

Ketika Persahabatan Di Ujung Tanduk

Kontribusi Dari Christian Simamora
Minggu, 06 Agustus 2006

Seperti kapal di tengah badai, persahabatan bisa menjadi sangat rapuh saat sedang mengalami masalah. Tidak dapat dipungkiri bahwa suatu saat kita kecewa dengan kata-kata atau sikap sahabat. Apalagi jika kekecewaan tersebut bisa jadi sangat menyakitkan mengingat kedekatan hubungan kita dengan sahabat. Apa yang harus dilakukan? Bagaimana cara menyelesaikan masalah tanpa bertengkar?

Laurie Puhn, J.D., dalam bukunya Instant Persuasion yang telah diterbitkan TransMedia, dapat membantu Anda dalam mengungkapkan perasaan Anda dengan benar dan memilih kata-kata yang tepat untuk itu. Ada beberapa saran yang bisa Anda pertimbangkan dalam penyelesaian masalah dengan sahabat baik Anda:

Jangan Memendam Kemarahan

Terkadang karena tidak enak mengungkapkan kekecewaan sikap sahabat langsung ke orangnya, kita cenderung memilih mengatakannya pada orang lain dengan harapan kemarahan itu akan hilang dengan sendirinya dan hubungan pun kembali normal.

Sayangnya, kemarahan yang ditekan seringkali seperti sampah di keranjangnya. Jika tidak dibuang pada sore hari masih dapat ditoleransi. Tetapi, jika tidak dibuang selama beberapa hari, baunya akan sangat mengganggu. Hal yang sama juga bisa terjadi pada kemarahan yang ditekan. Jika kita tidak mengungkapkan kemarahan, seakan-akan kita menghindari konflik, padahal kemarahan itu malah akan semakin menggunung dan hubungan persahabatan pun akan mengalami kepahitan.

Tanda bahwa kemarahan tengah menggunung di dalam diri Anda adalah saat Anda sedang marah pada seseorang dan tidak mengatakannya kepada orang itu, tetapi malah mengungkapkan kemarahan itu kepada orang lain dalam tiga kesempatan yang berbeda. Jika itu terjadi, satu-satunya yang harus dilakukan adalah segera mengatasi masalah tersebut dengan orang yang membuat Anda marah. Ibarat api, kemarahan yang terpendam harus segera diatasi secara efektif dan secepat mungkin sebelum membesar dan menghancurkan persahabatan Anda.

Pilih Waktu yang Tepat

Setiap kita mengeluarkan kritik, tujuannya adalah agar orang yang dikritik mendengarkan, memahami apa yang mereka lakukan adalah salah, sehingga mereka pun dapat melakukan perubahan yang berarti. Meskipun begitu, kritik tidak akan bermanfaat jika dilakukan pada waktu yang salah.

Mengkritik di depan umum dapat membahayakan hubungan persahabatan itu sendiri. Orang yang dikritik akan merasa dipermalukan dan membuatnya terlihat buruk di depan umum. Kritik di depan umum hanya akan membuat situasi menjadi lebih parah, karena reaksi yang biasanya ditunjukkan adalah marah, membela diri dan bersikap bermusuhan.

Karena itu ada baiknya Anda memilih waktu yang tepat untuk menyampaikan kritik ke sahabat Anda. Pilih waktu di mana Anda dan sahabat dalam situasi berdua saja dan bicarakan secara baik-baik. Cara ini sangat bijaksana karena Anda sudah menunjukkan niat baik dan penghargaan pada hubungan persahabatan Anda.

Ssst...

Sahabat Anda sudah mengetahui akar permasalahannya dan kalian sama-sama berusaha mengatasinya. Berarti masalah selesai dan keadaan kembali normal. Akan tetapi, apakah itu membolehkan Anda untuk menceritakannya kepada orang lain?

Sangatlah salah jika Anda berpikir demikian. Menceritakan masalah meskipun sudah diselesaikan tidak akan membawa Anda kemana pun. Anda malah terkesan tidak puas dengan jalan keluar yang telah disepakati dan bermaksud mencari dukungan dengan bercerita kepada orang lain. Bayangkan bagaimana perasaan sahabat Anda mengetahui Anda membagi cerita tentang masalah tersebut kepada orang lain. Kepercayaan Anda pada Anda bisa hilang.

Persoalan yang sudah selesai ibarat kasus pengadilan yang resmi ditutup. Jadi rasanya kurang bijaksana jika Anda mengungkit-ungkitnya lagi dengan membeberkannya ke orang lain. Saat Anda memutuskan untuk memaafkan, konsekuensi yang harus Anda terima adalah melupakan masalah tersebut. Pikirkan hal-hal baik apa yang akan Anda alami dengan sahabat Anda. Tidak perlu menengok ke belakang dan mengingat kembali semuanya.