Anak (1-3 tahun)
Artikel

Memahami Peer Pressure Cara Membantu Anak Menghadapinya

NOV 13, 2026

4 MINS

Peer pressure adalah pengaruh atau tekanan dari teman sebaya yang dapat mendorong anak mengikuti sikap, pilihan, atau perilaku kelompok.

Pengaruh ini dapat bersifat positif maupun negatif. Oleh karena itu, Si Kecil perlu dibekali kepercayaan diri, kemampuan mempertimbangkan pilihan, dan keberanian untuk mengatakan tidak ketika menghadapi ajakan yang tidak sesuai.

Artikel ini membahas pengertian peer pressure pada anak, contoh peer pressure pada anak, dampak peer pressure bagi anak, cara mengatasi peer pressure pada anak, serta cara mencegah peer pressure agar Si Kecil dapat menghadapi pengaruh teman sebaya dengan lebih percaya diri.

Apa Itu Peer Pressure pada Anak?

Peer pressure adalah pengaruh atau tekanan yang berasal dari teman sebaya

Peer pressure merupakan pengaruh atau tekanan dari teman sebaya yang membuat anak merasa perlu menyesuaikan diri dengan kelompok. Misalnya, Si Kecil mengikuti pilihan teman karena ingin diterima, dianggap cocok dengan kelompok, atau merasa menjadi bagian dari pertemanan.

Tekanan dapat disampaikan secara langsung maupun tidak langsung

Peer pressure tidak selalu disampaikan melalui ajakan secara langsung. Si Kecil juga dapat merasa terdorong mengikuti kebiasaan teman karena melihat apa yang dilakukan kelompok atau khawatir dianggap berbeda.Misalnya, teman mengajak Si Kecil melakukan sesuatu secara

langsung. Di

situasi lain, Si Kecil mungkin mengikuti gaya berpakaian, cara berbicara, atau kebiasaan tertentu karena sebagian besar temannya melakukan hal yang sama.

Peer pressure dapat bersifat positif atau negatif

Tidak semua pengaruh teman sebaya memberikan dampak buruk. Peer pressure dapat menjadi positif ketika teman mendorong Si Kecil melakukan hal yang baik, seperti lebih aktif mengikuti kegiatan sekolah, mencoba aktivitas baru, atau berusaha mencapai prestasi.

Sebaliknya, pengaruh negatif dapat muncul ketika Si Kecil terdorong melakukan sesuatu yang berisiko, melanggar aturan, atau tidak sesuai dengan nilai yang diajarkan di rumah.

Contoh Peer Pressure yang Dapat Dialami Anak

Contoh peer pressure pada anak dapat ditemukan dalam berbagai situasi sehari-hari. Beberapa di antaranya adalah:

- Mengikuti tren agar diterima kelompok, misalnya memilih pakaian, gaya rambut, atau aksesori yang sedang digunakan teman.
- Meniru perilaku atau bahasa teman, seperti menggunakan kata-kata atau mengikuti kebiasaan tertentu karena lingkungan pertemanan.
- Diajak melanggar aturan, misalnya diajak mencontek, membolos, atau melakukan tindakan yang berisiko.
- Merasa harus memiliki barang tertentu, misalnya ingin memiliki barang yang sama dengan teman karena khawatir dianggap berbeda.

Pengaruh teman sebaya juga dapat mendorong kebiasaan yang positif. Misalnya, Si Kecil menjadi lebih rajin belajar atau tertarik mengikuti kegiatan olahraga karena melihat teman-temannya melakukan hal tersebut.

Dampak Peer Pressure bagi Anak

Dampak peer pressure bagi anak dapat berbeda-beda, tergantung situasi dan lingkungan pertemanannya.

• Dampak positif berupa dorongan melakukan kebiasaan baik

Teman sebaya dapat mendorong Si Kecil mencoba kegiatan baru, lebih aktif dalam kegiatan sekolah, mengembangkan kemampuan bekerja sama, atau membangun kebiasaan yang positif. Lingkungan pertemanan yang suportif juga dapat membantu anak merasa diterima dan

memiliki rasa percaya diri.

• Dampak negatif terhadap keputusan dan kepercayaan diri

Di sisi lain, pengaruh negatif dapat membuat Si Kecil mengikuti perilaku yang sebenarnya tidak ingin dilakukan. Keinginan untuk diterima kelompok juga dapat membuat anak kesulitan mempertahankan pendapat atau batasannya sendiri.

• Risiko anak menyembunyikan masalah dari orang tua

Peer pressure dapat membuat Si Kecil menghadapi situasi yang tidak nyaman atau melakukan sesuatu yang sebenarnya tidak ingin dilakukan. Jika Si Kecil merasa takut akan reaksi orang tua, ia mungkin memilih untuk menyembunyikan masalah tersebut. Kondisi ini dapat membuat Mam terlambat mengetahui bahwa Si Kecil sedang menghadapi tekanan dari teman.

Baca juga: **Tips Membantu si Balita Bermain Bersama Teman Sebaya**

Cara Mengajarkan Si Kecil Menghadapi Peer Pressure

Cara mengatasi peer pressure pada anak dapat dimulai dengan membantu Si Kecil mengenali pilihan dan batasannya sendiri. Beberapa hal yang dapat Mam lakukan antara lain:

1. Bantu anak membangun kepercayaan diri

Bantu Si Kecil memahami bahwa ia tidak harus selalu mengikuti pilihan teman agar dapat diterima. Mam dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk menyampaikan pendapat dan membuat pilihan sesuai usianya.

2. Ajak anak membahas berbagai situasi

Mam dapat menggunakan skenario “bagaimana jika” untuk membahas situasi yang mungkin dihadapi Si Kecil. Misalnya, tanyakan apa yang akan dilakukan jika teman mengajak melakukan sesuatu yang tidak diperbolehkan.

3. Tetapkan batasan dan jelaskan alasannya

Tetapkan aturan yang jelas dan jelaskan alasan di baliknya dengan bahasa yang sesuai usia. Dengan begitu, Si Kecil bisa mengetahui apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan, serta bisa belajar mempertimbangkan konsekuensi dari pilihannya.

4. Ajarkan anak untuk meminta bantuan

Pastikan Si Kecil mengetahui kepada siapa ia dapat meminta bantuan ketika menghadapi situasi yang membuatnya tidak nyaman atau merasa tidak aman. Beri tahu bahwa ia dapat datang kepada Mam atau orang dewasa terpercaya lainnya.

5. Berikan kesempatan untuk belajar

Si Kecil perlu kesempatan untuk belajar membuat keputusan melalui pengalaman sehari-hari. Mam dapat tetap memberikan arahan dan membantu ketika anak menghadapi situasi yang sulit, tanpa mengambil alih setiap keputusan yang dapat dipelajarinya.

Baca juga: **Manfaat Musik untuk Tumbuh Kembang Balita dan Bayi**

Peran Orang Tua dalam Mencegah Dampak Negatif Peer Pressure

Cara mencegah peer pressure bukan berarti Mam harus melarang Si Kecil bergaul dengan teman tertentu. Beberapa hal yang bisa Mam lakukan antara lain:

• Bangun komunikasi tanpa menghakimi

Dengarkan cerita Si Kecil dan hindari langsung menyalahkan ketika ia menceritakan masalah dengan teman.

• Kenali lingkungan pertemanan anak

Kenali teman-teman Si Kecil dan pahami bagaimana ia berinteraksi dengan mereka, termasuk di lingkungan online.

• Hindari langsung melarang semua teman

Jika Mam mengkhawatirkan pengaruh tertentu, ajak Si Kecil membahas perilaku yang menjadi perhatian dan alasannya.

• Berikan contoh pengambilan keputusan yang sehat

Tunjukkan bagaimana Mam mempertimbangkan pilihan, aturan, dan konsekuensi dalam situasi sehari-hari. Orang tua juga berperan sebagai contoh bagi anak dalam belajar mengambil keputusan.

Jika Si Kecil terus mengalami kesulitan menghadapi tekanan dari teman atau berada dalam situasi yang membuatnya merasa tidak aman, Mam dapat melibatkan guru, konselor sekolah, atau tenaga profesional yang sesuai.

Rekomendasi Susu untuk Mendukung Tumbuh Kembang Anak Usia 3+ Tahun sesuai Tahap Perkembangannya

Mendampingi Si Kecil menghadapi pengaruh teman sebaya merupakan salah satu bagian dari mendukung perkembangannya. Selain lingkungan yang mendukung, Mam juga perlu memenuhi kebutuhan nutrisi harian Si Kecil melalui pola makan yang beragam dan sesuai dengan tahap perkembangannya. Susu dapat menjadi salah satu bagian dari pola makan tersebut untuk membantu melengkapi asupan nutrisi harian.

S-26 Promise Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung kemampuan belajar, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

Baca label sebelum membeli dan baca peringatan pada label.

Baca Juga : **7 Tipe Belajar Anak yang Wajib Mams Dipahami**

Pertanyaan Umum Seputar Peer Pressure

1. Apakah peer pressure selalu berdampak negatif bagi anak?
Tidak. Peer pressure dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif. Teman sebaya dapat mendorong Si Kecil mencoba kegiatan baru, lebih aktif di sekolah, atau membangun kebiasaan baik. Namun, pengaruh negatif dapat mendorong anak melakukan sesuatu yang berisiko atau tidak sesuai dengan nilai yang dimilikinya.

2. Bagaimana cara mengajarkan anak berani menolak ajakan negatif teman?
Mam dapat melatih Si Kecil mengatakan “tidak” dengan tegas dan sopan melalui percakapan atau bermain peran. Misalnya, ajak anak berlatih mengatakan bahwa ia tidak ingin melakukan sesuatu yang melanggar aturan, lalu membahas pilihan lain yang dapat dilakukan.

3. Pada usia berapa anak mulai rentan terhadap peer pressure?
Pengaruh teman sebaya dapat mulai terlihat sejak anak berinteraksi dengan anak lain, termasuk pada usia balita. Namun, bentuknya lebih sering berupa meniru perilaku atau kebiasaan teman. Seiring bertambahnya usia dan semakin pentingnya penerimaan kelompok, pengaruh teman sebaya dapat menjadi lebih kuat.

Referensi

1. Universitas Negeri Surabaya. (2025). *Peer Pressure Triggers Negative Social Behavior Among Children*. Retrieved August 2026, from https://paud.fip.unesa.ac.id/post/peer-pressure-triggers-negative-social-behavior-among-children

2. Raising Children Network . (2024). *Peer pressure or influence: pre-teens and teenagers.* Retrieved August 2026, from https://raisingchildren.net.au/teens/behaviour/peers-friends-trends/peer-influence
3. Children health. *Helping teens deal with peer pressure.* Retrieved August 2026, from https://www.childrens.com/health-wellness/helping-teens-deal-with-peer-pressure
4. North Dakota State University. (2023). *Talking to Children About Peer Pressure.* Retrieved August 2026, from https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/publications/talking-children-about-peer-pressure
5. North Dakota State University. (2023). *Talking to Children About Peer Pressure.* Retrieved August 2026, from https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/publications/talking-children-about-peer-pressure

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >