

# Terperangkap cinta si mantan

MARDIYAH NUGRAHANI &  
Kontributor *Bisnis Indonesia*

FITA INDAH MAULANI, RAHMAYULIS SALEH  
*Bisnis Indonesia*

**M**emutuskan bercerai dari pasangan yang sudah menemani selama bertahun-tahun tentunya tidak mudah. Rasa kehilangan hingga menyebabkan depresi kerap menyergap salah satu pasangan yang tak menghendaki perpisahan tetapi dipaksa berpisah karena keadaan.

Akibatnya, tanpa disadari rasa memiliki dan cemburu yang tidak wajar kepada si mantan sering muncul hingga berujung mengganggu kehidupan yang baru si pasangan atau bahkan merusak hidupnya sendiri untuk menunjukkan eksistensi dirinya.

Salah satunya dialami oleh Rina, penyiar radio yang sudah bercerai selama hampir 5 tahun. Ketika mantan suami memutuskan menikah kembali kurang dari setahun pascaperceraian, hatinya hancur.

"Saya tidak habis pikir, dari sisi mana pun saya lebih baik dari perempuan itu, tetapi sekarang anak malah memilih tinggal bersama ayahnya dan istri baru," ujarnya.

Rina pun akhirnya berganti-ganti kekasih untuk membuktikan bahwa dia masih cantik, seksi, dan menarik walaupun telah memiliki dua anak.

Tiara Mustika Ayu, Psikolog dari Esa Tunggal Pratama mengatakan masalah tersebut lazim terjadi pada seseorang atau pasangan yang telah bercerai dengan beberapa alasan yang mendasari.

"Alasan pertama adalah mantan merasa cemburu karena masih ada cinta sehingga merasa tersaingi posisinya dengan adanya orang baru yang dianggap menggantikannya," ujarnya kepada *Bisnis* pekan ini.

Alasan lainnya ada kemungkinan sifat posesif masih melekat sekalipun sudah tidak ada rasa cinta. Harga diri merasa tersaingi apalagi jika pasangan mantan yang baru lebih segalanya, mulai dari penampilan fisik, kemampuan mandiri secara finansial, dan lain sebagainya.

Tiara menambahkan hal tersebut bisa mencelakakan semua pihak, baik si mantan yang cemburu, pasangan yang dicemburui, pasangan baru, hingga anak hasil pernikahan. Ketika rasa frustrasi tersebut tidak keluar, anak

bisa menjadi pelampiasan.

"Mereka yang belum bisa melepaskan mantan pasangannya sebaiknya mencurahkan perasaan kepada teman dan keluarga atau psikolog. Jika rasa posesif masih ada, jangan ragu ke psikiater," ujarnya.

Selaras dengan Tiara, psikolog Universitas Tarumanegara Zamralita mengatakan masih banyak pasangan yang telah bercerai tetapi masih menaruh rasa cemburu ketika salah satu pasangannya memiliki kedekatan dengan orang lain.

Salah satunya pernah dialami oleh kerabatnya Nila, yang telah menikah selama 12 tahun dan dikaruniai dua orang anak. Pada akhirnya pernikahannya pun harus berujung pada perceraian yang diakibatkan oleh sebuah masalah yang menurut mereka sudah tidak mampu dipecahkan bersama.

Psikolog yang akrab disapa Lita ini mengungkapkan perasaan negatif seperti cemburu, was-was, ragu-ragu, dan sebagainya dinilai kurang relavan mengingat statusnya yang tidak lagi memiliki ikatan dengan sang mantan suami.

Akan tetapi biasanya perasaan cemburu tersebut muncul ketika seseorang dilanda perasaan takut kehilangan perhatian ataupun muncul karena sikap tidak rela ada wanita lain yang menggantikan posisinya.

Untuk menghadapinya, Lita menyarankan untuk masing-masing pasangan yang masih dihinggapi rasa cemburu setidaknya diberikan kesadaran dan pengertian bahwasanya perceraian yang mereka pilih untuk jalan keluar dari permasalahan yang melanda rumah tangganya merupakan jalan terbaik dan harus diterima konsekuensinya yang apabila masing-masingnya memilih pengganti.

"Jika pascaberceraian suami sudah memiliki calon istri atau sebaliknya mereka harus sudah bisa menerima tanpa memperlihatkan ekspresi marah, menolak, dan menimbulkan rasa permusuhan," paparnya.

#### Tidak membatasi

Dia menambahkan kenyataan pahit tersebut harus diterima dengan lapang dada serta tidak seketika membatasi hubungan antara si anak dan orangtuanya tersebut. Salah satu hal yang dapat dilakukan yakni dengan meninggalkan ego.

Umumnya salah satu pasangan yang merasa kecewa karena salah satu pasangannya telah menikah dengan orang lain maka dia lantas memutuskan akan berperan sendiri membiayai si anak dan mengabaikan perjanjian pascaperceraian yang telah dibuatnya.

Hal tersebut tentunya tidak boleh dilakukan, karena anak akan mengalami perkembangan yang baik ketika mengasuh anak peran kedua orang tua diharapkan dapat berpartisipasi. Dalam keseharian misalnya orangtua dapat

**"Mereka yang belum bisa melepaskan mantan pasangannya sebaiknya mencurahkan perasaan kepada teman dan keluarga atau psikolog."**

memantau keadaan buah hatinya sekaligus memenuhi kewajiban dan haknya bertemu anak.

Seperti yang dialami oleh Erly, seorang eksekutif di perusahaan kosmetik nasional. Ibu beranak tiga ini, dengan terpaksa menuntut cerai dari suaminya, karena ada perempuan lain di antara mereka.

Ibu muda berbadan ramping dan berwajah manis ini, tidak pernah menyangka kalau perkawinannya akan kandas di tengah jalan, setelah mereka memiliki tiga orang buah hati yang sehat dan cakap.

"Dia meninggalkan saya dan ketiga anaknya yang masih kecil-kecil begitu saja, demi perempuan lain. Anak-anak tahu bagaimana sikap dan sifat ayahnya. Jadi mereka semua tinggal sama saya," ujarnya terbata.

Sakit hati, kemarahan, kekesalan, semua membeludak dalam diri Erly. Namun, dia harus rela melepaskan laki-laki yang selama ini sudah mengisi relung-relung hatinya itu. Demi masa depan anak-anaknya. Karena kalau tetap bersama, tidak sehat dan tidak baik bagi

BISNIS/ANDRY T. KURNIADY

kehidupan anaknya.

Setelah perceraian, mereka langsung bagi harta gono-gini. Erly pun sudah membagi-bagikan harta untuk anak-anaknya. Dia sendiri, sebagai eksekutif di sebuah perusahaan besar, masih bisa menafkahi dirinya dan ketiga anaknya itu.

"Saya ingin anak-anak bisa sekolah setinggi-tingginya. Dan bisa merasa aman dan tenang hidup bersama ibunya yang sekaligus sebagai ayah. Setelah beberapa tahun berpisah, barulah anak-anaknya mulai mau menemui ayahnya. Sebab, saya selalu mengatakan, biarlah saya saja yang marah, tapi anak-anak harus tetap sayang dan hormat sama ayah, karena bagaimanapun dia adalah ayah mereka," ujarnya.

Mengenai rasa cemburu dan kesal, suaminya menikah lagi, bagi Erly sudah tidak jadi masalah. Dia sudah melupakan semuanya itu. "Saya tidak pernah berhubungan lagi dengan dia. Jadi apa pun yang dia lakukan, saya tidak peduli lagi. Cukup satu tahun saya menngisi hidup saya setelah berpisah dulu. Saya harus ikhlas dan fokus untuk masa depan yang lebih baik serta memikirkan anak-anak," tuturnya. (RAHMAYUNING-SIH) (fita.indah@bisnis.co.id/yuli.saleh@bisnis.co.id)

