

Menjalin Hubungan Persahabatan yang Menginspirasi: Mewujudkan *Friendship Goals*

Menjalin ikatan persahabatan yang menginspirasi mendorong kita untuk membangun keakraban lebih dari sekadar teman biasa. Ini tentang bagaimana menjadi sumber dukungan, kepercayaan, kebahagiaan, dan pertumbuhan satu sama lain. Dengan saling mendengarkan tanpa prasangka dan berbicara dengan ketulusan, kita bisa menciptakan ruang di mana perasaan dan pikiran dapat dibagikan tanpa rasa takut (Larson, 2007; Flannery & Smith, 2017).

Merencanakan petualangan bersama, mendukung impian satu sama lain, dan merayakan pencapaian adalah bentuk dari *friendship goals* (Dariyo, 2015). Ketika kita hadir di saat-saat penting dalam kehidupan teman kita, tidak hanya memperkuat ikatan, tetapi juga mengirim pesan bahwa kita peduli. Memahami bahwa setiap orang memiliki perjalanan dan pertumbuhan pribadi mereka sendiri adalah kunci untuk menjalin persahabatan yang sehat.

Persahabatan yang menginspirasi juga melibatkan memberikan dukungan tulus, saling membantu kesulitan, dan mengingatkan satu sama lain tentang potensi yang dimiliki (Asher, 1996; Flannery & Smith, 2017). Ketika kita mendorong teman kita untuk tumbuh dan mengatasi hambatan, kita membantu mereka mencapai potensi tertinggi mereka. Ini adalah tentang bagaimana kita bisa mendukung keberhasilan satu sama lain.

Dalam menjalin persahabatan yang menginspirasi, kita harus tetap rendah hati, terbuka untuk belajar dari satu sama lain, dan memberikan ruang untuk perubahan. Dengan menghormati perbedaan dan merayakan kesamaan, kita menciptakan lingkungan yang memungkinkan persahabatan kita terjalin dengan indah dan memberikan inspirasi kepada orang lain untuk melakukan hal serupa. Persahabatan menjadi hubungan yang penting dalam fase kehidupan dewasa di mana ruang pertemanan akan semakin terseleksi dan menyisakan beberapa teman akrab dengan frekuensi yang sama (Kenny, et al, 2013).

Seseorang yang memiliki teman dekat atau sahabat dengan hubungan yang sehat akan memiliki lebih banyak dukungan dan dorongan positif. Hal ini berdampak baik bagi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan dapat mengurangi emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan maupun kesepian (Kenny, et al, 2013). Dengan hubungan pertemanan yang sehat juga dapat menjaga kualitas kesehatan fisik serta dapat membangun kepercayaan dan harga diri. Selain itu, hormon oksitoksin yang dikeluarkan saat berinteraksi dengan teman serta dukungan, kepercayaan, dan empati yang kita peroleh dapat menurunkan tingkat stres yang dialami (Lang, 2022).

Berikut adalah beberapa tips untuk menjalin hubungan persahabatan yang menginspirasi dan mencapai *friendship goals*:



1. **Komunikasi yang terbuka dan jujur tentang perasaan, pikiran, dan harapan.** Mendengarkan dengan penuh perhatian dan memberikan umpan balik yang jujur adalah kunci dalam membangun kedalaman dalam hubungan.
2. **Luangkan waktu untuk berbicara secara rutin** baik secara tatap muka maupun melalui panggilan atau pesan teks serta **luangkan waktu berkualitas bersama.**
3. **Kenali impian dan tujuan teman** kita dan dukunglah mereka dalam mencapainya. Berikan semangat dan dukungan saat mereka menghadapi tantangan.
4. Sama pentingnya dengan memberikan dukungan selama masa sulit yaitu merayakan saat-saat bahagia. **Rayakan setiap pencapaian teman** kita, baik besar maupun kecil.
5. **Hadiri momen penting.** Jika memungkinkan, hadir dalam acara-acara penting dalam kehidupan teman kita seperti ulang tahun, perayaan, atau pencapaian besar.
6. Setiap individu unik dengan latar belakang, kepercayaan, dan minat yang berbeda. **Hormati perbedaan** tersebut dan jadikan itu sebagai peluang untuk belajar dari satu sama lain.
7. Jika ada ketidaksepakatan, konflik atau masalah, sebaiknya ajak bicara secara langsung, terbuka, dan tenang. **Fokuskan pada penyelesaian masalah dan bukan saling menyalahkan.**
8. **Tawarkan bantuan dan dukungan saat teman kita mengalami kesulitan.** Bahkan sekadar mendengarkan bisa memberikan rasa dukungan yang besar.
9. **Berusaha untuk menjadi contoh yang positif** dalam kehidupan teman kita. Jika kita mewujudkan kualitas seperti semangat, ketulusan, dan ketekunan, itu bisa memotivasi teman kita juga.
10. **Menerima dan memberi maaf.** Tidak ada persahabatan yang sempurna. Belajar menerima kesalahan dan memberi maaf adalah langkah penting dalam mempertahankan hubungan.
11. Persahabatan yang kuat adalah tentang **bertumbuh bersama.** Tetap terbuka untuk belajar, berubah, dan berkembang bersama.
12. **Jujur dalam menyampaikan pendapat.** Jika kita memiliki pandangan berbeda, jangan ragu untuk menyampaikannya dengan penuh hormat. Diskusi yang sehat dapat memperkaya hubungan pertemanan.
13. **Menghormati batasan pribadi.** Hormati privasi dan batasan pribadi teman kita. Tidak semua hal harus dibagikan dan penting untuk memberikan ruang saat diperlukan (Shin & Ryan, 2014).



Referensi

- Dariyo, A. (2015). Ketrampilan organisasi, kecerdasan emosi dan persahabatan. *Dalam Prosiding "Perkembangan Manusia Dan Kesejahteraan Psikologis"*. Malang: Direktorat Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah.
- Flannery, K. M., & Smith, R. L. (2017). Are peer status, friendship quality, and friendship stability equivalent markers of social competence?. *Adolescent Research Review*, 2, 331-340.
- Kenny, R., Dooley, B., & Fitzgerald, A. (2013). Interpersonal relationships and emotional distress in adolescence. *Journal of adolescence*, 36(2), 351-360.
- Lang, K. (2022). *What are the health benefits of friendship?* Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/what-are-the-health-benefits-of-friendship#Friendships-and-mental-health>.
- Shin, H., & Ryan, A. M. (2014). Friendship networks and achievement goals: An examination of selection and influence processes and variations by gender. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 1453–1464.

