



BERDAMAI DENGAN MANTAN

Raih kembali kebahagiaan Anda setelah bercerai. Berdamai dengan mantan adalah syarat terpenting.

TEKS: IMMANUELLA RACHMANI

“JANGAN PERNAH ABAIKAN dampak menyakitkan dari sebuah perceraian.” Ini nasihat saya kepada orang yang datang kepada saya untuk bercerita soal rencana perceraianya. Nasihat itu pernah saya berikan juga kepada seorang teman yang begitu menggebu ingin berpisah. Tekadnya yang sebulat bola bumi itu tak bisa diluruskan—lalu ia pun berpisah dengan suaminya setelah delapan tahun menikah.

Satu tahun pertama ia masih santai. Setiap *weekend* dan hari libur sekolah, anak-anak diasuh oleh ayah mereka. Tahun kedua, dimulailah aksi memata-matai sang mantan. Pertanyaan detail tentang apa saja yang dilakukan anak dengan ayah mereka, dengan siapa mereka bepergian, mulai ‘didengarkan.’ Terlebih ketika mantan suami absen mengasuh anak karena harus keluar kota. Susi—teman saya ini—akan mencari tahu lewat anak-anaknya ke mana ayah mereka pergi, untuk urusan apa, dan pergi dengan siapa.

Susi merasa hidupnya tenang tanpa suami. Tapi, kabar bahwa mantan suaminya akan menikah lagi dirasakannya seperti badai yang meluluhlantakkan hidupnya. Setelah hampir delapan tahun berpisah,

mantan suami Susi siap menikah lagi. Dibakar api cemburu, Susi mengalami depresi dan tubuhnya pun sakit-sakitan. Ia belum *move on*.

SEPAHIT-PAHITNYA PERNIKAHAN, perceraian bisa lebih pahit. Hal ini kerap diabaikan oleh orang yang sudah ngebet ingin cerai. Orang yang ingin bercerai biasanya diliputi rasa marah, merasa mantap bahwa berpisah adalah jalan terbaik, dan tak ingin peduli pada suami. “Tapi kalau sudah benar-benar berpisah, mereka berhadapan dengan realita. ‘Oh, ternyata sepi ya.’ Mulailah *kepo-kepo*in mantan. Cek statusnya tiap hari. Dia masih sedih nggak ya? Sebetulnya kita berharap dia sama sedihnya dengan kita. Tapi kalau ternyata dia *happy*, kitanya sakit hati,” jelas Agnes Dewanti Purnomowardhani, Psi. MSi, psikolog dari Rumah Sakit Panti Rapih, Yogyakarta.

Banyak kasus perceraian yang pernah ditangani oleh psikolog yang akrab disapa Nessi ini. Yang seperti Susi juga ada. Awalnya gagah perkasa, mantap hidup sendiri karena secara ekonomi mandiri, dan yakin akan lebih bahagia tanpa suami. Tapi ternyata eksisnya panjang sampai ia butuh bantuan ahli untuk mengatasi berbagai dampak psikologisnya. Dan ia belum sampai berhubungan baik dengan mantan suami, karena mengatasi kemarahannya saja belum.

Apa yang menyebabkan orang yang bercerai bisa sesakit Susi? “Mungkin Susi masih cinta pada mantan suaminya. Tapi kemampuan orang untuk *recover* itu sangat individual, tergantung karakter masing-masing orang,” jelas Nessi. Penyebab perceraian, lamanya perkawinan dan usia, tidak berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengatasi masalah emosi dampak perceraian. “Ada orang yang pintar, mandiri, sekolah di luar negeri. Tapi perlu waktu dua tahun untuk menyembuhkan sakit hatinya. Ada yang hanya perlu waktu beberapa bulan saja,” Nessi menegaskan.

Kasus Sita contohnya. Sita adalah sosok wanita mandiri dengan karier bagus. Namun perkawinannya dengan Rico hanya berumur enam bulan. “Saya melepas karier demi ikut suami, tapi ternyata bukan itu yang baik bagi kami,” ujar Sita, yang mengalami kesulitan berkomunikasi dengan Rico. Perceraian dipilih karena menurut Sita, itu adalah jalan terbaik. Setelah berpisah dari Rico, Sita butuh waktu untuk mundur dari peredaran. Tidak *upload* status di medsos, juga tidak ingin berhadapan dengan keluarga besarnya. “Enam bulan proses pengadilan, dan dua bulan berikutnya saya sudah siap mengumumkan bahwa saya telah bercerai,” jelas Sita dengan ringan. ►

Tidak sulit bagi Sita mengatasi masalah emosinya. Tapi tak sedikit orang yang membiarkan kemarahannya mengendap seiring berjalannya waktu. Bisa saja, tapi apa anaknya menyimpan kemarahan?

BERDAMAI DENGAN MANTAN SUAMI adalah kunci agar sukses *move on*. “Tapi berdamai dengan mantan suami itu bukan soal gampang,” tulis Dr. William E. Ward dalam buku *The Good Enough Spouse. Resolve Or Dissolve Conflicted Marriages*, yang saya beli lima tahun lalu. Setelah perceraian, kemarahan belum lenyap sepenuhnya. Sebelum sampai pada tahap berdamai dengan mantan suami, ada tahap memaafkan. “Maaafkan diri sendiri dulu. Ini sama sulitnya dengan memaafkan mantan suami,” tulis William. Padahal itu langkah awal dan penting agar kita bisa *move on*. “Sulit karena bagi banyak orang perceraian identik dengan kegagalan. Tidak semua orang bisa menerima keagalannya. Butuh keberanian untuk menghadapi diri sendiri dan menerima kegagalan, agar mampu memaafkan diri sendiri dan mantan suami,” kata Nessi.

“Saya tidak pernah berpikir bahwa saya ini korban. Perkawinan kami tidak jalan. Itu saja. Kalau dianggap sebagai kegagalan, saya terima. Lagi pula, mana ada orang yang tidak pernah gagal?” kata Sita, yang kini merasa hidupnya menjadi lebih nyaman tanpa Rico (dan mereka belum punya anak). Ia merasa yakin bahwa Rico memang bukan jodohnya. Dan tidak sulit

bagi Sita untuk tetap berhubungan baik dengan Rico.

Mirip Susi, Dini merasakan sulitnya *move on* setelah berpisah. “Sampai dua kali Lebaran saya masih menangis,” ungkap Dini sambil tertawa, menertawakan masa lalunya. Sakit hati akibat perselingkuhan suaminya membekas dalam di hatinya. “Hatiku panas karena dikhianati. Saya menyalahkan diri sendiri karena tidak kunjung punya anak,” ungkap Dini.

Yang seperti ini, kata Nessi akan membuat orang makin terpuruk. “Bila porsi kesalahan terlalu banyak diberikan pada diri sendiri, itu akan membuat kita semakin terpuruk. Maka sebaiknya kita melihat masalah dalam proporsi yang sebenarnya,” saran Nessi. Menurut William, itu bagian dari proses refleksi, bicara dengan diri sendiri. Benarkah saya yang paling bersalah? Kalau begitu maafkan saya. Atau, ‘Kesalahan tidak sepenuhnya pada diri saya. Baiklah, saya maafkan kamu.’

Menyimpan kemarahan membuat berat badan Dini turun drastis. Malu kondisi ini akan diketahui mantan suaminya, Dini segera bangkit. “Gengsi juga, sih, lama-lama. Setahun dua kali saya jalan-jalan ke luar negeri dengan sahabat saya untuk meredakan kemarahan saya,” kata Dini. “Status di WhatsApp saya ganti *I am a brave woman* supaya saya cepat pulih. Pesan-pesan dari mantan suami lewat WhatsApp tidak lagi saya abaikan. Saya harus berani berhadapan dengan dirinya,” kisah Dini.



FIVE FOURINA

“BERDAMAI DULU DENGAN DIRI SENDIRI”

BANYAK YANG HARUS saya benahi setelah berpisah dengan Wisnu pda tahun 2011. Perceraian menyisakan trauma, dan trauma ini membuat emosi saya kacau, meletup-letup dan mengganggu anak saya, Naya. Padahal dalam kasus seperti ini anak juga jadi korban. Pertama yang saya lakukan adalah diam, tenang. Saya berusaha mengontrol emosi dan belajar mendengarkan sambil memotivasi diri untuk terus menjadi lebih baik. Berikutnya, saya mencoba memaafkan diri sendiri—tahap yang paling sulit

saya lakukan. Merasa tak sanggup melakukannya, saya pun meminta bantuan ahli. Saya tak ingin hanya curhat sana-sini, sementara masalah saya tidak juga tuntas.

Dalam sesi konsultasi, saya dibantu untuk menyembuhkan sakit hati, memaafkan diri sendiri, dan berdamai dengan diri sendiri. Beratnya, saat saya menjalani konsultasi, saya juga sedang menjalani proses pengadilan untuk mendapatkan hak asuh anak. Butuh waktu lima tahun untuk benar-benar sembuh dan mampu berdamai dengan

diri sendiri. Tapi ketika hal itu berhasil saya lakukan, saya juga berhasil memaafkan mantan suami saya. Ketika saya sudah bisa memaafkan diri sendiri, saya juga bisa membuka diri bagi orang lain—sampai saya bisa menikah lagi.

Sekarang hubungan saya dengan mantan suami sudah membaik. Saya bertekad ‘harus bisa’ demi Naya. Saya tidak melarang Wisnu bertemu Naya untuk mengantar jemput dia ke sekolah setiap hari. Suami saya yang sekarang pun sangat mendukung saya untuk berdamai dengan Wisnu.

“KALAU INGIN HIDUP ENAK, ya harus berdamai dengan semua pihak. Berdamai ini utamanya lebih untuk kesehatan mental diri sendiri,” jelas Nessi menjawab pertanyaan saya, mengapa kita harus berbaikan dengan mantan suami. Selanjutnya Nessi mengatakan bahwa menyimpan kemarahan akan membuat langkah kita terhambat. Kemarahan yang terus disimpan membuat kita sulit *move on*, tidak bisa melakukan apa pun, juga menghambat kita untuk membuka diri pada orang lain atau pria lain.

Kalau sulit melakukannya sendiri, tidak salahnya meminta bantuan orang lain—apakah itu sahabat atau konselor perkawinan. Keberhasilan Sita untuk menjalin hubungan baik dengan Rico tak lepas dari iktikad baik Rico. Menurut Sita, pascaperceraian mereka, Rico menyediakan diri untuk membantu di tahap *recovery*. Mereka berdua secara jujur menceritakan kondisi emosi mereka, kemudian saling mendukung untuk

saling memperbaiki diri. Itu sebabnya mereka tetap bisa berhubungan dengan sehat. “Begitu juga bisa. Teman yang genah atau suami baru yang baik juga bisa membantu untuk berdamai dengan mantan suami,” ujar Nessi. Namun menurut Nessi, sebaiknya pasangan bercerai tidak buru-buru menikah lagi agar tidak mengulangi kesalahan yang sama.

Berhubungan baik dengan mantan suami penting bagi pasangan bercerai yang memiliki anak untuk berbagi pengasuhan. Kita harus sadar bahwa seorang ayah tidak bisa digantikan. “Perempuan cerdas akan menerima kondisi ini,” tulis Alison Patton, pengacara keluarga dan mediator dalam Huffington Post. Tetap berhubungan baik dengan mantan suami akan membuat kita fokus pada masa depan, dan *committed* pada masa depan anak-anak hasil perkawinan sebelumnya. 📌