Experts

Kegawatan Persahabatan: Apabila Hubungan yang Dahulu Erat Mula Menjadi Jarak

Fri, 10/02/2026 - 16:55

Persahabatan merupakan antara hubungan sosial yang penting dalam kehidupan manusia. Sahabat sering menjadi tempat berkongsi cerita, mendapatkan sokongan emosi, bertukar pandangan dan melalui pelbagai fasa kehidupan bersama. Namun, tidak semua persahabatan mampu bertahan tanpa konflik.

Ada masanya hubungan yang dahulunya sangat rapat mula menjadi renggang. Komunikasi semakin berkurangan, pertemuan semakin jarang dan kemesraan yang dahulu terasa begitu dekat perlahan-lahan berubah menjadi jarak.

Situasi ini boleh dianggap sebagai satu bentuk ‘kegawatan persahabatan’ iaitu keadaan apabila hubungan persahabatan mengalami konflik, ketegangan, kehilangan kepercayaan atau perubahan emosi sehingga hubungan tidak lagi berada pada tahap yang sama seperti sebelumnya.

Kegawatan persahabatan mungkin kelihatan sebagai perkara kecil kepada orang lain. Namun, bagi individu yang mengalaminya, kehilangan atau kerenggangan dengan seorang sahabat boleh memberikan kesan emosi yang besar, khususnya apabila sahabat tersebut merupakan individu yang selama ini menjadi tempat untuk meluahkan perasaan dan mendapatkan sokongan.

Apabila komunikasi mula berubah

Antara tanda awal kegawatan persahabatan ialah perubahan dalam komunikasi.

Mesej yang dahulu dibalas dengan cepat mula dibiarkan. Perbualan menjadi semakin pendek. Ajakan untuk bertemu semakin kerap ditolak. Hubungan yang dahulu penuh dengan cerita dan gelak ketawa tiba-tiba menjadi sunyi.

Pada ketika itu, mungkin timbul persoalan:

“Aku ada buat salah ke?”

“Kenapa dia berubah?”

“Adakah dia sudah tidak perlukan aku sebagai kawan?”

Persoalan seperti ini boleh mencetuskan pelbagai andaian dan pemikiran negatif. Tanpa komunikasi yang jelas, seseorang mungkin mula membina cerita berdasarkan tafsirannya sendiri.

Keadaan menjadi lebih rumit apabila komunikasi berlaku melalui media sosial kerana nada suara, ekspresi wajah dan konteks sebenar sesuatu mesej sukar difahami sepenuhnya.

Perkara yang bermula daripada salah faham kecil akhirnya boleh berkembang menjadi konflik yang lebih besar apabila kedua-dua pihak memilih untuk berdiam diri.

Tidak semua persahabatan berakhir kerana kebencian

Salah satu perkara yang perlu kita fahami ialah tidak semua persahabatan yang renggang berakhir kerana kebencian.

Kadangkala manusia berubah. Keutamaan berubah. Tanggungjawab bertambah. Lingkungan sosial berubah. Cara seseorang melihat kehidupan juga boleh berubah apabila melalui pengalaman baharu.

Sahabat yang dahulu sangat rapat mungkin tidak lagi mempunyai masa seperti dahulu. Tanggungjawab terhadap keluarga, pekerjaan, kesihatan, kewangan dan kehidupan peribadi boleh mengubah cara seseorang mengurus hubungan sosial.

Perubahan ini tidak semestinya bermaksud seseorang itu tidak menghargai persahabatan yang pernah wujud.

Ada persahabatan yang berakhir kerana konflik. Ada yang berakhir kerana jarak. Ada yang berubah kerana keadaan. Dan ada juga yang hanya memerlukan ruang supaya kedua-dua individu dapat berkembang sebagai manusia.

Bahaya memendam dan membuat andaian

Dalam konflik persahabatan, salah satu perkara yang paling mudah berlaku ialah kita mula membuat andaian.

“Dia sengaja mengabaikan aku.”

“Dia sudah ada kawan baharu.”

“Dia bercakap buruk tentang aku.”

“Dia tidak menghargai persahabatan kami.”

Masalahnya, tidak semua perkara yang kita fikirkan merupakan fakta.

Apabila emosi sedang terganggu, seseorang mudah mentafsir tingkah laku orang lain berdasarkan pengalaman dan persepsi sendiri. Tafsiran tersebut pula boleh menjadi semakin negatif apabila tiada komunikasi yang terbuka.

Oleh itu, sebelum membuat kesimpulan, kita perlu bertanya:

Adakah saya mengetahui perkara sebenar atau sekadar membuat andaian?

Persoalan ini nampak mudah, tetapi sangat penting dalam mengurus konflik interpersonal.

Persahabatan memerlukan komunikasi, bukan pembacaan fikiran

Dalam hubungan yang sihat, komunikasi merupakan asas penting. Kita tidak boleh mengharapkan seseorang memahami perasaan kita sekiranya kita sendiri tidak pernah menjelaskan apa yang kita rasakan.

Jika berlaku salah faham, komunikasi secara bersemuka dan berhemah lebih baik daripada menyampaikan sindiran melalui media sosial.

Daripada berkata:

“Tak apalah, orang dah berubah.”

lebih baik berkata:

“Saya rasa hubungan kita agak berubah kebelakangan ini. Kalau ada perkara yang membuatkan awak terasa hati dengan saya, saya sedia mendengar.”

Ayat yang kedua membuka ruang untuk dialog. Ia tidak terus menyalahkan, sebaliknya memberikan peluang kepada kedua-dua pihak untuk memahami keadaan.

Kadangkala, satu perbualan yang jujur mampu menjelaskan perkara yang selama ini hanya disimpan dalam fikiran.

Belajar meminta maaf dan memaafkan

Dalam persahabatan, meminta maaf bukan tanda kelemahan.

Begitu juga memaafkan tidak bermaksud kita membenarkan semua perkara yang telah berlaku.

Kadangkala kita perlu mempunyai keberanian untuk berkata:

“Saya mungkin telah melakukan kesilapan. Saya minta maaf.”

Pada masa yang sama, kita juga perlu belajar menerima permohonan maaf tanpa semestinya memaksa hubungan kembali kepada keadaan asal.

Memaafkan dan kembali rapat ialah dua perkara yang berbeza.

Kita boleh memaafkan seseorang tetapi memilih untuk mengekalkan batas yang lebih sihat. Kita juga boleh menghargai kenangan persahabatan tanpa memaksa hubungan tersebut kembali seperti dahulu.

Jangan ukur nilai diri berdasarkan kehilangan seorang sahabat

Kegawatan persahabatan boleh menyebabkan seseorang mempersoalkan nilai dirinya.

“Apa yang kurang dengan diri aku?”

“Kenapa orang lain boleh berkawan dengan dia tetapi tidak dengan aku?”

“Adakah aku seorang yang tidak disukai?”

Persoalan seperti ini perlu ditangani dengan berhati-hati.

Berakhir atau berubahnya sesuatu persahabatan tidak secara automatik menentukan nilai diri seseorang.

Kita perlu membezakan antara ‘hubungan yang tidak berjaya’ dengan ‘diri yang tidak berharga.’

Kedua-duanya bukan perkara yang sama.

Setiap manusia mempunyai kelebihan, kekurangan, keperluan emosi dan cara berkomunikasi yang berbeza. Konflik dalam satu hubungan tidak semestinya menggambarkan keseluruhan keperibadian seseorang.

Bina persahabatan yang sihat

Hubungan yang sihat tidak bermaksud tiada konflik. Sebaliknya, hubungan yang sihat ialah hubungan yang mempunyai ruang untuk perbezaan, komunikasi dan proses memperbaiki kesilapan.

Antara perkara yang boleh diamalkan ialah:

Pertama, belajar mendengar sebelum membuat kesimpulan.

Tidak semua konflik memerlukan kita segera memberikan respons. Kadangkala seseorang hanya memerlukan ruang untuk didengari.

Kedua, berkomunikasi secara langsung dan berhemah.

Elakkan menjadikan media sosial sebagai ruang untuk meluahkan kemarahan atau menyindir individu tertentu.

Ketiga, hormati batas peribadi.

Persahabatan tidak bermaksud seseorang perlu mengetahui semua perkara tentang kehidupan kita.

Keempat, terima perbezaan.

Sahabat tidak semestinya mempunyai pendapat, latar belakang dan cara berfikir yang sama.

Kelima, belajar mengurus konflik.

Konflik tidak semestinya menandakan persahabatan gagal. Konflik yang diurus dengan matang boleh menjadi peluang untuk memahami satu sama lain dengan lebih baik.

Ada masanya kita perlu melepaskan

Namun begitu, tidak semua hubungan perlu dipertahankan pada apa jua keadaan.

Sekiranya sesuatu hubungan berulang kali menyebabkan tekanan emosi, penghinaan, manipulasi, ancaman atau pelanggaran batas yang serius, seseorang mempunyai hak untuk mengambil jarak dan mendapatkan sokongan yang sesuai.

Melepaskan tidak semestinya bermaksud membenci.

Kadangkala melepaskan bermaksud menerima bahawa sesuatu hubungan telah sampai ke penghujungnya dan memilih untuk bergerak ke hadapan dengan lebih tenang.

Kita tidak perlu membenci seseorang untuk memilih kehidupan yang lebih sihat.

Persahabatan juga mengajar kita tentang kehidupan

Pada akhirnya, kegawatan persahabatan bukan semata-mata tentang kehilangan seorang kawan. Ia juga merupakan proses pembelajaran tentang diri sendiri.

Daripada persahabatan, kita belajar tentang kepercayaan.

Daripada konflik, kita belajar tentang komunikasi.

Daripada kekecewaan, kita belajar tentang sempadan.

Daripada kehilangan, kita belajar tentang penerimaan.

Dan daripada memaafkan, kita belajar bahawa kehidupan tidak semestinya perlu diukur berdasarkan siapa yang kekal bersama kita sehingga akhir.

Ada persahabatan yang hadir untuk kekal lama, dan ada persahabatan yang hadir untuk mengajar kita sesuatu tentang kehidupan.

Mungkin apabila sebuah persahabatan sedang mengalami kegawatan, kita tidak perlu terus bertanya:

“Siapa yang salah?”

Sebaliknya, mungkin lebih baik kita bertanya:

“Apa yang boleh saya pelajari daripada hubungan ini?”

Kerana dalam setiap hubungan, kita sedang belajar menjadi manusia yang lebih matang, lebih berempati dan lebih menghargai nilai sebuah persahabatan.

Dan mungkin, dalam sesetengah keadaan, persahabatan tidak benar-benar berakhir.

Ia cuma berubah bentuk.

Penulis ialah Pensyarah Kanan, Pusat Sains Kemanusiaan (PSK), Universiti Malaysia Pahang Al Sultan Abdullah.

Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).



Oleh: Dr. Norizan Yusof

E-mel: norizanyusof@umpsa.edu.my

- 115 views

View PDF