

Konsep Pertemanan yang Baik Menurut Teori Psikologi Keislaman

Betry Afrin Siska¹, Herly Kastina², Reka³, Yopi Azhari Jayadi⁴

betryafrin22@gmail.com¹, herlykastina810@gmail.com², reka54033@gmail.com³,
yopiazhari6@gmail.com⁴

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author: Betry Afrin Siska
Telp: 0822 1468 2280
E-mail: betryafrin22@gmail.com

Abstrak

Kata kunci:
Pertemanan
yang Baik,
Psikologi
Keislaman

Pertemanan yang baik membantu individu menjalankan proses kehidupannya dan dapat memberikan kepercayaan diri serta memberikan dukungan dan bimbingan. Pertemanan yang baik adalah pertemanan yang memberikan energi positif, memberikan sikap yang hangat, sikap jujur dan dapat dipercaya. Pertemanan yang baik merupakan pertemanan yang dimana di dalamnya menimbulkan suatu perasaan yang nyaman. Penelitian ini mempunyai manfaat agar memahami bagaimana pertemanan yang baik menurut psikologi keislaman yang dapat memberikan interaksi yang positif bagi setiap individu yang terikat di dalam hubungan pertemanan tersebut. Metode yang digunakan yaitu studi pustaka atau studi kepustakaan (*library research*) yang menggunakan data serta memperjelas teori-teori dari berbagai literatur yang mempunyai hubungan dengan artikel ini. Simpulan dari artikel ini adalah teman baik dapat tercipta dari lingkungan yang sehat, jika berada di lingkungan yang tidak sehat dapat terjerumus ke dalam hubungan pertemanan yang tidak sehat atau biasa disebut pertemanan *toxic*.

Abstract

Keywords:
Good Friendship,
Islamic
Psychology

A good role helps individuals carry out their life processes and can provide self-confidence as well as provide support and guidance. Good friendships are associations that provide positive energy, provide a warm attitude, an honest and trustworthy attitude. A good friendship is a friendship that creates a comfortable feeling. This research has the benefit of understanding how to make good friends according to Islamic psychology which can provide positive interactions for each individual involved in the friendship relationship. The method used is library study which uses data and clarifies theories from various literature that are related to this article. The conclusion of this article is that good friends can be created from a healthy environment, if you are in an unhealthy environment you can fall into an unhealthy friendship or what is usually called a toxic friendship.

PENDAHULUAN

Sebagai manusia pastilah kita menginginkan siklus pertemanan yang baik. Pertemanan mempunyai tugas yang berperan penting di dalam kehidupan, pertemanan sangat berdampak besar bagi kehidupan seseorang karena pertemanan dapat membantu untuk menemukan jati diri yang selama ini tidak ia temukan. Pertemanan ialah interaksi yang dilakukan oleh satu k orang ataupun kelompok yang sama-sama mengingatkan dalam berbagai hal, terutama masalah hubungan emosional dan juga dapat membantu satu sama lain. Pertemanan yang baik adalah pertemanan yang dapat memberikan energi positif, kualitas pertemanan yang positif ialah pertemanan yang dapat memberikan dukungan, terdapat kasih sayang dan tidak mementingkan ego di dalamnya.

Dalam pandangan psikologi keislaman pertemanan yang baik dapat dirasakan saat pertemanan tersebut memberikan sikap yang hangat, sikap jujur, bersikap baik dan dapat dipercaya. Islam juga mengajarkan untuk memilih pertemanan yang mempunyai sifat amanah serta dapat dipercaya, mempunyai pertemanan yang baik juga dapat membantu untuk membuat seseorang merasa terlindungi dan dapat terbebas dari hubungan *toxic* pada pertemanan tersebut. Pertemanan yang baik ialah silaturahmi yang luas, yang dapat melahirkan suatu akhlak mulia yang baik, mempersatukan hati, serta mempererat hubungan antar manusia yang menghasilkan ketakwaan. Di dalam pertemanan yang baik berbagi waktu merupakan hal yang sangat penting dan dihargai untuk dapat melakukan sesuatu secara bersama-sama dan memberikan dukungan yang baik dalam hal ego ataupun masalah fisik.

Bagaimana konsep pertemanan yang baik menurut teori keislaman? Bagaimana ciri-ciri pertemanan yang baik? pada penelitian ini konsep pertemanan yang baik menurut islam yaitu pertemanan yang membuat hati merasa tenang dan bahagia serta dapat menghilangkan pikiran yang dapat merusak pikiran, pertemanan juga hendaknya dapat memberikan cinta dan kasih sayang agar setiap individu yang berada di dalamnya merasa nyaman. Ciri-ciri pertemanan yang baik ialah pertemanan yang saling memberikan dukungan dan saling menolong di saat ada yang membutuhkan. Pertemanan yang baik membantu individu menjalankan proses kehidupannya, memperkaya perkembangan pribadinya, serta memberikan kepercayaan diri, memberikan dukungan dan bimbingan. Dalam persahabatan yang baik, seseorang tidak boleh

melakukan apapun yang dapat menghancurkan dirinya sendiri atau temannya, kepercayaan merupakan faktor yang sangat penting dalam menjaga pertemanan yang baik. Adanya kasih sayang dalam pertemanan yang baik mempunyai arti bahwa individu-individu terikat satu sama lain oleh suatu ikatan kasih sayang. Dalam persahabatan menyukai satu sama lain dan menikmati serta menghabiskan waktu bersama, pertemanan timbul dari rasa saling menyayangi, bukan sebaliknya. Oleh karena itu, ketika menjalin pertemanan yang baik maka akan timbul juga perasaan kepada orang itu.

Sebuah situasi pertemanan pastilah sering kali terjadi perbedaan pendapat seperti konflik antar individu yang terjalin ke dalam hubungan pertemanan tersebut, karena hal ini dapat dilakukan oleh beberapa bentuk aspek seperti kebiasaan dan penampilan dapat berdampak terhadap tingkah laku seseorang. Pertemanan juga dapat memberikan pengaruh baik ataupun buruk, dimana kalau kita mempunyai teman yang memberikan dampak yang positif dan benar pastilah kita akan terkena pula dampak yang positif, namun ketika mempunyai teman yang memberikan dampak negatif dan kurang benar pastilah kita akan terjerumus ke dalam pertemanan yang tidak benar pula, jadi itulah gunanya kita harus berada di pertemanan yang positif dan menghindari pertemanan yang negatif.

METODE

Metode yang terdapat pada penelitian ini menggunakan studi kepustakaan. Studi kepustakaan ialah suatu cara mengumpulkan bahan serta mempelajari dan memperjelas ide-ide dari berbagai referensi yang mempunyai hubungan dengan artikel ini. Terdapat empat macam tahapan studi pustaka yang terdapat pada penelitian ini yaitu mempersiapkan berbagai alat yang dibutuhkan, mempersiapkan data kerja, manajemen waktu serta menyiapkan bahan penelitian. Pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan sumber seperti jurnal. Bahan pustaka yang sudah didapatkan dari berbagai sumber di pelajari secara kritis agar tercapai asumsi dan ide nya (Adlini, Dinda, Yulinda, Chotimah, & Merliyana, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Memiliki pertemanan yang baik maka dapat terjadi suatu hubungan yang sangat penting bagi perkembangan pengetahuan dan etika seseorang (Nida & Alfiah, 2021). Melalui

hubungan sosial atau persahabatan seseorang dapat mengembangkan pemahaman tentang prinsip-prinsip etika yang menimbulkan timbal balik dan kerja sama antara individu, pertemanan yang baik bersifat sukarela karena pertemanan bukanlah hubungan yang didalamnya terdapat pemaksaan atau sudah direncanakan sebelumnya. Pertemanan tidak tercipta dengan paksaan, namun pertemanan yang baik tercipta secara langsung tanpa adanya drama di dalamnya, hubungan pertemanan akan timbul antara kedua belah pihak secara sukarela, saling menerima satu sama lain dan terdapat kasih sayang di dalamnya. Adapun ayat mengenai pertemanan yang baik terdapat pada surat Az-Zukhruf : 67

الْأَخِلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ

“Teman akrab pada hari itu sebagiannya menjadi musuh bagi sebagian yang lain kecuali orang-orang yang bertakwa”.

Ayat di atas menerangkan bagi orang-orang yang berteman akrab dengan kemaksiatan kepada Allah di dunia, maka sebagainya akan dipisahkan dengan sebagian yang pada hari kiamat namun barang siapa yang berteman yang didasari keimanan dan ketakwaan kepada Allah maka pertemanannya akan terus berlanjut di dunia dan di akhirat. Dalam suatu pertemanan yang baik hendaknya menjaga satu sama lain agar tidak terjadi perpecahan dan tidak terjerumus ke dalam hubungan pertemanan *toxic*. Hubungan pertemanan harus bisa untuk mengesampingkan ego masing-masing dan harus bisa untuk sama-sama saling menghargai. Terdapat dua pengaruh yang terjadi di dalam pertemanan yaitu pengaruh positif dan negatif, adapun pengaruh positif dapat memberikan manfaat yang baik sedangkan pengaruh negatif sebaliknya. Disinilah harus benar-benar waspada dalam memilih teman karena jika kita salah pilih maka kita akan merasakan dampak yang buruk seperti dapat kehilangan kepercayaan diri, insecure, bahkan bisa sampai ke kesehatan mental.

Hubungan pertemanan yang beracun atau biasa disebut pertemanan *toxic* adalah pertemanan yang hanya nampak sehat dan harmonis jika terlihat di luar tetapi di dalamnya sudah tidak ada keharmonisan, hubungan pertemanan ini biasanya tidak akan bertahan lama dikarenakan sangat merugikan satu pihak. Situasi pertemanan ini menyebabkan korban mengalami masalah dari perilaku *toxic* yang sudah di luar batas, biasanya pelaku *toxic* ini

cenderung untuk mengajak orang lain untuk ikut benci dan menyebarkan berita yang tidak benar tentang korban hal ini dikarenakan rasa kebencian dari pelaku yang sudah memuncak dan tidak lagi terkendali lagi di dalam dirinya (Amir, Wajdi, & Syukri, 2020). Pertemanan yang baik pastinya dapat memberikan manfaat terhadap satu sama lain. Mempunyai hubungan pertemanan yang baik akan mempunyai sifat untuk saling menolong terhadap temannya, memiliki hubungan pertemanan yang berkualitas akan menimbulkan adanya perasaan aman, saling membantu satu sama lain dan tentunya terdapat cinta di dalamnya (Soekanto, Muttaqin, & Tondok, 2020). Hubungan pertemanan tentunya tidak bisa lepas dari perselisihan dan konflik di dalamnya, biasanya perselisihan dan konflik ini dilakukan oleh satu pihak yang mungkin merasa cemburu dan mengutamakan ego sehingga menyebabkan kerugian di satu pihak.

Adapun di dalam hubungan pertemanan yang hanya mengutamakan ego pastinya tidak akan bertahan lama, pertemanan yang baik pastinya harus bisa sama-sama mengontrol diri agar dapat tercipta hubungan pertemanan yang harmonis. Hal yang harus dilakukan agar dapat menjaga pertemanan yang baik adalah sama-sama dapat memberikan energi yang baik dan terhindar dari sifat iri dengki terhadap teman lainnya. Hubungan pertemanan yang tidak berjalan dengan baik tentunya memiliki dampak yang memicu terjadinya sikap yang introvert, sikap yang interovert inilah yang terkadang membuat seseorang tidak bisa meluapkan isi hatinya sehingga membuat diri menjadi mudah emosi dan serta tidak dapat mengontrol diri sehingga bisa menjadi hal yang buruk bagi sekitarnya (Agustian, Saripah, & Nadhira, 2023). Gangguan di dalam hubungan pertemanan juga dapat berdampak terhadap kesehatan mental, karena dapat membuat seseorang menjadi mudah lemah, insecure yang berlebih dan menimbulkan perasaan yang nyaman.

Hubungan pertemanan yang toxic bisa saja terjadi dikarenakan adanya perilaku dari satu pihak yang merugikan pihak lain dan membawa dampak yang buruk, pertemanan yang *toxic* akan cenderung mengajak orang lain untuk ikut membenci dan menyebarkan berita yang tidak benar tentang korban. Pertemanan yang baik tentunya sesuatu yang sangat diinginkan oleh semua orang dan menjauhi pertemanan yang bersifat *toxic*, adapun ciri-ciri pertemanan yang baik yaitu saling memberikan semangat, dapat mengerti satu sama lain serta saling berbagi keluh kesah dan memberikan nasehat satu sama lain. Namun di dalam hubungan

pertemanan pastinya tidak terlepas dari konflik dan perselisihan, konflik dan perselisihan inilah yang sering kali menjadi masalah di dalam pertemanan dan hal inilah yang akan menyebabkan kerugian bagi kedua belah pihak. Konflik ini bisa disebabkan oleh perbedaan pendapat, ego dan bisa juga diakibatkan oleh faktor lingkungan yang berbeda sehingga menyebabkan perbedaan sifat dan tingkah laku (Khasanah & Nurlatifah, 2018).

Jika sudah terjerumus kedalam hubungan pertemanan yang *toxic* maka bukan tidak mungkin seseorang itu akan merasakan perubahan di dalam dirinya baik itu perubahan dari segi emosional dan fisik, namun masih ada kesempatan agar dapat terhindar dari pertemanan yang beracun tersebut yaitu dengan cara menjauh jika sudah merasa bahwa di dalam pertemanan tersebut sudah menunjukkan adanya rasa ketidaknyamanan dan mulai merasakan adanya dampak yang buruk di dalam pertemanan tersebut. Karna pertemanan yang baik seharusnya dapat memberikan dampak yang baik pula seperti saling memberikan dukungan dan motivasi untuk mengarah ke dalam hal yang lebih baik lagi, saling mengisi kekurangan, saling memberikan bantuan dan saling menguatkan (Aliano & Riyanto, 2022).

Ketika menginginkan hubungan yang baik maka harus bisa untuk sama-sama mengintropeksi diri masing-masing serta mengungkapkan isi hati jika ada perkataan salah satu teman nya mungkin kurang berkenan untuk di dengar, sejatinya hubungan pertemanan haruslah dapat memberikan peluang untuk saling bertukar pendapat dan argumen agar terhindar dari perselisihan. Memberikan semangat di saat salah satu teman nya mungkin sedang menginginkan dukungan seperti dukungan saat belajar untuk mengerjakan soal uas dan memberikan dukungan untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi, dukungan dan motivasi ini sangat diperlukan di dalam suatu pertemanan karena dapat menyebabkan hubungan pertemanan menjadi lebih dekat. Selain memberikan dukungan emosional, teman dapat membantu remaja mengembangkan kepribadiannya. Kehadiran teman yang baik memberikan penilaian jujur yang dapat membantu remaja menjadi lebih baik dan melihat dirinya lebih jujur. Teman dapat menjadi cermin bagi remaja untuk mengevaluasi dirinya dan dapat mendorongnya untuk mencoba hal-hal yang baik (Damayanti & Haryanto, 2017).

Seseorang harus mempunyai hubungan pertemanan yang berkualitas , karena dengan memiliki sebuah hubungan pertemanan yang berkualitas mempunyai dampak yang baik dan dinilai penting dan fundamental, karena pertemanan yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan jiwa, meminimalkan gangguan psikologis dan meningkatkan prestasi. Seseorang yang mempunyai hubungan pertemanan yang berkualitas dapat mempengaruhi cara pandang dalam kehidupan. Kehadiran seorang teman juga bisa untuk dapat menuntaskan masalah jika salah satu teman mengalami sedang membutuhkan bantuan dan memberikan banyak relasi yang dapat digunakan untuk kehidupan yang akan datang (Sholichah, Amelasasih, & Muhimmatul, 2022). Pertemanan yang baik juga berkaitan dengan faktor lingkungan, jika lingkungan nya baik maka bukan tidak mungkin hubungan pertemanan juga akan baik dan terhindar dari pertemanan yang *toxic* . faktor lingkungan atau behaviorisme adalah suatu teori yang mempunyai kaitan dengan tingkah laku yang sering kali yang sering kali tidak menyangkut ke dalam situasi pembelajaran. Lingkungan menjadi faktor yang sangat penting karena dapat menimbulkan perasaan nyaman, aman dan terdapat kasih sayang di dalamnya. Lingkungan pertemanan yang sehat dan harmonis juga dapat memberikan bantuan terhadap dapat berkembang ke arah yang lebih positif lagi (Mu'minin, Apriliana, & Septiana, 2016).

Selain faktor lingkungan faktor yang juga penting yaitu faktor kasih sayang , kurangnya kasih sayang dalam suatu keluarga juga dapat berdampak bagi kehidupan sosial anak sehingga menyebabkan anak tersebut cenderung meminta perhatian dengan cara yang kurang baik seperti membuat keributan, mengganggu orang lain bahkan bisa saja anak tersebut menjadi pelaku *toxic*, pelaku *toxic* akan selalu mengganggu orang lain karena tidak merasa puas dan haus akan kekuasaan. Kurangnya kasih sayang dari keluarga menyebabkan pelaku *toxic* meluapkan kekesalanya kepada orang lain, jika orang tersebut dalam lingkup pertemanan maka ia akan senantiasa memberikan dampak yang buruk bagi temannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis di atas adalah Pertemanan yang baik yaitu pertemanan yang memiliki interaksi yang sangat penting bagi perkembangan pengetahuan dan etika seseorang. Dalam pertemanan yang baik hendaknya memiliki hubungan timbal balik dan kerja sama antar individu agar tidak terjadi suatu perpecahan dan agar tidak terjerumus dalam suatu hubungan

pertemanan yang toxic. Namun terdapat pertanyaan mengenai pertemanan yang baik seperti Bagaimana konsep pertemanan yang baik menurut teori keislaman? Bagaimana ciri-ciri pertemanan yang baik? ada penelitian ini konsep pertemanan yang baik menurut islam yaitu pertemanan yang membuat hati merasa tenang dan bahagia serta dapat menghilangkan pikiran yang dapat merusak pikiran, pertemanan juga hendaknya dapat memberikan cinta dan kasih sayang agar setiap individu yang berada di dalamnya merasa nyaman. Ciri-ciri pertemanan yang baik ialah pertemanan yang saling memberikan dukungan dan saling menolong di saat ada yang membutuhkan.

REFERENSI

- Adlini, N. M., Dinda, H. A., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, J. S. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Jurnal Pendidikan*, 6(1), 2.
- Agustian, N. M., Saripah, I., & Nadhira, A. N. (2023). Analisis Kualitas Pertemanan Terhadap Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 58.
- Aliano, A. Y., & Riyanto, A. E. (2022). Pemulihan Martabat Manusia dalam Perspektif Metafisika Persahabatan. *Jurnal Filasafat Indonesia*, 5(2), 168.
- Amir, M., Wajdi, R., & Syukri. (2020). Prilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi Terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhamamadiyah Makassar). *Jurnal Komunikasi dan Organisasi*, 2(2), 96.
- Damayanti, P., & Haryanto. (2017). Kecerdasan Emosional dan Kualitas Hubungan Persahabatan. *Journal of Psychology*, 3(2), 94.
- Effendie, & Nurhayat, I. (2013). Hubungan Pertemanan pada Komunitas Miskin Perkotaan. *Jurnal Communication*, 4(1), 73.
- Khasanah, & Nurlatifah, Z. (2018). Metode Konseling Individu dalam Mengatasi Konflik Pertemanan Antar Siswa Kelas X Man 2 Sleman. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 15(2), 19.
- Mu'minin, U., Apriliana, S., & Septiana, N. (2016). Konsep dan Karakteristik Psikologi Behaviorisme. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1), 123.
- Nida, & Alfiyah, H. (2021). Konsep Memilih Teman yang Baik Menurut Hadist. *Jurnal Riset Agama*, 343.
- Sholichah, F. I., Amelasasih, P., & Muhimmatul, I. H. (2022). Kualitas Persahabatan dan Harga diri Mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 165.
- Soekanto, A. Z., Muttaqin, D., & Tondok, S. M. (2020). Kualitas Pertemanan dan Agresi Relasional Pada Remaja di Kota Surabaya. *Jurnal Psikologi*, 16(2).