mikirin omongan orang pikiran saya penuh sama hal-hal yang bermanfaat
R3W4-0035	Iter	Ceritakan Pernahkah kamu berada di dalam situasi di mana kamu diajak oleh teman-teman untuk melakukan sesuatu yang sebenarnya tidak kamu sukai atau tidak sesuai dengan

		prinsipmu Bagaimana perasaanmu saat itu
R3W4-0036	Itee	Ya setiap kali diajak bolos modif motor balapan liar rasanya campur aduk Saya takut cemas tapi juga merasa terpaksa mereka memperlakukan saya seenaknya Saya disuruh-suruh kadang Barang saya diambil pokoknya seperti budak suaranya bergetar
R3W4-0037	Iter	Ketika kamu menolak ajakan itu kata-kata apa yang kamu gunakan
R3W4-0038	Itee	Awalnya saya cuma diam atau ngeles tapi sekarang saya berani bilang maaf saya tidak tertarik mereka kaget sih tapi saya yakin ini cara yang benar
R3W4-0039	Iter	Apa yang membuatmu berani untuk menolak ajakan tersebut dengan cara yang sopan tapi tegas apa yang ada di pikiranmu
R3W4-0040	Itee	Saya mikir Sampai kapan saya begini saya nggak mau kayak gini terus saya udah bener-bener capek Kak saya sudah lapor ke guru BK dan beliau menguatkan saya itu yang bikin saya berani juga
R3W4-0041	Iter	Menurutmu apa pentingnya bisa menolak ajakan dengan cara yang baik tanpa merusak pertemanan
R3W4-0042	Itee	Penting banget Kak pertemanan yang baik itu harusnya saling menghargai kalau pertemanan harus mengorbankan diri sendiri itu bukan pertemanan namanya
R3W4-0043	Iter	Dari semua yang kita bahas Adakah hal lain yang ingin kamu tambahkan tentang caramu menghadapi tekanan konformitas
R3W4-0044	Itee	Saya cuma mau bilang kalau kita terjebak dalam situasi seperti itu jangan takut untuk meminta bantuan saya awalnya takut Tapi setelah saya sharing ke guru BK hidup saya jadi lebih baik dan terarah
R3W4-0045	Iter	Sejauh ini kamu menceritakan Bagaimana kamu menolak ajakan secara verbal kalau ada tekanan yang lebih halus misalnya teman-temanmu pasang muka cemberut atau membicarakan di belakang Apa yang kamu lakukan
R3W4-0046	Itee	Tentu merasa tidak nyaman ada perasaan sedih atau sedikit kesal saya jadi mikir kenapa sih mereka kayak gitu
R3W4-0047	Iter	Lalu apa yang kamu lakukan untuk mengelola perasaan-perasaan itu
R3W4-0048	Itee	Saya coba untuk tidak memikirkan mereka saya alihkan pikiran saya ke hal lain misalnya pelajaran atau kegiatan yang saya suka

R3W4-0049	Iter	Apakah kamu pernah merasa terpaksa atau menyerah pada tekanan tersebut meskipun hanya sekali
R3W4-0050	Itee	selama hampir 2 tahun saya menyerah saya mengikuti mereka saya sampai nggak tahu harus gimana lagi dan saya benar-benar kehilangan jati diri saya
R3W4-0051	Iter	Apa yang membuatmu akhirnya kembali kuat dan tidak menyesali
R3W4-0052	Itee	Saya sudah capek kak capek di bully capek diperlakukan semena-mena Sampai pada suatu saat mereka benar-benar marah karena saya menolak ajakan mereka mereka bilang Awas lo besok pulang sekolah Kita tungguin Kita tungguin di Simpang Saya takut sekali Kak saya lapor ke guru BK dan beliau malah kasih saya semangat beliau bilang saya harus kuat dan buktikan ke mereka itu yang bikin saya berani dan akhirnya semangat kembali
R3W4-0053	Iter	Selain orang tua Apakah ada orang lain yang menjadi pendukungmu
R3W4-0054	Itee	Ya guru BK beliau yang paling banyak tahu Terus saya punya teman baru di kelompok belajar Kami frekuensi
R3W4-0055	Iter	Apakah kamu pernah melihat teman lain yang juga mengalami tekanan serupa
R3W4-0056	Itee	Pernah ada teman yang juga di IPS dia juga sama sering dicibir karena tidak ikut tren dan malah memilih untuk mengambil jurusan IPS Padahal dia potensial di jurusan IPA
R3W4-0059	Iter	Apa yang kamu lakukan untuknya Apakah kamu coba membantunya ?
R3W4-0060	Itee	Saya ajak ngobrol dia saya bilang sudah nggak usah dipikirin omongan mereka Kita buktikan aja dengan prestasi kami jadi sering belajar bareng Kak
R3W4-0061	Iter	Berarti kamu tidak hanya kuat untuk dirimu sendiri tapi juga untuk orang lain
R3W4-0062	Itee	Ya kak saya percaya kalau kita saling menguatkan kita bisa lebih tahan menghadapi tekanan
R3W4-0063	Iter	Menurutmu Apa peran media sosial dalam memperkuat peran dan tekanan konformitas ini apakah ada perannya
R3W4-0064	Itee	Oh besar sekali Kak di media sosial semua orang banyak berlomba-lomba nunjukin gaya hidup yang keren itu bikin kita merasa harus kayak gini padahal nggak Semua orang punya

		uang untuk kebutuhan seperti
R3W4-0065	Iter	Apakah ada cita-cita atau target pribadi yang kamu punya bagaimana hal itu mempengaruhi keputusanmu dalam bergaul untuk menolak ajakan teman
R3W4-0066	Itee	Ya saya punya cita-cita menjadi pembisnis Travel Jadi kalau kegiatan Saya hanya menghabiskan waktu dengan teman-teman hura-hura itu bisa menghambat cita-cita saya ke depannya maka dari itu Saya memberanikan diri untuk menolak ajakan teman-teman saya yang kurang bermanfaat
R3W4-0067	Iter	Jadi Apakah menurut anda dengan cita-cita yang cukup membuat anda untuk kembali pada jati diri anda yang asli
R3W4-0068	Itee	Iya Kak benar sekali jadi saya di bentengi dengan cita-cita saya karena saya ingat cita-cita saya Saya berusaha untuk menyingkirkan kegiatan-kegiatan buruk yang mungkin saja akan membuat saya lambat mencapai cita-cita saya Kak
R3W4-0069	Iter	Baik itu sikap yang sudah baik dan tetaplah jadi diri sendiri capai cita-cita sukses selalu semoga jadi kebanggaan orang tua ya
R3W4-0070	Itee	Iya Kak betul itu jadi diri sendiri Lebih baik Fokus sama cita-cita aja sama kehidupan pribadi Amin makasih Kak Semoga sehat selalu Kakak juga sukses selalu
R3W4-0071	Iter	Terimakasih ya Atas waktu nyaa
R3W4-0076	Itee	Sama sama kk

KODING WAWANCARA RESPONDEN 4

Wawancara : 4

Itee : Responden 2 (R2)

Hari/Tanggal : Kamis

Jam : 15.00-17.00 WIB

Tempat : Sekolah

Pengkodean Nomor : R4W5-001

KODING	ITER/ ITEE	PERTANYAAN/PERNYATAAN
R4W5-0001	Iter	Assalamu'alaikum
R4W5-0002	Itee	Waalaikumsalam
R4W5-0003	Iter	Selamat pagi Terima kasih sudah bersedia meluangkan waktu Bagaimana kabarmu hari ini Coba ceritakan tentang kegiatanmu di sekolah
R4W5-0004	Itee	hari ini ada kegiatan sekolah yang padat karena saya baru aja selesai mengikuti lomba ekstrakurikuler di luar sekolah Saya biasanya mengulang materi pelajaran ngerjain tugas dan kadang-kadang membantu ibu di rumah kalau pulang sekolah
R4W5-0005	Iter	Kabar Baik Ya kalau begitu nah saya dengar kamu siswa berprestasi di sekolah ini ya, selamat yaaa
R4W5-0006	Itee	Tersenyum Terima kasih banyak Kak Alhamdulillah kemarin dapat juara satu lagi bisa mempertahankan ranking
R4W5-0007	Iter	Wah luar biasa Nah sekarang Saya ingin bertanya bagaimana rasanya menjadi bagian dari teman-teman di sekolah
R4W5-0008	Itee	Ya rasanya campur adu sih Kak ada senangnya tapi kadang ada juga rasa tidak nyamannya bahkan sedih
R4W5-0009	Iter	Apa yang paling apa yang paling kamu Nikmati dari pertemanan dalam sebuah kelompok pertemanan
R4W5-0010	Itee	Saya paling menikmati kalau ada teman yang bisa diajak diskusi soal pelajaran atau soal cita-cita masa depan gitu Kak pertemanan yang saling dukung ke hal-hal positif gitu Itu sih yang paling saya nikmati jadi saya memang cari kawan itu yang frekuensi jadi saya merasa waktunya produktif dan ada gunanya

R4W5-0011	Iter	kalau begitu Menurutmu apa saja tren yang sering terjadi di lingkungan teman-teman di sekolah
R4W5-0012	Itee	Kalau trend banyak ya Kak ada travelling ke tempat-tempat yang estetik kemudian juga ya sering eksis di sosmed gitu ya Kak dan kalau dari siswa yang perempuan sih kebanyakan itu beli Skin Care atau body care yang lagi viral itu Kak gitu lewat salah satu platform kan itu sih yang trend banget dan rata-rata teman saya itu emang ke situ belanja terus sih Kak belanja terus barang-barang viral gitu Skin Care dan body care
R4W5-0013	Iter	Oh begitu berarti itu yang paling dominan ya dari pihak siswinya belanja-belanja gitu ya Nah Apakah kamu merasa nyaman dengan kebiasaan berbelanja shopping seperti itu atau bagaimana Coba ceritakan
R4W5-0014	Itee	Saya sih kurangnya aman ya Kak karena teman-teman saya itu tidak hanya untuk diri mereka sendiri tapi mereka juga seperti mengharuskan teman-temannya ikutan membeli produk yang mereka beli itu yang saya kurang nyaman sih Kak karena saya kan tidak tertarik atau kurang tertarik yang begitu Jadi saya milih untuk nabung nah teman-teman saya ini pada suka untuk belanja-belanja body care, Skin Care yang lagi viral nah saya juga diharuskan seakan-akan saya tuh diharuskan ketika nggak beli saya itu seperti di pojokan gitu Kak Saya sedih juga padahal kan kondisi keuangan orang kan beda-beda juga gitu kadang heran sih sama temen-temen saya tapi gimana saya juga butuh kan kawan yang yang se frekuensi
R4W5-0015	Iter	Berarti kamu merasa tidak nyaman ya dengan kebiasaan seperti itu dari teman-teman kamu
R4W5-0016	Itee	Iya Kak saya bener-bener merasa nggak nyaman sejujurnya cuman saya pura-pura santai aja pura-pura nerima aja
R4W5-0017	Iter	Apa yang membuat kamu merasa harus mengikuti mereka padahal kan kamu bilang tadi nggak ada kecocokan dengan yang mereka lakukan
R4W5-0018	Itee	Iya Kak saya kalau nggak ngikutin yang mereka buat itu seperti fokus pada produk-produk viral yang ada di sosmed gitu seperti membeli boneka Belin Spot gitu Kak jadi saya itu dianggap nggak mau bekawan,saya dikucilkan ,Saya dianggap anti sosial Kak, jadi kadang-kadang ada juga sih saya kepancing untuk nggak papa deh ikutin temen-temen ikutan beli juga Biar temen-

		temen tuh senang Saya pernah berada di posisi itu Kak
R4W5-0019	Iter	Nah nah selain shopping yang bukan kebutuhan pokok itu pernahkah Ada ajakan spesifik Dari temanmu yang membuat kamu Dilema atau tertekan selain dari yang tadi misalnya ajakan bolos atau sesuatu yang kamu anggap melanggar aturan
R4W5-0020	Itee	Nah itu bertentangan dong dengan saya saya kalau udah mau ujian saya persiapan benar-benar belajarnya dari abis subuh nah mereka malah nyaranin untuk nyontek aja gitu Jadi ada satu yang ngasih kunci jawaban dari contekan nah disebarkan ke kawan-kawan yang lain secara diam-diam lah ketika ujian berlangsung
R4W5-0021	Iter	Oh begitu Jadi Bagaimana reaksi kamu menyikapi tindakan teman-temanmu itu atau Rencana tindakan teman-temanmu yang seperti itu
R4W5-0022	Itee	Saya No komen kak cuma saya tetap belajar tetap ngerjain waktu ujian saya diam aja lah Kak dipanggil kawan-kawan saya saya pura-pura nggak denger aja
R4W5-0023	Iter	Menurut kamu apa perbedaan solidaritas dan tekanan konformitas
R4W5-0024	Itee	Setahu saya sih kalau solidaritas itu membela teman setia pada teman, tulus pada teman baik teman itu Dalam keadaan susah atau senang sih Kak Nah kalau tekanan konformitas itu Ya kita itu dalam tekanan untuk mengikuti peraturan atau kebiasaan yang ada dalam lingkungan gitu Kak Kayak misalnya di sekolah jadi terbiasa mengikuti peraturan atau kegiatan di lingkungan pertemanan itu jadi begitu kak.
R4W5-0025	Iter	Coba ceritakan Bagaimana pengalaman tersebut atau pengalaman tekanan konformitas itu mempengaruhi perasaan atau pandangan kamu terhadap pertemanan
R4W5-0026	Itee	Saya dari kejadian itu merasa ternyata tidak semua teman itu harus didekatin dan dikawani sepenuh hati Kak ada sebagian teman yang harus kita saring nggak semua bisa masuk dalam keseharian kita di sekolah ternyata teman itu kita harus pandai memilih teman yang se frekuensi sesuai dengan hobi dan minat kita agar lebih nyambung ketika belajar itu sih Kak
R4W5-0027	Iter	Saat kamu merasa ada tekanan apa yang pertama kali kamu katakan pada dirimu sendiri untuk tetap kuat
		Saya menguatkan diri saya sendiri dengan kalimat perjalanan

R4W5-0028	Itee	saya masih panjang Sekarang saya duduk di Madrasah Aliyah Ini kesempatan saya belajar pengalaman di sekolah tidak hanya belajar tentang ilmu aja tetapi juga belajar tentang menghadapi pola pikir teman yang tidak sejalan dengan tujuan saya Intinya saya berpikir ini saya sedang sekolah emang tempat saya belajar baik itu belajar tentang ilmu pengetahuan ataupun pengalaman menghadapi teman
R4W5-0029	Iter	Apakah ada cita-cita atau target pribadi yang kamu punya bagaimana hal itu mempengaruhi keputusanmu dalam bergaul atau menolak ajakan teman
R4W5-0030	Itee	Ada kak cita-cita saya ingin menjadi ASN jadi saya ingin nantinya setelah tamat Saya kuliah dan saya mendaftar CPNS Kak saya terinspirasi dari ibu saya yang merupakan ASN juga makanya saya fokus aja belajar meningkatkan nilai kemudian kalau ada pelajaran yang sulit atau soal-soal yang sulit tidak terpecahkan saya dan teman saya mulai membahas soal-soal itu saling sharing pengetahuan lah Kak makanya saya cukup mengabaikan perintah teman-teman saya yang bilang nggak perlu belajar kalau menjelang ujian kita nyontek aja saya tidak mengikuti itu Kak saya tetap belajar saya teguh pada pendirian saya
R4W5-0031	Iter	Menurut kamu apa yang menjadi sumber kekuatan di dalam dirimu sehingga kamu bisa menolak ajakan yang tidak sesuai dengan diri kamu
R4W5-0032	Itee	Saya berpikir juga kak saya harus mempertahankan ranking saya kalau saya termakan omongan dan norma pertemanan teman-teman saya di mana kalau ujian tidak perlu belajar modal nyontek aja bisa-bisa ranking Saya turun sedangkan saya memperjuangkan untuk bisa ranking itu perjuangan saya susah Kak maka dari itu saya fokus pada peningkatan kualitas belajar saya juga dan saya juga nggak enak tuh kalau ibu Saya tahunya saya itu rankingnya turun Kak kan mempertahankan itu lebih susah daripada meraih kan Kak
R4W5-0033	Iter	Iya benar sekali yang kamu sampaikan itu berarti poin itu memperkuat kamu untuk memberanikan diri menolak ajakan teman-teman kamu kan
R4W5-0034	Itee	Iya benar sekali Kak
R4W5-0035	Iter	Nah apakah kamu memiliki prinsip atau nilai-nilai penting yang

		kamu pegang teguh dalam hidup misalnya seperti kejujuran integritas atau keyakinan
R4W5-0036	Itee	Iya Kak saya punya prinsip sih kalau saya prinsipnya itu ibadah jangan tinggal salat lima waktu tetap dikerjakan karena itu emang perintah dari ibu saya didikan dari ibu saya kemudian saya juga fokus pada prinsip saya cita-cita saya saya ingin menjadi apa kedepannya saya harus perjuangkan begitulah Kak intinya tujuan hidup cita-cita itu yang terpenting sih karena itu yang membuat hidup kita lebih tertata
R4W5-0037	Iter	Baik Ceritakan bagaimana prinsip atau nilai itu membantumu saat harus membuat keputusan yang berbeda dari teman-temanmu
R4W5-0038	Itee	Dengan prinsip saya yang fokus pada peningkatan akademisi dan prestasi saya Kak untuk mempertahankan rangking saya dengan tujuan juga cita-cita saya menjadi ASN nantinya yang harus dipersiapkan dengan belajar saya pada akhirnya memberanikan diri untuk menolak ajakan dari teman-teman saya seperti ajakan nongkrong penyiaian waktu kemudian pun tidak memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya menjelang ujian dalam arti tidak belajar saya Saya memberanikan diri bertemu dengan teman yang sefrekuensi dengan saya Kami membahas soal-soal yang sulit yang belum terpecahkan walaupun saya mendengar langsung dan menyaksikan beberapa dari teman saya memojokkan saya menganggap saya berlebihan sekali terlalu mengejar dunia agresif dan lain sebagainya Kak Sebenarnya saya mendengar ucapan itu tapi saya mencoba tidak peduli dan tidak terpengaruh untungnya saya juga punya teman yang se-frekuensi itu membuat saya lebih percaya diri dan berani membuat keputusan
R4W5-0039	Iter	Apa yang kamu rasakan ketika kamu berhasil mempertahankan prinsipmu di tengah tekanan kelompok
R4W5-0040	Itee	Saya merasa plong sekali Kak saya merasa beban di bahu saya itu hilang memang awal-awalnya saya kaget dengan sikap teman-teman saya yang memojokkan saya nyinyirin saya dan lain sebagainya tapi hari berjalan itu terasa biasa aja dan saya lebih rileks juga karena saya jadi diri saya sendiri saya udah nggak peduli lagi menimbang rasa Apakah teman saya akan memojokkan atau tidak Saya hanya fokus untuk belajar dan

		pura-pura tidak mendengar perkataan dan nyinyiran mereka dan saya sadar juga ternyata butuh keberanian untuk menyampaikan isi hati dan isi pikiran kita
R4W5-0041	Iter	Baik Apakah kamu punya jadwal atau kegiatan rutin di luar sekolah misalnya les ekstrak kurikuler atau kegiatan lainnya
R4W5-0042	Itee	Kalau kegiatan di rumah tidak ada sih Kak paling Saya hanya les privat aja di rumah hanya itu kalau kegiatan membantu ibu dan lain sebagainya ia pekerjaan rumah aja sih membereskan rumah dan lain sebagainya les privat untuk menambah keilmuan saya juga dan memperdalam pelajaran yang sudah saya terima dari sekolah
R4W5-0043	Iter	Pernahkah kamu menolak ajakan teman karena berbenturan dengan jadwal MU Bagaimana kamu menjelaskan kepada mereka
R4W5-0044	Itee	Pernah dong Kak waktu itu teman saya ngajak saya untuk travelling Nah itu jalan-jalan di daerah mana saya juga nggak begitu mempertanyakan karena saya emang nggak minat Kebetulan saya emang udah mau ikutan les ini ada seminar gitu Saya emang udah mau fokus jadi ketika teman saya ngajak saya emang harus menyampaikan dengan sopan dan jujur kalau saya nggak bisa padahal sebenarnya saya pingin ikut agar teman saya tidak sakit hati atau tidak marah jadi cara saya menolaknya itu ya dengan menyampaikan kalau saya sebenarnya tuh pingin ikut tapi keadaannya nggak bisa gitu
R4W5-0045	Iter	Menurut kamu apakah memiliki jadwal yang padat bisa menjadi cara untuk menghindari diri dari tekanan pertemanan yang negatif Kenapa bisa begitu
R4W5-0046	Itee	Menurut saya bisa bahkan itu adalah cara terbaik untuk menolak ajakan teman kalau kita itu punya alasan yang kuat pasti temen juga tidak bisa memojokkan kita karena kita tidak ikut Misalnya temen ngajak nongkrong sepulang sekolah kalau kita ada kegiatan lain Nah itu bisa kita jadikan alasan agar kita tidak ikutan kegiatan itu dan teman juga akhirnya mau nggak mau terima tanpa memojokkan kita
R4W5-0047	Iter	Ceritakan Pernahkah kamu berada dalam situasi di mana kamu diajak oleh teman-teman untuk melakukan sesuatu yang sebenarnya tidak kamu sukai dan tidak sesuai dengan prinsipmu Bagaimana perasaanmu saat itu

R4W5-0048	Itee	Pernah Kak Ya itu tadi ajakan seperti nongkrong kemudian pun ajakan ini ada barang viral lho perlu nggak kita belanja produk ini atau kita saya hati-hati juga untuk-bandingkan punya teman kita sama punya kita gitu itu bertolak belakang sekali dengan keinginan saya saya kurang suka seperti itu dan tidak ada juga dalam prinsip saya kalau saya lebih ke nabung dan gunakan uang itu emang ke hal yang benar-benar butuh saya menyampaikannya secara sopan dan rileks agar teman saya tidak membara emosinya karena saya menolak
R4W5-0049	Iter	Ketika kamu menolak ajakan kata-kata seperti apa yang kamu gunakan Tolong kasih contohnya
R4W5-0050	Itee	Nah cara saya untuk menolaknya dengan kalimat jam berapa Emangnya acaranya Oh aku udah ada janji pula lah jam 02.00 itu sama ibuku mau ngawani Ibuku belanja untuk Wirid besok jadi emang bener-bener nggak bisa ditunda Karena untuk acara Lagian di rumah juga aku hanya berdua sama Ibu jadi kalau nggak aku yang nawarin siapa lagi kan belum lagi bawa belanjaan banyak Padahal aku pingin lo ikut Nah dengan nada membelah sih Kalau saya itu trik saya dengan alasan
R4W5-0051	Iter	Setelah kamu menolak bagaimana Reaksi teman-temanmu apakah mereka Langsung menerima atau ada yang malah memaksamu
R4W5-0052	Itee	Jarang-jarang pun kita kumpul tapi nggak mau nih meluangkan waktu adalah penilaian-penilaian seperti itu
R4W5-0053	Iter	Apa yang membuat kamu berani menolak ajakan tersebut dengan cara yang sopan tapi tegas apa yang ada di pikiranmu saat itu
R4W5-0054	Itee	Karena saya merasa udah mencari alasan yang tak terbantahkan apalagi mereka pasti ngerti kalau udah ngawanin ibu belanja itu emang kegiatan yang sehari-hari kita kerjakan mau nggak mau kita harus nemenin ibu kita belanja menurut saya alasan Saya itu cukup masuk akal daripada saya harus bilang kalau saya mau les privat dan lain sebagainya yang ada temen saya bisa marah pada saya jadi saya milih cara damai
R4W5-0055	Iter	Menurut kamu apa pentingnya bisa menolak ajakan dengan cara yang baik tanpa merusak pertemanan Apa manfaatnya untuk dirimu sendiri
		Manfaatnya adalah agar teman saya tidak sakit hati tidak

R4W5-0056	Itee	memojokkan saya saya secara berlebihan dan saya juga ingin damai dengan teman saya tapi saya tetap punya batasan Saya tidak ingin memusuhi mereka Jadi saya pikir kalau menyampaikan dengan alasan yang masuk akal dan penyampaian yang sopan dia insya Allah akan mengerti walaupun di awal dia tidak terima atau bawel dan memojokkan saya
R4W5-0057	Iter	Wah luar biasa ya Terima kasih sudah bersedia menjadi responden penelitian Kakak sukses selalu ya semoga cita-citanya tercapai dan menjadi kebanggaan keluarga terima kasih assalamualaikum
R4W5-0058	Itee	.Amin Iya Kak sama-sama terima kasih ya kak Waalaikumsalam

KODING WAWANCARA RESPONDEN 5

Wawancara : 6
 Itee : Responden 5 (R5)
 Hari/Tanggal : Kamis
 Jam : 15.00-17.00 WIB
 Tempat : sekolah
 Pengkodean Nomor : R5W6-001

KODING	ITER/ ITEE	PERTANYAAN/PERNYATAAN
R5W6-0001	Iter	Assalamu'alaikum
R5W6-0002	Itee	Waalaikumsalam
R5W6-0003	Iter	Selamat Siang Dek apa kabar kamu hari ini
R5W6-0004	Itee	Selamat siang Kak Alhamdulillah kabar saya baik Agak capek sedikit sih
R5W6-0005	Iter	Sebelum kita mulai, ini ada lembar informed consent yangperu adik baca dan tanda tangani. Lembar ini menjelaskan tentang kerahasiaan data dan bahwa wawancara ini bersifat sukarela. Silakan dibaca ya
R5W6-0006	Itee	Ouh oke kk saya baca dulu

R5W6-0007	Iter	Kalau sudah jelas dan setuju, silakan tanda tangan di bagian bawah. Setelah itu, kita bisa langsung mulai, ya.
R5W6-0008	Itee	(2 menit kemudian) sudah ya kk
R5W7-0009	Iter	Ceritakan dong kegiatan di sekolah dan di luar sekolah
R5W6-0010	Itee	Kalau di sekolah ya gini aja Kak belajar kalau di luar sekolah saya lebih banyak di rumah kadang bantu orang tua aja
R5W6-0111	Iter	Bagaimana rasanya menjadi bagian dari teman-temanmu di sekolah ini bagaimana kamu menikmati pertemanan itu
R5W6-0112	Iter	Rasanya aneh dulu saya sangat ingin punya banyak temen tapi sekarang saya jadi lebih hati-hati rasanya pertemanan itu tidak seindah yang saya bayangkan Kak
R5W6-0113	Iter	Dalam sebuah kelompok pertemanan kadang ada hal-hal yang sering ngikutin ikutin trend atau sebuah norma Menurutmu apa saja yang paling sering terjadi di lingkungan teman-temanmu saat ini
R5W6-0114	Iter	Kalau di sini sih Kak yang saya alami itu kebiasaan atau trend itu gosip ya Tren gosip gosipin guru gosipin teman atau menyebarkan berita yang belum jelas kebenarannya mereka merasa keren Kalau tahu berita yang paling terkini di sekolah tapi beritanya lebih ke arah yang negatif
R5W6-0115	Iter	Apakah kamu merasa tidak nyaman atau berbeda dengan tren itu Tapi tetap mencoba mengikutinya kalau pernah ceritakan situasinya
R5W6-0116	Itee	(Menunduk suara pelan) saya sangat tidak nyaman saya tahu itu salah tapi saya coba ikut saya senyum-senyum aja kalau mereka lagi gosip tapi saya nggak ikut ngomong tapi mereka bilang saya nggak asik terlalu polos dan tidak tidak menyenangkan jadi teman
R5W6-0118	Itee	Jadi apa yang membuat kamu merasa harus mengikuti mereka padahal dalam hati kamu sendiri merasa tidak cocok
R5W6-0119	Iter	Saya cuma pingin diterima saya pikir kalau saya punya teman hidup saya bakal lebih mudah di sekolah saya nggak mau dianggap aneh atau dicap anak-anak yang membosankan
R5W6-0120	Iter	Selain trend itu apakah ada aja ajakan spesifik Dari temanmu yang membuatmu Dilema dan tertekan
R5W6-0121	Iter	Ada Kak Mereka ngajak saya buat menyebarkan gosip tentang

		guru mereka bilang nggak usah takut kalau kamu nggak sebarin kita yang sebarin rumor tentang kamu itu ancaman yang paling menakutkan bagi saya
R5W6-0122	Itee	Menurutmu apa bedanya antara solidaritas dan tekanan kelompok
R5W6-0123	Iter	Solidaritas itu saling dukung untuk hal yang baik Kalau tekanan kelompok beda semacam paksaan kalau kamu harus kayak mereka kalau nggak kamu bakal dihina atau dijauhi
R5W6-0124	Iter	Saat kamu merasa ada tekanan apa yang pertama kali kamu katakan pada dirimu sendiri untuk tetap kuat
R5W6-0125	Iter	Saya cuma bilang ke diri saya ini pasti bisa dilewati jangan takut Tapi itu pun cuma di dalam hati di luar saya tetap terlihat takut
R5W6-0126	Iter	Apakah ada cita-cita atau target pribadi yang kamu punya bagaimana hal itu mempengaruhi keputusanmu dalam bergaul atau menolak ajakan teman
R5W6-0127	Itee	Cita-cita saya itu pengen banget jadi Jurnalis kk. Kan jurnalis harus cari fakta dan kebenaran, enggak boleh nyebarin berita bohong. Sementara, teman-teman saya lagi suka nyebarin gosip yang belum jelas. Hmmm
R5W6-0128	Iter	Menurutmu apa yang menjadi sumber kekuatan dalam dirimu sehingga kamu bisa menolak ajakan yang tidak sesuai
R5W6-0129	Itee	Kekuatan saya cuma dari kejujuran Saya tidak mau menyebarkan kebohongan saya tahu kebohongan itu seperti Boomerang
R5W6-0130	Iter	Apakah kamu punya prinsip atau nilai yang penting kamu pegang teguh dalam hidup
R5W6-0131	Itee	Oang tua saya selalu mengajarkan kejujuran dan tanggung jawab saya harus jujur pada diri sendiri dan bertanggung jawab atas setiap kata yang saya ucapkan
R5W6-0132	Itee	Bisa Ceritakan bagaimana prinsip atau nilai itu membantumu untuk membuat keputusan yang berbeda dari teman-temanmu
R5W6-0133	Iter	Mereka menyebarkan gosip tentang saya Kak bilangnyanya saya terlalu dekat dengan guru muda atau bahkan pacaran dengan dia mereka iri karena saya termasuk yang Good looking Padahal

		saya cuma bertanya tentang pelajaran saya tahu mereka menyebarkan itu karena saya tidak mau ikut gosip prinsip Saya tidak membalas kebohongan dengan kebohongan saya harus diam dan berani
R5W6-0134	Iter	Apa yang kamu rasakan ketika kamu berhasil mempertahankan prinsipmu di tengah tekanan dari teman
R6W6-0135	Itee	Suaranya bergetar awalnya) saya merasa hancur fitnah itu menyebar cepat sekali sampai jadi pembahasan di mana-mana bahkan saya dengar sampai masuk ke Rapat guru saya benar-benar down tapi setelah beberapa hari saya lebih baik Saya tahu saya melakukan hal yang benar
R5W6-0140	Iter	Apakah kamu punya jadwal atau kegiatan rutin di luar sekolah Coba ceritakan Bagaimana kegiatan yang kamu ikuti seperti les kursus atau ekstrakurikuler
R5W6-0141	Iter	Dulu saya nggak punya jadwal rutin waktu luang saya habis buat ikut mereka sekarang saya rutin mengajar les privat anak SD Kak
R5W6-0142	Itee	Pernahkah kamu menolak ajakan teman karena berbenturan dengan jadwal MU Bagaimana kamu menjelaskan kepada mereka
R5W6-0143	Iter	Sering saya bilang maaf saya ada jadwal ngajar les mereka kaget dan bilang Tumben kok rajin banget saya jawab aja Iya butuh uang buat bayar les
R5W6-0144	Itee	Menurutmu apakah memiliki jadwal yang padat bisa menjadi cara untuk menghindari diri dari tekanan pertemanan yang negatif Kenapa bisa begitu
R5W6-0145	Iter	Bisa banget Kak Karena kalau saya sibuk saya nggak punya waktu buat mikirin omongan mereka pikiran saya penuh sama hal-hal yang bermanfaat
R5W6-0146	Iter	Ceritakan!! Pernahkah kamu berada dalam situasi di mana kamu diajak oleh teman-teman untuk melakukan sesuatu yang sebenarnya tidak kamu sukai atau tidak sesuai dengan prinsipmu Bagaimana perasaanmu saat itu?
R5W6-0147	Itee	Ya, saat mereka meminta saya untuk bergosip rasanya saya seperti disuruh mengkhianati diri sendiri saya tahu itu tidak benar tapi saya takut jika menolak
R5W6-0148	Iter	Ketika kamu menolak ajakan itu kata-kata apa yang kamu gunakan?

R5W6-0149	Itee	Saya bilang, maaf saya tidak tertarik atau Saya tidak mau menyebarkan berita yang belum jelas kebenarannya
		Ketika kamu menolak Bagaimana reaksi teman-temanmu
R5W6-0150	Itee	Mereka langsung bilang saya sok alim atau Sok suci mereka menjauhi saya dan akhirnya membuat cerita bohong tentang saya
R5W6-0151	Iter	Apa yang membuatmu berani untuk menolak ajakan tersebut dengan cara yang sopan tapi tegas apa yang ada di pikiran kamu?
R5W6-0152	Itee	Saya mikir lebih baik kehilangan teman daripada kehilangan harga diri
R5W6-0153	Iter	Menurutmu apa pentingnya bisa menolak ajakan dengan cara yang baik tanpa merusak pertemanan?
R5W6-0154	Itee	Penting banget karena pertemanan yang baik itu harusnya saling menghargai tapi pertemanan mereka tidak seperti itu
R5W6-0155	Iter	Dari semua yang kita bahas Adakah hal lain yang ingin kamu tambahkan tentang caramu menghadapi tekanan konformitas?
R5W6-0156	Itee	Saya cuma mau bilang jangan takut untuk jadi diri sendiri karena kalau kita jadi orang lain kita tak akan kehilangan jati diri kita sendiri
R5W6-0157	Iter	Terakhir setelah wawancara ini Adakah hal baru yang baru kamu sadari tentang dirimu sendiri atau caramu mengambil keputusan?
R5W6-0158	Itee	Saya sadar saya kuat saya bisa melewati masalah ini saya tidak mau lagi menjadi orang yang takut kehilangan teman
R5W6-0159	Iter	Sejauh ini kamu coba Ceritakan bagaimana kamu menolak ajakan secara verbal kalau ada tekanan yang lebih halus misalnya teman-temanmu pasang muka cemberut atau membicarakanmu di belakang apa yang kamu rasakan!
R5W6-0160	Itee	Saya mencoba untuk tidak memikirkan mereka saya alihkan pikiran saya ke hal lain misalnya ke pelajaran atau kegiatan yang saya suka saya juga sering cerita ke guru BK atau orang tua dan orang
R5W6-0161	Iter	Apakah kamu pernah merasa terpaksa atau menyerah pada tekanan tersebut meskipun hanya sekali?
R5W6-0162	Itee	(Mengelola napas) Ya seperti yang saya bilang tadi selama ini saya menyerah saya mengikuti mereka sampai saya nggak tahu harus gimana

R5W6-0163	Iter	Baik Terima kasih sudah bersedia dan menjadi respon responden penelitian sukses selalu ya
R5W6-0164	Itee	Aamin terimakasih kk..





SURAT PENELITIAN

SURAT IZIN PENELITIAN DAN PENGAMBILAN DATA



15 Juli 2025

Nomor : 1201/PPS-UMA/D/01/VII/2025
Lamp : -
Hal : Izin Penelitian dan Pengambilan Data

Kepada Yth. Bapak/Ibu:
Kepala Sekolah MA Madinatussalam
Jalan Sidomulyo Pasar IX Gg. Pipit, Deli Serdang,
Sumatera utara
Di -
Tempat

Dengan hormat,
Sehubungan dengan adanya Tugas Akhir mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Siti Khairani Amnur
NPM : 231804017
Program Studi : Magister Psikologi

Untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan data di tempat yang Bapak/Ibu pimpin sebagai bahan melengkapi tugas-tugas penulisan Tesis pada Program Magister Psikologi Universitas Medan Area.

Disamping itu perlu kami sampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut diatas mengambil judul "Eksplorasi Regulasi Diri Dalam Menghadapi Tekanan Konformitas Siswa Di Ma Madinatussalam"

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.



Direktur,

Prof. Dr. Ir. Retnu Astuti K, MS

Tembusan :
1. Ketua Program Studi – M.Psi

SURAT BALASAN PENELITIAN

**YAYASAN PERGURUAN MADINATUSSALAM
SUMATERA UTARA
MADRASAH ALIYAH SWASTA MADINATUSSALAM
KEC. PERCUT SEI TUAN KAB. DELI SERDANG**
NPSN : 10264244 NSM : 131212070040 email : 131212070040percuteituan@gmail.com
Jln. Sidomulyo Pusat IX Dusun XIII Dera Sei Rotan Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang Sumut Hp. 085370373319

Nomor : MA/S/040/PP.01.1/012/VIII/2025
Lamp : -
Hal : Penelitian

Sei Rotan, 22 Agustus 2025

Kepada Yth : Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area
di -
Tempat.

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat, menindak lanjuti surat Bapak/Ibu Nomor : 1201/PPS-UMA/D/01/VII/2025 tanggal 15 Juli 2025, dengan ini kami sampaikan bahwa :

Nama : Siti Khairani Amnur
NPM : 231804017
Program Studi : Magister Psikologi

Nama tersebut di atas telah melaksanakan penelitian di Madrasah Aliyah Swasta Madinatussalam Sei Rotan Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang guna memperoleh keterangan dan data-data yang diperlukan dalam rangka penyusunan tesis dengan judul : **Eksplorasi Regulasi Diri Dalam Menghadapi Tekanan Konfrontasi Siswa Di Ma Madinatussalam**

Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Kepala Madrasah

Utah Hani, S.II, M.Si



INFORMED CONSENT

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat:

Saya yang tersebut diatas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam proses wawancara yang dilakukan untuk suatu penelitian yang berkaitan dengan Ekplorasi regulasi diri dalam Menghadapi Tekanan Konformitas siswa di MA Madinatussalam sebagai responden ataupun sebagai informan.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, dan memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan pertanyaan yang akan diajukan.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya perekaman selama proses wawancara berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu akan disepakati bersama.

Adapun keuntungan dan kekurangan berpartisipasi dalam proses wawancara ini adalah:

- a. Kelebihannya dapat membantu mahasiswa dalam melakukan penelitian dengan memberikan informasi yang diperlukan dan berbagi pengalaman dalam konteks ilmiah.
- b. Jika peneliti mengetahui dan mampu, maka peneliti akan berusaha memberi masukan atau solusi jika responden membutuhkan.
- c. Kekurangannya yaitu banyak waktu yang tersita untuk proses wawancara yang dilakukan dengan waktu yang bertahap dan responden akan diberi pertanyaan dari hal yang umum sampai yang khusus dan responden harus mengatakan dengan sejujur-jujurnya.

Dan sebagai ucapan terima kasih dari peneliti kepada responden, maka peneliti akan memberi cenderamata diakhir proses wawancara. Dalam menandatangani lembar ini, saya TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga saya bersedia untuk mengikuti proses wawancara ini dari awal hingga selesai serta menerima segala hal terkait dengan pelaksanaan kegiatan ini, dan jika saya tidak nyaman dengan proses wawancara ini saya bisa berhenti menjadi responden.

Peneliti

Medan,

Responden