

Riasnugrahani, Missiliana, *Patah Hati Bukan Berarti Dunia Berhenti*, dalam Majalah Komunikasi Maranatha, Vol. 20 No. 2, Oktober 2011, hal. 17-19

PATAH HATI BUKAN BERARTI DUNIA BERHENTI

Mungkin hampir semua orang pernah merasakan sakitnya patah hati, sama dengan kenyataan bahwa hampir semua orang merasakan indahnya jatuh cinta. Patah hati dapat dikatakan sebagai kemungkinan terburuk yang harus dipersiapkan seseorang manakala ia sedang jatuh cinta. Mengapa sih orang bisa patah hati? Hal ini mungkin terjadi karena saat kita jatuh cinta, kita merasa bahwa orang yang ditemuinya adalah 'orang yang tepat', sehingga dalam diri kita selalu tumbuh harapan dan tuntutan pada orang yang kita cintai. Saat kita mencintai seseorang, pada saat yang sama kita merasa memiliki orang tersebut, merasa berhak untuk menuntut, dan merasa berhak untuk dibahagiakan. Perasaan dan harapan inilah yang membuat cinta seringkali gagal, karena sulit untuk menyatukan harapan dari orang yang berbeda, yang pasti memiliki harapan yang berbeda pula tentang cinta. Saat kita merasa bahwa harapan dan tuntutan kita tidak terpenuhi maka seringkali rasa cinta itu hilang sehingga putus cinta menjadi jalan 'terbaik' yang ingin kita tempuh.

Patah hati pasti menyakitkan dan setiap orang memiliki reaksi yang berbeda dalam menghadapi perasaan patah hati. Orang bereaksi mulai dari yang wajar sampai ekstrem, mulai dari menangis sampai merasa ingin mati saja, tapi adapula orang yang justru bahagia karena putus cinta. Mengapa bisa berbeda-beda reaksinya? Banyak faktor yang mempengaruhinya, salah satunya kepribadian seseorang. Orang yang memiliki kepribadian yang tangguh biasanya mempunyai toleransi yang tinggi terhadap stress. Dia tidak akan mudah stress jika dihadapkan dengan masalah. Setiap masalah dipandanginya sebagai tantangan terhadap kemajuan diri, sehingga saat ia patah hati pun ia akan menganggap bahwa hal itu adalah bagian dari pembentukan kedewasaan dirinya. Dia dapat berpikir positif tentang hal-hal negatif yang dialaminya, sehingga walaupun ia sakit hati, ia dapat dengan cepat bangkit kembali dari rasa sakitnya. Sebaliknya orang yang memiliki kepribadian yang lemah, biasanya memiliki toleransi yang rendah terhadap stress. Ia mudah sekali merasa stress jika dihadapkan dengan masalah, bahkan masalah kecil sekalipun. Ia merasa dunianya runtuh jika harus berpisah dengan kekasih hatinya, kekecewaannya mungkin sangat mendalam, sehingga ia tidak sanggup menanggung rasa sakit yang dialami. Oleh karena itu orang dengan kepribadian ini cenderung menghadapi rasa sakit hati dengan perilaku yang ekstrem.

Lalu bagaimana seharusnya kita menghadapi perasaan patah hati ini? bolehkah kita menangis? Perasaan marah, sedih, kecewa dan terluka merupakan hal yang wajar kita rasakan, sehingga wajar juga

jika kita menangis. Menangis bahkan memiliki manfaat besar bagi kesehatan tubuh dan jiwa kita. Bagi tubuh, menangis merupakan cara untuk membunuh bakteri di mata, mengeluarkan racun dan membantu indera penglihatan kita. Sedangkan bagi jiwa, menangis membantu untuk meningkatkan mood, menurunkan level depresi, mengurangi stress dan melegakan perasaan. Oleh karena itu wajarlah jika setelah menangis, kita merasa 'lebih baik', beban pikiran berkurang dan lebih jernih untuk berpikir. Tapi bukan berarti kita boleh berlama-lama menanggapi kepedihan patah hati, karena berlama-lama meratapi 'nasib' justru membuat kita semakin terpuruk dalam kesedihan dan menyulitkan kita untuk bangkit lagi.

Saat kita patah hati, kita harus mencari makna positif dari kejadian yang dialami. Banyak makna positif yang dapat kita temukan dari peristiwa yang tidak menyenangkan. Misalnya, anggaplah peristiwa itu sebagai kesempatan untuk mendapatkan seseorang yang lebih baik lagi. Tuhan pasti memiliki maksud baik dengan semua hal itu, Ia tahu pasangan yang tepat untuk diri kita. Selain itu anggaplah 'kesendirian' sebagai masa dimana kita dapat melakukan apa yang dulu tidak dapat kita lakukan karena pasangan tidak menyukainya. Kita juga dapat menjadikan masa itu sebagai masa untuk memfokuskan perhatian pada diri kita, mengetahui siapa diri kita, apa yang kita butuhkan, sehingga lebih cermat ketika memilih calon pasangan hidup. Pengalaman pahit ini menjadi awal yang baru untuk menemukan orang yang tepat bagi kita.

Untuk membantu menemukan perasaan kita saat putus cinta, cobalah menjawab 10 pertanyaan berikut :

1. Bila aku dan pacarku berpisah, aku :
 - a. Sakit hati
 - b. memohon
 - c. senang
2. Apa yang kamu katakan pada orang-orang tentang mantan pacarmu?
 - a. Kami masih berteman
 - b. aku tidak bisa membicarakannya
 - c. semua tentang kesalahannya
3. Bagaimana perasaanmu jika kamu putus cinta? Aku merasa :
 - a. Ditolak
 - b. dimanfaatkan
 - c. merdeka
4. Manfaat apa yang kamu dapatkan dari hubunganmu?
 - a. Aku memperoleh kenang-kenangan yang indah dan kepedihan hati
 - b. Hubungan apa?
 - c. Semua uangku habis
5. Bagaimana reaksimu bila kamu putus cinta?
 - a. Biasa-biasa saja
 - b. depresi
 - c. bangkit
6. Menurutmu apa yang dapat kamu lakukan untuk mencegah putus cinta di masa yang akan datang?
 - a. Menjaga diet
 - b. mencari lebih banyak uang
 - c. berdandan lebih seksi
7. Jika kamu dapat kembali dan mengubah hubunganmu, apa yang akan kamu lakukan?
 - a. Setia
 - b. lebih banyak komunikasi
 - c. tidak melakukan apapun

8. Bila kamu putus, apa yang kamu lakukan untuk mencoba agar pacarmu kembali lagi padamu?
 - a. Aku menulis surat yang menyentuh perasaan tentang penderitaanku
 - b. Aku tetap ramah, membantu dan sayang
 - c. Aku mengirimkan hadiah yang mahal
9. Menurut perasaanmu apa yang hilang darimu jika kamu putus cinta?
 - a. Seluruh duniaku
 - b. mukaku (malu)
 - c. barang-barangku
10. Apa yang kamu lakukan terhadap foto mantan pacarmu?
 - a. Membakarnya
 - b. menyimpannya dalam laci
 - c. digunakan untuk melampiaskan rasa kesal

Penilaian : tambahkan angka-angka berikut, sesuai dengan jawabanmu.

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. (a) 5 (b) 0 (c) 1 | 6. (a) 5 (b) 0 (c) 5 |
| 2. (a) 5 (b) 2 (c) 0 | 7. (a) 5 (b) 5 (c) 0 |
| 3. (a) 0 (b) 0 (c) 5 | 8. (a) 1 (b) 5 (c) 0 |
| 4. (a) 5 (b) 0 (c) 0 | 9. (a) 5 (b) 0 (c) 3 |
| 5. (a) 5 (b) 0 (c) 0 | 10. (a) 0 (b) 5 (c) 0 |

- 0-16 : Skormu yang rendah menunjukkan sikapmu yang buruk terhadap orang lain. Wajar bila mereka meninggalkanmu. Intropeksi dirimu, dan berubahlah, agar kamu layak mendapatkan orang yang terbaik bagimu.
- 17-33 : Reaksimu terhadap putus cinta benar-benar normal. Kamu merasa kehilangan, kesepian, malu dan mungkin merasa dikhianati. Tapi ingatlah untuk tidak terlalu terpuruk dengan perasaanmu.
- 34-50 : Kamu merasa telah kehilangan sesuatu, dan kamu merasa benar-benar kehilangan. Kamu kehilangan pacar dan sebagian rasa amanmu. Tetapi sekarang kamu merasa kuat, dan kamu menyadari semua hal baik yang sedang kamu dapatkan kembali, seperti kebebasanmu.

Pemahaman akan perasaanmu saat putus cinta, dapat membantumu untuk memperbaiki kondisi hati dan menjadi pribadi yang lebih baik serta kuat. Patah hati memang menyakitkan, tapi ingatlah bahwa patah hati tidak berarti bahwa dunia berhenti, masih banyak hal lain yang dapat kamu lakukan tanpa dirinya. Ingatlah bahwa *“segala sesuatu ada waktunya, ada waktu untuk menangis, ada waktu untuk tertawa; ada waktu untuk meratap, ada waktu untuk menari”* (Pengkotbah 3:4). Dan seperti perkataan Henry Vincent, seorang filsuf Inggris : *“Aku bukan salah satu orang yang tidak percaya pada cinta pada pandangan pertama. Tetapi aku yakin pada pandangan kedua”*. Jadi, bersiap-siaplah, Tuhan akan memberikanmu orang lain yang lebih tepat untukmu.

Ia membuat segala sesuatu indah pada waktunya (Pengkotbah 3 : 11a)

(dikutip dari berbagai sumber oleh Missiliana R, M.Si, Psik)