



PENGASUH:
RAH MADYA HANDAYA, M.PSI., PSIKOLOG

PACAR MENINGGAL DUNIA

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Saya sangat senang MerPsy memiliki ruang psikologi perkembangan. Karena kebetulan ada yang ingin saya konsultasikan berkaitan dengan masalah saya. Saya seorang mahasiswi semester 2 fakultas psikologi. Beberapa bulan yang lalu, saya baru kehilangan pacar yang sangat saya sayangi. Dia meninggal akibat kecelakaan lalu lintas. Meskipun kami baru pacaran selama 4 bulan, namun dia sungguh berarti bagi saya. Setelah dia pergi untuk selamanya, hidup saya galau dan tidak bergairah. Saya kehilangan sosok yang selalu ada di saat saya membutuhkannya. Kecelakaan itu terjadi saat saya sedang mengurus surat kelakuan baik di Polres Ciledug bersama teman saya. Salah satu teman saya di kampus menelepon dan memberi kabar bahwa pacar saya kecelakaan dan meninggal dunia. Saya lemas dan shock. Lalu saya menangis histeris di Polres tersebut. Karena melihat saya histeris, beberapa Polisi menghampiri saya.

Mereka menanyakan mengapa saya menangis. Akhirnya teman saya mencoba menjelaskan semuanya. Tidak lama kemudian, salah seorang Polisi memberi informasi yang membuat saya nyaris tidak percaya. Ternyata kecelakaan motor yang dialami pacar saya baru saja ia tangani, dan motor pacar saya yang sangat saya kenal berada di luar Polres. Dunia itu begitu sempit. Setelah kejadian kecelakaan itu, saya menjadi orang yang bimbang antara percaya dan tidak percaya... Saya merasa kalau dia tetap ada di dekat saya. Karena

masih tidak percaya kalau dia sudah meninggal, hampir setiap saat saya membuka facebooknya. Terkadang saya membuat status yang kata-katanya saya sendiripun tidak mengerti. Saya seperti orang yang kehilangan semangat hidup. Selama satu bulan saya menghabiskan waktu dengan berdiam diri di kamar. Memandangi foto-foto kebersamaan kita. Terkadang saya ngomong sendiri. Dan sama sekali saya tidak merasa lapar karena tidak nafsu makan. Bahkan beberapa hari setelah dia meninggal, saya tidak memperhatikan makan. Saya sadar kalau saya terus menerus seperti ini akan menyiksa diri saya sendiri. Tapi saya beruntung karena memiliki teman-teman yang tidak pernah lelah untuk *support* saya setiap saat. Mereka yang membuat hari-hari saya kembali cerah. Namun, sampai saat ini saya masih belum bisa melupakan dia sepenuhnya. Bapak yang baik hati...

Dapatkah bapak membantu saya agar terlepas secara perlahan dari masalah ini..? Saya sangat membutuhkan saran dan masukan dari bapak... Terimakasih bapak ... Saya tunggu jawabannya...

Wassalam
Mrs. D, Jakarta

Jawaban

Hi Mrs D,
Pertama-tama saya ingin mengucapkan *paturut berduka* cita atas meninggalnya pacar Anda. Apa yang Anda alami setelah meninggalnya pacar Anda merupakan suatu hal yang sangat wajar dimana Anda merasa sulit untuk mempercayai bahwa pacar Anda telah meninggal dan sekarang Anda kehilangan minat untuk melanjutkan hidup Anda. Saat ini Anda merasa sangat terpukul atas perginya seseorang yang sangat Anda sayangi dan yang Anda harapkan untuk menjalani hidup bersama-sama.

Dalam menghadapi suatu peristiwa yang menyedihkan, khususnya peristiwa meninggalnya seseorang yang dekat dengan kita, tidak perlu memaksakan diri untuk cepat-cepat menerima peristiwa tersebut. Dari cerita Anda, dimana Anda masih mengirimkan

pesan-pesan untuknya melalui facebook seakan-akan dia masih hidup, terlihat bahwa Anda masih berada pada tahap penyangkalan. Mungkin Anda juga merasakan kemarahan kepada Allah karena telah begitu cepat mengambil orang yang Anda sayangi.

Untuk sampai pada tahap menerima peristiwa menyedihkan ini secara ikhlas, Anda memerlukan waktu yang mungkin tidak sebentar. Jangan paksakan diri Anda untuk melupakannya. Semakin Anda berusaha melupakannya, maka perasaan Anda akan semakin tersiksa. Anda merasa tidak rela untuk melupakannya, dan memang kenangan bersamanya merupakan suatu kenangan yang terlalu berharga untuk dilupakan.

Anda perlu melanjutkan hidup dan yang perlu Anda lakukan adalah mengingat kehidupannya dan jangan mengingat bagaimana peristiwa kecelakaan tersebut terjadi. Secara perlahan Anda juga perlu menanamkan dalam pikiran Anda bahwa peristiwa tersebut memang benar-benar telah terjadi dan ia telah tenang berada di sisi-Nya. Yakinkan diri Anda bahwa ia tidak mau melihat Anda selalu bersedih dan tidak mengurus diri Anda sendiri.

Mrs D, saya yakin Anda mampu untuk melewati masa-masa sulit ini karena Anda mempunyai dukungan dari teman-teman dan Anda bisa menghargai usaha mereka untuk membantu Anda melewati hari-hari yang sulit ini. Anda dapat membicarakan mengenai kebaikan-kebaikannya dengan teman-teman Anda. Anda juga perlu menimbulkan sara syukur bahwa Anda telah memiliki kesempatan, yang walaupun hanya sesaat, untuk mengenalnya secara mendalam.

Jangan terlalu keras pada diri Anda sendiri. Biarkan diri Anda berkabung dan bersedih karena Anda memang baru saja mengalami peristiwa yang sangat menyedihkan dalam hidup Anda. Sejalan dengan berlalunya waktu dan dengan pola pikir yang tepat, Anda akan mampu melalui masa-masa yang terasa berat ini. Satu hal yang tentu saja tidak boleh Anda lupakan adalah berdoa kepada Allah agar diberikan kekuatan untuk menghadapi kehidupan Anda selanjutnya. Semoga Anda dapat menjalani hari-hari Anda dengan lebih bahagia.....

DITINGGAL PERGI OLEH SAHABAT SEJATI WAKTU KECIL

Hallo *MerPsy*...

Saya sudah tidak sabar menunggu berita-berita menarik yang selalu dihadirkan *MerPsy*. Perkenalkan, saya seorang mahasiswi sekaligus aktivis pers mahasiswa.

Saya ingin berbagi cerita pada *MerPsy*, sekaligus berharap dapat membantu saya untuk keluar dari masalah saya ini. Saya akan mulai bercerita tentang hubungan persahabatan saya dengan seseorang. Sebut saja Ani, sahabat sejati saya waktu kecil yang telah berhasil mengubah hidup saya menjadi lebih berwarna. Namun, kisah manis itu tidak berlangsung lama. Hanya 3 tahun persahabatan yang kami bina. Dia teman saya yang paling baik. Kita berteman dari kelas 2 SD sampai kelas 5 SD. Hampir setiap hari kita habiskan waktu bersama dengan bermain di pematang sawah. Akan tetapi, tiba-tiba dia meninggalkan saya tanpa sepatah kata atau sebuah pesan. Dia beserta keluarganya pindah rumah dan tidak meninggalkan alamat rumah barunya. Saat itu, saya benar-benar sedih dan terpukul. Sahabat sejati saya pergi meninggalkan saya tanpa memberitahu saya terlebih dahulu.

Hidup saya terasa hampa tanpanya. Meskipun kami masih kecil, tapi kami sudah mengerti arti dari sebuah persahabatan. Saya lebih memilih untuk berdiam diri di kamar, membayangkan saat-saat indah bersama dia, dan tanpa terasa air mata saya meleleh setiap kali merindukannya. Bagi saya, dia adalah sosok sahabat yang tidak akan ada yang bisa menggantikannya. Untuk itu, saya menutup diri dari pergaulan dan enggan untuk memiliki sahabat dekat. Masih ada perasaan takut jika saya memiliki sahabat baru dan kemudian dia meninggalkan saya lagi seperti Ani.

Meskipun sulit bagi saya untuk melupakan sosok Ani, namun saya terus mencoba untuk melupakannya. Satu-satunya cara adalah saya menyibukkan diri di organisasi sekolah saat masuk SMP.

Menghabiskan waktu di perpustakaan dan menulis cerita pendek. Dengan begitu, membantu saya mengurangi intensitas kerinduan saya pada sahabat tercinta saya. Ani akan selalu ada di hati saya. Tidak ada yang bisa menggantikan posisi dia di hati saya. Bahkan sampai saat ini, saya masih berharap besar untuk bertemu dengannya meskipun kemungkinannya kecil. Setelah Ani pergi, saya menjadi takut untuk bersahabat. Yang saya takut adalah, ketika saya sudah mulai menyayangi sahabat, tiba-tiba dia meninggalkan saya tanpa pesan yang jelas. Itu yang akan membuat saya sakit, terpukul, dan trauma. Untuk itu, sampai sekarang saya sangat menjaga jarak dengan teman. Saya mempersiapkan diri sedini mungkin apabila teman tercinta saya harus pergi meninggalkan saya.

Itulah yang menjadi hambatan saya untuk menemukan sahabat baru... Saya sering dihantui oleh perasaan takut kecewa jika ditinggalkan oleh sahabat saya lagi. Bapak... Apa yang harus saya lakukan agar trauma masa kecil saya bisa hilang dan tidak mengganggu aktivitas saya sehari-hari? Terima kasih, Bapak...

Wassalam
Mrs. S, Jakarta

Jawaban

Hi Mrs S,
Sahabat memang memegang peranan penting dalam hidup kita dan memang sangat menyedihkan apabila kita ditinggal oleh sahabat. Menurut pemahaman Anda, sahabat Anda di masa kecil telah mengkhianati diri Anda, yaitu dengan meninggalkan Anda tanpa memberikan pesan apapun. Peristiwa tersebut telah menimbulkan luka di batin Anda sehingga Anda kehilangan kepercayaan terhadap orang lain dan tidak mau lagi memiliki seorang sahabat karena takut terluka kembali.

Walaupun persahabatan Anda dengan Ani saat itu hanya bertahan selama 3 tahun, namun pengalaman tersebut telah memberikan

banyak pelajaran yang sangat berharga kepada Anda mengenai bagaimana rasanya memiliki seorang sahabat. Anda perlu memfokuskan diri pada proses persahabatan Anda dengan Ani, bukan kepada bagaimana Ani meninggalkan Anda tanpa pesan. Hubungan antar manusia adalah hubungan dua arah, dimana tidak semua hal bisa kita kendalikan. Kadangkala kita sudah melakukan berbagai usaha untuk mempertahankan hubungan tersebut, namun hasilnya tidak seperti yang kita harapkan. Hal ini merupakan suatu hal yang sangat wajar terjadi dalam hubungan antar manusia.

Keputusan Anda untuk menjaga jarak dengan teman-teman dan tidak mau lagi memiliki sahabat akan lebih banyak merugikan dibandingkan menguntungkan diri Anda. Di satu sisi, Anda merasa bahwa perilaku tersebut menguntungkan bagi Anda karena kemungkinan Anda akan terhindar dari rasa sakit dan kecewa apabila persahabatan tersebut berakhir sama dengan persahabatan Anda dengan Ani. Namun, di lain pihak, Anda sebenarnya menghambat diri Anda sendiri untuk berbagi dan merasakan kebahagiaan dengan seorang sahabat. Anda perlu ingat bahwa ketika kita takut untuk merasakan kekecewaan, maka kita juga tidak akan merasakan kebahagiaan.

Anda tidak perlu berusaha keras untuk melupakan Ani, karena walaupun ia telah menimbulkan luka di hati Anda, namun Ani telah memberikan masa-masa yang menyenangkan dalam hidup Anda. Bersyukurlah bahwa Anda pernah memiliki seorang sahabat yang telah bersama-sama melewati 3 tahun yang indah dalam hidup Anda.

Untuk saat ini, Anda perlu menanamkan dalam pikiran Anda bahwa Anda tidak bisa mengendalikan orang lain untuk tetap selalu bersama Anda, dan mulailah untuk membuka diri Anda terhadap orang-orang yang ingin menjadi sahabat Anda. Anda tidak akan mengetahui hasilnya apabila Anda tidak pernah mencoba. Selamat menemukan sahabat baru yang dapat mengisi hari-hari Anda.....