



Praharesti Eriany
Dosen Fakultas Psikologi
Unika Soegijapranata,
Semarang

Isteri Minder, Wajah Keriput

KAMI melewati 29 tahun masa pernikahan dalam kebahagiaan. Kini saya berumur 57 tahun dan isteri 54 tahun. Pada wajah isteri mulai tampak keriput dan karenanya ia merasa saya tak lagi bergairah kepadanya. Padahal pemikiran saya tidak, saya masih mencintainya seperti dahulu. Terkadang dia terlalu lama berkaca, menggunakan produk kecantikan. Intinya isteri saya kurang percaya diri. Mohon saran agar isteri tidak merasa minder.

Idelfonsus Kurniawan
Bogor

Salam kenal, Bapak Kurniawan! Permasalahan yang diutarakan bapak menunjukkan adanya mispersepsi antara apa yang bapak pikirkan dengan yang Ibu pikirkan. Bapak berpikir bahwa rasa cinta pada ibu tidak berubah namun ibu berpikir bahwa Bapak sudah mulai tidak bergairah hanya karena kulitnya yang mulai keriput. Menjadi tua memang tidak bisa dihindari sekalipun wajah dipoles dengan beragam krim *anti aging* bahkan dengan operasi plastik sekalipun. Namun demikian, tidak semua orang siap khususnya secara psikologis untuk menjadi tua. Karena kata "tua" sering diasosiasikan dengan sesuatu yang tidak menarik.

Wajah yang mulai keriput hanya merupakan salah satu ciri proses penuaan. Ciri lainnya adalah adanya penurunan ketajaman penglihatan dan pendengaran, rambut mulai menipis dan beruban, perubahan pola tidur, munculnya ragam keluhan fisik. Secara kognitif, muncul gejala mudah lupa bahkan pikun. Secara sosioemosional, status pensiun atau masa persiapan pensiun pada beberapa orang memunculkan rasa cemas, pada wanita bisa muncul fenomena sindrom sarang kosong (*empty nest syndrome*) yaitu ketika anak-anak sudah meninggalkan rumah sehingga muncul perasaan hampa, gelisah dan rasa kehilangan. Hasil penelitian pun menunjukkan bahwa wanita usia 40-55 tahun memiliki tingkat kecemasan yang cenderung tinggi terhadap proses penuaan. Namun kecemasan menghadapi masa tua sesungguhnya bukan

hanya dialami wanita tetapi juga pada pria.

Beragam perubahan yang terjadi menuntut penyesuaian baru. Perlu belajar menerima kondisi diri apa adanya, menerima kelebihan maupun kelemahan dirinya secara obyektif tanpa harus bersikap pasif. Artinya boleh saja ibu berupaya untuk tetap tampil cantik namun tidak sampai terobsesi agar bisa tampil secantik ketika usia muda. Kesehatan fisik dan dukungan dari orang-orang terdekatnya sangat dibutuhkan agar proses penyesuaian ini bisa berjalan dengan baik.

Permasalahan yang dikeluhkan bukan disebabkan karena kurangnya rasa percaya diri pada ibu tetapi lebih pada kurangnya penerimaan diri dan ada pola berpikir yang keliru. Ketidakhahagiaan seringkali muncul karena adanya pemikiran yang keliru, melihat segala sesuatu dari kacamata sendiri.

Berpikir bahwa wajah yang keriput akan mengurangi gairah pasangan. Untuk mengatasinya, perlu ada aksi nyata Bapak yang menunjukkan bahwa pemikiran ibu itu keliru dan memberi wawasan pengetahuan baru mengenai bahagia di masa tua. Komunikasi pasangan yang lebih terbuka, saling membesarkan hati, menjalin relasi yang romantis seperti memberi pujian, sentuhan halus, melakukan aktivitas rutin bersama, memberi dan menerima kejutan-kejutan kecil dibutuhkan untuk menjaga gairah cinta yang mungkin sudah

mulai memudar, menjadi biasa biasa saja dengan berjalannya 29 tahun masa perkawinan.

Terakhir, kembangkan rasa syukur baik secara personal (ungkapan terima kasih pada orang lain atas perbuatan baiknya) maupun transpersonal (ungkapan syukur kepada Tuhan, kehidupan dan semesta). Dengan menyisihkan waktu di malam hari minimal 5 menit untuk menulis sebuah kejadian positif yang dialami dan anugerah yang diterima pada hari itu. Bersyukur bukan sekadar berbahagia atas berkat yang diterima melainkan menyadari dan menerima segala yang terjadi dalam hidup. Dengan bersyukur, Bapak-Ibu akan menjalani hari dengan bahagia dan optimis. Demikian tanggapan saya, semoga bermanfaat. ●

