

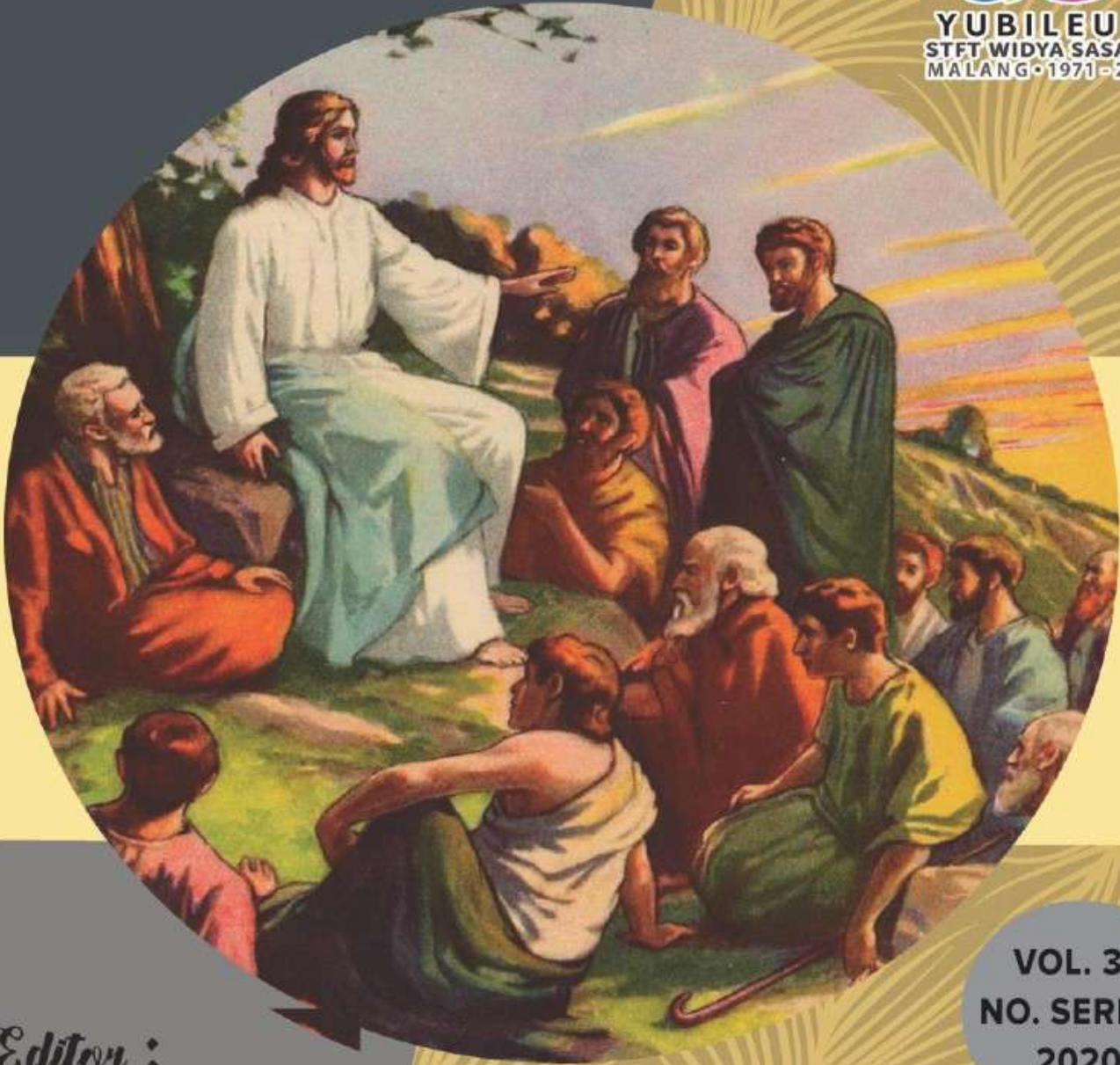
PROSIDING

Seri Filsafat Teologi Widya Sasana

ISSN 1411-9005



YUBILEUM
STFT WIDYA SASANA
MALANG • 1971 - 2021



Editor :

- ✦ F.X. Kurniawan
- ✦ Markus Situmorang
- ✦ Charles Virgenius
Setiawan

VOL. 30
NO. SERI 29
2020

Kamu adalah
Sahabatku

Seri Filsafat Teologi Widya Sasana
ISSN 1411 - 9005

**KAMU
ADALAH SAHABATKU**

Editor:
F.X. Kurniawan
Markus Situmorang
Charles Virgenius Setiawan

STFT Widya Sasana
Malang 2020

KAMU ADALAH SAHABATKU

STFT Widya Sasana

Jl. Terusan Rajabasa 2

Malang 65146

Tlp. (0341) 552120; Fax (0341) 566676

E-mail: stftws@gmail.com

Website: www.stfwidyasasana.ac.id; www.stftws.org

ISSN: 1411-9005

DAFTAR ISI

SERI FILSAFAT TEOLOGI WIDYA SASANA
VOL. 30, NO. SERI NO. 29, TAHUN 2020

Pengantar <i>Tim Editor</i>	i
Daftar Isi	vii

PEMIKIRAN DARI PERSPEKTIF FILOSOFIS

Persahabatan Merespon Tanda-tanda Zaman (Analisis Historiografis <i>Duc in Altum</i> Kolaborasi STFT Widya Sasana) <i>F.X. Armada Riyanto</i>	1
Makna Persahabatan Sebuah Tinjauan dari Perspektif Filsafat <i>J. Sudarminta</i>	25
Membangun Identitas Inklusif Krisis Identitas dalam Lensa Kajian Poskolonialisme <i>Robertus Wijanarko</i>	48
Menyoal Persahabatan sebagai Problem Relasionalitas: Sebuah Konstruksi atas Konsep Alteritas Emmanuel Levinas dan Pluralitas Hannah Arendt <i>Pius Pandor</i>	66
Persahabatan dalam Prespektif Neo-Thomisme Yoseph Pieper <i>Donatus Sermada</i>	95
Konsep Persahabatan dalam Pemikiran Thomas Aquinas <i>Valentinus Saeng</i>	112
Humanisme Bagi Sesama - Menyingkap Akar Kekerasan dalam Relasi Antarmanusia dan Etika Tanggungjawab Menurut Emmanuel Levinas <i>Editha Soebagio</i>	137

PEMIKIRAN DARI PERSPEKTIF BIBLIS

Persahabatan antara Allah dan Manusia: Suatu Tinjauan Alkitabiah <i>Henricus Pidyarto Gunawan</i>	161
Abraham Sahabat Allah <i>Berthold Anton Pareira</i>	172
Sahabat-Sahabat Tuhan Yesus: Suatu Renungan Teologi Biblis <i>Berthold Anton Pareira</i>	183
Doa Batin: Doa Persahabatan dengan Yesus Menurut Santa Teresia Dari Yesus <i>Berthold Anton Pareira</i>	190
Redefinisi Arti Sahabat dalam Perspektif Kitab Ayub <i>Gregorius Tri Wardoyo</i>	200
Dinamika Persahabatan Barnabas dan Paulus <i>F.X. Didik Bagiyowinadi</i>	216

PEMIKIRAN DARI PERSPEKTIF TEOLOGIS

Allah Tritunggal: Allah yang Bersahabat <i>Kristoforus Bala</i>	243
Jürgen Moltmann: Persahabatan Sebagai Antisipasi Kepenuhan Harapan <i>Antonius Denny Firmanto</i>	275
<i>Communicatio In Sacris</i> : Berbagi Kasanah Rohani <i>I Ketut Gegal</i>	294
Gereja sebagai Komunitas Persahabatan <i>Markus Situmorang</i>	334
Kolegialitas: Suatu Bentuk Berkelanjutan Imam <i>Edison R.L. Tinambunan</i>	351

PEMIKIRAN DARI TEOLOGI PRAKTIS

Merayakan Persahabatan yang Memerdekakan <i>Robertus Pius Manik</i>	369
--	-----

<i>Homo Homini Amicus:</i>	
Tanggungjawab Kultural Gereja dalam Zaman ini	
<i>Raymundus Sudhiarsa</i>	381
<i>Sollicitudo Omnium Ecclesiarum:</i>	
Kepedulian dan Kerjasama Gerejawi untuk Tanah Misi dan di Tanah Misi	
<i>A. Tjatur Raharso</i>	408
Pengaruh Persahabatan Terhadap Kesejahteraan Hidup Manusia	
<i>Kurniawan Dwi Madyo Utomo</i>	434
Persahabatan Sejati dalam Islam	
<i>Peter Bruno Sarbini</i>	451
Misi dalam Kaitannya dengan Pemikiran Martin Buber/	
<i>Frans Hardjosetiko</i>	466
Biodata Kontributor	471

PENGARUH PERSAHABATAN TERHADAP KESEJAHTERAAN HIDUP MANUSIA

Kurniawan Dwi Madyo Utomo

Abstract

Friendships are fundamental to human social life. Therefore, people try every great effort to build and maintain these friendships. The aim of this paper is to discuss the effect of friendship on the well-being of individuals at every stage of human development. The method used to achieve this goal is to explore the results of studies related to friendship and its effect on human well-being. The results of these studies indicate that friendship can be related to well-being. Healthy friendships help people to adjust and give them happiness. Happy people also tend to try to build and maintain friendships. Contrarily, unhealthy friendships lead to loneliness and depression. Friendships which has been built since childhood also affects the well-being of an individual's life at the later stages of human development.

Keywords: depression, friendship, happiness, loneliness, well being.

Abstrak

Persahabatan adalah hal yang mendasar dalam kehidupan sosial seseorang. Oleh karena itu, orang mengerahkan segala upaya untuk membangun dan memelihara persahabatan tersebut. Tulisan ini bertujuan untuk membahas pengaruh persahabatan terhadap kesejahteraan hidup di setiap tahap perkembangan hidup manusia. Metode yang digunakan untuk mewujudkan tujuan tersebut adalah dengan mengkaji hasil-hasil penelitian yang terkait dengan persahabatan dan pengaruhnya pada kesejahteraan hidup. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa persahabatan terkait dengan kesejahteraan hidup. Persahabatan yang sehat membantu seseorang untuk melakukan penyesuaian diri dan mendatangkan kebahagiaan. Orang yang bahagia juga cenderung berusaha membangun dan memelihara

persahabatan. Sebaliknya, persahabatan yang buruk membuat seseorang mengalami kesepian dan depresi. Persahabatan yang dibangun sejak masa kanak-kanak juga berpengaruh pada kesejahteraan hidup seseorang di tahap-tahap perkembangan hidup selanjutnya.

Kata kunci: depresi, kebahagiaan, kesepian, kesejahteraan hidup, persahabatan.

Pengantar

Setiap hari kita barangkali meluangkan waktu untuk mendengarkan lagu-laguyang sesuai dengan selera musik kita. Ada berbagai jenis musik misalnya: rock, pop, R&B, dangdut, keroncong, campursari, dll. Dari sekian banyak lagu yang kita dengarkan, persahabatan sering menjadi tema utama dari lagu-lagu itu. Kalau kita memasukkan kata “*friend* atau *sahabat*” di layanan streaming musik digital seperti *Spotify* dan *Tunes*, kita akan memperoleh lagu-lagu bertema sahabat dalam jumlah yang cukup banyak. Lagu-lagu tentang sahabat atau persahabatan itu ada di berbagai jenis musik dan dinyanyikan oleh banyak penyanyi terkenal, misalnya: Queen (*You’re My Best Friend*), Norah Jones (*Everybody Needs a Friend*), Miley Cyrus (*True Friend*), Mariah Carey (*Anytime You Need A Friend*), Elton John (*Funeral For A Friend*), The Beatles (*With A Little Help From My Friends*), Randy Newman (*You’re Got A Friend in Me*), dll. Lagu-lagu berbahasa Indonesia yang bertema sahabat atau persahabatan juga dengan mudah kita peroleh, misalnya: Iwan Fals (*Kemesraan*), Audy dan Nindy (*Untuk Sahabat*), Nidji (*Arti Sahabat*), Sheila on 7 (*Sahabat Sejati*), Project Pop (*Ingatlah Hari Ini*), Sindentosca (*Kepompong*), dll.

Yang mengesankan dari daftar lagu-lagu di atas bukan mengenai banyaknya lagu dengan tema sahabat atau persahabatan, tetapi soal bagaimana lagu-lagu tersebut mengungkapkan atau mendeskripsikan tema-tema tersebut secara berbeda-beda. Lagu-lagu tersebut selain berasal dari jenis musik yang beragam, penekanan tentang sahabat atau persahabatan dalam lagu-lagu itu juga berbeda-beda. Beberapa lagu menekankan sisi-sisi positif dari suatu persahabatan, misalnya: kedekatan, kesetiaan, perhatian,

kepedulian, dan kegembiraan. Lagu-lagu yang lain memberi tekanan atau perhatian pada sisi-sisi negatif yang dapat terjadi dalam suatu persahabatan, misalnya: rasa kehilangan dan kesedihan yang bisa saja terjadi ketika persahabatan berakhir, terutama ketika hal itu terjadi secara tiba-tiba dan tidak direncanakan, kompleksitas dan kesulitan dalam menjalin persahabatan, terutama ketika hal itu terkait dengan asmara atau ketika seseorang telah dikecewakan oleh seorang sahabat. Lagu-lagu tersebut barangkali memiliki tujuan untuk mengingatkan kita bahwa keinginan untuk mempunyai sahabat atau menjalin persahabatan itu mungkin merupakan kebutuhan dasar dan kerinduan hati dari setiap manusia, dan persahabatan itu dapat menghadirkan kegembiraan, pertolongan, kepuasan, dan makna dalam hidup manusia.

Uraian tentang lagu-lagu di atas dimaksudkan sebagai pengantar untuk membahas tema pokok dari tulisan ini, yaitu persahabatan memberi pengaruh yang signifikan pada kesejahteraan hidup manusia. Karena persahabatan dipandang sebagai hal yang fundamental dalam kehidupan sosial, maka setiap orang berupaya keras untuk membangun dan memelihara persahabatan, dengan cara menginvestasikan waktu, energi, uang, dan sumber daya emosionalnya. Orang mengusahakan semuanya itu karena ia meyakini bahwa sahabat atau persahabatan dapat menumbuhkan penghargaan pada diri, bahwa seorang sahabat dapat bertindak sebagai cermin – membantu untuk mengenali dan memahami diri sendiri, dan bahwa sahabat-sahabat berbagi nilai-nilai yang dapat memberi pengaruh pada kesejahteraan dan kebahagiaan hidup seseorang (Helm, 2010). Hal-hal tersebut merupakan konsekuensi-konsekuensi logis yang diharapkan terjadi dalam suatu persahabatan. Akan tetapi, di sisi lain hal-hal itu malah memunculkan perbedaan pendapat antara pandangan utilitarian atau instrumental dan pandangan non-instrumental. Pandangan instrumental terhadap persahabatan cenderung menitikberatkan pada hal keuntungan, kesenangan, dan manfaat yang dapat diperoleh oleh seseorang dari persahabatan. Sebaliknya, pandangan non-instrumental memandang persahabatan sebagai fenomena yang kompleks, orang bergumul dengan aneka kesulitan untuk memahami apa yang diperlukan oleh seorang sahabat. Hal ini tercermin dari sikap peduli dan perhatian kepada dan demi sahabat itu sendiri (Demir, dkk., 2013).

Tema Hari Studi dalam rangka perayaan 50 tahun berdirinya STFT Widya Sasana, Malang adalah “Kamu adalah Sahabatku.” Mengingat bidang studi yang selama ini saya pelajari terkait dengan psikologi, maka saya ingin membahas pengaruh persahabatan terhadap kesejahteraan hidup manusia dari perspektif psikologi. Tulisan ini berusaha menguraikan hakikat persahabatan, elemen-elemen yang menyusun persahabatan, dan dinamika persahabatan. Tulisan ini juga ingin membahas dampak persahabatan (yang sehat dan yang tidak sehat) terhadap kesejahteraan hidup di setiap tahap perkembangan hidup manusia.

Hakikat dan Dinamika Persahabatan

Persahabatan dapat didefinisikan sebagai suatu relasi yang egaliter antara dua orang, di mana kedua orang tersebut saling tertarik satu sama lain dan tergerak untuk menjalin suatu relasi. Relasi persahabatan yang bersifat sukarela ini dicirikan oleh ikatan-ikatan emosional yang kuat untuk memenuhi tujuan sosio-emosional dari orang-orang yang terlibat di dalamnya (Demir & Weitekamp, 2007). Dengan kata lain, persahabatan itu dicirikan oleh adanya fungsi-fungsi sosial tertentu, terkait dengan konsekuensi-konsekuensi yang diterima oleh seseorang dari suatu persahabatan, misalnya: penerimaan, bantuan, keintiman, penghargaan pada diri, dll. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dalam suatu relasi persahabatan anak-anak, remaja, orang dewasa, dan orang tua cenderung memberi perhatian pada kebersamaan dan hubungan timbal balik. Kebersamaan dan hubungan timbal balik ini ternyata tidak stagnan, terus mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya usia seseorang (Hartup & Stevens, 1997). Hal ini menyiratkan bahwa kebersamaan dan hubungan timbal balik dalam persahabatan itu adalah realitas yang tetap dalam hidup manusia, namun dalam realitas sehari-hari hal-hal tersebut mengalami perubahan atau mempunyai berbagai variasi di setiap tahap perkembangan hidup manusia.

Persahabatan juga terkait dengan sejumlah harapan mengenai bagaimana seseorang seharusnya berperilaku atau bertindak untuk sahabatnya. Contohnya, seseorang diharapkan meluangkan waktu yang cukup bersama sahabatnya dan memberi “manfaat positif” kepada

sahabatnya itu. Sahabat juga diharapkan mempunyai kesediaan untuk memberi bantuan, penanaman, rasa aman, dan dukungan emosional yang lain (Hartup & Stevens, 1997). Hasil-hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa harapan atau ekspektasi itu sangat beragam, tergantung pada atau dipengaruhi oleh tahap-tahap perkembangan hidup yang sedang dialami oleh seseorang. Pada anak-anak kecil, persahabatan diwarnai oleh berbagai kegiatan bersama dan aktivitas timbal balik yang konkret. Ekspektasi untuk merasakan keintiman dan mendapatkan rasa aman bukan hal utama atau mendasar dalam tahap perkembangan ini. Pada anak usia sekolah, karakteristik persahabatan mengalami perubahan seiring dengan perkembangan emosi dan kognitif yang dialami oleh anak-anak. Perkembangan ini menyebabkan anak-anak mulai menghabiskan waktu lebih banyak dengan teman-teman sebaya mereka. Mereka mengeksplorasi minat dan keinginan, dan membangun interaksi yang lebih intim. Pada individu yang lebih tua (pada masa remaja sampai masa dewasa), persahabatan dipandang sebagai relasi yang memberi dampak positif –contohnya: seseorang memperoleh dukungan dari orang lain yang berarti baginya. Dengan kata lain, sahabat adalah orang yang dapat diandalkan dan mau memahami dirinya (Hartup & Stevens, 1997).

Persahabatan memiliki dua dimensi, yang menentukan hakikat suatu relasi. Dimensi pertama adalah dimensi fitur-fitur. Dimensi ini berupa atribut positif dan atribut negatif yang melekat pada persahabatan. Keintiman, kedekatan, dan konflik adalah contoh dari fitur-fitur persahabatan. Dimensi kedua dari persahabatan adalah dimensi kualitas, yang terkait dengan konsep fitur-fitur tersebut, namun mempunyai perbedaan yang signifikan: kualitas itu bersifat tidak netral. Kualitas merepresentasikan keunggulan dari karakteristik atau fitur tertentu dari persahabatan. Contohnya adalah sepasang sahabat memiliki relasi yang ditandai oleh tingkat persahabatan dan rasa aman yang tinggi (hal ini adalah tanda bahwa mereka mempunyai kualitas persahabatan yang baik), sedangkan pasangan lainnya memiliki hubungan yang diwarnai oleh tingkat konflik yang tinggi (tanda bahwa mereka memiliki kualitas persahabatan yang buruk). Fitur dan kualitas di atas dipandang sebagai elemen-elemen kunci untuk memahami hakikat dan dinamika suatu persahabatan (Berndt, 2002).

Bukowski, dkk. (1994) meneliti elemen-elemen yang membentuk kualitas persahabatan. Hasil dari penelitian mereka mengungkapkan bahwa persepsi orang terhadap persaudaraan (*companionship*), konflik, bantuan, keamanan, dan kedekatan adalah faktor-faktor penting yang menentukan kualitas persahabatan. Persaudaraan dan konflik merupakan konstruksi satu dimensi, sedangkan bantuan, keamanan atau rasa aman, dan kedekatan terdiri dari beberapa sub-dimensi. Konsep persaudaraan menuntut relasi yang dekat -setiap orang seharusnya tidak menyalakan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain. Konsep bantuan terdiri dari dua komponen, yaitu pertolongan dan perlindungan. Pertolongan merujuk pada bantuan yang diberikan oleh seseorang kepada sahabatnya, sedangkan perlindungan merujuk pada peran untuk melindungi, yang dikerjakan oleh seseorang untuk sahabatnya yang sedang menghadapi situasi-situasi yang sulit. Konsep keamanan terdiri dari dua aspek penting, yaitu persepsi bahwa relasi persahabatan itu aman dan stabil meskipun terjadi konflik, dan bahwa mempercayai dan mengandalkan seorang sahabat itu sangat mungkin terjadi. Konsep kedekatan merujuk pada persepsi seseorang bahwa ia merasa dihargai dan dicintai oleh sahabatnya. Yang terakhir adalah konsep konflik. Konsep ini terkait dengan gagasan bahwa, untuk memiliki persahabatan yang positif dan konstruktif, seseorang perlu mempelajari keterampilan-keterampilan yang berguna untuk menyelesaikan masalah, mengelola perselisihan dengan sahabat, dan untuk berdamai setelah terjadi perselisihan atau pertengkaran (Bukowski, dkk., 1994).

Konsep-konsep yang dipaparkan di atas penting untuk memahami nilai-nilai persahabatan bagi perkembangan individu, tidak hanya karena konsep-konsep tersebut menguraikan hakikat persahabatan, tetapi juga karena konsep-konsep itu mengungkapkan betapa pentingnya persahabatan di setiap tahap perkembangan hidup manusia. Menurut Newcomb dan Bagwell (1998), ada dua model yang dapat digunakan untuk menjelaskan pentingnya persahabatan dalam perkembangan hidup manusia. Dalam model pertama, relasi persahabatan yang positif dipandang sebagai interaksi fundamental yang dapat menumbuhkan kemampuan-kemampuan sosial, emosional, dan kognitif seseorang. Kalau tidak ada interaksi seperti itu, maka kondisi tersebut akan berdampak langsung pada perkembangan hidup

seseorang, terutama untuk melakukan penyesuaian diri. Contohnya, seseorang yang memiliki interaksi negatif dengan teman sebayanya (orang tersebut menarik diri dari pergaulan, merasa terisolasi dan ditolak, atau mempunyai perilaku agresif), akhirnya ia kurang memiliki kesempatan untuk bersosialisasi dan memperoleh pembelajaran sosial yang positif. Akibatnya adalah ia mengalami perkembangan hidup yang buruk, tidak mampu untuk melakukan penyesuaian diri, dan tidak memiliki kesempatan untuk bersosialisasi.

Model kedua yang dikembangkan oleh Newcomb dan Bagwell (1998) menyatakan bahwa hubungan antara relasi persahabatan dan perkembangan hidup tersebut tidak langsung. Dari perspektif ini, seseorang dalam upaya penyesuaian diri dapat melakukan penyimpangan perilaku. Perilaku sosial yang menyimpang ini berakibat pada perkembangan hidup yang buruk – perkembangan hidup seseorang yang buruk ini menyebabkan dia ditolak atau disingkirkan oleh teman atau sahabat. Dalam pengertian ini, model kedua ini tidak memandang relasi yang buruk sebagai penyebab langsung ketidakmampuan seseorang untuk melakukan penyesuaian diri.

Berdasarkan model-model yang dipaparkan di atas, memiliki persahabatan atau memiliki seorang sahabat itu fundamental dan bernilai. Ada tiga alasan pokok mengapa persahabatan itu perlu diupayakan. Pertama, karena persahabatan itu dapat meningkatkan kesejahteraan hidup manusia di setiap tahap perkembangan hidupnya, contoh: persahabatan membuat seseorang merasa dicintai, dipahami, dan dihargai. Kedua, kehadiran seorang sahabat itu membuat seseorang merasa didukung, terutama ketika ia sedang menghadapi aneka tantangan dan kesulitan di tahap-tahap perkembangan hidupnya, dan yang terakhir, relasi persahabatan itu memberi konteks yang diperlukan oleh seseorang untuk melakukan perbaikan atau perubahan dalam hidupnya karena ia telah melakukan kesalahan di tahap perkembangan sebelumnya. Maksudnya adalah persahabatan itu memiliki peran sebagai interaksi korektif, yang membantu seseorang mengatasi kesulitan untuk melakukan penyesuaian diri di tahap perkembangan sebelumnya dan untuk mengembangkan potensi diri secara penuh saat ini (Hartup & Stevens, 1997).

Dampak Positif dari Persahabatan yang Sehat

Persahabatan memberi dampak positif pada kesejahteraan anak-anak. Anak-anak memulai dan menumbuhkan persahabatan yang intim sejak masa kanak-kanak. Persahabatan pada masa kanak-kanak ini akan berpengaruh pada kesejahteraan hidup seseorang di tahap-tahap perkembangan hidup selanjutnya. Selama masa kanak-kanak, anak-anak biasanya mengalami suatu transisi, yaitu: pada awalnya mereka menghabiskan lebih banyak waktu dengan orang tua, kemudian mereka meluangkan lebih banyak waktu dengan teman-teman sebaya mereka. Di masa kanak-kanak tersebut persahabatan mulai berkembang dan tidak lagi bersifat sementara dan dangkal, dibandingkan dengan persahabatan yang terjadi pada awal masa kanak-kanak (Edwards, dkk., 2006).

Persahabatan tersebut mengembangkan kemampuan anak-anak untuk membangun kepercayaan diri dan untuk mengekspresikan diri. Persahabatan yang sehat dengan teman-teman sebaya juga membantu mereka mempelajari cara-cara sehat dalam berelasi dengan orang lain, mengelola konflik, dan memecahkan persoalan. Kemampuan-kemampuan tersebut diperlukan untuk membangun dan memelihara relasi interpersonal saat mereka beranjak dewasa (Majors, 2012). Anak-anak yang memiliki persahabatan yang sehat juga mempunyai kemampuan yang lebih baik dalam hal mengelola stres, menghadapi tindakan kekerasan yang dilakukan oleh teman-teman sebaya, menumbuhkan harga diri dan perilaku pro sosial yang lebih baik, dan mengatasi kesepian dan depresi (Burk & Laursen, 2005).

Intinya adalah persahabatan di masa kanak-kanak terbukti memberi pengaruh yang positif terhadap perkembangan hidup anak-anak berikutnya. Pilihan-pilihan yang mereka ambil dan pengalaman-pengalaman yang mereka miliki selama menjalin persahabatan di masa kanak-kanak tersebut berperan penting dalam mempelajari aturan-aturan mengenai interaksi-interaksi sosial. Pembelajaran ini berdampak pada penyesuaian diri mereka di masa depan. Anak-anak yang mempunyai sahabat dan mengalami persahabatan yang baik juga memiliki harga diri yang lebih tinggi saat mereka menjadi orang dewasa, memperoleh keberhasilan akademis yang lebih baik, dan lebih mampu melakukan penyesuaian diri di sekolah (Wentzel, dkk., 2004).

Persahabatan yang sehat juga memberi pengaruh positif pada kesejahteraan hidup seseorang di masa remaja. Sebagian besar remaja memiliki setidaknya satu atau dua orang sahabat dan beberapa teman dekat lainnya. Remaja cenderung meluangkan banyak waktu dengan teman-teman mereka daripada dengan orang tua atau anggota keluarga yang lain, misalnya: berinteraksi secara langsung/tatap muka, berbicara di telepon/HP, atau berkomunikasi lewat media sosial (*Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp*, dll.). Dalam interaksi-interaksi tersebut mereka cenderung memberi perhatian pada hal-hal kedekatan, kesetiaan, keintiman, pengertian, dan dukungan, yang mereka pandang sebagai syarat-syarat yang harus ada dalam suatu persahabatan di masa remaja (Berndt, 2004).

Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa meluangkan waktu dengan seorang sahabat terbukti memberi pengaruh positif pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Larson dan Richards (1991) menemukan bahwa remaja mendapat pengaruh positif dan kebahagiaan yang lebih besar ketika mereka berinteraksi dengan teman-teman sebaya daripada ketika mereka meluangkan waktu bersama dengan orang tua atau ketika mereka memilih untuk menyendiri. Menurut Csikszentmihalyi dan Hunter (2003) ada beberapa aktivitas yang dilakukan oleh remaja dan yang berpengaruh pada kebahagiaan mereka. Dari sepuluh aktivitas yang paling sering dilakukan oleh remaja, berbicara/bercerita dengan teman sebaya adalah aktivitas yang paling berpengaruh pada kebahagiaan. Mereka merasa sangat bahagia ketika mereka dapat berkumpul, bersenang-senang, berbagi rahasia pribadi, dan terlibat dalam percakapan intim dengan teman-teman mereka.

Pada masa dewasa muda, kesejahteraan hidup seseorang lebih dipengaruhi oleh dukungan sosial yang berasal dari sahabat daripada dukungan yang berasal dari keluarga. Akan tetapi, ketika seseorang menjadi semakin dewasa dan bertambah umurnya, relasi-relasi yang didasarkan pada hubungan kekerabatan ternyata lebih mempengaruhi kualitas dan kesejahteraan hidup seseorang (Walen & Lachman, 2000). Pada umumnya, orang dewasa muda yang memiliki beberapa sahabat dekat merasa lebih bahagia daripada mereka yang memiliki sedikit atau tidak memiliki sahabat, dan mereka yang mengatakan bahwa mereka adalah orang yang paling bahagia bertindak lebih sosial dan memiliki hubungan romantis yang lebih

mendalam daripada orang yang kurang atau tidak bahagia (Diener & Seligman, 2002).

Pada masa paruh baya (masa dewasa tengah) persahabatan mempunyai peran yang penting. Masa paruh baya adalah tahap perkembangan yang ditandai oleh perubahan faktor-faktor sosial, kesehatan, dan hubungan intrapersonal yang dalam banyak hal berbeda dari masa dewasa awal dan masa dewasa akhir (masa tua). Orang dewasa di masa paruh baya menghadapi peran-peran sosial yang kompleks yang dicirikan oleh tugas-tugas ganda, yaitu di satu sisi ia perlu memberi dukungan sosial kepada orang lain, tetapi di sisi lain ia menjadi penerima bantuan atau dukungan sosial (Lachman, 2004). Selain itu, masa paruh baya juga diwarnai oleh beberapa hal yang dapat menyebabkan stres, misalnya: infertilitas atau mandul, menopause, perceraian, dan kehilangan pasangan. Tugas ganda (contohnya: mengerjakan suatu pekerjaan dan menjadi orang tua) menyebabkan persahabatan di masa paruh baya bisa “menyatu atau tercampur” dengan tugas ganda tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Hartup dan Stevens (1997) menemukan bahwa di usia paruh baya, orang dewasa menghabiskan kurang dari 10% waktunya dengan teman-temannya. Namun, di sisi lain ditemukan juga bahwa seorang ibu yang bekerja melaporkan bahwa setelah usia 40-an, ia mengunjungi teman-temannya lebih sering dibandingkan dengan periode sebelumnya karena ia ingin membebaskan diri dari tanggung jawab di keluarga. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tuntutan-tuntutan fungsional mempengaruhi seseorang di usia paruh baya dalam mengalokasikan waktu untuk bertemu atau berkumpul dengan teman-temannya.

Jelas bahwa bersahabat dekat dengan seorang teman, saling berbagi, berbicara/bertukar cerita, memberi dukungan emosional (terutama dalam situasi krisis) penting dalam persahabatan di usia paruh baya (Hartup & Stevens, 1997). Penelitian yang dilakukan oleh Weiss dan Lowenthal (1975) menunjukkan bahwa orang dewasa yang berada di masa paruh baya semakin terlibat dalam menumbuhkan dan memahami suatu relasi daripada remaja dan orang dewasa muda. Tumbuhnya kesadaran akan batas waktu yang tersisa dalam hidup memotivasi orang dewasa pada periode ini untuk menumbuhkan relasi sosial yang lebih bermakna dan berkualitas dengan

sahabat dan keluarga. Hal ini dapat berpengaruh pada berkurangnya kuantitas persahabatan tetapi sejatinya meningkatkan kualitas persahabatan.

Persahabatan juga berdampak positif pada populasi yang lebih tua. Penelitian-penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa mempunyai relasi dengan teman atau sahabat di masa tua membantu orang tua mengatasi atau mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan perasaan berguna atau berarti. Selain itu, terlibat dalam persahabatan membantu orang tua untuk tetap aktif, mengambil bagian/terlibat dalam jaringan sosial, memperoleh dukungan sosial, meningkatkan keterampilan bersosialisasi, dan menumbuhkan kesejahteraan hidup mereka. Penelitian yang meneliti pengaruh persahabatan di kalangan wanita lanjut usia (usia rata-rata dari partisipan adalah 63 tahun) mendukung hasil penelitian-penelitian terdahulu tentang dampak positif persahabatan pada orang di masa paruh baya ini. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa program yang dirancang untuk memperkaya/mengembangkan persahabatan di masa tua berhasil meningkatkan kuantitas dan kualitas persahabatan peserta, dan perubahan ini pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan hidup dari subjek penelitian (Stevens,dkk., 2006).

Dampak Negatif dari Persahabatan yang tidak Sehat

Pengalaman menjalin persahabatan tidak selalu berdampak positif pada anak-anak. Banyak anak yang tampaknya bahagia ternyata mengalami konflik dan stres dalam relasi-relasi mereka dengan keluarga dan teman-teman sebaya. Konflik dan stres ini memberi pengaruh negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan hidup baik anak-anak maupun orang dewasa (Ben-Ami & Baker, 2012). Interaksi-interaksi negatif seorang anak dengan orang lain selama masa kanak-kanak menyebabkannya tidak mampu untuk melakukan penyesuaian diri sosial atau bahkan mengalami persoalan kesehatan jiwa ketika ia menjadi seorang remaja atau beranjak dewasa. Interaksi sosial yang buruk juga dapat berdampak negatif pada kebahagiaan anak. Holder dan Coleman (2009) meneliti hubungan antara berperilaku buruk terhadap orang lain dan kebahagiaan anak. Mereka menemukan bahwa beberapa interaksi sosial yang tidak diinginkan di masa kanak-kanak

(misalnya: bersikap jahat kepada teman, menyingkirkan seseorang dari pertemanan, mengungkapkan rasa tidak suka kepada teman, dll.) berkorelasi negatif dengan kebahagiaan anak-anak. Goswami (2012) melakukan penelitian mengenai relasi anak-anak dengan keluarga, teman, dan orang dewasa yang lain. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa hal-hal negatif yang terjadi dalam relasi persahabatan, misalnya pengalaman diintimidasi dan diperlakukan tidak adil oleh orang dewasa berdampak negatif pada kesejahteraan anak. Hasil penelitian kualitatif yang dilakukan oleh (Thoilliez, 2001) konsisten dengan temuan penelitian-penelitian di atas. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa interaksi negatif dengan teman (misalnya: penolakan dan penyingkiran) mengikis kebahagiaan anak-anak. Secara umum, hasil penelitian-penelitian itu menunjukkan bahwa hubungan sosial atau persahabatan yang negatif memiliki dampak buruk pada kebahagiaan anak.

Tidak memiliki sahabat, kualitas persahabatan yang buruk, bersahabat dengan seorang teman yang memiliki gejala depresi tinggi, dan memiliki sahabat dengan karakteristik negatif dapat menyebabkan seorang remaja mengalami depresi (Giletta, dkk., 2011). Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Brendgen, dkk. (2010) menemukan bahwa dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki sahabat, remaja yang bersahabat dengan seseorang yang tidak mengalami depresi, tidak mengalami peningkatan depresi. Sebaliknya, remaja yang bersahabat dengan seseorang yang sedang depresi menunjukkan peningkatan depresi yang lebih tinggi. Stevens dan Prinstein (2005) juga mengidentifikasi pengaruh penularan dari depresi. Mereka menemukan bahwa seseorang yang mempunyai gejala depresi tinggi menyebabkan sahabatnya (terutama pada sahabat yang perempuan) mengalami peningkatan tingkat depresi dari waktu ke waktu.

Depresi juga mengganggu perkembangan relasi persahabatan antar teman. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kochel, dkk. (2012) menemukan bahwa depresi berpengaruh negatif pada perkembangan relasi antar sahabat. Orang yang depresi tersebut dapat melakukan tindakan kekerasan kepada sahabatnya dan hal ini menyebabkan kualitas persahabatan mereka menjadi semakin rendah. Depresi tidak hanya merusak kualitas persahabatan tetapi juga menempatkan orang muda pada suatu

risiko, yaitu mereka akan memiliki sedikit atau tidak memiliki persahabatan timbal balik yang saling menguntungkan. Contohnya adalah relasi maladaptif (yang terkait dengan) dan gejala depresi, dapat menyebabkan remaja yang depresi memilih untuk menjauhkan diri dari lingkungan sosial mereka. Akibatnya adalah kesempatan mereka untuk terlibat dalam persahabatan berkurang. Sebaliknya, orang lain tidak mau bersahabat dengan orang yang depresi tersebut, karena tindakan menjauhkan diri dari lingkungan sosial tersebut dapat ditafsirkan sebagai ketidaktertarikannya pada hidup sosial (Rudolph, dkk., 2008).

Kesepian (termasuk perasaan sedih, rindu, dan hampa, terisolasi atau jauh dari orang yang dicintai) memberi pengaruh negatif yang signifikan pada kesejahteraan hidup seseorang. Kalau seseorang mengalami perasaan-perasaan kesepian tersebut, maka ia dipersepsi mempunyai relasi sosial yang miskin dalam hal kuantitas dan/atau kualitas (Asher & Paquette, 2003). Tindakan menarik diri dari kehidupan sosial dan hambatan berelasi dengan orang lain berpengaruh besar pada kesepian. Penelitian yang dilakukan oleh Asher, dkk. (1990) menemukan bahwa kecemasan dan penarikan sosial yang terjadi pada masa kanak-kanak menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam menjalin dan memelihara persahabatan di tahap perkembangan berikutnya. Pada gilirannya, kesulitan-kesulitan dalam persahabatan tersebut berkontribusi pada kesepian yang terjadi di tahap-tahap perkembangan selanjutnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Hoza, dkk. (2000) menemukan bahwa memiliki sedikit atau tidak memiliki seorang sahabat terkait dengan kesepian, dan kehilangan seorang sahabat menyebabkan peningkatan kesepian. Kesepian dirasakan lebih besar oleh remaja yang tidak mempunyai sahabat daripada oleh remaja yang memiliki sahabat; oleh remaja yang memiliki sedikit sahabat dibandingkan dengan mereka yang memiliki sahabat lebih banyak; dan oleh remaja dengan kualitas persahabatan rendah daripada yang memiliki kualitas persahabatan yang lebih tinggi. Kingery, dkk. (2011) menemukan dalam penelitian mereka bahwa memiliki lebih banyak sahabat dan memiliki persahabatan yang berkualitas tinggi membantu anak-anak menghindari kesepian selama masa transisi sekolah.

Simpulan

Memiliki relasi persahabatan yang baik berpengaruh pada kesejahteraan individu. Temuan beberapa penelitian menunjukkan bahwa persahabatan yang sehat dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan hidup seseorang, dan lebih lanjut, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa orang yang bahagia cenderung berusaha membangun dan memelihara persahabatan. Ada hubungan timbal balik antara persahabatan dan kesejahteraan hidup, yaitu: persahabatan berkontribusi pada kesejahteraan hidup seseorang, dan seseorang yang sejahtera/bahagia akan berusaha menumbuhkan dan memelihara persahabatan. Temuan dari beberapa penelitian juga menunjukkan hubungan antara persahabatan dan kesepian, yaitu: orang yang sedikit memiliki atau tidak memiliki sahabat cenderung mengalami kesepian. Temuan penelitian yang lain membuktikan bahwa memiliki sahabat dan memiliki persahabatan yang sehat terkait dengan tingkat depresi yang rendah. Depresi terjadi karena relasi persahabatan yang buruk, ketika seseorang merasa tidak bahagia dan merasa kesepian.

Penelitian tentang pengaruh persahabatan terhadap kesejahteraan hidup manusia sangat relevan mengingat bahwa banyak tantangan yang harus dihadapi dan diatasi oleh setiap orang di setiap tahap perkembangan hidupnya. Penelitian yang difokuskan pada studi mengenai pengaruh persahabatan terhadap kesejahteraan hidup dapat memberi informasi-informasi yang berguna untuk menghadapi tantangan-tantangan di setiap tahap perkembangan tersebut dan juga, kemungkinan strategi-strategi intervensi yang berguna untuk mencegah dampak negatif dari persahabatan yang tidak sehat dan untuk mempromosikan kesejahteraan hidup.

KEPUSTAKAAN

- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 75–78.
- Asher, S. R., Parkhurst, J. T., Hymel, S., & Williams, G. A. (1990). Peer rejection and loneliness in childhood. In S. R. Asher & J. D. Coie (Eds.), *Peer rejection in childhood* (hlm. 253–273). New York:

Cambridge University Press.

- Ben-Ami, N., & Baker, A. J. L. (2012). The long-term correlates of childhood exposure to parental alienation on adult self-sufficiency and well-being. *The American Journal of Family Therapy*, *40*, 169–183.
- Berndt, T. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, *11*, 7–10.
- Berndt, T. J. (2004). Children's friendships: Shifts over a half-century in perspectives on their development and their effects. *Merrill-Palmer Quarterly*, *50*, 206–223.
- Brendgen, M., Lamarche, V., Wanner, B., & Vitaro, F. (2010). Links between friendship relations and early adolescents' trajectories of depressed mood. *Developmental Psychology*, *46*, 491–501.
- Bukowski, W., Hoza, B., & Boivin, M. (1994). Measuring friendship quality during pre and early adolescence: The development of psychometric properties of the friendship qualities scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, *11*, 471–484.
- Burk, W. J., & Laursen, B. (2005). Adolescent perceptions of friendships and their associations with individual adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, *29*, 156–164.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, *4*, 185–199.
- Demir, M., & Weitekamp, L. A. (2007). I am so happy 'cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of Happiness*, *8*, 181–211.
- Demir, M., Orthel, H., & Andelin, A. K. (2013). Friendship and happiness. In S. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (hlm. 860–870). Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, *13*, 81–84.
- Edwards, C. P., de Guzman, M. R. T., Brown, J., & Kumru, A. (2006).

- Children's social behaviours and peer interactions in diverse cultures. In X Chen, D. C. French, & B. H. Schneider (Eds.), *Peer relationships in cultural context* (hlm. 23–51). New York: Cambridge University Press.
- Giletta, M., Scholte, R. H., Burk, W. J., Engels, R. C., Larsen, J. K., Prinstein, M. J., et al. (2011). Similarity in depressive symptoms in adolescents' friendship dyads: Selection or socialization? *Developmental Psychology*, *47*, 1804–1814.
- Goswami, H. (2012). Social relationships and children's subjective well-being. *Social Indicators Research*, *107*, 575–588.
- Hartup, W., & Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin*, *121*, 355–370.
- Helm, B. W. (2010). *Love, friendship and the self*. Oxford: Oxford University Press.
- Holder, M. D., & Coleman, B. (2008). The contribution of temperament, popularity, and physical appearance to children's happiness. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 279–302.
- Hoza, B., Bukowski, W. M., & Beery, S. (2000). Assessing peer network and dyadic loneliness. *Journal of Clinical Child Psychology*, *29*, 119–128.
- Kingery, J. N., Erdley, C. A., & Marshall, K. C. (2011). Peer acceptance and friendship as predictors of early adolescents' adjustment across the middle school transition. *Merrill-Palmer Quarterly*, *57*, 215–243.
- Kochel, K.P., Ladd, G.W., & Rudolph, K.D. (2012). Longitudinal associations among youth depressive symptoms, peer victimization, and low peer acceptance: An interpersonal process perspective. *Child Development*, *83*, 637–650.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, *55*, 305–331.
- Larson, R., & Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts. *Child*

Development, 62, 284–300.

- Majors, K. (2012). Friendships: The power of positive alliance. In S. Roffey (Ed.), *Positive relationships: Evidence based practice across the world* (hlm. 127–143). Berlin: Springer Science & Business Media B.V. Majors.
- Newcomb, A., & Bagwell, C. (1998). The developmental significance of children's friendship relations. In W. Bukowski, A. Newcomb, & W. Hartup. *The company they keep: Friendship in childhood and adolescence* (hlm. 289–321). New York: Cambridge University Press.
- Rudolph, K. D., Flynn, M., & Abaied, J. L. (2008). A developmental perspective on interpersonal theories of youth depression. In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Child and adolescent depression: Causes, treatment, and prevention*. New York: Guilford.
- Stevens, E. A., & Prinstein, M. J. (2005). Peer contagion of depressogenic attributional styles among adolescents: A longitudinal study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33, 25–37.
- Stevens, N., Martina, C., & Westerhof, G. (2006). Meeting the need to belong: Predicting effects of a friendship enrichment program for older women. *The Gerontologist*, 46, 495–502.
- Thoilliez, B. (2011). How to grow up happy: An exploratory study on the meaning of happiness from children's voices. *Child Indicators Research*, 4, 323–351.
- Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17, 5–30.
- Weiss, L., & Lowenthal, M. F. (1975). Life-course perspectives on friendship. In M. F. Lowenthal, M. Thurnher, & D. Chiriboga (Eds.), *Four stages of life* (hlm. 48–61). San Francisco: Jossey-Bass.
- Wentzel, K., Barry, C., & Caldwell, K. (2004). Friendships in middle school: Influences on motivation and school adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 96, 195–203.