

Chat Mesra dengan Orang Lain



George Hardjanta
Dosen Psikologi
Unika Soegijapranata,
Semarang

BAPAK George yang baik, saya sempat ribut dengan suami. Sebab, saya membaca chat-nya dengan seorang wanita. Isi chat mereka amat mesra. Saya marah dan cemburu. Kami hampir saja berpisah, untung hal itu tak terjadi. Demi anak-anak, saya memaafkan perbuatannya. Tapi, terus terang, saya tak bisa melupakan kejadian itu. Jika pengalaman itu muncul, saya menjadi marah dan sedih. Namun, semua itu saya simpan di dalam hati. Terus terang, ini amat menyiksa batin saya. Bagaimana saya menyikapi situasi ini. Mohon bantuan Bapak. Terima kasih.

Gabriela, Bandung

Apa yang dialami dan digambarkan oleh Ibu Gabriela menunjukkan ada kecemburuan terhadap suami. Ibu merasa chat suami amat mesra kepada perempuan lain. Dari penjelasan Ibu, belum terlalu jelas, apakah yang bersikap mesra hanya salah satu pihak atau kedua belah pihak? Kecemburuan semacam ini memang akan menimbulkan rasa sakit bagi yang mengalami dan merasakan.

Rasa cemburu bisa muncul karena rasa cinta yang besar yang kepada orang yang dicemburui. Lantaran rasa itu seseorang merasa memiliki atau posesif kepada orang yang dicintai. Sikap itu dapat menciptakan rasa takut kehilangan orang yang amat dicintainya. Oleh karena itu, rasa cemburu akan lebih mungkin dialami oleh istri atau suami yang terlalu bergantung kepada pasangan, karena kehilangan dia juga berarti kehilangan tempat menggantungkan diri.

Para ibu yang memiliki anak yang masih kecil juga lebih mungkin untuk mengalami rasa cemburu, karena biasanya masih membutuhkan suami untuk bersama-sama mengasuh anak. Sebaliknya, istri yang mandiri atau keluarga yang anak-anaknya sudah besar akan makin kecil kemungkinan untuk merasa takut kehilangan suami, sehingga rasa cemburu juga lebih kecil.

Rasa sakit karena cemburu kepada suami tak hanya disebabkan oleh rasa takut kehilangan, tapi juga terluka karena pasangan melanggar komitmen saat mengucapkan ikrar di depan altar. Hal

ini terkait dengan rasa ditipu, ditinggalkan, atau dikhianati oleh orang yang dipercayai.

Jadi, kalau Ibu mencemburui suami, hal ini menunjukkan ada ketakutan dalam diri Ibu. Atau ada rasa terluka karena hilangnya komitmen yang dulu pernah diikrarkan oleh suami.

Demi mengurangi rasa tersebut, Ibu mungkin bisa mencoba beberapa hal berikut. Pertama, Ibu perlu melakukan introspeksi diri, apakah Ibu masih bersikap mesra terhadap suami selama ini? Kalau suasana mesra antara Ibu dan suami sudah memudar, maka ada kemungkinan suami Ibu merasa kehilangan suasana

kemesraan dengan Ibu seperti dulu yang pernah dialami, sehingga sekarang ia berusaha untuk mendapatkan kemesraan itu dari orang lain, walaupun sekadar percakapan mesra melalui chat.

Kedua, Ibu juga bisa menanyakan kepada suami secara baik-baik, dari hati ke hati, mengenai chat yang meresahkan Ibu tadi. Berilah suami kesempatan untuk menjelaskan chat tadi. Mungkin chat tersebut tak semesra seperti yang Ibu bayangkan. Mungkin pemilihan kata yang mereka gunakan hanya sekadar gurauan dan tak seserius seperti yang Ibu bayangkan. Karena pemahaman dari suatu bacaan memang bisa berbeda dengan pemahaman pada komunikasi lisan.

Ketiga, pola relasi dengan suami juga perlu mendapat perhatian untuk diperbaiki. Apakah selama ini Ibu yang lebih banyak

membutuhkan suami atau sudah saling membutuhkan. Bila Ibu yang lebih banyak membutuhkan suami, hal ini juga bisa menimbulkan "rasa lelah" pada suami karena sikap ketergantungan Ibu tersebut. Maka, ia berusaha untuk mencari orang yang tak terlalu tergantung pada dirinya, supaya bebannya lebih ringan.

Kalau selama ini pola relasi berlangsung seperti di atas, sebaiknya Ibu mengubah pola tersebut menjadi saling membutuhkan dengan melakukan peran yang lebih besar dalam rumah tangga atau memberi "pelayanan" yang lebih baik, supaya suami merasa lebih membutuhkan Ibu dibanding sebelumnya. Dengan begitu, kelekatan suami pada Ibu juga akan semakin besar. ●

