



Upaya Menjaga Kesehatan Mental Dalam Pertemanan

Dina Hidayati Hutasuhut¹, Fria Amanda², Dhea Amanda Putri³, Nurul Azhara Ginting⁴, Siti Zahwah Alya
Zuhrah Saleh⁵.

^{1,5} Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan, Indonesia : dinahidayati31@gmail.com,
nurulginting87@gmail.com, fria.amanda11@gmail.com, sitizahwah@gmail.com, amandadhea990@gmail.com

Number telp: 083854524136

Submitted: 2025/02/06;

Revised: 2025/03/15;

Accepted: 2025/04/02

Abstrak

Dalam pertemanan pasti membutuhkan pertemanan yang sehat dan positif tentunya untuk menjaga kesehatan mental seseorang. Pemilihan teman yang baik, dukungan emosional yang saling berbagi, dan pembentukan hubungan yang mendukung akan memberikan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan mental seseorang. Sebaliknya, memilih pertemanan yang tidak sehat dapat berpengaruh negatif pada kesehatan mental dan perlu dihindari. Sahabat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Orang dewasa dengan dukungan sosial yang kuat memiliki penurunan risiko banyak masalah kesehatan yang signifikan, termasuk depresi, tekanan darah tinggi, dan indeks massa tubuh (BMI) yang tidak sehat. Hampir semua remaja berpendapat bahwa pertemanan yang berkualitas berarti masing-masing orang saling menghargai, percaya, dan mendukung. Karena itulah lebih mudah bagi para remaja untuk berbagi hal yang sedang dirasakan, yang mungkin sulit untuk mereka bagi kepada orang lain pada umumnya.

Kata kunci

Kesehatan mental, Pertemanan

Corresponding Author

Fria Amanda¹, Dhea Amanda Putri², Nurul Azhara Ginting³

Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan, Indonesia : nurulginting87@gmail.com,

fria.amanda11@gmail.com, amandadhea990@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Menjaga kesehatan mental teman anda sangatlah penting karena berkontribusi pada kesejahteraan emosionalnya, hubungan yang sehat, dan kemampuannya untuk melakukan interaksi positif. Alasan mengapa menjaga kesehatan mental itu penting antara lain kemampuan mengatasi masalah, berinteraksi positif, meningkatkan konsentrasi, dan berkontribusi terhadap kesehatan fisik.



Kesehatan mental yang baik memungkinkan anda bekerja secara produktif dan juga mengurangi risiko penyakit fisik. Selain itu, kesehatan mental yang baik dapat membantu meningkatkan kualitas hidup, mengurangi stres, dan meningkatkan kepuasan pribadi.

Menjaga kesehatan mental memungkinkan orang mengatasi stres dengan lebih baik, bersosialisasi secara positif, dan menjaga hubungan yang sehat, termasuk persahabatan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap kesehatan mental dalam hubungan persahabatan untuk mencapai keseimbangan emosional dan interaksi sosial yang positif.

2. METODE

Semiun (2006) menyatakan bahwa ilmu kesehatan jiwa merupakan terjemahan dari istilah "kesehatan jiwa". Mental berasal dari bahasa Latin *mens*, *mentis* yang berarti jiwa, kehidupan, jiwa, semangat, semangat, dan hygiene berasal dari bahasa Yunani *hygiene* yang berarti ilmu kesehatan. Ilmu kesehatan jiwa merupakan ilmu yang membahas tentang kehidupan mental manusia dengan memandangnya sebagai satu kesatuan psikofisik yang kompleks.

Menurut Darajat (Bastaman, 2001), kesehatan mental adalah terwujudnya keselarasan sejati antara fungsi-fungsi psikologis, dengan tujuan menjalani kehidupan yang bermakna dan bahagia, berdasarkan iman dan pengabdian; Merupakan terciptanya adaptasi antara manusia, dirinya sendiri dan lingkungan. Di dunia dan seterusnya. Definisi ini mencakup unsur-unsur keagamaan yang sangat penting dan upaya untuk mengamalkannya dalam kehidupan, konsisten dengan penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangan hubungan baik dengan orang lain, harus dibayar.

Jaelani (2001) menambahkan ilmu kesehatan jiwa adalah ilmu kesehatan jiwa yang membahas tentang kehidupan jiwa yang sehat dengan memandang manusia sebagai suatu kesatuan psikofisik yang kompleks.

Hawari (1997) juga menyatakan bahwa kesehatan mental menurut definisi medis adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, mental, dan emosional seseorang secara optimal, dan perkembangan itu terjadi sebagai respons terhadap kondisi orang lain. Oleh karena itu, makna kesehatan jiwa bersifat harmonis dan memperhatikan seluruh aspek kehidupan manusia serta hubungan dengan orang lain.

Darajat (Bukori, 2006) menunjukkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor dalam diri individu yang meliputi kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan pendewasaan, kondisi psikis, religiusitas, sikap terhadap permasalahan hidup, dan keseimbangan pikiran. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu yang terdiri dari keadaan ekonomi, kondisi budaya dan lingkungan, lingkungan keluarga dan masyarakat, serta lingkungan pendidikan.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, kesehatan jiwa diartikan sebagai keadaan jasmani, rohani, dan dapat kita simpulkan bahwa itu adalah suatu keadaan dimana terjadi perkembangan emosi. Pengabdian untuk mencapai hidup bahagia di kehidupan ini dan akhirat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pentingnya Kesehatan Mental dalam Pertemanan

Kesehatan mental adalah keadaan seseorang yang utuh, merasa bahagia, tenang, puas, dan mengaktualisasikan diri, serta mampu berpikir positif terhadap dirinya, orang lain, dan lingkungannya dalam segala situasi.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahtera

yang memungkinkan setiap orang mencapai potensinya. Artinya mereka mampu mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta berkontribusi terhadap komunitasnya. Kesehatan jiwa merupakan aspek penting yang harus dijaga bagi generasi muda. Hal ini disebabkan remaja menghadapi berbagai tekanan psikologis ketika menghadapi aktivitas belajar dan dalam kehidupan sehari-hari. Sejumlah besar remaja mengalami kecemasan dan stres saat menjalin pertemanan. Stres yang dihadapi remaja saat ini adalah mengenai bullying. Bullying sering dilakukan oleh teman atau orang-orang terdekat. Selain itu, teman merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seorang remaja.

Bullying mempunyai pengaruh yang kuat terhadap teman sebaya dan berdampak pada penolakan sekolah. Kondisi ini merupakan faktor risiko yang signifikan bagi remaja.

Bullying atau yang sering disebut dengan *peer victimization* merupakan salah satu jenis perilaku koersif dan merupakan upaya seseorang atau sekelompok orang yang lebih kuat untuk menimbulkan kerugian mental atau fisik terhadap seseorang atau kelompok yang lebih lemah.

Penindasan bisa bersifat fisik, psikologis, atau verbal.

- Tindakan fisik seperti mencubit, memukul, berteriak, dan menampar.
- Masalah psikologis seperti perundungan, penelantaran, dan diskriminasi.
- Penggunaan bahasa seperti mencaci-maki, mengejek, dan memfitnah.

Semua gejala ini mewakili pengalaman stres dan traumatis bagi kaum muda dan seringkali mengarah pada berkembangnya penyakit mental pada kaum muda.

Cara menjaga kesehatan mental melalui pertemanan

Mengapa begitu penting berteman?

- Teman mendorong praktik perilaku sehat Teman bisa mempengaruhi gaya hidup kita.

Jika teman kita adalah orang baik, kita pasti ingin berbuat baik bersama mereka, dan sebaliknya. Kebiasaan sehat dan gaya hidup sehat dapat berdampak langsung pada kesejahteraan kita. Misalnya, teman kita membantu kita menetapkan tujuan untuk makan lebih baik dan berolahraga lebih banyak, lalu menindaklanjutinya. Ini juga dapat memantau dan mengingatkan Anda akan perilaku tidak sehat seperti terlalu banyak makan camilan atau gorengan.

- Teman memberikan dukungan emosional Saat kamu menghadapi masa sulit, teman baik bisa mempermudah segalanya.

Penelitian juga menunjukkan bahwa kebahagiaan antar teman itu menular. Sebuah penelitian terhadap siswa sekolah menengah menemukan bahwa penderita depresi dua kali lebih mungkin pulih jika mereka memiliki teman yang bahagia.

- Teman membantu kita meningkatkan rasa percaya diri Kita semua selalu merasa ragu dan cemas.

Namun, kehadiran teman-teman yang suportif berperan besar dalam meningkatkan harga diri dan mengetahui seberapa besar Anda bisa menghargai dan mencintai diri sendiri. Teman yang suportif akan memuji Anda saat Anda merasa cemas dan membantu Anda merasa lebih percaya diri.

- Teman membuat kita lebih baik.

Teman juga bisa memberi pengaruh positif. Jika kita berteman dengan orang-orang yang murah hati terhadap waktunya, suka membantu orang lain, ambisius, dan orang-orang yang menghargai keluarganya, maka kita akan lebih mungkin memperoleh dan mengembangkan nilai-nilai tersebut dalam diri kita. Teman baik memiliki kekuatan untuk mengubah Anda menjadi versi terbaik dari diri Anda. Mereka juga mendorong kita untuk berbuat lebih baik dan menjadi orang yang kita inginkan. Persahabatan yang baik menghasilkan hasil aktivitas yang lebih positif, tingkat stres yang lebih rendah, dan perasaan puas dan bahagia yang lebih tinggi.

Tanda Pertemanan Tidak Sehat dan Cara Mengatasinya

Ada banyak tanda-tanda persahabatan tidak sehat yang seringkali luput dari perhatian. Faktanya, tanda-tanda ini seringkali terlihat jelas sehingga beberapa orang mungkin tidak sadar bahwa selalu ada tanda-tanda persahabatan yang tidak sehat ketika mencari teman. Tidak ada salahnya berteman dengan seseorang tanpa menentukan pilihan. Namun ternyata tidak semua sahabat bisa menjalin persahabatan yang sehat.

Lalu apa saja tanda-tanda persahabatan yang tidak sehat?

1. Merasa bersaing dengan teman Persaingan adalah hal biasa di antara teman.

Misalnya, siapa yang paling berprestasi di bidang olah raga, atau siapa yang paling rajin belajar, tidak ada salahnya berkompetisi asalkan positif. Faktanya, hal itu sendiri sudah memotivasi. Namun lain ceritanya jika temanmu justru melihatmu sebagai orang yang ingin mereka kalahkan. Jika ini masalahnya, Anda bisa sering-sering berbicara dengannya dan menanyakan perasaannya yang sebenarnya. Kemudian Anda bisa menambahkan sedikit peringatan agar persahabatan Anda tetap sehat.

2. Menghubungi Ketika Ada Butuhnya

Silakan hubungi saya jika Anda membutuhkannya Aneh jika teman menghubungi Anda hanya ketika mereka merasa membutuhkan. Apalagi saat dia menghubungi Anda setelah berbulan-bulan tidak ada kontak. Dia mungkin ingin meminta bantuan tentang sesuatu atau meminjam uang. Dalam hal ini, bicaralah padanya dan beri tahu dia bahwa Anda merasa tidak nyaman dengan perilakunya.

3. Tidak Mau Mendengarkan

Aku Tak Mau Mendengarnya Sebenarnya persahabatan adalah tempat berbagi cerita dan keluh kesah. Namun, terkadang beberapa teman hanya ingin membicarakan dirinya sendiri tanpa mendengarkan Anda. Dia Datang Kepadamu Saat Dia Membutuhkan Tempat Untuk Bercerita. Namun saat Anda membutuhkannya, dia akan memberi Anda banyak alasan untuk menghindarinya. Dalam hal ini, persahabatan Anda tidak sehat.

4. Terlalu Terobsesi

Teman yang terlalu terikat dengan Anda juga bisa menjadi tanda persahabatan yang tidak sehat. Misalnya, dia selalu memaksa Anda untuk mengatakan hal-hal yang tidak ingin Anda katakan. Atau teman yang marah ketika Anda lama sekali membalas pesan.

Dalam hal ini, beritahu temanmu bahwa kamu merasa tidak nyaman dengan perilakunya. Anda dapat menarik batasan dari sana jika Anda mau.

5. Tidak Menghargai Batasan

Tidak Menghargai Batasan Sendiri Dalam sebuah persahabatan, kalian perlu memahami batasan masing-masing. Kalaupun tidak ada dalam aturan tertulis, seharusnya mereka mendiskusikannya secara langsung.

Jika temanmu melakukan sesuatu yang melampaui batasmu, katakan saja padanya bahwa kamu merasa tidak nyaman karena dia melewati batas.

6. Pamor Permintaan Maaf Tak jarang terjadi salah paham antar sahabat.

Jika teman Anda menolak meminta maaf meski ternyata dia salah, itu bisa jadi pertanda persahabatan Anda tidak sehat. Mereka Bahkan Mungkin Membela Dirinya Sendiri dan Menyalahkanmu. Ini pertanda besar bahwa dia bukan teman baik bagi Anda.

7. Cemburu saat ada yang bahagia Saat ada yang bahagia, hendaknya seorang sahabat mengucapkan selamat dengan sepenuh hati. Namun jika teman Anda malah berkata, "Mungkin kamu hanya beruntung", itu bisa jadi pertanda persahabatan Anda tidak sehat

4. KESIMPULAN

Kesehatan mental merupakan kondisi seorang individu yang sejahtera dimana orang tersebut mampu merasakan kebahagiaan, ketenangan, kepuasan, aktualisasi diri, dan mampu berpikir positif di segala situasi baik terhadap dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungannya.

Kesehatan mental juga merupakan aspek penting yang perlu dijaga bagi remaja. Hal tersebut dikarenakan remaja memiliki tekanan psikologis yang bervariasi dalam menghadapi aktivitas pembelajaran maupun dalam aktivitas sehari-harinya. Aktivitas positif yang lebih tinggi, perasaan kepuasan dan kebahagiaan yang lebih tinggi dengan tingkat stres lebih rendah. Begitu pula sebaliknya, jika seseorang merasa tertekan atau tidak menjadi dirinya sendiri ketika menjalani pertemanan, maka tingkat stresnya tinggi sedangkan tingkat kepuasan dan kebahagiaannya rendah.

DAFTAR PUSTAKA

Semiun. (2006). "Ilmu Kesehatan Jiwa: Suatu Terjemahan."

Darajat, Bastaman. (2001). "Kesehatan Mental: Keselarasan Fungsi Psikologis."

<https://www.kompasiana.com/ummulfadilah/63db884708a8b52d29255e22/pengaruh-pertemanan-terhadap-kesehatan-mental-remaja>

https://www.kompasiana.com/ummulfadilah/63db884708a8b52d29255e22/pengaruh-pertemanan-terhadap-kesehatan-mental-remaja#google_vignette

Bukori, Darajat. (2006). "Faktor Internal dan Eksternal dalam Kesehatan Mental."

