

PASANGAN PENCEMBURU

Written by Daniel Ronda
Wednesday, 05 February 2014 08:43 -

Oleh Daniel Ronda

Dalam mengasuh rubrik Konseling Keluarga, saya mendapatkan pertanyaan soal istri yang cemburu. Bapak ini bingung bagaimana menghadapi kecemburuan istrinya. Berikut petikan pertanyaan dari NN:

Baru-baru ini saya menghadapi masalah dalam perkawinan kami yang sudah berjalan lebih dari dua puluh tahun. Sebagai suami, saya senang beristrikan seorang wanita yang kini jadi ibu dari keempat anak saya. Betapa tidak, ia adalah bunga kampus. Dan sayalah yang berhasil memenangkan hatinya dari sekian banyak pemuda yang mendekatinya saat itu.

Karena dia cantik dan mengerti pekerjaan saya sebagai seorang arsitek yang sering kali harus melakukan konsultasi dengan berbagai kalangan termasuk ibu-ibu yang hendak membangun rumah, maka saya percaya bahwa kecemburuan tidak akan menjadi masalah dalam pernikahan kami. Tetapi sikap terlalu menggampangkan masalah yang saya buat akhirnya mulai menuai buahnya. Istri saya ternyata pencemburu berat dan egois, termasuk juga dalam memperhatikan keluarga. Ia lebih berat terhadap keluarganya daripada keluarga saya.

Istri saya adalah anak paling tua, sementara saya anak bungsu. Setiap kali ada sesuatu yang istimewa di rumah kami, entah ada pemberian kue atau hadiah lainnya, pasti istri saya ingat kepada adiknya yang bungsu atau mamanya dan bukan ingat saya. Ini sangat menjengkelkan. Sebaliknya jika mama saya menginap di rumah, istri saya yang balik merasa kesal sebab ia merasa kurang diperhatikan. Padahal seharusnya sebagai istri ia mengerti bahwa saya ini anak bungsu dan keterikatan batin seorang mama dan anak bungsu seharusnya dia mengerti. Tetapi ia tidak mau tahu.

Kecemburuan terhadap teman-teman saya yang perempuan pun ternyata tambah lama tambah berat. Yang lebih parah akhir-akhir ini dia menuduh secara tidak langsung saya selingkuh dengan mantan pacar saya sebab ia konsultasi membuat rumah kepada saya. Suaminya saja tidak cemburu, mengapa ia cemburu? Saya bingung, capek bertengkar terus-terusan, mohon nasihat Bapak. Terima kasih banyak.

PASANGAN PENCEMBURU

Written by Daniel Ronda

Wednesday, 05 February 2014 08:43 -

Menjawab pertanyaan bapak ini tidak mudah, saya sungguh merasakan betapa tidak enakanya bila istri yang kita banggakan dan hargai pencemburu berat dan lebih mementingkan diri sendiri dan keluarga sendiri. Menurut literatur, bahwa cemburu yang berkepanjangan bisa merusak emosi dari masing-masing pasangan dan pada akhirnya merusak keharmonisan rumah tangga. Cemburu itu menyangkut emosi dan tidak bisa dijelaskan dengan logika. Ini adalah suatu kekuatan emosi dalam diri seseorang yang berbeda-beda kadarnya dan bila sudah menjadi pencemburu, itu akan sangat susah dihilangkan. Bahkan ada ahli yang menyebutkan masalah cemburu sama beratnya dengan orang yang kecanduan narkoba atau minuman keras. Yang menyedihkan adalah akibat cemburu bisa melakukan hal-hal tidak logis, marah tanpa alasan yang jelas, pertengkaran yang tiada selesai, bahkan bisa melakukan tindakan pembunuhan karena faktor kesemburuan.

Walaupun susah mengatakan mengapa cemburu bisa muncul, maka beberapa ahli mencoba memahami penyebab munculnya kecemburuan. Penyebab cemburu biasanya paling sedikit ada tiga: pertama, adanya rasa tidak aman (insecurity) pada diri seseorang. Munculnya rasa tidak aman bermacam-macam, tetapi yang paling banyak karena masalah kasih yang tidak terpenuhi di dalam hubungan suami istri. Ini mungkin karena faktor latar belakang seseorang dibesarkan sehingga merasa tidak aman dengan harga dirinya, merasa diri tidak berharga karena label negatif yang diberikan kepadanya. Setelah menikah, lalu dengan kesibukan yang banyak, maka tidak ada waktu lagi bersama-sama, tidak lagi mengatakan kasih sayang dan cinta seperti waktu pacaran dulu, tidak ada lagi hadiah-hadiah, tidak lagi suka membantu pasangan kerja di rumah dan seterusnya. Akumulasi permasalahan ini tidak diselesaikan, maka muncul rasa tidak aman itu sehingga curiga bahwa pasangannya tidak mencintainya lagi.

Kedua, penyebab kecemburuan adalah rasa tidak percaya (distrust) kepada pasangan. Rasa tidak percaya bisa muncul sejak kecilnya dalam masa lalunya atau ada trauma yang dihadapi pasangan lewat cerita orang atau hal-hal lain yang menyebabkan pasangan tidak percaya. Rasa tidak percaya bisa juga disebabkan ada pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi, misalnya pernah dikhianati dan seterusnya. Rasa tidak percaya ini lalu terespresi dengan kecemburuan.

Ketiga, cemburu juga lahir dari keinginan untuk mengontrol pasangan dan pada akhirnya menguasai pasangan agar takluk kepadanya. Ini bisa menjadi penyakit jika tidak disadari dan terus menerus dilakukan. Banyak yang cemburu kemudian tidak dapat lagi terkontrol sehingga sudah menjadi sakit mental. Ini memang berbahaya, tapi ini harus dibahas tersendiri.

Mengatasi cemburu harus diselesaikan bersama-sama dan tidak bisa saling menyalahkan sekalipun salah satunya pencemburu. Semuanya mulai dari pembenahan pikiran baik dari kedua

PASANGAN PENCEMBURU

Written by Daniel Ronda

Wednesday, 05 February 2014 08:43 -

belah fihak. Artinya, ketika cemburu lahir dari sebuah percampuran antara hormon, emosi, logika dan pengalaman, maka harus dicari solusi dan bukan saling menyalahkan. Ada langkah-langkah praktis yang bisa dilakukan: 1) Pasangan harus berhenti membandingkan perlakuan istri terhadap keluarga sendiri dan keluarga pasangan; 2) Mulai lihat sisi baik dari larangan atau "kecemburuan" pasangan. Misalnya ketemu dengan mantan pacar mungkin bisa menjadi masalah kalau tidak ada "alarm" dari pasangan. Selalu lihat sisi baik dari larangan itu; 3) Tunjukkan kasih yang telah hilang sehingga muncul rasa aman. Misalnya mulai ada waktu kebersamaan, rajin memuji pasangan, beri hadiah, bantu kerja di rumah, dan juga sentuhan-sentuhan; dan 4) Buktikan bahwa kita dapat dipercayai pasangan. Pasangan yang pencemburu pun sebaiknya mulai belajar memercayai pasangan dan belajar mengerti bahwa hidup itu tidak lepas dari relasi termasuk dengan lawan jenis; 5) Ekspresikan ketakutan atau kecemburuan dengan memakai kata-kata yang positif dari emosi jiwa. Misalnya, katakan takut kehilangan dirinya daripada memarahi pasangan dan mencurigainya. Latihan ini akan menghilangkan kecemburuan bila kedua belah fihak bisa saling mengerti dan menjaga bersama komitmen.

Namun ada juga masalah bila salah satu pasangan sudah mulai obsesif, di mana segala penjelasan dan upaya tidak berhasil. Maka perlu mencari orang ahli untuk menolong orang yang cemburu akut. Ini sudah menjadi penyakit kejiwaan yang perlu ditangani ahlinya. Apalagi tandanya jelas seperti melakukan tindakan kekerasan dan hal membahayakan lainnya. Ini sudah tidak dapat ditoleransi. Tapi selama kecemburuan masih dalam tahap wajar, mengapa tidak dinikmati saja?