

LAMPIRAN



GAYA HIDUP M...

femina

Rp 15.000.
NO.01/XXXVI • 3 - 9 JANUARI 2008
majalah wanita mingguan

Rp 15.000 Januari 2008
01
9 771829 784631

BEBAS STRES
MULAI DARI HAL KECIL

SUAMI BICARA
"TANPA PENGHASILAN ITU SULIT"

PROFESI PALING DICARI
TAHUN INI

JANGAN LATAH BIKIN RESOLUSI TAHUN BARU

DINNA OLIVIA
MENJAGA MOOD BEKERJA

CORPORATE CHIC
ELEGAN & GAYA KE KANTOR

terpilih!
5

PEMENANG BEASISWA MM-FEUI

TRIK AMAN MEMILIH SASHIMI

Ramalan 2008

MAMA LAUREN

HERMAN SINUNG & IRMA SCHWARZE

• EKONOMI • SOSIAL • POLITIK • ALAM



Suami yang menganggur menanggung beban sosial teramat berat. Perlu langkah hati-hati dari istri, agar semangatnya tak makin pudar.

BEBAN TERBERAT

BERULANG KALI GAGAL mendapatkan pekerjaan tentu menjadi pukulan yang berat bagi siapa pun. Khusus bagi suami, menganggur adalah hal yang paling mereka takuti dalam hidup ini. Hal ini tercermin dari maraknya respons pembaca pria terhadap artikel berjudul *Istri Melejit, Suami Jadi Parasit*, yang dimuat di *femina* edisi 48/2007. Mereka bersuara, berharap adanya jalan keluar terbaik bagi suami dan istri, agar masalah ketimpangan penghasilan tak sampai menghancurkan perkawinan.

BERATNYA BEBAN SOSIAL

Banyak hal yang bisa mengganjal usaha seorang pria untuk menafkahi keluarga. Salah satunya yang utama, karena menipisnya lapangan kerja, buntut dari krisis moneter, dan hingga kini belum pulih sepenuhnya. Bagi banyak pasangan yang sama-sama mencari nafkah, masalah bisa muncul ketika ternyata suami 'terpaksa' menganggur dalam waktu lama hingga ia berkesan kehilangan gairah dalam berusaha.

Seperti yang dialami **Sigit Pratama** (36), mantan pengusaha skala menengah sekaligus ayah 4 anak. Saat krisis moneter, usaha kateringnya jatuh bangkrut. Ia kehilangan semua aset dan karyawan. Ketika ia berhasil meminjam modal ke bank, ia ditipu rekan bisnis sehingga

kembali jatuh pailit. Hal itu membuatnya trauma berkepanjangan untuk kembali berusaha. Sementara, **Dina** (32), istrinya, yang awalnya tak ia izinkan bekerja, malah sukses dalam berkarier dan berhasil menutupi kebutuhan ekonomi keluarga (baca boks).

Satriyo Wibowo, pengajar psikologi budaya pada Fakultas Psikologi, Universitas Atmajaya, Jakarta, mengatakan, suami yang gagal menafkahi keluarga, sebenarnya menanggung beban sosial yang amat besar. Karena nyatanya, suami yang menganggur akan langsung jadi sorotan masyarakat. Bahkan, tak jarang stigma pemalas dan parasit menempel pada suami yang tidak bekerja. "Terus terang, dalam hal ini wanita lebih diuntungkan. Bukankah istri yang tidak bekerja tidak akan dianggap aneh oleh masyarakat?" ujar Satriyo.

Padahal, mentalitas pemalas ada pada pria maupun wanita. Salah satu tanda mereka yang kentara adalah nafsu yang tinggi untuk menjalani hidup enak tanpa bekerja. Mereka hanya mau menikmati hasil akhir, tanpa mau menjalani proses berusaha. Karena terjadi pada kedua gender, maka siapa pun yang jadi 'korban' pasangannya, perlu berhati-hati dalam menilai. Tidak semua suami yang menganggur adalah parasit dalam hidup istrinya. Sebaliknya, tidak semua wanita, dengan sukarela menjadi tergantung hidupnya pada suami.

**SIGIT PRATAMA (36),
MANTAN PENGUSAHA, AYAH 4 ANAK
"UNTUNG ISTRI
MENGERTI,"**

Sebelumnya, saya termasuk pria kolot, percaya bahwa pembagian peran dalam rumah tangga harus jelas: suami sebagai pencari nafkah utama, dan istri mengurus hal-hal domestik. Itu sebabnya, pada awal perkawinan, saya melarang Dina (32), istri saya, bekerja.

Tapi, kemudian saya prihatin melihat Dina sering terlihat bosan dan mudah marah, karena tidak punya kegiatan apa-apa. Akhirnya, saya izinkan dia bekerja, dengan catatan, hanya untuk mengisi waktu luang dan membantu keuangan keluarga.

Namun, dalam perkembangannya, karier Dina makin bersinar. Sementara, usaha catering saya, sejak krisis moneter, tak pernah menanjak lagi, hingga akhirnya bangkrut. Saya salut Dina dengan senang hati mengambil alih pembayaran beberapa pos keuangan keluarga.

Meski saya sering tidak enak hati, tapi ia selalu membesarkan hati saya. "Kali ini saya yang maju, suatu saat kamu pasti akan maju kembali," katanya kalau saya mulai mengeluh. Meskipun Dina yang mencari uang-- tidak lantas saya suami yang tak malu menikmati jerih payah istri. Ini memang konsekuensi yang sangat mahal yang harus saya bayar. Apa boleh buat, kondisi saya sekarang memang sedang di titik nol. Suatu saat saya pasti akan bangkit lagi.

**RAHADIAN AMPOE (30),
TIDAK BEKERJA, AYAH 2 ANAK
"LANGIT SERASA
RUNTUH"**

Sama seperti kebanyakan pria, saya punya harga diri dan gengsi yang tinggi. Jadi, ketika karier istri saya, Ranti (30), jauh lebih sukses dari saya, sementara karier saya sudah mentok, saya memutuskan untuk berhenti bekerja saja.

Rencananya, saya ingin membuka usaha sendiri. Tetapi, ternyata tidak mudah. Saya beberapa kali mengalami kegagalan. Dan, setiap kali gagal, *duh*, saya merasa langit runtuh.

Bulan-bulan pertama saya menganggur adalah masa terberat dalam hidup saya. Tanpa saya mau, saya jadi sering mencari gara-gara agar kami bertengkar. Karena, terus terang, Ranti akan lebih memerhatikan saya jika saya *bikin* masalah. Akhirnya, saya merasa kasihan pada Ranti. Karena ia sepertinya sangat menderita dengan sikap saya itu.

Akirnya saya menambil keputusan. Toh selama ini saya senang menjaga anak-anak dan mengurus kebutuhan rumah. Lalu saya bicarakan pada Ranti, sementara saya belum bekerja lagi, saya yang akan mengurus semua keperluan anak-anak. Sekarang saya adalah bapak rumah tangga yang bahagia. Istri saya juga sudah terlihat lebih ceria. Ia bisa tenang bekerja, karena sebagian tugasnya sebagai ibu rumah tangga sudah saya ambil alih.

**AFFINAL DO (38), KONSULTAN
PARUH WAKTU, AYAH SATU ANAK
"GAGAL TERUS,
MEMBUAT SAYA STRES"**

Sejak sebelum menikah, saya dan Rosa (36) sepakat, kami berdua bekerja. Tapi ternyata, saya terkena PHK. Padahal, posisi saya waktu itu sudah cukup lumayan. Saya berusaha mencari pekerjaan lain, namun bolak-balik gagal. Saya tak mau memulai lagi dari bawah. Karena, selain gajinya kecil, saya akan makin jauh tertinggal dari karier Rosa yang sudah mapan. Untuk menghilangkan jenuh karena tidak bekerja, saya ikut klub golf.

Memang agak mahal, tapi itulah hal yang benar-benar meringankan stres saya karena lama menganggur. Mulanya, Rosa marah. Saya dianggapnya hanya menghamburkan uang. Belakangan ia mulai memahami kalau saya juga membutuhkan sosialisasi. Siapa tahu saya bisa menemukan ide bisnis di antara kegiatan saya itu.

Untungnya, kami sudah sepakat menerapkan kesetaraan dalam segala hal. Kami sama-sama mencari nafkah, dan sama-sama pula mengurus rumah. Kalau kenyataannya saya sulit mencari uang, itu kan hal di luar keinginan saya. Sikap positif istri saya adalah yang menyelamatkan perkawinan kami. Karena, memang, masih ada cinta di antara kami.

SUAMI

Masalah penghasilan adalah salah satu hal paling sensitif dalam perkawinan. Karenanya, ucapan bernada tuduhan terhadap suami bisa jadi bumerang. Berbeda yang terjadi pada Sigit. Meskipun ia tidak bekerja, sikap Dina tidak berubah. Ia tetap respek pada suaminya. Karena ia tahu pasti Sigit tidak menginginkan konsidi itu. Sigit malah menyesali pernah melarang Dina bekerja. Karena apa jadinya mereka sekeluarga bila tidak ada satu pun dari mereka berdua memiliki penghasilan tetap. Ia tidak pernah memperhitungkan bahwa bukan tidak mungkin ia yang pencari nafkah utama, suatu ketika bisa saja bergantung secara finansial pada sang istri. Kini ia bersyukur Dina memiliki karier yang cemenerlang, sehingga di saat kondisi finansialnya tidak menguntungkan, anak-anak mereka masih tetap bisa bersekolah dengan tenang.

Satriyo mengingatkan, kita perlu mengakui, terkadang kondisi dan jalan hidup memang belum terbuka bagi seseorang, sehingga ia terus-terusan gagal mendapatkan uang. "Tapi, jika misalnya suami memang sudah keterlaluan: misalnya bersikap masa bodoh terus-terusan, apalagi sudah melakukan kekerasan, baik secara finansial, verbal, maupun fisik terhadap istrinya, istri memang harus bersikap tegas. Kalau perlu, segera minta cerai saja," kata Satriyo.

Namun, Satriyo percaya, tak ada satu pun suami atau istri di dunia ini yang mau bercerai. Masih ada jalan yang bisa diupayakan sebelum perkawinan benar-benar memburuk. Wanita, terutama, dianugerahi kesabaran yang lebih panjang *ketimbang* pria dalam menerima keadaan. Buahnya, banyak inisiatif rekonsiliasi datang dari istri. Sayangnya, karena panjang sabar itu pula, menurut Satriyo, begitu kesabaran istri habis, maka kata-kata dan sikap yang keluar dari istri bisa sangat keras, dan mengena pada suami secara telak.

Jika istri sampai hilang sabar, biasanya kerusakan hubungan sudah telanjur sulit diperbaiki. Karena, masing-masing ingin mempertahankan harga diri. "Bagi suami, dirinya seolah dihukum ganda. Jadi sorotan masyarakat, ditambah istri yang tidak bersimpati. Jika ditambah dengan kebuntuan dialog, kehancuran perkawinan pasti tinggal menunggu waktu saja," papar Satriyo.

ISTRI PERLU BICARA

Dialog adalah kunci utama untuk mengurai masalah dalam perkawinan. Jika istri yang bekerja merasa tak mampu menjalankan peran ganda sendirian, tak ada cara lain kecuali membicarakannya terus terang dengan suami.



Ajukan masalah seputar psikologi kepada Psikolog Tuti Indra Fauziansyah. Melalui pos ke redaksi *femina*. Tuliskan di kiri atas amplop: Psikologi. E-mail: info@femina-online.com. Subject: PSI.

PSIKOLOGI

TEKANAN BERAT SEBAGAI JANDA

Setelah bercerai setahun lalu, awalnya saya (28) merasa akan dengan mudah menjalani kehidupan baru. Namun, justru sebaliknya. Berbagai masalah datang silih berganti. Salah satunya, ekonomi. Penghasilan saya sering tidak mencukupi kebutuhan saya dan anak-anak, hingga terpaksa berutang.

Saya juga masih harus menghadapi pandangan negatif dari masyarakat dan keluarga besar, menyangkut status sebagai janda. Sering saya mendengar omongan usil mereka yang membuat kuping merah. Akibatnya, saya mengucilkan diri dari lingkungan maupun keluarga. Arisan di lingkungan RT dan pertemuan keluarga besar, menjadi kegiatan yang paling dihindari. Apa yang harus saya lakukan agar tekanan ini tak membuat saya stres?

DW-SEMARANG

Selama Anda berpikir bahwa status janda merupakan hal yang negatif, maka Anda juga akan mendapatkan pengalaman yang mendukung pikiran tersebut. Yang perlu Anda jawab, apakah Anda seorang janda yang negatif sehingga pantas mendapat penghinaan dari keluarga dan orang-orang disekitar?

Perjuangan Anda untuk menghidupi keluarga merupakan hal yang positif. Bila Anda berniat baik, pasti kelak akan ada jalan keluarnya. Anda hanya perlu memaksimalkan upaya untuk meningkatkan taraf hidup, misalnya dengan usaha sampingan.

Keputusan Anda menghindari pergaulan justru mempersempit peluang mendapatkan kesempatan yang lebih baik. Keputusan merupakan manifestasi dari kurangnya semangat menghadapi tantangan hidup.

Dengan membangun semangat, Anda akan yakin bahwa akan ada titik cerah untuk mengubah hidup Anda. Saat ini yang ada dalam pikiran Anda hanyalah kesusahan hidup dan kebencian orang lain. Cobalah bersikap lebih ramah dan menjalin hubungan dengan banyak orang. Karena, kita tidak pernah tahu, kapan kesempatan baik itu datang.



SUAMI JADI PARANOID

Suami saya sebelumnya adalah pengusaha sukses di bidang properti. Namun, usaha ini bangkrut sehingga merintis usaha baru di bidang percetakan. Meski sudah berusaha keras, kesuksesan belum berpihak kepadanya. Sementara, karier saya justru melejit dengan penghasilan yang jauh lebih besar darinya. Saya tidak pernah terganggu perbedaan penghasilan ini, tapi anehnya suami sering mencurigai saya. Ia menuduh saya berselingkuh, bahkan dengan yakin menyebutkan hari dan tanggalnya.

Tentu saja tuduhannya itu saya sangkal dengan keras, karena saya memang tidak melakukannya. Tapi, suami malah menyuruh saya bersumpah di atas kitab suci untuk meyakinkan kebenaran penyangkalan saya itu. Saya terganggu sekali oleh sikap suami ini. Apakah mungkin suami saya mengalami gangguan paranoid? **TN - KUDUS**

Gejala paranoid biasanya muncul saat seseorang merasa tertekan hingga mengakibatkan turunya kepercayaan diri. Kegagalan yang dialami suami Anda tampaknya benar-benar membuatnya terpukul hingga memunculkan perilaku paranoid dalam dirinya.

Ada baiknya Anda berbicara serius dengan suami mengenai perasaan Anda. Katakan bahwa untuk bisa berkarier dengan baik, Anda membutuhkan kerja sama dan dukungannya. Dukung suami untuk mencoba usaha lain yang berkaitan dengan bisnis sebelumnya. Karena, beralih bidang usaha memang tidak mudah.

Hal lain, Anda perlu meyakinkan suami bahwa Anda sangat menyayanginya dan selalu mendukungnya. Ajaklah pula ia mengenal teman kantor atau pergaulan Anda, sehingga ia yakin bahwa memang tak ada yang patut untuk ia curigai.



Kak Irma dan Bung Monty akan membantu Anda dalam masalah cinta dan perkawinan. Melalui pos ke redaksi *femina*. Tuliskan di kiri atas amplop: Dari Hati Ke hati. E-mail: info@femina-online.com Subject: DHKH

KEKASIH TEMPERAMENTAL

TSaya (26) berusaha memahami karakter dan temperamen kekasih, J (29). Wataknya memang keras. Sejak kecil kemauannya selalu dituruti keluarganya, karena J adalah anak satu-satunya.

Bahkan, jika sedang menghadapi masalah dengan J, ibunya akan menelepon saya agar mau membujuk J untuk berdamai dengannya. Mungkin, karena pembawaan saya lebih kalem, J kerap luluh oleh permintaan saya.

Namun, sejak setahun terakhir, perangai kerasnya juga ditujukan kepada saya. Belum lama ini ia menghardik saya di depan umum karena terlalu lamban berjalan. Saya merasa dipermalukan.

Memang, tak lama kemudian J meminta maaf. Beberapa kali kejadian serupa terulang lagi. Puncaknya, ia mengucapkan kata-kata pedas kepada saya di depan ibunya. Sang ibu diam saja.

Saya jadi ragu tentang masa depan yang akan saya lalui bersama J. Mungkinkah sikap kekasih melunak bila sudah menjadi suami kelak? Apa yang harus saya lakukan agar ia menyadari dampak sifat kerasnya? P-TANGERANG

KAK IRMA

Anda sebagai pihak yang dirugikan dan disakiti, harus dapat melihat permasalahan ini secara rasional. Jangan kelabui diri sendiri. Kekasih begitu mudah merajuk, ketika keinginannya tak dipenuhi. Bisa jadi ia akan melakukan hal itu terus-menerus.

Bila kekasih telah menunjukkan sikap kasarnya terhadap Anda, maka kemungkinan besar ia akan bersikap sama setelah menikah. Perilakunya telah menjadi bagian dari pribadinya. Selama itu pula orang di sekelilingnya mendukung perilaku negatif tersebut. Selama ini tak ada yang berani mengatakan bahwa sikapnya itu menyakiti perasaan orang lain. Maka, J menganggap apa yang ia lakukan sebagai sesuatu yang lazim.

Anda perlu berterus-terang bagaimana perasaan Anda saat menerima perlakuan kasar darinya. Tegaskan pula bahwa Anda tak dapat menerima sikap itu. Ungkapkan bahwa kekasaran J pada Anda menimbulkan keraguan di hati Anda untuk menikah dengannya. Karena, Anda tak menginginkan pasangan hidup yang tak menghargai Anda. Bila cintanya tulus, sepatutnya ia tidak menyakiti hati Anda. Setelah pembicaraan ini, lihat bagaimana reaksi kekasih. Jika keinginannya bersama Anda demikian besar, tentu ia bersedia mengubah perilakunya.

Meski mengubah kebiasaan bukan hal mudah, tetapi hal itu tetap dapat dilakukan. Namun, Anda juga harus menunjukkan bagaimana Anda ingin diperlakukan dan konsisten dengan sikap tersebut. Bila ia tak kunjung mengubah sikapnya, pertimbangkan kembali hubungan ini.

BUNG MONTY

Kesabaran Anda mirip dengan kesabaran ibu J. Hal inilah yang menjadi daya pikat Anda di mata kekasih. Kondisi ini dalam dunia psikologi dikenal sebagai *transference*, yaitu ketika seseorang memindahkan pengalaman emosional di masa lampau ke pengalaman emosional saat ini. J memindahkan pola interaksi dengan ibunya ke dalam pola interaksi dengan diri Anda. Ia memindahkan kemanjaannya terhadap ibunya, ke dalam sikap manja terhadap diri Anda. Hindari membiarkan sikapnya berlarut-larut, supaya Anda tidak membantu perpindahan kelekatan emosional yang tadinya J miliki dengan ibunya, kepada Anda.

Kondisi ini akan terus berlangsung, dan sikapnya terhadap Anda bisa jadi makin keras bila Anda tak mengubah sikap. Perlu Anda sadari bahwa tidak hanya ibu J yang tak berdaya, Anda pun sedang dibuat tidak berdaya menghadapinya. Anda bahkan membiarkan J mengulangi perbuatannya. Ia membentak Anda di muka umum beberapa kali. Kekasih tidak pernah belajar berlaku santun. Ia belajar bermanja-manja pada ibunya, sehingga kini ia menikmati kemanjaan yang Anda berikan.

Jangan Anda terlalu berharap akan perubahan sikapnya di kemudian hari, bila Anda sendiri tidak mengubah reaksi Anda. Anda tidak perlu menoleransi sikapnya yang kurang layak. Karena, bisa jadi sikapnya justru menjadi makin keras. *Tbh*, selama ini kekasih menganggap sikapnya dapat Anda terima. Pertimbangkan keinginan Anda dalam mencari pendamping hidup yang lebih sesuai harapan.

Menyiapkan dana pensiun sejak dini bukan berarti Anda harus mengorbankan

JANGAN MAU Melarat DI HARI TUA

"ENAM DARI 10 ORANG INDONESIA tidak yakin tabungan mereka akan mencukupi untuk memenuhi kebutuhan finansial dan membawa mereka dalam kehidupan nyaman di masa pensiun." Ini salah satu laporan survei Financial Quotient (Fin-Q) Citibank yang diumumkan pada November tahun lalu.

Lalu, dari mana mereka akan mendapatkan uang untuk menutup kebutuhan di masa pensiun nanti? Apa boleh buat, 39% dari 400 responden yang dipilih secara acak—namun bukan nasabah Citibank—dalam wawancara secara *online*, menyatakan, "Agar masa pensiun kami nyaman, dukungan keuangan dari anak kami kelak sangat penting."

Yang lebih menebarkan, kalau terjadi Pemutusan Hubungan Kerja (PHK), rata-rata responden mengaku, tabungan mereka (saat ini) hanya cukup menghidupi mereka selama 11 minggu!

Data di atas memang hanya mewakili sebagian kecil penduduk Indonesia yang ratusan juta banyaknya. Tapi, jujur saja, soal keuangan masa depan, agaknya memang masih menjadi prioritas kesekian bagi kebanyakan dari kita.

YANG PENTING, SEKARANG HAPPY

"Setiap bulannya, pendapatan saya bisa ludes hanya untuk memenuhi keinginan meng-*entertain* diri sendiri. *Boro-boro* mikir tentang masa pensiun, menabung sekali sebulan pun rasanya berat," Eva Silalahi (27), *Communication & Promotion Officer* di sebuah bank swasta, mengungkap kebiasaannya yang konsumtif di awal masa kerja.

Padahal, Eva menambahkan, gajinya waktu itu termasuk besar dibandingkan teman-teman seangkatannya. Namun, kemewahan gajinya itu lebih diarahkannya untuk menikmati kemewahan gaya hidup. Baginya, kalau minum kopi, ya, harus di kafe. Kalau makan siang, enaknyanya di restoran, *dong*. "Saking borosnya, setiap menjelang akhir bulan, gaji saya sering di posisi minus, sehingga terpaksa 'disantuni' orang tua," ujarnya, sedikit malu.

Lain lagi dengan Dewayani (28), *merchandise* sebuah toserba. Ia paling tak tahan melihat pakaian bagus dari merek ternama yang terpajang di mal. "Apalagi kalau sedang diskon, *waduh*, saya bisa 'gelap mata'. Padahal, kalau dipikir-pikir, tak semuanya saya suka model dan warnanya," ujar Dewayani. Kalau uangnya sudah mepet, ia pun tak segan menggesek kartu kredit, hanya untuk mendanai hobinya itu.

Menurut A. Cassandra Putranto, psikolog dari Cassandra Persona Prawacana, kalau ditelusuri ke belakang, tingkat konsumsi orang Indonesia umumnya memang cenderung lebih tinggi. Di Indonesia, ada berbagai macam upacara, tradisi, maupun hari besar yang sering menjadi keharusan untuk dirayakan.



Kiri-kanan: A. Cassandra Putranto, psikolog dari Cassandra Persona Prawacana, Mike Rini Sutikno, perencana keuangan dari Hijrah Consulting

"Untuk menikah saja, orang Indonesia punya berbagai upacara yang harus dilewati, seperti siraman, tukar cincin, *midodareni*, dan sebagainya. Pesta perkawinannya juga harus meriah, yang akhirnya membuat biaya makin membengkak. Padahal, di Barat, acara perkawinan sering kali cukup pergi ke Kantor Catatan Sipil. Kalaupun *bikin* pesta, tamunya terbatas," kata Cassandra.

Menjelang Lebaran, *gor-goran* gaya lain datang, yaitu mudik. Namanya mudik, biaya bukan hanya ongkos transportasi pulang-pergi ke kampung halaman, tapi juga ongkos 'menunjukkan siapa diri kita' di kota. Paling tidak, penampilan dipoles, dan sedikit royal membagi rezeki kepada sanak keluarga di kampung.

Sudah pada dasarnya berpotensi boros, Cassandra menilai, orang Indonesia jadi kian boros karena sering meributkan penampilan. *Hello effect*, istilah Cassandra untuk penampilan seseorang, dipandang penting. Demi hal inilah banyak orang berusaha mendandani penampilannya, termasuk urusan kendaraan dan rumahnya.

"Bahkan, untuk keperluan meminjam uang ke bank pun, yang sebenarnya kita berada di posisi pihak yang sedang butuh duit, kita tetap merasa perlu tampil gaya. Alasannya, supaya kita dikira *bonafide*, sehingga pinjaman dikucurkan," tambahnya.

Eko Pratomo, *President Director* Fortis Management, mendukung pendapat Cassandra. Menurutinya, orang Indonesia lebih sering terikut ungkapan 'lebih besar pasak dari pada tiang' *ketimbang* 'hemat pangkal kaya'. Penyebabnya, kita mudah tergoda pada pesona gaya hidup dan konsumerisme yang tidak sesuai dengan tingkat penghasilan. Akhirnya, uang lari bukan untuk membeli barang/jasa yang dibutuhkan, melainkan yang diinginkan.

kesenangan masa muda.

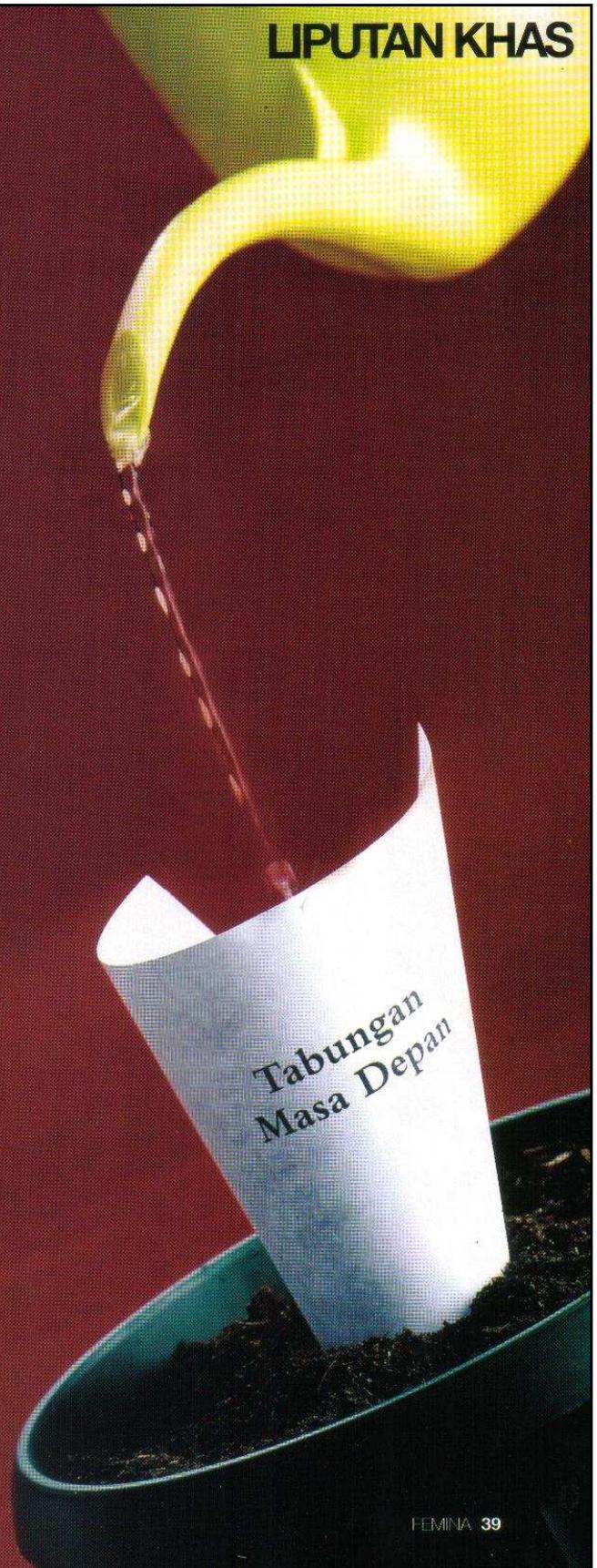
MAKSIMALKAN UANG ANDA

Survei Citibank juga menyebutkan, 54% responden sebetulnya sudah menyisihkan pendapatannya setiap kali gaji. Namun, 58% responden yang menabung itu merasa tidak terlalu yakin (5%) atau sama sekali tidak yakin (53%) bahwa uang tabungan mereka mencukupi untuk membiayai masa depan.

Survei itu, menurut Eko, menunjukkan bahwa masyarakat kita masih tergolong sebagai *saving society*, belum sebagai *investing society*. Ciri-cirinya, banyak orang yang menabung, tapi tidak memaksimalkannya sebagai investasi yang menunjang finansial mereka di masa depan. Padahal, tanpa pengetahuan itu, bisa-bisa nilai investasi Anda sulit bergerak naik, malah mungkin jadi minus.

Berikut ini sejumlah kiat berinvestasi maksimal:

- 1 Ada beberapa macam investasi dilihat dari tingkat risiko dan tingkat suku bunga. Ada investasi berisiko rendah (tabungan, deposito). Investasi ini tergolong aman, namun suku bunganya rendah. Investasi berisiko sedang (reksa dana, unit link, ORI, obligasi, emas) memiliki tingkat bunga lumayan (bisa di atas inflasi), dan risikonya tidak terlalu besar. Investasi berisiko tinggi (saham dan pasar uang) bisa memiliki tingkat bunga yang jauh melebihi angka inflasi, tapi risikonya juga tak kalah tinggi.
- 2 Pilih investasi sesuai karakter. Kalau Anda tergolong pemain aman, ya, jangan coba-coba berinvestasi yang berisiko tinggi. Kalaupun Anda bertekad 'main', lakukan dalam batas aman.
- 3 Sebelum membeli produk investasi, jangan segan meminta simulasi dari penjual instrumen investasi ini (misalnya, pemasar unit link atau reksa dana). Belilah pada mereka yang mampu membuat Anda mengerti soal hitung-menghitung keuntungan dan risiko investasi. Jangan terbuai pada janji. Selain itu, untuk amannya, pilihlah perusahaan investasi yang memiliki kinerja dan reputasi baik, dan memiliki izin dari Bapepam. Untuk itu, Anda bisa akses ke www.bapepam.co.id.
- 4 Investasi juga bisa dalam bentuk membuka usaha, membeli tanah, emas, atau rumah. Namun, bentuk investasi apa pun, selalu ada risikonya. Jadi, jika mau main aman, *don't put your eggs in one basket*. Pecah-pecahlah investasi Anda, mulai dari yang aman hingga yang berisiko.



Cara Kami BERINVESTASI



ARZETI BILBINA, 33, MODEL PENDIDIKAN ANAK DAN MASA PENSIUN HARUS TERJAMIN

Saya dan suami *concern* pada pendidikan anak-anak. Kami ingin ketiga anak kami menggap pendidikan terbaik. Tentu tak mudah, mengingat ketika mereka kuliah, mungkin produktivitas kerja kami mulai berkurang. Oleh sebab itu, sejak beberapa tahun belakangan, kami membeli beberapa produk asuransi pendidikan dalam mata uang dollar.

Untuk jaminan masa pensiun, kami membeli asuransi jiwa. Asuransi itu bisa diambil uangnya sewaktu-waktu jika dibutuhkan. Yang terpenting, saya dan keluarga disiplin menjalani hidup sehat dengan pola makan sehat dan olahraga. Saya percaya, ini investasi terbesar dalam hidup.

Dihitung-hitung, anggaran investasi kami (termasuk asuransi) mencapai 60% dari pendapatan. Bahkan, kalau ada penghasilan lebih, langsung saya masukkan ke tabungan dan deposito agar sulit diutak-atik.



STA MANURLUNG, 39, JURNALIS 40% PENDAPATAN UNTUK INVESTASI

Sejak awal bekerja, setiap kali menerima gaji, saya sisihkan sebagian untuk ditabung. Berawal dari deposito, membeli reksa dana, dan terakhir membeli ORI (Obligasi Ritel Indonesia). Untuk keuntungan maksimal dan kerugian minimal, saya sengaja menaruh uang di sejumlah produk investasi.

Untuk menyiapkan masa pensiun, saya ikut Dana Pensiun Lembaga Keuangan (DPLK) dari sebuah bank pemerintah. Saya tertarik dengan fleksibilitasnya. Penyetorannya tinggal dipotong langsung dari gaji bulanan. Selain itu, saya bisa mengetahui bagaimana uang saya dikelola. Misalnya, berapa persen ditaruh di saham dan yang masuk ke deposito.

Saya sengaja meminta jatuh tempo dana pensiun tersebut 10 tahun lebih awal dibanding masa pensiun rata-rata. Yakni, ketika saya berusia 45 tahun. Alasannya, di usia tersebut saya masih produktif sehingga uang pensiun itu bisa saya gunakan sebagai modal membuka usaha. Jika diakumulasi, investasi saya mencapai 40% dari seluruh pendapatan.

EVA SILALAH, 27, COMMUNICATION & PROMOTION OFFICER BANK SWASTA DEPOSITO, TANAH, HINGGA EMAS



Dulu, di masa awal bekerja, pendapatan saya selalu habis untuk menyenangkan diri sendiri. Hingga suatu kali saya terheran-heran melihat seorang pengusaha kecil bisa menyisihkan sebagian keuntungannya. Padahal, keuntungannya termasuk kecil. Melihat itu, saya termotivasi untuk mengubah diri.

Bulan selanjutnya, setelah gaji, saya sisihkan 50% dari pendapatan untuk ditabung dan ke deposito jangka panjang (agar bunganya lebih besar). Setelah deposito jatuh tempo, barulah dimainkan dalam beberapa investasi.

Saya memilih asuransi unit link, karena bisa meng-cover semua yang saya butuhkan, yakni investasi serta perlindungan kesehatan dan jiwa. Kini, saya mengikuti program dengan masa kontrak 10 tahun, dengan keuntungan 15% setahun. Ini lebih besar dibandingkan bunga deposito.

Saya juga tertarik berinvestasi tanah dan emas. Saya sudah memiliki beberapa petak tanah dan kiloan emas murni. Meningkatnya harga tanah dari tahun ke tahun membuat saya optimistis bahwa investasi tanah pasti makin menguntungkan di masa depan. Begitu juga dengan emas murni.

40 FEMINA

Kalau hidup di perkotaan, apalagi kota besar, godaan kian tinggi lagi, karena di sinilah gudangnya *lifestyle*. Mulai dari pakaian, hiburan seru, sampai makan dan minum. Jika pengeluaran itu sesuai perencanaan keuangan bulanan, masih *mendingan*. Nyatanya, kebanyakan orang lebih suka membiarkan uangnya mengalir seperti air.

Belum lagi dengan makin mudahnya akses mendapatkan kartu kredit. Kartu gesek yang seharusnya dimanfaatkan untuk keadaan darurat, lebih terlihat sebagai sarana mengejar gaya hidup, seperti *ngafe*, makan, atau membeli barang-barang penunjang gaya hidup, semisal busana, tas, sepatu, ponsel, dan sebagainya. Lucunya, ketika ditagih pada akhir bulan, gaji tak cukup untuk melunasinya. Tak pelak, mereka pun terjatuh ke lingkaran setan utang kartu kredit yang bunga berbunga.

Saking kian 'gila', penggunaan kartu kredit telah menjadi perhatian serius pemerintah. Lantaran, sampai 2006, tunggakan kartu kredit di Indonesia sudah mencapai 1,8 triliun, atau sekitar 10% dari kredit bermasalah di Indonesia. Nah, siapa sajakah penunggak kartu kredit itu? Ternyata, kebanyakan adalah mereka yang gajinya di bawah 5 juta!

JANGAN MAU TUA MERANA

Dibandingkan banyak negara lain di Asia Tenggara, Eko menilai, tingkat penghasilan penduduk Indonesia, harus diakui, tergolong rendah. Sehingga, tak mengherankan bila tabungan masa depan dipandang secara pesimistis.

"Jangankan *mikiran* masa depan, untuk sekarang saja sudah pontang-panting!" Padahal, prinsipnya, berapa pun jumlah penghasilan, Anda harus mampu menabung. Caranya, paling tidak Anda harus membatasi berbagai pengeluaran yang tak perlu, agar gaji bulanan Anda tidak sekadar *numpang* mampir (lihat boks: *Bahaya di Akhir Pekan*).

Berkaitan dengan tabungan atau investasi masa depan, Mike Rini Sutikno, perencana keuangan dari Hijrah Consulting, memaparkan, ada dua hal yang dianggap penting. Pertama, soal pendidikan anak. Kedua, persiapan masa pensiun. Pendidikan anak dipandang penting, karena hal itu merupakan tanggung jawab kita sebagai orang tua. Bagaimana anak bisa menjadi manusia berguna dan sukses mencapai cita-citanya, tergantung dari cara orang tua dalam memberikan pendidikan dan fasilitas pendukung.

Karena itu, untuk biaya pendidikan anak, setidaknya Anda harus mempersiapkannya selama 18 tahun (dimulai sejak anak masuk TK pada usia 4 tahun, hingga lulus S1 di usia 22 tahun). Biaya sekolah ini menyangkut SPP bulanan, transportasi, akomodasi, buku-buku, hingga berbagai kursus. Ada pula siklus yang menguras biaya besar. Misalnya, saat anak masuk ke SMP, ada uang pangkal yang besar, dan selalu naik tiap tahun.

Soal pensiun juga tak kalah penting. Persiapan dana pensiun merupakan tanggung jawab kita kepada diri sendiri, supaya kelak tidak menjadi beban finansial bagi orang terdekat (biasanya anak), ketika kita tak memiliki penghasilan lagi.

Dana pensiun ini, menurut Rini, bukanlah biaya yang murah. "Anggaplah Anda tak lagi mengeluarkan ongkos transportasi ke kantor dan telah memangkas gaya hidup Anda. Tapi, biaya hidup sehari-hari kan terus berjalan. Dan, ini bisa jadi berlangsung panjang. Karena, harapan hidup manusia kini juga makin panjang, seiring makin majunya teknologi di bidang kesehatan dan kedokteran," ujar Rini.

Penelitian dari Employee Benefit Research Institute (EBRI), sebuah lembaga nonprofit di Washington (2006), menyebutkan, kini setelah pensiun, orang masih bisa hidup hingga 20-30 tahun! Sebuah rentang waktu yang hampir setara dengan 1/3 masa produktif kita. Padahal, setelah pensiun, dari mana Anda mendapat biaya hidup? Selain itu, biaya hidup Anda saat ini (sebut saja 28 tahun), tentu berbeda dengan ketika Anda berusia 55 tahun kelak.

Masih ada masalah lain. Rini menuturkan, pada masa pensiun kelak, Anda tak cuma berjuang menanggulangi kebutuhan hidup sehari-hari, tapi juga harus menghadapi masalah kesehatan. Penyakit-penyakit degeneratif (yang timbul seiring penuaan), sering kali tak bisa dihindari. Terlebih bila sewaktu muda Anda penganut gaya hidup tidak sehat.

Nanti, pada saat sudah tua pun, tak mungkin Anda --yang terbiasa aktif--betah hanya berdiam diri di rumah. Tentunya Anda juga ingin jalan-jalan, menengok anak cucu, atau mengerjakan sesuatu yang membuat Anda (merasa) tetap berguna. Bukankah Anda tak mau tergulung *post power syndrome* yang sering membuat para orang tua uring-uringan?

Mungkin juga Anda ingin melakukan sejumlah *personal interest*, seperti kegiatan melukis atau memancing, yang dulu sulit dilakukan karena sibuk bekerja. Atau, ada pula yang ingin memenuhi *inner calling*, seperti pergi naik haji atau berziarah ke Yerusalem. Semua ini jelas membutuhkan biaya yang tidak sedikit.

Nah, jika Anda tidak cukup mempersiapkan diri menghadapi masa pensiun, sudah bisa dibayangkan bahwa di masa tua kelak, Anda akan sangat tergantung pada orang terdekat, yang tak lain adalah anak (itu pun kalau Anda punya anak). Menurut Cassandra, sebetulnya menggantungkan diri pada anak-anak, sah-sah saja, sepanjang si anak tidak keberatan. Dan, anak yang mengetahui bahwa dirinya dibutuhkan untuk menanggung beban orang tuanya di masa depan, biasanya memang memiliki daya juang tinggi dan tanggung jawab yang lebih tinggi.

Tapi, menurut Eko, kalau melihat kondisi sekarang ini, dengan tingginya beban ekonomi, rasanya sulit untuk mengharapkan sepenuhnya 'belas kasihan' anak-anak.

Yang lebih repot, papar Rini, adalah situasi saat ini yang menunjukkan usia wanita menikah yang rata-rata mundur, sehingga baru memiliki anak pertama di usia menjelang 35 tahun. Berarti, ketika pensiun kelak, anaknya mungkin baru duduk di SMP atau SMU. Dalam periode ini, biaya hidup sehari-hari, biaya kesehatan, serta kepusingan membiayai pendidikan anak bercampur aduk.

"Idealnya, investasi untuk pendidikan anak dan persiapan masa pensiun berjalan paralel. Tapi, kalau keadaan di atas yang terjadi, yang berlaku adalah aturan ketika pesawat terbang mengalami gangguan di udara. Yakni, pakailah masker oksigen untuk Anda dulu, baru untuk anak Anda. Ini berarti, pendidikan anak Anda terpaksa dikebelakangkan, demi menutup biaya hidup sehari-hari yang *mepet* ketika Anda pensiun," kata Rini, menegaskan.

MULAI SEKARANG JUGA

Jadi, kapan waktu yang tepat untuk menyiapkan dana pensiun? Jawabannya, sedini mungkin. Eko mengemukakan 3 alasan. **Pertama**, adanya inflasi (kenaikan harga barang dan jasa) di negara kita yang masih tergolong tinggi, sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk 'mencicil' dana persiapan pensiun dalam jumlah besar. **Kedua**, dengan berinvestasi sejak dini, kita memiliki 'horizon investasi' atau jangka waktu berinvestasi yang panjang, sehingga kita bisa memanfaatkan instrumen, seperti saham, obligasi, atau investasi lain yang menghasilkan *return on investment* (ROI) atau keuntungan investasi tinggi dalam jangka panjang. **Ketiga**, persiapan pensiun sejak dini juga membuat cicilan investasi menjadi lebih ringan.

Untuk menghitung besarnya investasi yang diperlukan, Rini mengungkapkan, harus dimulai dengan menentukan tujuan Anda ketika pensiun. Poin-poinnya antara lain: tentukan pada usia berapa Anda akan pensiun, berapa tahun lagi masa pensiun itu tiba (dihitung dari usia Anda kini), posisi keuangan seperti apa yang diinginkan ketika pensiun, dan kira-kira berapa lama kontrak hidup Anda di dunia (terhitung sejak pensiun)?

BAHAYA DI AKHIR PEKAN

Berinvestasi untuk masa depan kadangkala hasilnya belum nyata.

Tapi, perubahan gaya hidup yang lebih hemat akan memberi sumbangan yang signifikan untuk keuangan Anda di masa depan:

1. Biasakan selalu membuat **perencanaan keuangan tiap bulan**.
2. **Jadi penabung pandai**. Artinya, potong dulu gaji tiap bulan untuk tabungan dan kebutuhan rutin, baru sisanya untuk keperluan lain.
3. **Kembangkan mental** untuk selalu mendapatkan harga murah. Misalnya, kalau akan berlibur, rajin-rajinlah *browsing* untuk mendapatkan ongkos pesawat dan hotel yang (ter)murah.
4. **Tetapkan budget** untuk setiap pengeluaran dan patuhilah!
5. Akhir pekan ternyata paling menguras biaya. Maklum, ini saat Anda bisa *refreshing* sekaligus memanjakan anak, misalnya ke mal atau ke tempat rekreasi. Tapi, batasi anggaran ini. Jika sudah habis, *refreshing* di rumah saja dan cari alternatif kegiatan bersama anak.
6. **Ajarkan anak-anak** untuk berhemat sejak kecil, di rumah dan di luar rumah. Dan Anda pun harus menunjukkan konsistensi sikap hemat di hadapan mereka.
7. Tabungan masa depan **bukan hanya berupa uang**. Tabunglah pula kesehatan Anda, agar tidak sakit-sakitan di masa tua nanti. Karena itu, terapkan gaya hidup sehat mulai sekarang juga.
8. **Tak perlu serba baru**. Bila ada ponsel keluaran terbaru, misalnya, tutup mata saja. *Toh*, ponsel lama Anda masih berfungsi dan cukup canggih untuk kebutuhan Anda.

Setelahnya, barulah memperkirakan jumlah dana pensiun. Ada beberapa hal yang dipertimbangkan. **Pertama**, pendapatan saat ini, termasuk pemasukan sampingan dan pengeluaran rutin Anda, seperti biaya sekolah, cicilan rumah, mobil, dan lain-lain. **Kedua**, perkiraan kebutuhan Anda di masa depan. Cara mudahnya, Anda perkirakan saja setidaknya 75% dari gaji yang sekarang atau beberapa tahun lagi yang dianggap membuat hidup Anda nyaman. **Ketiga** (ini tak kalah penting), memperkirakan tingkat inflasi.

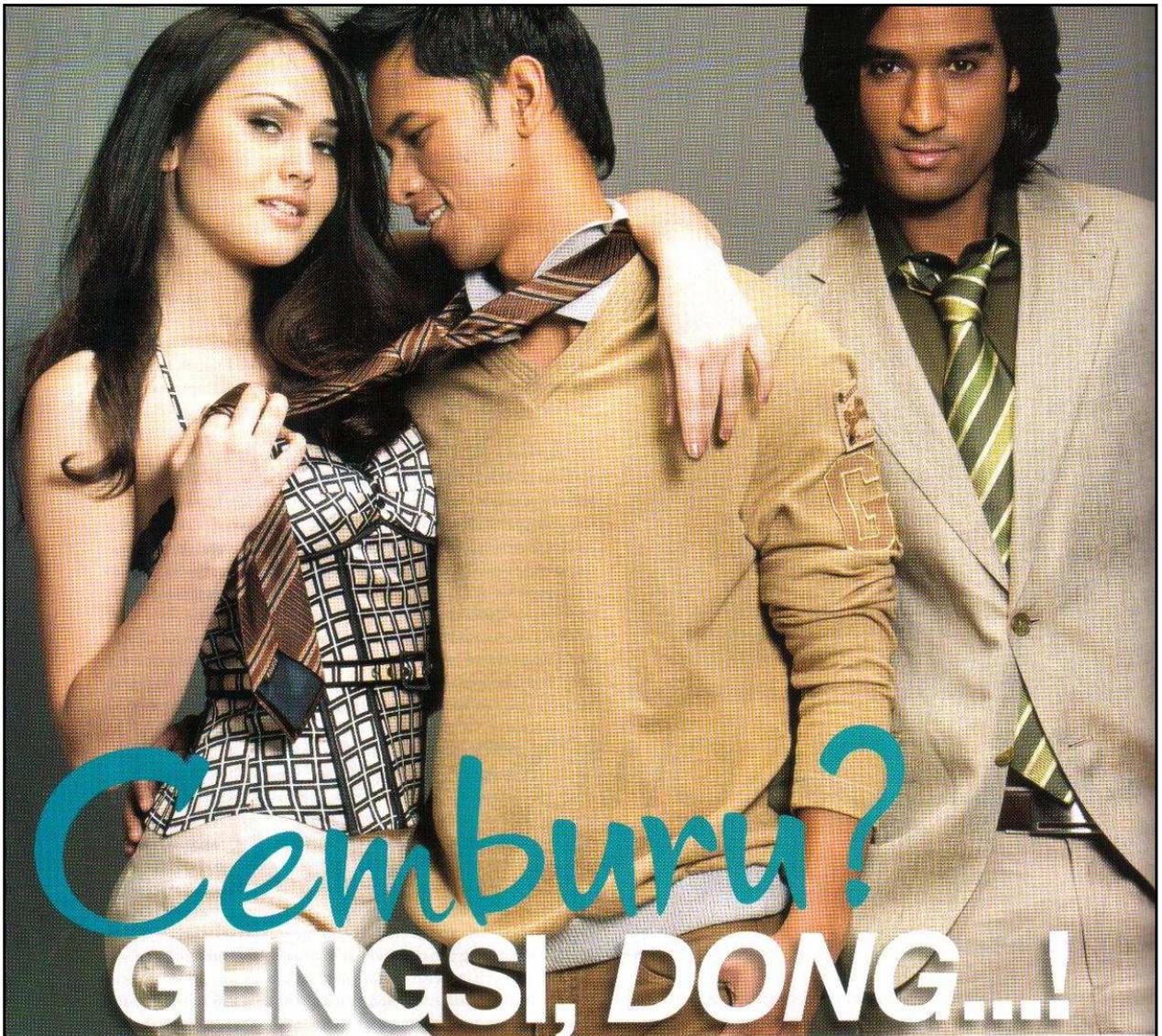
"Setelah dihitung-hitung, jangan kaget bila keluar angka yang fantastis. Misalnya, Anda kini berusia 30 tahun dan akan pensiun pada usia 60 tahun. Biaya hidup yang nyaman di masa pensiun adalah seperti saat ini, yakni Rp5 juta. Dengan perkiraan inflasi hanya 5% per tahun, bunga investasi juga 5%, dan perkiraan hidup Anda setelah pensiun 15 tahun, maka saat pensiun nanti Anda perlu biaya hidup Rp22 juta per bulan dengan akumulasi dana sekitar Rp4 miliar! Untuk menutupinya, Anda harus menyisihkan uang setidaknya Rp4,5 juta per bulan sejak sekarang," ujar Eko, memberikan simulasi.

Mungkin, Anda akan berpikir, *waduh*, dari mana uangnya? Untuk kebutuhan hidup saat ini saja, paling-paling Anda hanya mampu menyisakan Rp1 juta sebulan. Dana pensiun dari kantor pun tak lebih dari 10% dari gaji sekarang.

Menanggapi hal itu, Rini menyarankan agar kita jangan hanya menyisihkan dana untuk tabungan konvensional, tapi juga bisa mengalokasikan minimal 10% pendapatan pada instrumen investasi yang memberi ROI di atas angka inflasi (lihat boks: *Maksimumkan Uang Anda*).

"Jika hidup diibaratkan peperangan, sekarang ini makin berat perangnya, tapi peralatannya pun kian canggih dan beragam. Nah, Anda bisa memenangkannya asalkan mengetahui alat dan taktiknya, serta memahami tujuan hidup Anda," kata Rini, menenangkan. ■

YUNIARTI TANJUNG



Di mata pria, mengaku cemburu sama saja dengan menunjukkan posisi dirinya yang *insecure* dan inferior. Benarkah?

CEMBURU MEMANG TIDAK PANDANG BULU. Pria atau wanita pasti pernah merasakannya. Pemicu terbesar, apa lagi kalau bukan ulah pujaan hati, yang tak berkenan di hati. Jika pujaan hati terlalu mengidolakan saingan atau posisi tersingkir menjadi yang kedua, rasa tidak nyaman pun muncul.

Tapi sebetulnya, apa saja yang membuat pria bisa cemburu hebat? Mampukah pria jujur mengungkapkan rasa cemburunya? Obrolan *femina* dengan ketiga pria muda ini bisa menjawab rasa ingin tahu Anda. Mereka adalah **Banyu Biru Djarot**, 28, pengusaha perminyakan, lajang, **Rifat Sungkar**, 29, pembalap, lajang, dan **Sonny Kameron**, 31, wiraswasta, menikah.

SERING CEBURU PADA PASANGAN?

Banyu Biru Djarot (BD): Bulan-bulan pertama berpacaran, *sih*, iya. Tapi, karena usia hubungan sudah 6 tahun, rasa cemburu yang berlebihan sudah sirna.

Rifat Sungkar (RS): Jarang. Kalau punya kekasih, rasanya justru saya yang lebih sering dicurigai. Ha...ha...ha....

Sonny Kameron (SK): Tidak. Soalnya, istri saya tidak pernah *bikin* gara-gara. He...he...

APA, SIH, YANG PALING MEMBUAT CEBURU?

BD: Kalau kekasih terlalu akrab dengan pria lain. Seperti peluk-pelukan yang saya anggap terlalu mesra. Tetapi, kalau hanya *ngobrol* dengan pria lain, meski berlama-lama, saya tidak ada masalah.

RS: Kalau kekasih membangga-banggakan pria lain di depan saya. Kalau cuma satu dua kali, *sih*, tidak apa-apa. Kalau *keseringan*, saya menganggap dia tidak menaruh respek terhadap saya.

SK: Saya paling tidak suka kalau tidak dianggap oleh teman pria istri. Misalnya, kalau ada teman prianya menelepon tengah malam. Atau, kalau ada yang menegur istri saya dengan akrab, tapi ketika melihat saya, ia malah melengos. Ini lebih ke masalah harga diri.

ANDA CEMBURU KALAU PASANGAN MASIH PUNYA HUBUNGAN AKRAB DENGAN MANTAN KEKASIHNYA?



BD: *Saking* lamanya usia pacaran kami, sudah tidak ada lagi mantan kekasihnya yang menghubungi. Meski sekarang, saya tahu persis ada pria lain yang tergila-gila pada kekasih, saya santai saja. *Toh*, kekasih tidak ke mana-mana. Dia tetap memilih saya.

RS: Tergantung mantan kekasih yang mana. Prinsip saya, kalau kekasih punya

masa lalu dan masih menjaga hubungan baik dengan mantan kekasihnya, itu manusiawi sekali. Tapi, kalau mantan kekasihnya terlihat masih mengharapkan sesuatu dan terlalu sering menghubunginya, barulah saya tidak terima.

SK: Kebetulan, istri saya sudah tidak berhubungan dengan para mantan kekasihnya. Kalaupun mereka masih menghubungi dia, tetapi tetap tahu diri dan respek pada saya, *I don't mind at all*.

KALAU CEMBURU, DIUNGKAPKAN ATAU TIDAK?

BD: Bilang, *dong*. Tetapi, tidak akan bilang terus terang bahwa saya sedang cemburu. Kalau merasa ada tingkah pria lain yang sudah *kelewat* terhadap kekasih, saya bakal bicara tegas pada kekasih, "Kamu bisa *handle* ini *nggak*? Kalau tidak bisa, saya yang akan menanganinya. Tapi, *it's not going to be pretty*."



RS: Pasti. Walau *ngomong*-nya tidak frontal, "Saya cemburu." Saya akan bilang bahwa setiap orang punya kelebihan dan kekurangan. Jangan hanya membesarkan sisi bagusnya melulu. Kalau kekasih tidak mengerti juga, baru saya mengeluarkan komentar *nyelekit*, "Memangnya pria itu Tuhan kamu, ya?"

SK: Diungkapkan, tapi tidak dengan secara langsung. Saya akan bilang, "Saya tidak suka pada tindakan teman pria kamu, karena alasan A." Bicara seperti ini, tidak akan saya tunda-tunda. Harus selesai hari itu juga, biar tidur saya enak. Ha...ha...ha....

HAL PERTAMA YANG DILAKUKAN AGAR CEMBURU REDA?

BD: Ke *gym*. Lari di *treadmill*, walau bukan lari dari kenyataan. Ha...ha...ha.... Satu lagi, angkat beban, biar *capek*. Siapa tahu beban di hati bisa berkurang.

RS: Ke bengkel atau *jogging*. Pokoknya, menyibukkan diri agar cemburu menghilang.

SK: Ke *gym*. *Treadmill* selama mungkin, biar energi negatif hilang.

KALAU DICEMBURUI, BAGAIMANA PERASAAN ANDA?

BD: Kesal. Karena, saya tidak merasa punya salah. Saya tidak *centilan* mendekati wanita lain, *kok*, dicemburui?

RS: Bingung. *Saking* malas perang dengan kekasih, saya rela memutuskan hubungan atau tidak bertegur sapa dengan wanita yang ia cemburui. Jeleknya, kadang-kadang saya jadi *ngumpet-ngumpet*, menjelaskan mengapa saya sampai harus berpura-pura memutuskan hubungan dengannya.



SK: *Wah*, sudah lama saya tak pernah merasakan itu lagi. Maklum, istri saya tipe orang santai. Selama dia dino-morsatkan, tidak akan ada komplain. Mungkin, karena kami terbuka tentang masa lalu masing-masing. Lucunya, istri malah bisa jalan *bareng* dengan mantan kekasih saya. Tapi, dulu saya sempat pu-

nya kekasih yang cemburuan. Itu sangat tidak nyaman. Karena, setiap *ketemu* wanita yang dicemburainya, saya jadi bersikap kaku dan tidak menjadi diri sendiri.

PERNAH MENDATANGI PRIA LAIN GARA-GARA CEMBURU?

BD: Dulu *banget*. Darah muda membuat emosi saya masih gampang tersulut. Tapi, sekarang, *no way*. *Kayak* orang kurang *kerjaan* saja.

RS: Tidak. Menurut saya, normal saja kalau pria 'usaha'. Selama kekasih tidak melayani, biarpun pria ini mengejanya sampai ke ujung dunia, saya tidak bakal marah. Saya malah merasa menang. He...he...he....

SK: Tidak. Bahkan, menelepon pria lain untuk mengingatkan kekurangajarannya pun, belum pernah saya lakukan. Sebelum menikah, sempat ada kasus, karena ada pria yang sangat intens menghubunginya. Setelah tahu, saya tidak nyaman dengan hal itu. Istri saya yang justru turun tangan untuk menegurnya.

PUNYA PENGALAMAN MEMALUKAN KARENA CEMBURU?

BD: Ha...ha...ha... zaman SMA dulu. *Nggak* perlu *diceritain* karena *norak banget*. Soalnya, lebih parah dari sekadar *nyamperin*.

RS: Kalau *berantem* badan tidak pernah. Dulu, sempat ada kejadian saat masih berpacaran, mantan kekasihnya terlalu sering menghubungi dan mengatur kekasih. Kesabaran saya pun habis. Saya telepon dia, "Waktu kamu sudah habis, sekarang zamannya saya. Sudah, jangan atur-atur dia lagi!"

SK: Dulu *banget*, waktu masih ABG. Tapi, itu karena mantan kekasih hobi *manas-manasin*. He...he...he....

JOANITA ROESMA

BAGI PRIA, EGO ADALAH SEGALANYA



Menurut Roslina Verauli, psikolog dari RS Pondok Indah, Jakarta, cemburu adalah hal manusiawi. Menjadi tidak beres kalau arahnya sudah ke sikap posesif dan mengganggu aktivitas sehari-hari kekasih. Misalnya, dengan terlalu sering menelepon, karena ingin memonitor langkahnya 24 jam.

Bila cemburu hadir, Vera menyarankan, solusi terbaik adalah segera mencari akar penyebabnya. Kemudian, masalah itu harus dikomunikasikan pada pasangan. Cemburu pantang dipendam berlama-lama.

Kadar cemburu yang tinggi sering muncul pada seseorang yang terlalu bergantung pada kekasihnya. Karena itu, Vera menganjurkan setiap orang untuk tetap punya aktivitas dan menjalankan hobi, tanpa harus selalu mengikutsertakan kekasih.

Dijelaskan Vera, pria memang sulit sekali mengeluarkan kata cemburu secara langsung. Di mata pria, mengaku cemburu sama saja dengan menunjukkan posisi dirinya yang *insecure* dan inferior. Padahal, pria anti memperlihatkan kondisi dirinya yang lemah. Untuk mereka, ego adalah segalanya. Bukan rahasia lagi bahwa penting sekali bagi pria untuk bisa menunjukkan pada dunia, bahwa dia adalah pria perkasa.

Jika ada pria lain mendekati pasangannya, ada dua hal yang mampu membakar hati pria. Pertama, jika ia merasa hubungannya terancam. Mungkin, di matanya, pria ini memiliki segudang kelebihan, sehingga berpotensi mengacaukan hubungannya dengan kekasih. Kedua, jika pria baru ini dianggap melecehkan eksistensinya. Misalnya, bersikap acuh tak acuh dan hanya akrab pada kekasihnya. Dalam keadaan ini, pria tidak akan ragu untuk bertindak.



Masalah di jawab oleh Erna Ratnaningsih, S.H., dari Yayasan Lembaga Bantuan Hukum Indonesia (LBHI). Melalui pos ke redaksi *femina*. Tuliskan di kiri atas amplop: Kilas Hukum. E-mail: info@femina-online.com. Subject: HKM.

KILAS HUKUM

AYAH TINGGALKAN UTANG

Baru sebulan yang lalu ayah saya meninggal dunia. Di tengah kedukaan mendalam, tiba-tiba datang seseorang yang mengaku sebagai suruhan dari seseorang (sebutlah X) untuk menagih utang ayah. Menurutnya, Ayah memiliki utang sebesar Rp50 juta berkaitan dengan pembelian bahan bangunan. Selama ini ayah saya memang seorang kontraktor yang membangun rumah-rumah pribadi. Tapi, sepanjang sepengetahuan kami, Ayah tak mungkin berutang sebesar itu. Apa yang sebaiknya kami lakukan? **ER – SEMARANG**

Karena Anda dan keluarga tidak yakin dengan kebenaran utang tersebut, jalan terbaik tentu saja melakukan penyelidikan dulu mengenai bukti-bukti utang ayah Anda. Jadi, datangi X untuk memastikan kebenaran utang tersebut dan mintalah pula bukti-bukti tertulisnya.

Jika bukti menguatkan utang ayah Anda, maka Anda sekeluarga harus membayar kepada X sebagai kreditur. Status utang yang belum terbayar adalah menjadi tanggung jawab pengutang (debitur). Jika debitur meninggal dunia, maka tanggung jawab pembayaran terhadap utang tetap berjalan. Dalam hal ini, tanggung jawab pembayarannya akan berpindah menjadi kewajiban ahli waris, yaitu istri dan anak-anak ayah Anda.

Pembayaran utang menjadi prioritas agar tidak menjadi masalah di kemudian hari, terlebih kalau Anda muslim, karena ada istilah: dosa utang itu terbawa mati. Jika Anda sekeluarga keberatan dengan jumlah utang ini, tak ada salahnya bernegosiasi, misalnya meminta keringanan untuk mencicilnya.



DARI HATI KE HATI

CURIGA AKIBAT SMS MESRA

T Usia yang terpaut jauh antara saya (26) dan suami, H (35), membuat hubungan pernikahan kami sudah berjarak dari awal. Perkawinan kami pun hasil perjodohan orang tua.

Karakter H yang pendiam dan pasif membuat saya segan padanya. Walaupun lambat laun saya bisa menerima karakternya itu. Apalagi H juga bukan tipe suami yang menuntut macam-macam.

Jadi, betapa kaget saya ketika tanpa sengaja membaca sebuah SMS genit dari seorang wanita yang ditujukan pada suami. SMS berisi pesan senada juga saya temukan dari pengirim wanita berbeda-beda. Spontan saya marah dan menanyakan kepada H, apa yang sebenarnya terjadi.

Menurut suami, itu hanyalah SMS iseng dari beberapa teman kerjanya yang tak perlu saya gubris. Ia justru kesal karena saya membuka milik pribadinya tanpa izin. Ia balik menuduh saya tidak menghargai privasinya.

Saya curiga suami berselingkuh dan ingin sekali bertemu dengan wanita pengirim SMS itu, untuk meminta kejelasan. Namun, apakah ini langkah yang tepat? Mungkinkah suami mendua dengan pembawaannya yang pasif? **M-JAKARTA**

KAK IRMA

Hasil perjodohan serta jarak usia, boleh jadi membuat hubungan Anda dan suami kurang hangat. Tetapi, bukan berarti hubungan dalam perkawinan Anda harus berjarak. Kondisi ini perlu perubahan. SMS mesra yang Anda temukan menunjukkan sisi lain dari suami yang tak Anda kenal. Tetapi, perhatikan kembali reaksi Anda. Apakah kemarahan timbul karena kenyataan tersebut, rasa cemburu, atau Anda benar-benar curiga suami berselingkuh? Tampaknya dalam masalah ini yang perlu Anda benahi adalah dinamika hubungan dengan suami. Karena, bila memang perkawinan Anda sedemikian rapuh, gangguan sekecil apa pun dari luar akan mudah mengusik kedamaian rumah tangga.

Bukan wanita lain yang perlu Anda minta penjelasannya, karena SMS dapat datang kapan saja dan dari banyak sumber. Tak ada manfaat yang Anda dapat dengan menumpahkan kemarahan pada sang pengirim. Berlanjutnya SMS ini pun lebih banyak bergantung pada peluang yang dibuka oleh suami. Jadi, pada suamilah Anda perlu mendapatkan kejelasan. Bicarakan hal ini kepada suami dan ungkapkan perasaan Anda. Hati-hati agar tidak terlalu memojokkan, karena siapa tahu pesan tersebut memang iseng belaka. Walau demikian, suami harus menyadari, hal ini mengusik perasaan Anda sebagai istrinya.

Anda pun perlu berbesar hati menerima kekesalan suami. Pada dasarnya, Anda tak patut mengusik hal-hal yang sifatnya pribadi. Hargailah suami, tetapi ia juga harus melakukan hal yang sama pada Anda. Jadikan peristiwa ini sebagai titik balik untuk menciptakan hubungan yang lebih terbuka.

BUNG MONTY

Jangan salahkan orang tua akibat sikap H serta jarak yang Anda rasakan dengan suami saat ini. Karena, sejak semula Anda telah menerima perkawinan ini sebagai satu keputusan hidup. Masalah sesungguhnya terletak pada kesenjangan yang dengan 'terpaksa' Anda terima. Kemudian hal ini dibiarkan berlarut-larut tanpa ada upaya untuk memperkecil jarak di antara Anda berdua. Akibatnya, ketika muncul SMS yang tidak pada tempatnya, jarak yang sudah terbentuk menjadi makin terbentang. Jika masalah SMS makin dibangkitkan, apalagi jika Anda ingin bertindak seperti seorang penyelidik, maka kesenjangan Anda dengan suami akan makin jauh. Sikap diamnya juga makin kuat dan dijadikan benteng untuk mempertahankan diri dari berbagai kecurigaan Anda.

Sebaliknya, mulai dari sekarang upayakan untuk mengurangi kesenjangan tersebut. Jangan terlalu bersikap segan karena usia yang berbeda 9 tahun. Anda harus berusaha meningkatkan komunikasi dengan suami. Bila ia sangat pendiam, maka Anda lah yang mengambil inisiatif. Bukan dengan sikap asertif berlebihan, melainkan berusaha untuk membuka pembicaraan lewat topik yang ia minati, agar komunikasi dapat berlangsung lebih lancar. Pembicaraan bisa bermula dari hal sederhana, termasuk berbagi pengalaman sehari-hari. Anda bisa menanyakan perihal kegiatan suami dan membagi kegiatan Anda padanya. Jadi, tidak harus senantiasa menyangkut rencana hidup. Lakukan ini sebagai sebuah kebiasaan. Perlahan, jarak usia dan perjodohan tak menghalangi keakraban yang telah Anda bangun.



Kak Irma dan Bung Monty akan membantu Anda dalam masalah cinta dan perkawinan. Melalui pos ke redaksi *femina*.
Tuliskan di kiri atas amplop:
Dari Hati Ke hati.
E-mail: info@femina-online.com
Subject: DHKH

JATUH HATI PADA ATASAN

Terdapat hampir 6 bulan saya (28) merasa tersiksa dengan rahasia yang saya pendam sendiri. Saya juga tak bisa bebas menunjukkan perasaan saya kepada orang yang sangat saya kasih. Pasalnya, dia adalah atasan saya, W (31).

Sejak pertama kali bekerja di bawah arahnya, saya sudah menaruh simpati. Secara fisik, W tak mengecewakan. Apalagi cara bicaranya selalu santun tak pernah bersikap bossy. Namun, aturan kerja tak memungkinkan saya menyatakan hal pribadi kepadanya. Lagi pula, risikonya terlalu besar. Kalau sampai ia tidak membalas cinta saya, malunya bukan main. Tapi semakin dalam perasaan ini saya simpan, saya jadi sulit untuk bekerja maksimal. Konsentrasi saya terpecah.

Setiap kali berinteraksi dengannya, saya salah tingkah. Saya sudah berusaha mencari tahu perasaan W sebenarnya, namun peluangnya hampir tak ada, akibat interaksi yang lebih banyak dilakukan di kantor.

Saya jadi enggan berkencan atau diajak berkenalan dengan pria lain. Saya hanya menginginkan cinta W. Adakah cara tepat untuk mengetahui isi hatinya tanpa mempermalukan diri sendiri?

L - SURABAYA

KAK IRMA

Setiap orang yang sedang dilanda asmara punya hak untuk mengungkapkan perasaannya. Masalahnya, di sini ada hambatan secara profesional. Sehingga, yang dapat Anda lakukan adalah berusaha memperkecil risiko. Anda perlu tahu benar kondisi kantor dan bagaimana sikap W mengenai hubungan pribadi antara atasan dengan bawahan. Hal ini dapat menjadi pertimbangan sampai seberapa jauh Anda dapat melangkah.

Yang berikutnya perlu diperhatikan adalah perasaan cinta Anda pada pandangan pertama. Sebagian kecil dari kualitas W, seperti penampilan dan sopan santunnya, telah memukau Anda. Tetapi, apakah Anda yakin inilah cinta sejati? Umumnya, perasaan tersebut justru baru dirasakan setelah Anda mengenal pasangan lebih dalam. Dari pengalaman Anda barulah dapat diketahui keseriusan perasaan Anda terhadap W. Padahal, selama ini hubungan Anda berdua hanya terbatas di tempat kerja.

Guna melakukan pendekatan lebih jauh, ciptakan kesempatan untuk dapat berkomunikasi lebih sering dengan W. Bila tanggapannya makin positif, perlahan Anda dapat mengembangkan topik di luar pekerjaan. Apabila W juga tertarik, tentu ia makin membuka diri. Walau tanpa kata-kata, sikapnya menjadi penanda tersendiri. Bila sinyal yang Anda terima positif, tak perlu ragu untuk mengungkapkan perasaan. Sebaliknya, bila W tak bereaksi atau bahkan menjaga jarak, artinya ia tak ingin menjalin hubungan di luar pekerjaan. Banyak kemungkinan yang masih bisa terjadi di masa depan. W bukan satu-satunya pria di dunia. Karena itu, jangan buru-buru menutup diri dari orang lain.

BUNG MONTY

Mengungkapkan perasaan pada seseorang senantiasa ada dampaknya, baik positif atau negatif. Kesiapan seseorang dalam menerima dampak tersebut, merupakan kunci untuk mengungkapkan isi hati secara terbuka. Namun, bagi Anda situasi ini menjadi berbeda, karena terkait dengan profesionalisme kerja. Ketika Anda tak lagi mampu memisahkan hubungan profesional dengan personal, maka kondisi menjadi rumit. Konsentrasi Anda jadi mudah terpecah. Hal ini akibat adanya kesan personal yang Anda rasakan dalam setiap hal yang berkaitan dengan diri W.

Dalam konteks hubungan interpersonal secara umum, tidak ada salahnya Anda terbuka. Namun, Anda harus siap menerima risiko: ditolak atau diterima. Akan tetapi, dalam konteks hubungan kerja, sebaiknya sikap ini memang Anda kendalikan. Jangan campuri kesan pribadi yang Anda miliki dengan pekerjaan, karena hal ini otomatis menurunkan kualitas kerja Anda. Secara bertahap penurunan performa akan membuat W, sebagai atasan, mempunyai persepsi negatif terhadap Anda. Tak ada jalan lain yang dapat Anda lakukan selain berusaha menahan diri dan mengalihkan gejala emosi tersebut pada hal lain yang bermanfaat, seperti menjalani hobi, bergabung dengan organisasi, atau lainnya.

Cobalah untuk tidak menapaki jalan hidup dengan pikiran sempit, yakni hanya tercurah untuk satu orang. Anda seperti membui diri dalam fantasi belaka. Dampaknya, Anda jadi menghilangkan peluang interaksi dengan orang lain. Anda boleh saja berharap, tetapi Anda juga perlu bersikap realistis dan profesional dalam melaksanakan tugas Anda.

GAYA HIDUP MASA KINI

femina

Rp 15.000.
NO.03/XXXVI • 17 - 23 JANUARI 2008
majalah wanita mingguan



KISAH SEJATI
"PULANG
MENGAJAR,
AKU JADI
PEMULUNG"

LINGKUNGAN KERJA HIJAU
BAGAIMANA MENCIPTAKANNYA

TAMPILAN BARU
MAKANAN SIAP OLAH
SHRIMP NUGGET, CRÉPES,
MACARONI & CHEESE DLL

Little
BLACK DRESS
DARI MASA KE MASA
+ 8 PILIHAN TREN 2008

BENTURAN BUDAYA
DALAM PERKAWINAN

SARAH, SUSAN & RACHEL
3 WANITA PUNYA CERITA

NARKOBA
ORANG

Suplemen
KANTORAN?

LIPUTAN KHAS



Narkoba 'SUPLEMEN' EKSEKUTIF MUDA?

Untuk memompa semangat kerja dan keluar dari stres, banyak eksekutif

"AJAIB! SAYA TIBA-TIBA jadi merasa pintar ngomong dan banyak ide. Saya heran sendiri, kok, bisa, ya, tiba-tiba jadi pintar banget begitu?" Kalimat ini keluar dari mulut Stanley, seorang wiraswasta. Pria berusia 36 itu mengisahkan kesan pertamanya menjajal narkoba jenis kokain. Katanya, efek kokain terhadap kemampuannya melobi klien dan menggegokkan proposal kerja, sangatlah besar.

Sementara Rana (29), tak mau ketinggalan buka suara. "Sekali sebulan, aku menelepon supplier-ku. Kami ketemuan di klub, terus aku neken, deh, bareng teman-teman. Lho, wajar, 'kan? Kita berhak merayakan kesuksesan setelah bekerja keras," ujar *assistant vice president* di sebuah bank swasta ini. Sekalipun hampir seperempat gajinya habis untuk membeli ekstasi, ia tak merasa keberatan sama sekali.

PALING BANYAK, PAKAI EKSTASI

Kisah seperti ini bukan monopoli Stanley dan Rana (keduanya bukan nama sebenarnya). Menurut data dari Badan Narkotika Nasional (BNN), selama 2006, ada 13.914 pengguna narkoba di kalangan pekerja swasta. Jumlah ini meningkat hampir dua kali lipat dari tahun sebelumnya. Sebagian besar pengguna berusia 29 tahun ke atas, dan 66,4% di antaranya ada dalam jenjang karier menengah ke atas (non-buruh). Ini artinya, selama ini narkoba cukup dekat dengan dunia kerja di kantor-kantor.

Fakta ini sangat mengejutkan, mengingat selama ini narkoba sering dianggap hanyalah masalah remaja atau para selebriti dan dunia hiburan. Dr. Diah Setia Utami, SpKJ, MARS, mengamati, kalangan profesi dan usaha yang memakai narkoba kebanyakan adalah untuk sekadar membunuh waktu dan mencari kesenangan. Sebagian lain mengonsumsi sebagai bagian dari kebutuhan agar diterima dalam kelompok pertemanan. Sedangkan sebagian lagi, menggunakannya untuk melepaskan diri dari situasi stres.

"Tak sedikit dari mereka yang memakai narkoba dalam kesempatan pesta. Dalam kondisi ini, narkoba jenis ekstasi yang paling banyak digunakan. Tapi, ada juga yang memakai narkoba karena sedang tertekan karena pekerjaan. Jenis yang kedua ini biasanya terjadi pada mereka yang merasa harus selalu menjadi karyawan terbaik di kantornya," papar psikiater, yang juga Wakil Direktur Pelayanan Medis dan Keperawatan, RS Ketergantungan Obat, Cibubur, ini.

Prof. Dr. Sri Hartati R. Suradijono, MA, mengatakan, sesungguhnya gejala penyalahgunaan narkoba dalam gaya hidup masyarakat sudah berlangsung sejak dulu. Pada zaman dahulu, orang menggunakan rokok dan minum minuman keras. Sedangkan sekarang, pil ekstasi dan ragam narkoba lainnya digunakan untuk mencari jalan keluar dari stres, secara instan.

"Padahal, narkoba bukanlah jalan keluar, melainkan suatu pelarian. Si pengguna tidak menyelesaikan masalah pencetus stres, tapi melarikan diri dari stres dengan cara melupakannya (sejenak). Bedanya dengan rokok, ekstasi dan narkoba lainnya lebih cepat efeknya dalam meraih rasa senang. Tapi, juga lebih cepat dampak kerusakan otak yang bisa ditimbulkan," kata pengajar yang akrab dipanggil Tati dan sudah lama mendalami psikologi kognitif, ini.

Karena gemar mencari efek atau sensasi itu, Tati menyimpulkan, banyak pekerja swasta yang mengalami stres dan tak bisa mereka selesaikan. Atau—ini yang sungguh ia sayangkan— mereka 'malas' mencari jalan keluar secara bertahap. "Menjadi pekerja eksekutif memang pasti menghadapi banyak masalah, karena mereka sedang berada dalam masa puncak produktivitas. Tapi, seharusnya masalah dicoba diatasi, bukan dilarikan," jelasnya.



Dari ki-ka:
dr. Diah Setia Utami,
Wakil Direktur
Pelayanan Medis
dan Keperawatan
RS Ketergantungan
Obat Cibubur,
Prof. Sri Hartati,
Guru Besar Fakultas
Psikologi Universitas
Indonesia

Yang membuat masalah makin berat, umumnya, pekerja kantor pengguna narkoba menganggap dirinya mampu mengontrol diri sepenuhnya. Kapan mereka boleh memakai, dan kapan mereka tidak boleh menggunakan sama sekali (lihat boks: *Merayakan Sukses, Boleh dengan Narkoba?*). Bahkan, mereka menegaskan, "Saya bukan pecandu!" Padahal, apa pun jenis narkoba dan seberapa kecil dosisnya, semuanya mengandung potensi menimbulkan ketagihan (adiksi).

Diah mengatakan, para eksekutif muda pengguna narkoba umumnya tergolong *recreational user* (penyalahguna yang menggunakan narkoba *just for fun*). Mereka tidak akan meminta pertolongan dokter, jika tidak jatuh dalam situasi sulit. Tapi, perlu diingat, dari pengamatan Diah, 30% *recreational user* berlanjut berubah menjadi *dependent user* (ketergantungan, membutuhkan narkoba hampir setiap saat).

"Bisa saja, ketika perasaannya tertekan sedemikian rupa, ia tak lagi bisa mengontrol dirinya. Ganja, misalnya, banyak yang dimanfaatkan mereka yang tergolong *recreational* atau *occasional user* (menggunakan narkoba rutin, sesuai keperluan). Karena, mereka jadi merasa lebih enak untuk berfantasi. Tapi, mengonsumsi ganja berpotensi besar menjadi ketergantungan. Apalagi jika sudah mencoba heroin (*putaw*), dia akan mudah berubah menjadi *dependent user*," ujar Diah.

Narkoba (narkotika dan obat-obatan terlarang lainnya) dimaknai sebagai setiap zat—selain makanan, hidrogen dan oksigen— yang bila masuk ke dalam tubuh seseorang lalu menimbulkan perubahan, baik fisik maupun psikologis. Itu sebabnya, kafein pada kopi pun bisa berubah jadi narkoba jenis stimulan. Yang termasuk dalam jenis narkotika adalah opium, kokain dan ganja. Masing-masing berikut turunannya. Sedangkan jenis-jenis narkoba lainnya, termasuk dalam golongan obat-obatan berbahaya, bila disalahgunakan.

Diah menjelaskan, dilihat dari segi medis (dari efek yang ditimbulkan), narkoba digolongkan menjadi tiga. *Pertama*, golongan **stimulan** (ekstasi, *shabu*, kokain, dan lain-lain). Efeknya, meningkatkan detak jantung, proses berpikir lebih cepat, banyak bicara, mata meleak dalam waktu lama. *Kedua*, golongan **depresan** (heroin, dan lain-lain). Efek golongan ini, semua jadi terasa nyaman, tenang, santai, gembira, karena kemampuan motorik menurun. *Ketiga*, golongan **halusinogen** (ganja, LSD, dan lain-lain). Efeknya, seseorang berhalusinasi visual atau dengar, karena terjadi gangguan persepsi dari panca indra.

"Yang paling banyak dipakai pekerja kantor adalah golongan stimulan," ungkap Diah. Meski berbeda golongan, efek yang tercantum di atas bukanlah harga mati. Artinya, efek yang timbul bisa berbeda-beda. Hal ini, kata Diah, tergantung metabolisme tubuh, *mood*, dan kondisi psikologis pengguna yang bersangkutan.

WANITA LEBIH SULIT SEMBUH

Apa pun alasan pengguna narkoba, Tati menilai, masalah ada pada kepribadian mereka sendiri. Ciri khas kepribadian penyalah guna narkoba, mereka ingin terus-menerus mencari *pleasure feeling*.

DARI: PHILIA HERAWATI, ATWU, ULUHI HASBI, MAHARITAS TIRKA ARANJAK, FOTO: LUKH FERDINA, ATWU

muda mengonsumsi narkoba. Wanita lebih sulit dipulihkan ketimbang pria?

Akibatnya, otak yang bisa memunculkan rasa senang secara alami, karena pengaruh obat-obatan stimulan, menjadi rusak. Rasa senang hanya muncul jika ada obat. Neuron otak yang rusak, jadi tidak berfungsi optimal. Hal ini kemudian memengaruhi produk otak itu sendiri, yaitu hasil pikir. Kemampuan berpikir menurun, sehingga tindakan kita menjadi di luar kendali.

Karena faktor kepribadian tadi, maka narkoba tidak ada kaitannya dengan pintar atau bodohnya seseorang. "Jadi, apakah kalangan pekerja eksekutif yang umumnya berpendidikan tinggi berarti lebih pintar mengontrol penggunaan narkoba, saya ragukan hal itu. Bagaimana mungkin fungsi otak yang melemah karena narkoba bisa mengontrol daya pikirnya sendiri?" ujar Tati.

MERAYAKAN SUKSES, DENGAN NARKOBA?

Bagaimana mereka bisa 'terjerumus'? Empat eksekutif muda berbagi cerita. Dengan catatan, mereka tak bersedia jati dirinya diungkap. Karena itu, nama dan data pribadi mereka sudah disamarkan.

ARMAN, 35, MENIKAH, CREATIVE GROUP HEAD, ADVERTISING AGENCY "BEBAS NARKOBA, PRESTASI JUGA TETAP HEBAT"

'Doping' seperti ganja atau obat-obatan memang kerap digunakan di kalangan pekerja kreatif. Tujuan mereka (termasuk saya dulu), membuka pikiran dan menggali ide-ide baru. Secara visual, mereka seolah mampu membayangkan hal-hal lebih mendetail dan lebih dalam.

Saya kenal narkoba ketika berkuliah di Australia, saat berusia 17 tahun. Jujur saja, waktu itu, sarapan saya ganja. Kemudian saya memakai ekstasi. Tapi, saya tidak pernah kecanduan, karena saya tahu batasannya. Kuliah saya tamat sesuai waktu yang ditentukan, bahkan meraih predikat *outstanding student*. Saya terus memakai narkoba hingga bekerja. Kali itu, saya biasanya menggunakan sebagai persiapan untuk *brainstorming*. Karena saya butuh visualisasi tertentu untuk menyiapkan proyek tertentu. Hasilnya, memang oke.

Namun, itu dulu. Dua tahun lalu saya memutuskan untuk berhenti. Alasannya mudah: saya bosan dengan rasanya. Dan, saya pikir, kurang etis bila saya harus bertemu klien atau melakukan presentasi, tapi dengan wajah kusut dan mata merah. Di kantor, kalau rekan-rekan membutuhkan 'doping' itu untuk membantu pekerjaan, saya biarkan, asal tidak mengganggu pekerjaan. Kalau sampai pekerjaan terganggu dan menghambat produksi, pasti akan ada peringatan keras kepadanya.

Sebagai mantan pengguna, saya akui efek narkoba memang bagus. Kadang-kadang kita jadi lebih terbuka. Sayangnya, tidak setiap orang bisa mudah melakukannya. Yang terjadi, mereka malah jadi tergantung pada narkoba. Kini, saya akui, ada saatnya tubuh ini menagih. Dulu saya bekerja dibantu obat, sekarang tidak sama sekali. Tetapi, selama ini saya bisa atasi dengan membalikkan perasaan saya sendiri. Saya anggap, *nagih* itu adalah suatu sugesti.

SASKIA, 28, LAJANG, AKUNTAN "BISA TERTAWA LEPAS SETELAH DEADLINE"

Lingkungan kerja yang penuh tekanan dan harus selalu berpacu dengan waktu membuat saya selalu menyediakan waktu khusus untuk bersenang-senang. Kalau tidak pergi *shopping* atau menjajal klub baru, biasanya saya dan sekelompok teman wanita suka menginap *rame-rame* di hotel berbintang. Agar suasana *girls night out* lebih meriah, suplai minuman beralkohol atau dua tiga linting ganja sebisa mungkin tersedia.

Jangan bayangkan kami sebagai gerombolan wanita liar yang sengaja ingin menimbulkan keonaran. Minum dan *nyimeng* (mengisap ganja) bagi kami hanyalah sebagai pelepas stres. Karena sesudahnya kami bisa tertawa lebih lepas dari biasanya. Hati yang suntuk pun mendadak bisa merasa begitu bahagia. Bercanda seseru apa pun efeknya tidak akan 'seindah' kalau kita mengisap ganja. Setelah seminggu penuh didera angka dengan revisi pekerjaan yang tak berkesudahan, boleh, *dong*, untuk satu malam saya hanya memikirkan kesenangan diri sendiri?

Bagi saya, *having fun* tidak selalu harus melibatkan keduanya (ganja atau alkohol). Tapi, harus saya akui, suasana memang jadi kurang seru tanpa itu. Apa yang tidak lucu, bisa terlihat kocak luar biasa setelah *nyimeng*. *Mood* yang tadinya *down* juga bisa langsung naik seketika.

Di kantor, saya menolak menggunakannya. Saya tidak yakin ganja bisa membantu saya menjalankan tugas dan tanggung jawab yang demikian padat. Buat saya, ganja hanya bagian dari kesenangan, bukan untuk hal-hal serius, apalagi menyangkut karier dan pekerjaan. Baru-baru ini, seorang teman saya mengalami overdosis hingga nyaris meninggal. Hal ini membuat saya bertekad untuk berhenti total dari kebiasaan buruk ini.

STANLEY, 36, LAJANG, WIRASWASTA "PENGHASILAN SEBANYAK APA PUN, AMBLAS!"

Sejak kecil, saya memang selalu punya rasa ingin tahu yang besar. Saya selalu penasaran akan hal-hal baru. Saya rasa, sifat ini pula yang mengantar perkenalan saya dengan narkoba. Ketika itu, usia saya baru 14 tahun. Kebetulan,

ayah saya seorang dokter. Jadi, mulailah saya rutin bergerilya di kamar Ayah, untuk *hunting* obat penenang.

Valium adalah obat yang saya temukan dan coba pertama kali. Saya menelannya tiga butir sekaligus. Rasanya luar biasa. Setelahnya, saya terus mencoba berbagai narkoba lain. Begitu lulus SMA, saya sudah mencoba semua jenis narkoba. Mulai pil koplo, ganja, sampai opium dan *magic mushroom*! Tapi, yang paling saya *doyan* sampai sekarang adalah ganja.

Ketika saya mulai bekerja di perusahaan distribusi material, kebiasaan saya *ngeganja* tidak berhenti. Malah, sebagai staf pemasaran, saya merasa sangat terbantu setelah mengonsumsinya. Untuk melancarkan lobi-lobi dengan klien, saya pakai jenis narkoba yang bisa 'meringankan' pikiran saya. Rasanya ajaib, saya jadi lancar berbicara dan sedikit lebih pintar. Ha...ha...ha....

Sedangkan untuk merayakan keberhasilan kerja, saya mengonsumsi jenis narkoba yang menaikkan semangat saya. Biasanya saya mengonsumsi bertiga teman, seorang pilot, satunya lagi, seorang manajer di perusahaan perkapalan. Setelah keluar dari perusahaan, saya menjalankan usaha distribusi sendiri.

Narkoba kurang asyik jika dinikmati sendiri. Jadi, begitu ada uang, saya belanjakan semua untuk narkoba, tapi yang saya konsumsi sendiri cuma sedikit. Sisanya, saya bagikan ke orang lain. Pernah pula saya bagikan di klub-klub, di mana banyak pekerja kantor datang untuk menikmati narkoba. Saya pernah membagikan kokain di toilet. Kaget juga, ada beberapa wanita yang ikut minta. Salah satunya menanyakan, apa efeknya. Saya jawab, "*Bikin* kamu melek." Dua hari kemudian dia menelepon saya, bilang terima kasih, karena berkat kokain yang saya beri, ia bisa menyelesaikan tugas-tugasnya di kantor.

Saya tidak mau memikirkan masa depan. Saya jalani saja hidup sekarang. Soal menikah dan punya anak, nanti saja dirisaukan. Saya punya cara istimewa, *kok*, supaya tidak tergantung pada narkoba. Satu-satunya hal yang terkadang *bikin* saya ingin berhenti pakai narkoba, *sih*, cuma uang. Karena, terus terang, narkoba selalu *bikin* saya bangkrut. Sebanyak apa pun uang saya dapat, selalu amblas untuk narkoba.

Contoh sederhananya, kalau sedang sedih, terkadang kita sudah sulit mengontrol waktu. Lima menit rasanya sangat lama, karena kemampuan kita mengambil keputusan terganggu. "Jadi, di atas kertas, mungkin kita bisa mengontrol diri, tapi lama-kelamaan otak pasti tak lagi bisa mengontrol diri. Suatu saat, pasti terjadi, ia tak bisa lagi bilang tidak untuk menambah dosis," sambungnya.

**RANA, 29, LAJANG,
ASSISTANT VICE PRESIDENT
"SAYA PANTAS
MENDAPATKAN KESENYANGAN"**

Sejak kuliah, saya sudah mengonsumsi ganja dan pil ekstasi. Beberapa teman wanita menggunakan obat-obatan tertentu untuk tujuan melangsingkan tubuh. Cara yang instan dan murah, karena dengan mengonsumsinya, orang bisa kuat tidak makan. Kawan lain yang juga pengguna tetap, awalnya ingin coba-coba, tapi jadi keterusan. Sedangkan kawan saya lainnya punya alasan paling klise: karena stres dan butuh pelarian dari pekerjaan.

Alasan saya lain. Saya menggunakannya murni untuk tujuan bersenang-senang. Jadi, jika sampai sekarang saya tidak pernah mengalami adiksi, mungkin karena itulah latar belakangnya. Saya juga tidak pernah menggunakannya untuk sekadar iseng, tetapi sebaliknya, karena perasaan saya sedang senang dan ingin berbagi kesenangan dengan rekan satu 'hobi'.

Kebiasaan merayakan kesenangan dengan cara ini berlanjut hingga saya bekerja. Kali ini bukan ganja atau pil ekstasi lagi, tetapi kokain. Sebab, saya perhatikan, kandungan pil ekstasi sering kali tidak bisa diduga dan bisa berbahaya, karena banyak diproduksi secara rumahan.

Mengonsumsi kokain melalui hidung awalnya juga membuat saya takut dan merasa tidak nyaman, namun lama-kelamaan saya terbiasa. Saya melakukannya bersama teman-teman khusus, bergilir di rumah-rumah kami. Kokain kami dapatkan dari seseorang yang saya sendiri tidak tahu siapa dia. Hanya sedikit teman saya yang memiliki nomor kontaknya, pemesanan pun biasanya dilakukan melalui SMS, dengan bahasa tertentu yang hanya bisa dimengerti antara penjual dan pembeli.

Biayanya jelas tidak murah, biasanya saya merogoh uang antara Rp5 juta sampai Rp7 juta. Pahalanya, harga kokain per gram mencapai Rp1,8 juta. Dan, biasanya kami nikmati bersama sampanye, yang harganya juga mencapai ratusan ribu rupiah per botol. Mahal, tetapi buat saya judulnya bukan membuang-buang uang. Saya merasa pantas melakukannya. Penghasilan saya per bulan cukup besar, dan saya tidak merasa rugi karenanya.

Ya, pastinya saya ingin berhenti. Tapi, nantilah, kalau saya sudah menikah dan memiliki anak. Masa, anak saya sampai harus punya ibu bengal seperti saya sekarang ini?

Data BNN tidak memilah jumlah kasus yang melibatkan pengguna pekerja pria dan wanita. Namun, berdasar komposisi gender klien Diah, perbandingannya kira-kira 80% pria, 20% wanita. Tati mengatakan, jika ada anggapan, pria lebih rentan terganggu percaya dirinya (sehingga lebih gampang tergiur narkoba untuk bekerja), mungkin karena pengaruh budaya. "Karena, pria tidak boleh menangis. Sebaliknya, pria harus tangguh dan boleh bandel. Padahal, kekuatan pria dan wanita dalam menghadapi konflik sama saja. Dan, otak manusia sama saja," papar Tati.

Para pekerja swasta wanita, menurut pengamatan Diah, banyak tergiur menggunakan ekstasi. Alasannya, *just for fun*, khususnya lagi bersosialisasi. "Benarkah untuk bersosialisasi? Karena, kalau memang ingin sukses bergaul, mengapa harus dengan ekstasi? Orang yang pemalu, jika pakai narkoba pun, kelemahannya sebagai pemalu tidak akan teratasi," kata Tati lagi. "Dan ini berarti, kepercayaan dirinya hanya ada pada sebutir ekstasi!" sambungnya.

Diah memaparkan, wanita pengguna narkoba lebih mudah muncul kesadarannya untuk sembuh. Banyak hal yang jadi penyebabnya, mulai dari dorongan mendapatkan pendamping hidup yang baik, khawatir kesehatan fisik dan reproduksinya terganggu, sampai menjadi ibu yang baik bagi anak-anaknya. Sayang, dibanding pria, wanita lebih sulit dipulihkan total. "Klien wanita sangat emosional dan kurang tangguh untuk sembuh. Begitu emosinya labil, karena putus cinta misalnya, dengan mudah ia jatuh lagi," katanya.

TAK ADA KATA TERLAMBAT UNTUK BERUBAH

Idealnya, mencegah penyalahgunaan narkoba di kalangan pekerja dan orang dewasa haruslah dimulai ketika mereka masih belia. Tati menyarankan, orang tua perlu menanamkan pada anak-anak, sukses tidaklah berdasar pada materi. Karena, jika nilai sebaliknya yang ditanamkan, anak akan tumbuh besar dengan kepercayaan, bahwa percaya diri ada pada yang dia miliki, bukan pada apa yang dia mampu. "Pentingnya belajar dari kegagalan perlu orang tua tanamkan. Dengan begitu, mereka nantinya tak perlu merasa harus cepat-cepat mencari tameng narkoba untuk bisa maju," katanya.

Bagaimana dengan yang sudah telanjur dewasa? Tidak ada kata terlambat untuk berubah. Yang penting, usaha untuk berubah itu harus muncul dari diri sendiri. Jika hanya karena paksaan pihak luar, perubahan tidak akan berlangsung lama. Bagi orang dewasa, memunculkan kesadaran untuk berubah ini memang tidak mudah. "Salah satu sebabnya, karena pengguna narkoba melihat masalah yang ada hanya karena alasan eksternal. Mereka ini bertipe *external locus control*. Bahwa, 'Saya bisa, karena beruntung saja. Saya gagal, karena atasan membenci saya,' dan sebagainya," ujar Tati.

Pada hal, *locus control* (kontrol diri) harus seimbang, eksternal maupun internal. Dengan begitu, kegagalan dipandang dengan cara mempelajari kesalahan, lalu terdorong untuk melakukan perubahan. Pengaruh eksternal pasti memang ada, namun diri sendiri pasti juga menyumbang peran. "Nah, ubahlah pola pikir ini. Tanamkan selalu dalam diri, saya tetap bisa sukses bergaul dan berkarir tanpa narkoba!" anjur Tati.

Dan, pada akhirnya, stres yang muncul dalam pekerjaan adalah hal alami. Untuk itu, kita butuh orang lain untuk melihat dari sisi lain. Kita perlu teman yang bisa menjadi pendengar yang baik. Karena, keruwetan pikiran perlu kita keluarkan secara berkala. "Selain itu, bukankah dengan bercerita, cerita kita itu bisa kembali kita jadikan tujuan untuk mengubah diri?" ajak Tati. ■

ANGELA H. WAHYUNINGSIH

SEKS & GINEKOLOGI



Ajukan masalah seks dan reproduksi kepada dr.Arman dan dr.Dwiana Ocviyanti Sp.OG. Melalui pos ke redaksi *femina*. Tuliskan di kiri atas amplop: Seks & Ginekologi. E-mail: info@femina-online.com Subject: SGIN

PIL KB TURUNKAN GAIRAH?

Saya (24) ibu bekerja dengan dua putra kembar berusia 3 tahun. Setelah melahirkan, saya memakai kontrasepsi pil KB. Masalahnya, sekitar 6 bulan belakangan, gairah seksual saya menurun drastis. Apakah penurunan gairah ini disebabkan pil KB? Alat kontrasepsi apa yang bisa menjaga keseimbangan hormon, berat badan, tapi tidak menurunkan gairah?

MARINA - BAHRAIN

Kurang gairah bisa disebabkan oleh kelahiran anak serta berbagai proses seputar itu. Mengingat anak-anak Anda telah berumur 3 tahun, berarti masalah itu tidak berkaitan dengan kelahiran dan menyusui lagi. Mungkin, penyebabnya adalah kesibukan mengurus mereka, karena mereka telah besar, mulai nakal, serta menyita banyak tenaga dan perhatian Anda. Sediakan waktu dan cari orang untuk membantu, sehingga Anda punya waktu untuk kegiatan seks. Bagaimanapun, status sebagai istri sekaligus ibu harus berjalan seimbang.

Pil KB terdiri dari dua macam. Pertama, yang merupakan kombinasi dua hormon (estrogen dan progesteron). Kedua, yang tunggal atau mini (progesteron). Hormon-hormon itu merupakan hormon wanita yang merupakan lawan dari hormon pria (testosteron), yang merupakan hormon seks. Jika meminum pil itu, akan terjadi pengurangan gairah dan respons. Pada wanita normal terdapat pula hormon testosteron yang komposisinya seimbang dengan hormon wanita.

Bila Anda kurang cocok dengan pil KB yang merupakan hormon wanita, Anda bisa mengganti cara KB, misalnya dengan spiral atau KB alamiah. Tetapi, coba dulu menghilangkan rintangan-rintangan di atas, baru pertimbangkan kemungkinan menukar alat kontrasepsi.





Ajukan masalah seputar psikologi kepada Psikolog Tuti Indra Fauziansyah. Melalui pos ke redaksi *femina*. Tuliskan di kiri atas amplop: Psikologi. E-mail: info@femina-online.com. Subject: PSI.

PSIKOLOGI

RENDAH DIRI KARENA PERKAWINAN GAGAL

Saya (31) bercerai dari suami tiga tahun lalu, gara-gara dia senantiasa cemburu berlebihan, selingkuh, dan memukul saya. Dari pernikahan ini kami tidak memiliki anak.

Kini, saya sudah menjalin hubungan dengan beberapa pria. Namun, anehnya, saya selalu jatuh cinta pada pria yang salah, seperti sudah beristri atau terlibat narkoba. Saya pun selalu menghindar jika pria yang dekat dengan saya ini mengungkit soal pernikahan terdahulu. Saya merasa malu dan rendah diri gara-gara pernikahan yang gagal itu. Apa yang terjadi pada diri saya? **OS- BANDUNG**

Istri yang selalu disiksa, dicemburui habis-habisan, sementara suami juga suka selingkuh, biasanya merasa tidak dihormati suami, sehingga lama-kelamaan kehilangan harga diri dan merasa tidak cukup bernilai sebagai manusia. Secara tak sadar hal ini mungkin menyebabkan Anda merasa "tidak punya masa lalu yang bagus". Sehingga, merasa tak pantas mendapat pria baik-baik, yakni pria yang tidak memiliki ikatan dengan wanita lain, atau tidak bermasalah, seperti dengan narkoba.

Jadi, coba pandang kegagalan pernikahan dulu itu hanya satu dari sekian banyak pengalaman kehidupan. Tak perlu ditutup-tutupi karena membuat luka makin dalam. Meski pernah gagal dalam perkawinan, tak berarti Anda gagal sebagai istri yang baik. Lagi pula, bila Anda mendekati pria bermasalah, bukankah mereka akan menyeret Anda pada masalah pula? Misalnya, Anda dekat dengan pria beristri, akan berisiko Anda dilabrak oleh istrinya. Anda pun telah menyakiti hati sesama wanita.





Kak Irma dan Bung Monty akan membantu Anda dalam masalah cinta dan perkawinan. Melalui pos ke redaksi *femina*. Tuliskan di kiri atas amplop: Dari Hati Ke hati. E-mail: info@femina-online.com Subject: DHK

ENGGAN MELEPAS KARIER

TSebelum menikah dengan H (34), kami membuat kesepakatan kelak bila saya (33) memiliki anak, maka saya sendirilah yang akan mengurus buah hati kami. Namun, setelah 5 tahun menikah, kami berdua tak kunjung dikaruniai momongan.

Banyak pihak menyalahkan saya sebagai penyebabnya. Pasaunya, dokter sempat menyatakan bahwa kandungan saya tak terlalu kuat, sehingga perlu mengurangi kesibukan kerja.

Suami pun mendesak agar saya berhenti bekerja. Sejujurnya, saya tak rela melepas jabatan yang sudah susah payah saya perjuangkan.

Tentu saja saya menginginkan kehadiran anak. Hanya, saya tak mau mengorbankan pekerjaan untuk sesuatu yang belum pasti kami dapatkan. Pendirian ini membuat saya kerap bertengkar dengan suami. Ia menuduh saya tidak konsisten pada komitmen kami. Bahkan, ia menyebut saya wanita egois. Hal ini tentu menyulut kemarahan saya. Suami tidak pernah memahami masalah saya. Ia tidak tahu kerja keras yang selama ini saya lakukan. Mungkinkah kami menemukan kesepakatan baru? Bagaimana membuat suami melihat masalah dari sudut pandang saya?

M-JAKARTA

KAK IRMA

Bila di dalam lubuk hati Anda memang sangat menginginkan kehadiran buah hati, maka jadikanlah hal itu sebagai prioritas. Hindari bertengkar dan saling menyalahkan sehingga lupa pada tujuan utama Anda berdua. Suami harus menghentikan sikapnya yang memojokkan, Anda pun harus bisa melakukan pengorbanan saat dibutuhkan. Kehamilan yang sehat membutuhkan benih dan wadah untuk berkembang yang sehat. Jadi, Anda sebaiknya memerhatikan kesehatan fisik dan mental. Pertengkar dan saling menyalahkan, tak akan membantu menyelesaikan masalah.

Tak dapat dipungkiri bahwa wanita punya jam biologis yang berhubungan dengan kesuburan dan kesehatan janin. Mungkin, hal ini yang membuat suami Anda cemas dan ingin secepatnya mengusahakan kehamilan. Tak ada salahnya Anda mengambil jalan tengah, dengan mengurangi kesibukan tanpa sepenuhnya berhenti bekerja. Diskusikan kemungkinan ini dengan suami Anda.

Persepsi suami bahwa seorang ibu harus diam di rumah juga menjadi ganjalan. Tak perlu risau. Ungkapkan saja bahwa fakta di luar menemukan ada banyak ibu yang tetap berkariyer dan sanggup merawat anak-anaknya dengan baik. Selama Anda pandai membagi waktu, mengapa tidak? Sepertinya, yang perlu dibangkitkan adalah dukungan suami pada keinginan Anda. Cobalah untuk saling membicarakan keinginan dan impian masing-masing. Kemudian buat kesepakatan baru berdasarkan percakapan ini. Lakukan dengan hati, bukan dengan ego yang mau menang sendiri. Sehingga perbedaan kepentingan tetap dapat Anda padukan untuk mengambil manfaat bagi kesejahteraan rumah tangga.

BUNG MONTY

Adakalanya kita harus mengorbankan sesuatu yang amat berharga guna memperoleh kebahagiaan yang diharapkan. Namun, adakalanya juga pengorbanan tak membuahkan hasil. Akan tetapi, kesediaan berkorban dengan setulus hati guna meraih kebahagiaan adalah niat luhur yang layak dilakukan.

Kembalilah pada kesepakatan semula dalam niat membangun keluarga. Jika memang sejak awal ada rencana untuk menimbang buah hati, upayakan sebaik-baiknya. Kenyataan bahwa akhirnya karier Anda berjalan mulus, merupakan sebuah berkah yang patut Anda syukuri. Tapi, tentunya Anda jangan membiarkan diri terlalu larut dalam kesuksesan tersebut. Lain halnya bila sedari awal Anda memang tidak berniat untuk memiliki keturunan. Dengan kondisi itu, tak ada salahnya Anda perjuangkan terus karier Anda. Tetapi, jika tujuan Anda berbeda, maka Anda perlu mengikuti petunjuk medis.

Memang, belum tentu mengorbankan karier akan langsung menghasilkan keturunan seperti yang Anda rencanakan. Tetapi, janganlah Anda persepsikan hal itu sebagai sebuah pengorbanan, melainkan sebagai cara Anda dalam berusaha. Laju karier yang saat ini Anda alami, juga tak menjamin segalanya akan selalu mulus. Jadi, kalau untuk pekerjaan, Anda mau berkorban, mengapa tak melakukan hal yang sama bagi usaha meraih keturunan?

Anda tentu bisa mengharapkan suami dapat melihat dari sudut pandang Anda. Sebaliknya, ia berharap Anda bisa melihat masalah dari kacamataanya. Jadi, kini sesungguhnya pilihan ada di tangan Anda, tetap ingin meningkatkan karier atau memilih berusaha memperoleh keturunan.



femina

Rp 15.000.
NO.04/XXXVI • 24 - 30 JANUARI 2008
majalah wanita mingguan

Rp 15.000 Januari 2008
04
9 771829 784631

WAJIB COBA!
• GAYA EKLEKTIK
CELANA JODHPUR
• KUNING CHIC
UNTUK KE KANTOR
• TREN LINGERIE

LAPAR TENGAH MALAM?
COBA 8 PILIHAN FEMINA

Lengkap!
STRATEGI BERBURU
BEASISWA KE LUAR NEGERI

SHANTY
BANGKIT DARI KETERPURUKAN

USIR 'KULIT JERUK'
DARI TUBUH ANDA

ATURAN MAIN
MINUM OBAT

**MANFAATKAN
MOMEN INDAH
SETELAH BERKAWIN**

AMY & TAUFIK HIDAYAT
CINTA PENUH KOMPROMI

KISAH SEJATI

**"AKU TERJEBAK
Rayuan
TEMAN CHATTING"**

WANITA AKTIF

JUJUR DI TAHAP WAWANCARA

Seben^{ar} lagi saya akan diwawancarai untuk lowongan *marketing support* di perusahaan konsultan teknik informatika. Padahal, latar belakang pendidikan saya akuntansi, dan sebelumnya pernah bekerja sebagai staf *accounting* di perusahaan penyewaan mobil.

Apakah saya harus jujur mengatakan bahwa saya belum pernah bekerja di bidang *marketing*? Dulu saya pernah gagal tes wawancara karena dianggap *sok tahu* tentang posisi yang akan saya lamar. Bagaimana membuat mereka terkesan tanpa menimbulkan *image sok tahu*? **NANA SULISTYANA – BOGOR**

Saran saya, jangan pernah berbohong saat wawancara. Sebab, jika ketahuan, Anda sendiri yang rugi. Berkata jujur bukan berarti menjatuhkan *image*. Meskipun belum punya pengalaman di bidang *marketing*, Anda bisa menjawab pertanyaan dengan menonjolkan kemampuan yang berhubungan dengan bidang ini. Misalnya, ketika kuliah Anda aktif berorganisasi dan sempat memegang jabatan humas, sehingga bertemu dan berhubungan dengan orang baru bukan hal yang asing lagi buat Anda.

Untuk menghilangkan *image sok tahu*, ada baiknya jika Anda mencari informasi sebanyak-banyaknya tentang perusahaan maupun posisi yang Anda lamar. Karena, bisa saja untuk posisi yang sama pada perusahaan yang berbeda mempunyai tugas dan tanggung jawab yang berbeda.

NUKE SISKA PUSPITA, KONSULTAN KARIER EXPERT

Ajukan masalah pengembangan karier Anda. Melalui pos ke redaksi femina. Tuliskan di kiri atas amplop: Wanita Aktif. E-mail: info@femina-online.com. Subject: WAK

LIPUTAN KHAS



Membidik **BEASISWA** **KE LUAR**

40 FEMINA

BILA ANDA PERNAH GAGAL meraih beasiswa, dan langsung *kapok* untuk mengajukan lagi, Anda rugi! Untuk bisa kuliah, lagi secara gratis di universitas impian di luar negeri, salah satu kuncinya: sabar! Contoh saja **Stella Hutagalung** (34), seorang peneliti sosial. Setelah beberapa kali gagal mengajukan beasiswa ke luar negeri dari beberapa lembaga, akhirnya kesempatan itu datang juga.

Kesempatan belajar di negeri orang yang makin luas, tentunya membuat jumlah peminat juga ikut melonjak. Siapa, *sih*, yang tidak mau belajar gratis di universitas di luar negeri yang berkualitas baik? Ayo, bersaing, dan cari tahu triknya agar sukses menembus beasiswa ke luar negeri!

JELI MENGINCAR PELUANG

"Ada 4.000 beasiswa ke luar negeri yang akan disediakan untuk warga Indonesia pada 2009," ucap wakil Ketua Komisi X DPR, **Hakam Naja**, seperti dikutip media portal *ANTARA News* beberapa bulan lalu. "Kita sudah memberikan 1.000-an beasiswa dari berbagai lembaga di luar negeri tahun 2007, dan tahun ini jumlahnya meningkat menjadi 2.000," tambahnya.

Saat ini, tawaran beasiswa ke luar negeri memang makin marak dan beragam. Yang tak kalah menggiurkan, tawaran beasiswa ke luar negeri juga datang dari Direktorat Jenderal (Dirjen) Pendidikan Tinggi (Dikti) Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas) untuk 2.500 dosen perguruan tinggi negeri dan swasta se-Indonesia.

Sebenarnya, menurut **Rhenald Kasali**, Indonesia adalah salah satu bangsa yang sudah lama mengenal bantuan pendidikan dari luar negeri berupa beasiswa. "Ketika masih bernama Nederlands Oost-Indië atau Insulinde --nama yang sering digunakan oleh elite pergerakan kemerdekaan Indonesia-- di awal abad ke-20 mahasiswa kita sudah belajar di Belanda. Kini, jika dihitung-hitung, lebih dari 50% negara maju di dunia yang memberikan beasiswa untuk Indonesia, dan negara berkembang lainnya," ujarnya.

Motif negara-negara yang menawarkan biaya pendidikan gratis di negaranya, bisa berbeda-beda. Rhenald menjelaskan, ada yang murni filantropi untuk membantu negara lain, yang diasumsikan perlu dibantu untuk mengembangkan SDM-nya, dan ada pula karena misi negara. "Misinya bisa berupa perdamaian alias menjalin hubungan baik antarnegara. Jika dari negara mana pun bisa bertemu di satu tempat, diharapkan dapat saling belajar dan bekerja sama, *ketimbang* saling berperang."

Akhirnya, beasiswa ke beberapa negara pun cukup gencar dipromosikan. Di antaranya, program beasiswa Australian Development Scholarships (ADS), yang telah menghasilkan lebih dari 10.000 lulusan di tingkat S-2 dan S-3 dari universitas-universitas berkualitas di Australia. Pemerintah Negeri Kanguru ini tercatat sudah menawarkan beasiswa kepada masyarakat Indonesia sejak tahun 1950-an.

Dari kiri ke kanan: **Rhenald Kasali**, Ketua Program Magister Manajemen FEUI; **Pangesti Wiedarti**, Ph.D., staf pengajar di Fakultas Bahasa & Seni Universitas Negeri Yogyakarta dan moderator milis *beasiswa.com*.



"Melalui ADS, pemerintah Australia menawarkan tidak kurang dari 270 beasiswa bagi masyarakat Indonesia setiap tahun. Sesuai namanya, beasiswa ini bertujuan memperkuat kualitas sumber daya manusia, sehingga membantu pemerintah Indonesia menjalankan roda pembangunan. Oleh karena itu, salah satu komitmen yang harus dipenuhi oleh penerima beasiswa adalah kembali ke tanah air, untuk menerapkan ilmu dan pengetahuan yang diperoleh, paling sedikit dua tahun setelah studi mereka selesai," papar **Nunik Kristianti, M.Mktg**, Australian Scholarships Promotion Officer.

Selain ADS, pemerintah Australia menambah variasi tawaran beasiswanya dengan meluncurkan program Australian Leadership Awards (ALA) dan program Endeavour. ALA membidik mereka yang berada di posisi kepemimpinan, atau mereka yang mempunyai potensi untuk menjadi pemimpin masa depan. Sedangkan program Endeavour membuka kesempatan untuk pengembangan profesional dan penelitian dalam berbagai macam disiplin ilmu di Australia.



Salah satu penerima ALA adalah **Najwa Shihab**, pembaca berita televisi di salah satu stasiun teve swasta. Ia akan meneruskan pendidikan master di bidang hukum di Melbourne University. Keinginan Najwa ingin mengembangkan jiwa kepemimpinannya disebabkan oleh pengalamannya saat ke Aceh untuk meliput situasi pascatsunami 2004. Najwa sangat terkesan pada tanggapan positif yang dia terima dari orang-orang yang melihat laporannya. Tanggapan tersebut bervariasi. Mulai dari seorang ibu yang berterima kasih kepadanya karena telah menyuarakan kesedihan, emosi, ketakutan, dan frustrasinya atas bencana itu pada pemirsanya di seluruh dunia, hingga beberapa grup sukarelawan yang mengaku bahwa laporannya telah memberikan inspirasi bagi mereka untuk pergi ke Aceh.

"Bagi saya, tidak ada yang lebih berharga daripada melihat hasil kerja kita memengaruhi orang lain untuk berbuat baik. Hal ini telah memperkuat keyakinan saya, bahwa kepemimpinan adalah tentang memotivasi dan memberikan inspirasi kepada orang lain," katanya, mantap.

Tersedia ribuan beasiswa ke luar negeri. Bagaimana agar berhasil menembus sederet tes dan *survive* belajar di negeri orang?

NEGERI

LIPUTAN KHAS

Selain itu, ada juga beasiswa British Chevening Award dari British Council dari Inggris, yang bertujuan mencetak calon-calon pemimpin di masa mendatang. Menurut **Rowena Rompas**, *Scholarship Officer* Chevening Award, beasiswa yang ditawarkan ke Indonesia sejak 1984 ini, setiap tahunnya mengirimkan sekitar 35 orang untuk belajar pascasarjana di universitas-universitas di Inggris. Dan, masih banyak lagi beasiswa ini dari negara lainnya.

Saking gencarnya menawarkan beasiswa, segala sumber informasi tentang beasiswa di penjuru dunia makin mudah diakses. "Internet adalah jendela dunia. Anda tinggal menggunakan fasilitas mesin pencari, telusuri negara, universitas, dan bidang yang diminati, jutaan info beasiswa dapat langsung dijelajahi. Mudah-mudahan, segala situs beasiswa dari berbagai negara juga sudah tersedia (baca boks: *Berburu ke Mana?*)," kata Rhenald.

MELALUI INTERNET ANDA TINGGAL MENELUSURI NEGARA, UNIVERSITAS, DAN BIDANG YANG DIMINATI, JUTAAN INFO BEASISWA DAPAT LANGSUNG DIJELAJAHI.

Hal senada dilontarkan **Pangesti Wiedarti, Ph.D.** "Dunia ada di telunjuk jari kita. Anda juga bisa mendapatkan info tanpa repot, bila bergabung menjadi anggota milis (*mailing list*) beasiswa. Salah satunya, yang saat ini saya kelola bersama teman-teman, (<http://groups.yahoo.com/group/beasiswa>), dengan situs <http://www.milisbeasiswa.com>," ucapnya.

Milis ini dibentuk oleh **Togap Siagian**, mantan penerima beasiswa yang aktif berbagi informasi. Sejak didirikan pada awal tahun 2000, para milister (peserta *mailing list*) makin hari makin bertambah. Tahun kedua sudah mencapai 1.500 orang. Lalu terus merangkak naik, hingga saat ini sebanyak 39.000-an milister.

"Milis ini bertujuan memberi informasi untuk siapa saja yang ingin mendapatkan kesempatan sekolah dengan beasiswa. Semacam wadah saling berbagi informasi dan pengalaman," kata Pangesti.

Apalagi, saat ini peluang wanita untuk mendapatkan beasiswa ke luar negeri setara dengan pria. Seperti yang dipaparkan Nunik, kesempatan antara pelamar wanita dan pria adalah 50-50. Misalnya, jika ADS menerima 300 peserta, berarti 150 untuk pria, dan 150 untuk wanita.

BERSAING KETAT

Benarkah pegawai negeri sipil (PNS) dan dosen memiliki peluang lebih besar untuk memenangkan beasiswa *ketimbang* karyawan swasta? "Benar. Umumnya, diutamakan mereka yang mempunyai tugas dan tanggung jawab terhadap layanan masyarakat. Atau mereka yang berada pada posisi memimpin suatu institusi. Sebab, diharapkan hasil belajar dapat didesiminasikan ke orang-orang sekitarnya. Itu sebabnya, beasiswa untuk studi S-2 seleksinya juga dilihat dari keaktifan sang calon ketika kuliah dalam unit kegiatan mahasiswa dan kegiatan sosial di masyarakat," kata Rhenald.

Tapi, bukan berarti Anda yang bekerja di bidang swasta tidak bisa menembus beasiswa. Bila memiliki alasan tepat ingin kuliah lagi, pastinya Anda akan dipertimbangkan sebagai kandidat yang potensial. Contohnya **Lula Karnal (37)**, *presenter* sekaligus dokter. Alasan ingin melanjutkan studi berawal dari pengamatannya pada pasien pecandu narkoba. Ia tertarik untuk lebih mendalami masalah kejiwaan dan psikologis para pecandu itu. "Saya merasa harus meneruskan studi ke tingkat lebih tinggi. Saya pun tertarik mengejar beasiswa. Setelah survei ke beberapa lembaga beasiswa, akhirnya saya berhasil mendapatkan Chevening Awards."

Lain lagi dengan **Nita Yuanita (31)**, dosen. Setelah lulus pascasarjana di dalam negeri pada 2001, ia merasa perlu melanjutkan program doktoral di luar negeri. "Saya pun mencari beasiswa apa saja yang memberi lowongan untuk bidang yang saya minati, yakni *water engineering* (teknik manajemen pengelolaan sumber daya air). Alhasil, saya mendapat donor dari AIT (Asean Institute of Technology) untuk membiayai saya kuliah S-3 di bidang yang saya minati. Dalam waktu 2 bulan pendaftaran, saya diminta langsung studi ke Bangkok," katanya.

Selain beasiswa pendidikan, yang tujuannya menempuh tingkat pendidikan tertentu, misalnya S-2 atau S-3, menurut Pangesti, ada beasiswa lain yang disebut beasiswa profesi alias program nongelar. Beasiswa ini diberikan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan di luar jalur jenjang studi. Biasanya berupa *short*

course, yang juga dapat disebut *fellowship*. Contohnya, Fulbright Hubert H. Humphrey dari Amerika Serikat yang ditawarkan kepada profesional tingkat menengah Indonesia untuk mengambil program nongelar dengan lama belajar 3-9 bulan.

Alia Swastika (28), kurator seni, lajang, pernah mendapat dua kali beasiswa untuk *short course* bidang manajemen seni, yakni di Berlin dan di New York, masing-masing selama 3 bulan dan 4 bulan. Untuk yang di Berlin, beasiswa dari Asia Europe Foundation (ASEF), yang tiap tahunnya selalu memberi *fellowship* untuk belajar di Ufabrik di Jerman, bagi para seniman dan budayawan dari seluruh dunia. "Dan, tahun berikutnya, saya kembali memperoleh beasiswa dari lembaga kebudayaan Yayasan Kelola bekerja sama dengan Asian Cultural Council di New York. Program ini memberi saya kesempatan untuk mengembangkan jejaring kerja seni skala internasional dan melakukan pertukaran gagasan, pengalaman, serta belajar tentang bagaimana cara seniman bangsa lain bekerja," papar Alia.

Berbagai alasan memang bisa dilontarkan para peminat beasiswa. Namun, menurut Rhenald, ada beragam cara untuk melamar beasiswa. Pertama, mendaftar ke badan pemberi beasiswa. Misalnya, AUSaid untuk ADS, atau British Council untuk Chevening Award. Kedua, peminat bisa langsung mendaftar ke universitas yang diinginkan. Peminat bisa berkorespondensi langsung dengan profesor di universitas itu dan minta surat rekomendasi.

"Ketiga, melalui penelitian. Biasanya, jika seorang profesor atau universitas ingin melakukan penelitian besar, mereka membutuhkan asisten. Asisten ini akan dibayar, dan uangnya bisa dipakai biaya studi dan biaya hidup. Biasanya, mereka akan mendapatkan biaya studi lebih murah karena mereka bekerja untuk universitas. Lagi pula, proyek penelitian seperti ini akan memakan waktu minimal lima tahun, waktu yang cukup panjang untuk studi," kata Rhenald.

Lantas, apa saja persyaratan umum untuk mengajukan beasiswa ke luar negeri? Menurut Pangesti, belajar di negara mana pun, umumnya harus mencapai *international* TOEFL sesuai bidang studi. Misalnya, eksakta cukup nilai TOEFL 550, tetapi untuk humaniora dan *social science* dituntut minimal 600. "Kalaupun kemampuan bahasa Inggris masih dasar, harus siapkan diri lebih lama. Belajar bahasa asing itu tidak bisa instan, jadi harus bertahap. Kemampuan berbahasa Inggris yang baik bisa menjadi modal awal untuk bersaing meraih beasiswa," kata Pangesti.

Serunya Kuliah Di Negeri Orang

**LULA KAMAL, 37, DOKTER, MENIKAH
KULIAH, BEKERJA, DAN MENGURUS ANAK**



Setelah tiga bulan menjalani kuliah di London, saya baru paham trik-trik bernemat di sana. Misalnya, di mana belanja dengan harga lebih murah, transportasi apa yang lebih hemat, dan sebagainya. Jadi, tidak sampai keteteran dengan harga-harga di London. Demi penghematan, saya sendiri sering memilih jalan kaki dari rumah ke kampus yang jauhnya sekitar 2 kilometer.

Dari uang beasiswa, ternyata *mepet* sekali untuk mencukupi kebutuhan saya, Kyla, dan *baby sitter*. Biaya hidup di London mahal sekali. Uang saku beasiswa hanya cukup untuk bayar sewa rumah, listrik, air, dan uang makan seadanya. Karena itu, di London saya juga nyambi bekerja pada hari Sabtu sebagai asisten di toko bakeri. Gajinya, dulu sekitar 6 poundsterling per jamnya, atau sekitar 32 poundsterling untuk satu hari. Pulangannya, dari uang itu langsung saya belikan susu untuk Kyla.

Berkat kerja keras dan serius dalam melakukan penelitian, dalam waktu satu tahun --seperti yang dituntut Chevening untuk menyelesaikan gelar master-- akhirnya bisa selesai juga. Sepulangnya, saya kembali mendapat tawaran untuk melanjutkan studi program doktoral dari sebuah universitas di Australia. Namun, saat itu saya sudah telanjur mendapat kontrak pekerjaan dari radio dan stasiun televisi untuk menjadi pengisi acara, sehingga saya belum bisa menerimanya. Tetapi, mungkin nanti suatu saat, kalau saya punya kesempatan lagi, saya pasti bersedia untuk kuliah lagi.

**NITA YUANITA, 31, DOSEN, MENIKAH
BARU MELAHIRKAN, LANGSUNG
PERSIAPAN DISERTASI**



Saya melanjutkan program doktoral di luar negeri lewat beasiswa dari AIT (Asean Institute of Technology) di Bangkok. Selang beberapa bulan menjalani beasiswa, saya hamil. Saya pun melahirkan anak di sana. Tidak seperti karyawan yang bisa cuti tiga bulan, baru tiga minggu setelah melahirkan saya sudah harus kembali ke kampus. Karena, saya harus mengurus disertasi dan ada acara konferensi yang harus saya tangani.

Untungnya, kuliah saya fleksibel, saya bisa mengambil jam kuliah *part time*, yakni setengah hari saja.

Program beasiswa doktoral ini untuk jangka waktu 3 tahun, tetapi baru bisa saya selesaikan setelah 6 tahun. Untunglah, pihak donor masih bersedia membiayai sekolah saya, meskipun molor sampai 3 tahun.

Yang tidak boleh adalah kalau sampai kuliah saya tidak selesai. Wah, saya bisa kena denda yang besarnya dua atau tiga kali lipat dana beasiswa. Beasiswa ini mencakup tiket PP, fasilitas tempat tinggal, akomodasi, uang buku, dana riset, asuransi kesehatan, dan biaya hidup sebesar 250 dolar Amerika per bulan. Kalau untuk membiayai keluarga, dana itu sangat pas-pasan. Untuk menambah pemasukan, saya juga *nyambi* bekerja. Masih di lingkungan kampus, *sih*, seperti menjadi asisten dosen dan ikut proyek-proyek penelitian di kampus.

**STELLA HUTAGALLUNG, PENELITI SOSIAL, 34, MENIKAH
MASIH BISA MENABUNG DAN JALAN-JALAN**



Saya mendapat beasiswa untuk menuntun ilmu program MPhil (Master of Philosophy) untuk bidang Anthropology of Development di University of Bergen, Norway, dari NORAD (Norwegian Agency for Development) Cooperation. Sebelumnya, sama sekali tidak pernah terlintas Norwegia dalam benak saya. Saya juga tidak menyangka lamaran saya diterima. Sebab, prosesnya tidak serumit beasiswa lainnya. Saya hanya cukup

mengirim *motivation statement*, berisi apa yang ingin saya lakukan setelah lulus nanti. Tidak ada tes wawancara dan tes bahasa Inggris. TOEFL juga tidak terlalu berat, yakni 550. Mungkin, karena belum banyak yang mendengar tentang beasiswa ini, sehingga peluang saya cukup besar. Dalam lembar motivasi itu juga saya mencantumkan garis besar penelitian yang ingin saya lakukan. Waktu itu saya menulis ingin meneliti peran wanita dalam hubungan antaragama di daerah konflik. Saya pilih Ambon sebagai lokasi penelitian saya.

Setelah dijalani, ternyata belajar di Norwegia sangat menarik. Universitas tempat saya belajar ini memiliki standar internasional. Perpustakaannyanya sangat lengkap, dan saya bisa bebas mengakses berbagai jurnal ilmiah yang tidak bisa ditemukan di tanah air. Lagi pula, uang beasiswa yang saya terima setiap bulan cukup besar, sekitar 10 juta per bulan, untuk penginapan dan makan. Selain itu, ada jatah lagi untuk uang buku dan penelitian. Asuransi kesehatan juga sudah ditanggung penuh. Dari uang itu, saya bisa jalan-jalan. Saya sempat main ke Ceko, Austria, dan Budapest setiap ada hari libur. Saya juga masih bisa menabung sedikit dan membeli *laptop*.

**ALIA SWASTIKA, 28, KURATOR SENI, LAJANG
GRATIS MENGIKUTI ACARA
BERSKALA INTERNASIONAL**



Saya mendapat dua kali beasiswa nongelar bidang manajemen seni, yakni di Berlin dan di New York, masing-masing selama 3 bulan dan 4 bulan. Untuk yang di Berlin, beasiswa dari Asia Europe Foundation (ASEF), saya mendapat fasilitas yang mencakup tiket PP, akomodasi, dan biaya studi. Uang saku yang saya peroleh, sebesar 400 euro per bulan, tak terlalu banyak untuk ukuran Eropa, tetapi cukup untuk makan

dan jalan-jalan. Selama di Berlin, saya banyak mengikuti acara berskala internasional dengan gratis, seperti Festival Sastra internasional atau pameran-pameran seni.

Sedangkan beasiswa yang berikutnya, Asian Cultural Council, mencakup akomodasi dan uang buku. Saya juga mendapat uang saku sebesar 1.000 dolar Amerika untuk makan dan keperluan pribadi lainnya. Selebihnya, untuk jalan-jalan sudah ditanggung oleh pemberi beasiswa. Kebetulan program yang saya ikuti ini juga banyak acara jalan-jalan, keluar-masuk gedung kesenian, museum dan galeri, serta berkunjung ke tempat-tempat seni.

Sebenarnya, saya juga berminat untuk lebih mendalami bidang manajemen seni ini lewat program master. Karena itu, tahun ini target saya akan mencoba lagi mengirim beasiswa pascasarjana.

LIPUTAN KHAS

Selain itu, syarat umum lainnya, antara lain usia tidak lebih dari 42 tahun, prestasi akademis (umumnya nilai IPK di atas 3 (skala 4)), CV, surat rekomendasi dari dosen maupun atasan, mengisi aplikasi dan membuat *essay* atau *motivation letter*.

"Tip agar lolos pada tahap awal, surat aplikasi harus diisi dengan benar dan serius. Di antara 3.000-an pengirim Chevening Award yang masuk, banyak yang isi aplikasinya hanya asal-asalan. Karena itu, biasanya pada tahap awal, sudah banyak pelamar tersingkir, terutama karena kelengkapan dokumen tidak dipenuhi dengan baik," ujar Rowena.

Nah, jika tahap seleksi tulis sudah dinyatakan lolos, dan mendapatkan panggilan wawancara, kesempatan dapat dikatakan 50-50. Tapi, menurut Nunik, pada beasiswa ADS maupun ALA, tes wawancara punya andil besar. Bila tidak menguasai teknik wawancara, bisa gagal. Karena penilaian utama adalah calon mampu menunjukkan dirinya pantas diberi beasiswa dengan tanpa menunjukkan kepercayaan diri secara berlebihan.

"Materi wawancara biasanya dari berkas lamaran. Hal ini tergantung dari bagaimana Anda mengisi aplikasi dan membuat *motivation letter*. Trik untuk tahap wawancara, pada saat ditanya, jawabannya harus sesuai dengan aplikasi yang ditulis. Pertanyaan juga biasanya lebih mendalam seputar minat pada bidang studi dan visinya ke depan setelah lulus nanti," ujar Nunik.

GAGAL? YA, COBA LAGI!

Kendati harus bersaing dengan puluhan ribu pelamar, tidak sedikit juga dari mereka yang beruntung lolos mendapat beasiswa, meski baru pertama kali mengajukan. Contoh, Nita dan Lula. Tapi, kalau pun Anda pernah beberapa kali tersingkir, jangan berkecil hati dan berhenti mencoba. Sebab, selalu ada kemungkinan tahun berikutnya bisa diterima.

Pangesti mengingatkan, sebetulnya orang Indonesia punya potensi besar memenangkan beasiswa. Sayangnya, pola pikir yang mudah menyerah kerap kali menjadi penghalang.

"Ubah cara pandang Anda dengan melihat semua kesempatan sebagai proses untuk mengembangkan diri. Dengan begitu, Anda dapat mencapai segala sesuatu dengan memfokuskan usaha untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Anggaplah kegagalan adalah satu pengalaman penting untuk belajar kembali," kata Pangesti.

Dengan begitu, jika nilai IPK pas-pasan, belum tentu Anda langsung kalah bersaing. IPK hanyalah satu faktor dalam mendapatkan beasiswa. Meski IPK pas-pasan, carilah faktor lain yang akan menolong Anda mendapatkan beasiswa itu. Misalnya, nilai tambah dapat dilihat dari karier yang bagus seperti ditunjukkan dalam surat rekomendasi dari atasan. Keberhasilan lain dalam lingkungan juga bisa ditonjolkan dan menjadi faktor penentu dalam mendapatkan

BEKERJA KE MANA?

Menurut *polling* yang dijawab oleh 793 peserta tulis beasiswa (awal Januari 2008), lima negara tujuan beasiswa yang paling populer adalah Amerika Serikat, Jepang, Inggris, Jerman, dan Australia. Berikut ini situs beasiswa yang bisa Anda coba jelajah!

• BELANDA

Beasiswa: StuNed (Studenten in Nederland)
www.nesoindonesia.nl

Deadline pendaftaran: Maret/April/Oktober

• AUSTRALIA

Beasiswa: ADS (Australian Development Scholarship)
www.australian.gov.au

Deadline pendaftaran: September

• INGGRI

Beasiswa: British Chevening Award
www.chevening.org

Deadline aplikasi: Oktober

• JEPANG

Beasiswa: Monbukagakusho
<http://www.jica.go.jp/amb-japan.go.jp/sch-rs.html>

Beasiswa International University of Japan
www.ij.ac.jp/web/

• AMERIKA SERIKAT

Fulbright Scholarship Program Master Degree and Ph.D.
www.foreignfulbrightonline.org atau di www.jakarta.usembassy.gov/

Deadline pendaftaran: April

• FUJITSU SCHOLARSHIP (THE FUJITSU ASIA PACIFIC SCHOLARSHIP)
<http://www.fujitsu.com/scholarship>

Deadline pendaftaran: Februari

• SAMPOERNA FOUNDATION MBA SCHOLARSHIP PROGRAM
www.sampoernafoundation.org

Deadline aplikasi: April

beasiswa. Buat yang senang riset, mungkin yang dapat dilakukan adalah mencari topik riset yang memberinya kesempatan lebih untuk mendapatkan beasiswa.

Ketika akhirnya diterima, pastinya Anda akan merasa semua usaha yang sudah dikerahkan tidaklah sia-sia. Namun, bila sudah memasuki tahap ini, ada persiapan yang tak kalah penting, yaitu persiapan mental untuk siap kuliah lagi di negeri orang, terutama agar bisa lulus tepat waktu. Tidak semua orang bisa mudah menyesuaikan diri dengan budaya dan iklim di negara lain. Agar bisa mempersiapkan diri, Anda bisa mencari info dengan banyak bertanya kepada alumni beasiswa tersebut atau lewat dunia maya.

Adaptasi yang cukup berat bisa dialami bagi penerima beasiswa yang sudah menikah dan memiliki anak. Keputusan mengajak keluarga untuk ikut tinggal di negeri orang, pastinya bisa menjadi dilema. Misalnya, apakah suami yang akan diajak bersedia melepaskan kariernya di sini demi Anda?

Karena itu, menurut Rhenald, ada baiknya didiskusikan lebih mendalam bersama pasangan. Jika pun suami tidak mau melepaskan karier di sini, banyak cara agar Anda dan suami dapat terus berkomunikasi via telepon atau internet. Sedangkan anak bisa ditiptikan dulu pada kerabat terdekat.

Tapi, tidak sedikit juga suami yang mau diboyong, dan menemani sang istri kuliah di luar negeri. Seperti Nita, yang ketika mendapat beasiswa, baru saja menikah. "Untunglah suami sangat mendukung, dan rela melepaskan kariernya di sini. Enam bulan kemudian dia menyusul ke Bangkok, dan mencari pekerjaan di sana."

Tidak hanya soal suami, urusan anak yang diboyong pun tidaklah mudah. Kondisi ini dialami oleh Lula, yang kuliah sambil mengurus anak. "Waktu itu, anak saya, Kyla, masih berusia 8 bulan. Karena tidak mau berpisah, saya terbang ke London membawa bayi beserta *baby sitter*-nya. Awalnya, Kyla saya titipkan di rumah kerabat di London. Sementara itu, saya sibuk mencari asrama tempat tinggal. Ternyata sulit sekali menemukan asrama yang mau menerima anak. Rata-rata hanya asrama khusus untuk mahasiswa

doktoral yang boleh membawa anak. Untunglah akhirnya saya menemukan sebuah rumah kontrakan untuk saya dan Kyla."

Nah, jika semua masalah sudah dapat ditangani, Rhenald mengingatkan agar ketika lulus dan kembali ke sini, diharapkan para penerima beasiswa bisa mengaplikasikan ilmu tidak hanya untuk dirinya, tapi juga untuk lingkungan sekitarnya. Pemberi sponsor akan merasa tersanjung. Jika penerima beasiswa kelak menjadi figur yang berhasil, jelas akan menjadikan sponsor sebagai institusi yang prestisius.

FATIMAH N. LUBIS



Akrab DI LUAR PROFESIONAL DI KANTOR

Banyak cara menjalin kekompakan

SEHARI-HARI SUDAH BERGAUL dengan rekan kerja, masih dirasakan kurang akrab dengan beberapa teman? Itu karena tekanan suasana formal di dalam kantor. Sesekali, coba menjalin keakraban lewat *outing* yang disepakati. Bisa mencoba restoran baru, berbelanja, atau spa bersama. Cara ini juga ampuh untuk memuluskan hubungan dengan orang-orang yang sulit.

KOMUNIKASI EFEKTIF DI RUANG BERBEDA

Di mana pun, termasuk di lingkup ruang kerja, keakraban bisa terjalin jika satu sama lain saling mengenali karakter masing-masing. Demikian pendapat **Tuti Indra Fauziansyah**, dari Iradat Konsultan. Dengan demikian, diharapkan tidak akan terjadi friksi-friksi tak penting di kantor, misalnya salah interpretasi. Kalau pun terpaksa terjadi, hanya sebatas friksi profesional.

Salah satu cara membangun keakraban dengan rekan kerja adalah dengan *outing*, yaitu melakukan kegiatan santai di luar ruang kerja. Kegiatan ini bisa berupa tur setengah hari di hari libur, yang diisi berbelanja atau spa bersama. Bisa juga berlibur di pusat rekreasi atau bahkan ke luar kota.

"Jika *outing* lebih dari sehari, bisa terlihat karakter masing-masing rekan kerja di luar kantor. Hal itu bisa jadi masukan berharga untuk membangun keakraban di ruang kerja," tambah Tuti.

Selain membangun keakraban, kesempatan itu juga bisa dimanfaatkan untuk mengatasi komunikasi dengan rekan kerja yang sulit. Misalnya, dengan rekan kerja yang tak pernah sukses bekerja sama menyelesaikan tugas sesuai tenggat.

Mungkin, di dalam kantor, menanyakan hal itu bisa menjadi masalah sensitif. Namun, hal itu bisa lebih mudah dibicarakan dalam situasi santai di saat *outing*. "Jika jawabannya adalah ia tak bisa bekerja dengan cepat, Anda bisa menyarankan ia mengambil *early start*. Jika rekan kerja itu termasuk junior Anda, bisa dijelaskan juga mengapa keterlambatan itu menjadi masalah bagi banyak pihak," tambah Tuti.

Tak hanya dengan rekan kerja junior, dengan senior pun, tak perlu menjaga *image* di saat santai bersama. Kalau pun secara tak sengaja ada cerita keluarga (anak atau suami) yang terbuka, bahkan kebiasaan kecil pribadi, hal itu tak akan memengaruhi penilaian. "Penilaian secara profesional hanyalah berhubungan dengan kinerja," tegas Tuti.

ADA BATASANNYA

Meskipun demikian, Tuti menyarankan, idealnya setiap orang tetap berusaha tidak membuka diri, seperti sebuah buku yang bebas dibaca. Tak berbeda dengan menjalin persahabatan di sebuah lingkungan, tetap harus ada proses pemilihan orang-orang tertentu untuk dijadikan sahabat. Kecuali jika menemukan rekan kerja yang tepat dan bisa dipercaya.

Hal lain yang harus dihindari dari acara *gaul* bersama ini adalah *group think*, yang memaksakan semua orang berpikiran sama. "Jika sampai terjadi, tim ini menjadi tidak kondusif dengan orang lain, misalnya dengan rekan kerja yang tidak pernah hadir di acara *outing*," papar Tuti.

Mereka yang ingin mencoba keakraban dengan cara ini juga disarankan agar mampu memisahkan hubungan profesional dengan hubungan pribadi. "Outing bisa menciptakan kedekatan dengan beberapa orang. Hati-hati jika sudah merasa sungkan menyampaikan *feedback* yang kurang enak didengar, tetapi benar secara profesional, hanya karena merasa dekat dengan orang tersebut," ungkap Tuti. Batasan lain agar hasil *outing* bisa lebih efektif adalah:

- Tidak terlalu membuka masalah pribadi.
- Hindari membicarakan hal-hal hebat tentang diri sendiri.
- Fleksibel dalam menerima ketidakhadiran rekan kerja lain yang tidak ingin bergabung dalam kegiatan ini. Atau rekan kerja yang biasanya hadir, namun sesekali absen dalam *outing* (pertemuan bersifat tidak mengikat).

LEBIH BANYAK POSITIFNYA

Secara tidak langsung, *outing* juga memberikan manfaat bagi perusahaan. "Karena, bisa menciptakan lingkungan kerja yang nyaman, sehingga menekan angka pergantian pegawai," ucap Tuti. Untuk sebagian orang, lingkungan teman kerja yang menyenangkan membuat mereka bertahan, meskipun tak puas dengan beberapa hal lain dalam perusahaan.

Namun, Tuti mengingatkan, *outing* ini bersifat santai dan harus menciptakan suasana menyenangkan. Berbeda dari *outbound* profesional, acara dengan rekan kerja yang sudah diprogram perusahaan. *Outbound* bisa menggali, mengenali permasalahan, mengatasi, bahkan mengajarkan *skill* tertentu untuk membangun tim kerja yang lebih solid. "Namun, bagaimanapun, *outing* yang bisa tercipta di antara rekan kerja akan memberikan kemudahan untuk lebih mengenal rekan-rekan kerja," ujar Tuti. ■

tip

Boleh mengandalkan *outing* untuk membangun keakraban, asalkan:

- Keakraban tidak diartikan bisa mencurahkan isi hati kepada setiap orang.
- Tidak memanfaatkan kedekatan dengan seseorang untuk kepentingan pribadi yang berhubungan dengan tugas kerja.
- Meskipun mengetahui sisi-sisi pribadi rekan kerja, untuk penilaian pribadi di tempat kerja acuannya tetap *professional judgement*, yaitu kinerja seseorang.

ASTERIA ELANDA

gan rekan-rekan kerja. Salah satu yang bisa dicoba: *gaul* bersama.



**CATHERINE MULAW (35),
MARKETING SUPERVISOR
PERUMAHAN**

Saya sudah 11 tahun bekerja di kantor yang sama. Hal yang membuat saya betah adalah tim kerja yang kompak. Bukan cerita baru jika staf *marketing* berpindah-pindah kerja bak kutu loncat. Orang-orang *marketing* juga sering saling sikut antarteman demi mencapai target. Namun, itu tak terjadi pada tim kami (12 wanita dan 8 pria). Kami membuat sistem kerja, antara lain, sistem piket agar klien terbagi rata, menerapkan keterbukaan, dan saling percaya.

Kekompakan ini tidak terjadi begitu saja. Sejak 10 tahun lalu, kami mengadakan *outing*, acara santai di luar jam kerja untuk mendekatkan hubungan satu sama lain. Acaranya bisa makan malam, jalan-jalan ke Kepulauan Seribu, Pelabuhan Ratu, Pulau Bali (paling sering), sampai ke Hong Kong dan Shanghai. Pilihan tempat dan acara ditentukan dengan voting. Memang tak ada paksaan untuk ikut, tetapi saya dan teman-teman justru menantikan acara ini. Teman yang absen, biasanya karena hamil atau melahirkan. *Outing* terbukti mendekatkan kami dan efektif mengatasi kendala sehubungan dengan jenjang karier. Saya dan teman-teman, baik junior, senior, *supervisor*, bahkan manajer, bisa berkomunikasi dengan lancar, meskipun tetap dalam jalur profesional. Kedekatan membuat kami saling menghargai.

PRILLIA HERAWATI (32), JURNALIS

Saya baru satu tahun pindah bekerja, tetapi saya langsung merasa nyaman di situasi baru ini. Dulu (di bank swasta), hubungan dengan teman sekantor sangat kaku. Pekerjaan sudah diatur sistematisnya, sehingga kalau sesekali mau minta tolong, rasanya susah. Pembicaraan di saat-saat senggang juga sangat dingin.

Berbeda dengan kondisi saya sekarang ini. Kami sering harus bekerja dalam tim kecil. Memang saya belum akrab dengan semua teman di satu bagian, tetapi setidaknya lebih dari setengahnya sudah menjadi teman baik saya. Kami punya acara *outing*. Acaranya mulai dari mencoba makanan di berbagai restoran, berbelanja *safe*, tur seharlan ke Bogor, dan spa *bareng*. Kami sengaja memberikan peraturan: tidak boleh membawa pasangan dan anak. Maksudnya, supaya teman kami itu tidak sibuk sendiri.

Tujuan *outing* memang agar hubungan kami lebih dekat. Bagi saya, kedekatan akan menciptakan rasa saling percaya, yang menjadi dasar hubungan baik dengan siapa pun, termasuk dengan teman-teman kantor. Ternyata, selain tujuan itu tercapai, *outing* juga memberikan nilai lebih bagi orang baru seperti saya. Saya jadi mengenal karakter teman-teman, termasuk senior saya. Ketika harus berurusan dengan senior dalam lingkup profesional, saya lebih mudah menyesuaikan diri dan menyelesaikan tugas sesuai standar yang dia inginkan.





Ajukan masalah kesehatan Anda kepada
Dr.dr.Purwastyastuti M.SC.SpFK
dan dr. Kartono Mohammad.
Melalui pos ke redaksi *femina*.
Tuliskan pada sampul kiri atas: Klinik
E-mail: info@femina-online.com.
Subject: KLIN.

KLINIK

Buta Warna PASTI MENURUN?

Saya (28) menikah 3 bulan lalu. Banyak hal dari suami yang baru saya ketahui akhir-akhir ini. Salah satunya yang agak merisaukan, ternyata suami menderita buta warna parsial (sebagian). Saya khawatir kalau-kalau kelak anak kami juga akan menderita buta warna, karena saya dengar, buta warna bersifat menurun. Yang ingin saya tanyakan, adakah cara yang bisa saya lakukan untuk mencegah hal tersebut?

ANASTASIA – DEPOK

Pada dasarnya, buta warna merupakan kelainan yang disebabkan oleh ketidakmampuan sel-sel kerucut mata untuk menangkap suatu spektrum warna tertentu. Betul, hal ini memang terkait dengan faktor genetik (kromosom X). Karenanya, buta warna punya kemungkinan akan menurun pada anak-anak yang dilahirkan.

Sebenarnya, gejala buta warna ini sudah dapat diketahui sejak balita, yaitu, sulit membedakan beberapa warna. Misalnya, sulit membedakan antara warna hijau dengan coklat. Umumnya, pria buta warna cenderung memiliki anak laki-laki yang juga buta warna, sedangkan untuk anak perempuannya, hanya akan membawa sebagian dari gen buta warna, tanpa ia sendiri menjadi buta warna.

Dari kasus yang Anda alami, karena suami Anda hanya mengalami buta warna parsial, kemungkinan besar anak laki-laki Anda juga hanya akan mengalami buta warna parsial. Lain halnya jika Anda sendiri membawa gen buta warna dari ayah kandung Anda. Jika hal itu yang terjadi, maka ada kemungkinan anak laki-laki Anda menderita buta warna penuh.

DARI HATI KE HATI

CURIGA SIKAP MANIS ADIK IPAR

TSejak suami saya, J (30), dinas ke luar negeri, praktis sehari-hari saya (26) menangani rumah tangga sendiri. Untuk bepergian, biasanya saya minta dikawal adik ipar, F (27), yang tinggal tak jauh dari rumah. Begitu sering ia menemani saya bersama kedua anak saya, sehingga mereka pun lama-kelamaan jadi sangat dekat dengan pamannya. Saya merasa beruntung, sebagai pria lajang yang masih muda, F mau mengorbankan waktunya untuk menemani kami.

Namun, lama-kelamaan saya mulai menangkap sinyal yang berbeda darinya. Kini ia lebih sering menawarkan bantuannya tanpa diminta. Beberapa kali dalam sehari, ia juga menelepon untuk menanyakan keadaan saya sambil mengajak *ngobrol* cukup lama.

Saya merasa tak nyaman dengan keakrabannya. Jangan-jangan ia menyimpan perasaan khusus. Saya bingung harus mulai menyelesaikan masalah ini dari mana. Apakah mungkin memberitahukan masalah ini pada suami dan minta ia yang menyelesaikan? Saya khawatir, justru saya yang dituduhnya bersikap genit. Untuk bicara terbuka, saya juga tak berani. Bagaimanapun, saya tak ingin menyinggung perasaan adik ipar.

P - YOGYAKARTA

124 FEMINA

KAK IRMA

Kekhawatiran Anda bisa saja terjadi. Kalaupun ternyata benar F menaruh hati, seharusnya bukan hanya dia yang Anda salahkan. Bagaimanapun, Anda memegang peranan dalam terciptanya kondisi ini. Sikap Anda yang terus meminta bantuan, tanpa disadari membuat Anda tergantung pada adik ipar.

Bila Anda ingin situasi ini berubah, maka perubahan tersebut harus datang dari diri Anda. Berhati-hatilah dalam menilai perasaan orang lain. Pikirkan kembali apakah kekawatiran Anda cukup berdasar. Jika dugaan Anda salah, tak hanya adik ipar yang akan tersinggung, keterlibatan suami juga rentan menimbulkan perpecahan. Sehingga, keinginan Anda untuk melibatkan suami ke dalam masalah ini sebaiknya ditangguhkan. Suami baru perlu turun tangan bila Anda mengalami pelecehan. Bila semuanya masih berawal dari dugaan, tak perlu buru-buru mengambil kesimpulan.

Untuk menghasilkan perubahan, Anda tak perlu terang-terangan menegur F. Mengingat Anda sendiri yang dulu berinisiatif meminta bantuannya, maka, bila hal tersebut sudah membuat Anda merasa tak nyaman, kurangi saja frekuensi permintaan bantuan Anda. Berusahalah untuk lebih mandiri dalam menjalani kehidupan. Mungkin, pada awalnya Anda akan kerepotan. Namun, dengan mengubah sikap, F sudah bisa menangkap maksud Anda. Lewat jarak yang sengaja dibuat, Anda telah mengirim pesan jelas bahwa Anda tak menghendaki kedekatan yang berlebihan.

BUNG MONTY

Segala hal yang Anda khawatirkan mungkin saja terjadi. Masalah ini merupakan hal sensitif yang harus diatasi secara bijaksana. Anda perlu segera membatasi kebersamaan dengan adik ipar. Selain sebagai upaya mengantisipasi kemungkinan yang tak diharapkan, Anda sendiri perlu belajar agar lebih mandiri dan tidak bergantung para orang lain.

Selain itu, Anda harus waspada terhadap perasaan pribadi, karena bisa saja tidak ada niat apa pun dari adik ipar, namun kehadirannya memberi arti penting bagi Anda. Pada akhirnya, tanpa disadari Anda membuka peluang baginya untuk lebih mendekati diri pada Anda. Waspadalah, perilaku seseorang merupakan respons terhadap perilaku orang lain. Jadi, jika sampai perilaku Anda memancing perhatian yang lebih besar dibanding yang sewajarnya, ia akan terus memberikan respons seperti ini. Bahkan, secara bertahap intensitasnya bisa meningkat. Siapa tahu, Anda sendiri tidak terlalu menyadari sikap yang Anda tunjukkan saat bersamanya.

Segera saja kurangi frekuensi meminta bantuan darinya. Bisa jadi perubahan sikap Anda dirasa janggal oleh adik ipar. Maka, lakukan langkah ini secara bertahap. Sedikit demi sedikit katakan bahwa kini Anda makin mampu mandiri.



Kak Irma dan Bung Monty akan membantu Anda dalam masalah cinta dan perkawinan. Melalui pos ke redaksi *femina*. Tuliskan di kiri atas amplop: Dari Hati Ke hati. E-mail: info@femina-online.com Subject: DHKH

CALON MERTUA GALAK

TSelama 1,5 tahun menjalin cinta dengan Y (29), baru 1 kali saya (29) bertemu dengan ibunya. Bukan karena sibuk, tetapi terus terang karena saya takut. Gaya bicara ibunya tegas, cenderung judes.

Pertama kali berkenalan saja, dia sudah mengomentari busana saya yang dianggapnya terlalu santai untuk bertamu. Meski agak kaget, saya berusaha tetap bersikap santun. Namun sejak peristiwa itu, saya kapok.

Ibu Y memang dikenal sangat *strict* menyaring kekasih untuk anak semata wayangnya, tidak terkecuali saya. Walau Y menganggap reaksi saya berlebihan, ia tetap berusaha memahami perasaan saya.

Namun, seiring dengan hubungan kami yang makin serius, kekasih juga ingin saya lebih mengakrabkan diri dengan ibunya. Sayangnya, saya tidak bisa melepaskan kesan pertama yang kurang berkenan di hati.

Saya ingin hubungan dengan kekasih bisa sampai ke jenjang pelaminan. Mungkinkah hal itu terjadi tanpa saya harus menjalin hubungan dekat dengan calon ibu mertua?

N-TANGERANG

KAK IRMA

Setiap individu punya perilaku yang berbeda. Perbedaan latar belakang keluarga juga memengaruhi sikap dan cara berkomunikasi. Keluarga Y mungkin terbiasa mengungkapkan pikirannya secara terbuka. Hal itu mungkin yang tidak biasa Anda temui. Kendala yang Anda hadapi saat ini terjadi karena Anda dan ibu kekasih harus menghadapi kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan. Komentar yang diucapkan oleh ibu Y terlontar karena dia menyimpan harapan tertentu mengenai kekasih anak semata wayangnya. Sehingga, saat ia melihat sesuatu yang tak sesuai keinginan, hal itu ia kemukakan tanpa basa-basi.

Anda pun menyimpan harapan agar ibu Y bisa menerima Anda dengan penuh kehangatan. Namun, reaksinya yang berbeda menyinggung perasaan Anda. Di sini harapan Anda berdua sama-sama tak terpenuhi. Anda berdua kecewa, tetapi menyikapinya dengan reaksi berbeda.

Anda tak dapat mengubah sikap ibu Y, tetapi Anda bisa mengubah sikap Anda sendiri. Rasanya Anda tak perlu memberi reaksi berlebihan pada sikap calon ibu mertua. Pahami bahwa ia datang dari kebiasaan yang berbeda, sehingga Anda bisa lebih memahami keterbukaannya. Mengingat posisi kekasih sebagai anak tunggal, wajar bila ia menjadi curahan kasih sayang ibunya. Apabila pengaruh sang ibu dalam kehidupan kekasih punya peranan penting, maka Anda juga perlu mendekati diri dengan ibunya. Tak kenal, maka tak sayang. Jadi, jangan jadikan kesan pertama sebagai hambatan. Pahami keinginannya. Seiring dengan waktu dan adanya toleransi, akan lebih mudah bagi Anda untuk membina hubungan dekat dengan ibu Y.

BUNG MONTY

Kalau Anda punya rencana serius, maka Anda tak boleh kapok. Kalau Anda ingin berusaha, enyahkan rasa frustrasi. Anda harus ulet dan berani menghadapi tantangan. Bukan dengan emosional, tetapi dengan bersikap bijak dan dewasa. Jika Anda melamar kerja di sebuah perusahaan, Anda tentu dituntut untuk mengikuti kultur yang berlaku di perusahaan tersebut. Begitu pula halnya bila Anda hidup di dalam budaya tertentu. Kita semua senantiasa harus melalui saringan lingkungan untuk masuk ke dalam komunitas tertentu. Jadi, sangatlah wajar bila Anda harus melewati 'saringan masuk' dari calon ibu mertua. Walaupun ada komentar yang terucap, tak perlu tersinggung. Berterimakasihlah karena dengan demikian Anda memahami keinginannya. Bayangkan jika sang ibu justru diam saja, namun di belakang Anda, ia memberikan penilaian negatif. Minimal dengan mengetahui isi pikirannya, Anda lebih mudah memenuhi harapannya.

Sebagai seorang anak tunggal, tak heran sang ibu sangat melindungi putranya. Keuntungan dari situasi ini adalah, jika Anda mampu melunakkan hati ibunya, maka segala sesuatu akan menjadi lebih mudah. Maka, tak perlu jera untuk melunakkan hati seseorang yang demikian berpengaruh agar impian Anda jadi kenyataan. Frustrasi hanya akan membuat usaha Anda gagal, apalagi kalau sampai timbul pertentangan. Pertimbangkan hal ini dengan seksama sebelum bertindak reaktif. Respons Anda dapat menentukan arah hubungan selanjutnya. Mau tidak mau, masing-masing dari Anda kelak akan memiliki pertalian keluarga. Maka, diperlukan kedewasaan untuk menyikapinya.

GAYA HIDUP MASA KINI

Rp 15.000.
NO.05/XXXVI • 51 JANUARI - 6 FEBRUARI 2008
majalah wanita mingguan

femina

Rp 15.000 Januari 2008
9 771829 784631 05

Dian Sastro
SAYA ADA DI
PERSIMPANGAN
JALAN

MILIKI
BIBIR SENSUAL
TANPA BOTOKS

MODE
GAYA SPORTIF
WARNA SOLID

"CINTA
TAK BERSYARAT
UNTUK ANAK ADOPSIKU"

PASANGAN
SUPERTERATUR
SENANG ATAU TEGANG?

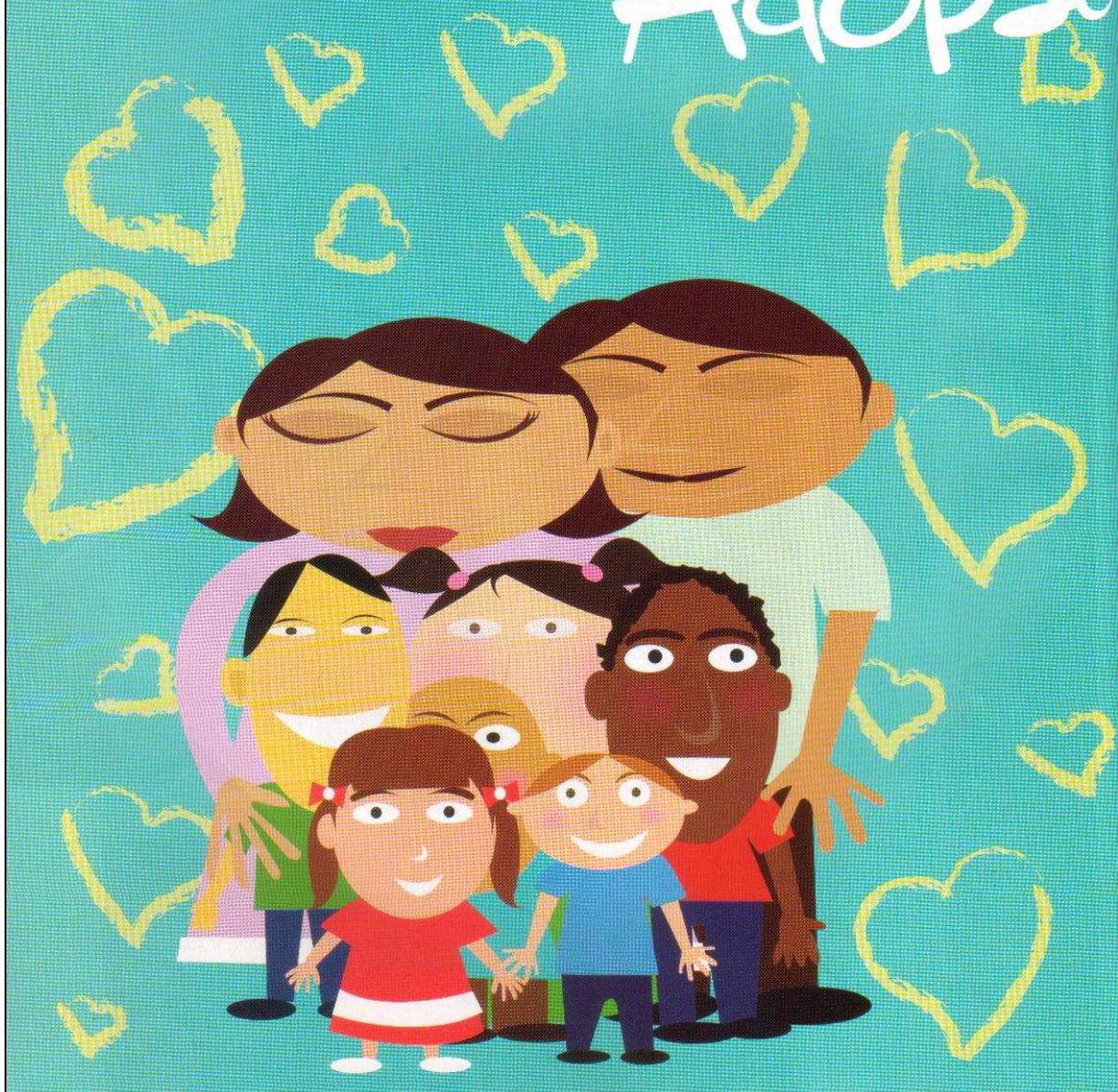
**TEMPAT
REKREASI ANAK**
MAKIN MAHAL MAKIN DICARI

SEAFOOD SEGAR
ALA GORONTALO

KURANG GIZI
WANITA
Ancam
KARIER

CINTA TAK BERSYARAT UNTUK ANAK

Adopsi



Kasih sayang dan finansial berlimpah ternyata tak cukup sebagai syarat mengadopsi anak. Masih ada sederet aturan hukum yang harus dipenuhi.

TIGA TAHUN YANG LALU masa depan **Tegar** (5) tampak begitu suram. Walau penghuni di Yayasan Sayap Ibu ini memiliki raut muka manis, belum pernah satu pun pengunjung yayasan itu berniat mengadopsinya. Pasalnya, kedua kaki mungil Tegar bengkok dan dipasang besi. Tentu hal ini membuat para calon orang tua angkat kebanyakan langsung meletakkan Tegar kembali, begitu melihat kaki besinya. Meski satu per satu boks di sisi Tegar berganti penghuni, Tegar tetap tergelekan pasrah.

Kisah di atas adalah cerita masa lalu. Karena kini Tegar sudah bisa berlari ceria seperti anak-anak normal lainnya. Ia bisa begini karena pasangan suami istri **Hermalia** dan **Rudiawan Saleh**. Mereka mantap memilihnya sebagai anak adopsi, walau saat itu Tegar didiagnosis tak bisa sembuh. Keduanya rela mengeluarkan biaya hingga ratusan juta plus waktu dan energi yang tak terhitung demi kesembuhan Tegar. Padahal, hingga kini status mereka menjadi orang tua angkat Tegar belum lagi resmi, karena prosesnya yang berbelit.

Inilah potret cinta tanpa pamrih, yang seharusnya dijadikan acuan oleh mereka yang ingin mengadopsi anak. Pasalnya, tidak sedikit orang tua adopsi yang mengeluh bahkan mengembalikan anak adopsi, jika di kemudian hari anak itu tumbuh menjadi pribadi yang bermasalah. Inikah akibat dari motivasi pengambilan anak yang rancu? Dan, mengapa sistem pengadopsian legal di Indonesia prosesnya ribet?

ADOPSI DI MATA HUKUM

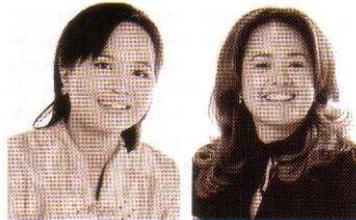
Menurut **Roslina Verauli**, kebanyakan masalah yang timbul dari proses adopsi adalah ketidaksiapan orang tua adopsi. Kebanyakan dari mereka mengadopsi anak sebagai objek. Entah motivasinya untuk 'memancing' agar memiliki anak kandung, sekadar membagi rezeki, atau dianggap sebagai 'syarat' untuk melancarkan rezeki. Atau bisa juga, mengadopsi anak agar hidupnya tidak kesepian.

Masalah lain adalah mereka nekat mengadopsi, padahal ada kekurangan yang belum diselesaikan. Misalnya, rasa frustrasi karena tak bisa memiliki keturunan atau pasangan yang sebetulnya tidak ikhlas menjalankan perannya sebagai orang tua angkat.

Padahal, diakui Vera, panggilan akrab Roslina, dalam proses tumbuh kembang anak sering terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Mulai dari anak yang gampang sakit atau cengeng sampai masalah fatal, seperti bertemperamen tinggi atau tingkat kecerdasannya tidak seperti yang diharapkan. Mereka yang kondisinya masih gangang saat mengadopsi, umumnya langsung berpikiran 'hal ini tidak akan terjadi kalau dia anak kandung'. Padahal, tanpa disampaikan secara lisan pun, pola membanding-bandingkan tersebut akan dirasakan oleh anak.

Menurut Vera, seharusnya tindakan mengadopsi dilakukan bukan sekadar karena merasa siap finansial dan siap berbagi kasih sayang. Jadi, keputusan adopsi sebaiknya dilakukan setelah mampu memenuhi aneka ragam kebutuhan anak. Mulai dari finansial, emosi, sosial, sampai memenuhi kebutuhan anak akan norma dan aturan yang berlaku. Kalau memang belum siap, menurut Vera, masih ada cara berbagi yang lain, yakni dengan program anak asuh. Kalau tetap memaksakan diri, menurut Vera, justru si anaklah yang akan menjadi korban.

Kalau lemahnya sistem adopsi legal, menurut **Erna Ratnaningsih S.H.**, bisa dilihat dari aturan hukum yang tidak jelas, dan tidak ada penjelasan secara spesifik proses pengangkatan anak. Dalam UU



(ki-ka)
Erna Ratnaningsih S.H.
Wakil Ketua 1 Yayasan
Lembaga Hukum
Indonesia,
Roslina Verauli
psikolog dari Rumah
Sakit Pondok Indah,

No.23/ 2002 tentang Perlindungan Anak, hanya dinyatakan bahwa pengangkatan anak dilakukan untuk kepentingan yang terbaik pada anak. Selain itu, disyaratkan pengangkatan anak dilakukan berdasarkan adat kebiasaan setempat dan ketentuan peraturan perundangan yang berlaku. Dan satu lagi, calon orang tua angkat harus seagama dengan agama si calon anak angkat. Sementara, dalam SEMA (Surat Edaran Mahkamah Agung) No. 6/1983, walau dicantumkan syarat dan prosedur pengangkatan anak, tak ada klausa yang menginformasikan atau menjamin apabila anak adopsi tidak diurus dengan baik. Padahal, menurut Erna, seharusnya ada peraturan perundangan yang mengatur permohonan pembatalan adopsi.

Ada berapa macam adopsi legal yang dikenal di Indonesia? Menurut SEMA dan Keputusan Menteri Sosial RI No.41/HUK/KEP/VII/1984, ada tiga. **Pertama**, pengangkatan anak yang dilakukan antarorang tua kandung dengan orang tua angkat yang lebih dikenal dengan adopsi privat. Baik orang tua kandung maupun angkat harus berstatus WNI. Biasanya hal ini dilakukan bila orang tua kandung dan orang tua angkat masih memiliki hubungan kerabat. Baik mereka yang berstatus menikah ataupun lajang dapat melakukannya.

Kedua, pengangkatan anak yang berada dalam asuhan sebuah yayasan sosial. Adopsi tipe ini membutuhkan izin tertulis dari menteri sosial bahwa yayasan tersebut bergerak di bidang pengangkatan anak. Pengadopsian tidak bisa dilakukan di sembarang yayasan. Hingga sekarang, hanya sedikit yayasan di Indonesia yang mendapat izin pemerintah untuk kepentingan adopsi. Adopsi ini bisa dilakukan oleh pasangan WNI yang sudah menikah minimal 5 tahun, lajang, dan WNA yang telah berdomisili di Indonesia sekurang-kurangnya tiga tahun dan sudah menikah. Untuk mereka yang berstatus WNA, tapi masih lajang, tidak diperbolehkan mengadopsi anak. Dari data di Yayasan Sayap Ibu, salah satu yayasan sosial yang berdiri sejak tahun 1955, usia calon orang tua angkat juga tidak boleh sembarangan. Hanya mereka yang berusia antara 30-45 tahun saja yang dianggap kompeten, karena dianggap sudah cukup matang, tapi belum terlalu tua.

Ketiga, adopsi anak WNA oleh orang tua angkat WNI. Adopsi jenis ini harus dilakukan oleh mereka yang telah menikah dan mendapat penjelasan tertulis dari menteri sosial atau pejabat yang ditunjuk. Untuk pengangkatan anak asing ditambahkan juga dalam UU No.62 tahun 1958, yakni anak yang diangkat usianya harus di bawah 5 tahun.

Apa saja keuntungan dari adopsi legal? Secara hukum, menurut Erna, ada dua, yaitu dari segi perwalian dan hak waris. Dalam hal perwalian, sejak putusan diucapkan oleh pengadilan, maka segala hak dan kewajiban orang tua kandung beralih ke orang tua angkat. Namun, untuk anak perempuan beragama Islam, bila dia meni-

LIPUTAN KHAS

kah maka yang bisa menjadi wali nikah hanya orang tua kandung atau saudara sedarahnya. Hal ini disebabkan karena Islam tidak mengenal hukum adopsi. Sementara, dari segi hak waris, khazanah hukum Indonesia mengenal tiga hukum yang memiliki kekuatan yang sebanding, yakni hukum adat, Islam, dan hukum nasional.

Hukum yang dipilih umumnya dicantumkan dalam surat wasiat orang tua. Sehingga, saat salah satu dari mereka meninggal, tidak akan menimbulkan silang pendapat. Bila mengikuti lembaga adat, penentuan waris bagi anak angkat tergantung pada hukum adat yang berlaku. Bila mengikuti hukum Islam, anak angkat hanya dapat mewarisi 1/3 bagian dari harta peninggalan orang tua, yang populer dengan sebutan wasiat wajibah. Sementara, kalau mengikuti hukum nasional, pembagian warisan untuk anak kandung maupun anak angkat adalah sama.

PERJALANAN BERLIKU

Langkah apa yang dilakukan jika Anda memiliki keinginan mengadopsi privat secara legal? Menurut Erna, hal pertama yang harus dilakukan adalah mengajukan permohonan pengangkatan anak kepada pengadilan negeri tempat anak yang akan diangkat berdomisili. Isi dari permohonan tersebut adalah motivasi mengangkat anak dan penggambaran kemungkinan kehidupan si anak di masa depan. Untuk itu, Anda perlu mempersiapkan bukti-bukti yang berkaitan dengan kemampuan finansial dan kestabilan hidup, seperti slip gaji, surat kepemilikan rumah, deposito, dan lainnya.

Menurut Erna, bukti ini yang akan menjadikan bahan pertimbangan hakim. Kalau ternyata tidak punya slip gaji (misalnya karena status wiraswasta), seperti juga pengajuan kredit ke bank, Anda diwajibkan menyertakan fotokopi tabungan Anda. Pertimbangannya, dengan bukti tersebut diharapkan dapat menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Dalam setiap proses pemeriksaan, Anda harus menghadirkan dua orang saksi yang mengetahui seluk-beluk pengangkatan anak tersebut.

Dua saksi itu harus orang yang mengetahui betul tentang kondisi Anda (moril dan materil). Erna menyarankan, saksi tersebut sebaiknya adalah atasan atau ketua RT tempat Anda berdomisili. Bila orang tua kandung si anak masih hidup, sebaiknya mereka hadir di persidangan. Atau, setidaknya mereka memberi surat keterangan bahwa mereka membolehkan anaknya diangkat oleh orang lain. Hal ini perlu dilengkapi untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan di kemudian hari.

Seperti yang dialami **Angelina Sondakh**, 30, lajang, yang mengangkat bayi 9 bulan bernama **Christo**, dari seorang wanita yang hamil di luar nikah. Ketegangan timbul ketika secara tiba-tiba pria yang mengaku ayah biologis Christo menyatakan ketidaksetujuannya putra kandungnya diadopsi. Akibatnya, hingga sekarang adopsi legal Christo masih terkatung-katung.

Bagaimana prosesnya jika anak angkat yang dirindukan itu di bawah pengasuhan yayasan sosial? Menurut **Hj Rin Tjiptowinto**, ketua Yayasan Sayap Ibu Jakarta, yang sudah menangani 320

"KUBERIKAN CINTA TAK BERBATA"

NOVITA ANGIE (32), PRESENTER, MENIKAH SAMA-SAMA TITIPAN TUHAN



Kista di rahim yang berulang kali muncul setelah operasi, membuat saya menerima kenyataan: bahwa saya sulit punya anak. Dokter sempat menganjurkan saya menjalani program bayi tabung. Namun, saya tak merasa siap.

Akhirnya, saya dan suami berpikir, adopsi merupakan jalan terbaik. Prinsipnya, anak adalah titipan Tuhan, dan Tuhan dapat menitipkan dengan berbagai cara. Tak harus saya yang mengandung.

Secara kebetulan saya mendengar kabar bahwa salah seorang keluarga di luar kota, berniat memberikan bayi yang sedang dikandungnya untuk diadopsi. Sayangnya, keputusan ini sempat dikhawatirkan keluarga besar saya. Mereka takut terjadi masalah di kemudian hari, karena kami saling mengenal. Tapi, saya dan suami tidak mau berprasangka. *Toh*, niat kami baik. Kalau nanti sampai muncul masalah di masa mendatang, ya, kami akan berusaha hadapi sebaik-baiknya.

Awalnya Jeremy hanya menginap semalam, baru kemudian menginap lagi dua malam. Proses bertahap ini kami jalani hingga 1,5 bulan, sampai kemudian Jeremy resmi tinggal bersama kami. Tak disangka, 6 bulan setelah Jeremy di rumah, saya mengandung. Saya menganggap ini sebagai anugerah. Meski begitu, kasih sayang kami pada Jeremy tak berubah. Bahkan, Jeremy makin lengket pada papinya, sejak putri kandung saya, **Jemima**, lahir.

Saya selalu berusaha menunjukkan kasih sayang yang tulus kepada dua buah hati kami. Perlakuan kami sama. Kalau ada yang nakal, akan ditegur. Tidak ada pilih kasih, mereka berdua saling melengkapi.

ANGELINA SONDAKH, 30, LAJANG, ANGGOTA DPR MASALAHNYA MACAM-MACAM



Sekarang ini saya punya 2 anak adopsi, walau keduanya statusnya belum disahkan pengadilan. Tujuan saya mengadopsi adalah untuk memberikan mereka kehidupan yang lebih layak. Ternyata, mengadopsi anak tidak semudah yang saya kira. Saya mendapat banyak kendala, baik karena status saya yang masih lajang, dan keputusan saya mengadopsi anak hasil hubungan di luar nikah. Sekarang saya sadar, lebih baik mengadopsi anak

yang berasal dari yayasan. Legalitasnya sudah jelas, sehingga tidak ada perdebatan antarkeluarga.

Faktor lingkungan juga kadang-kadang membuat saya resah. Pasalnya, pernah saya mengajak Rena dan Christo ke kantor dan bertemu salah satu kolega. Mereka dengan *cuek* bertanya, "Oh ini anak angkatnya?" Bagi saya, situasi seperti ini membuat saya tidak nyaman dan kurang mengenakkan juga bagi si anak. Kondisi ini membuat saya harus mempersiapkan diri, agar kelak, ketika saya menikah dan dikaruniai anak-anak, saya harus bisa menjaga agar tak terjadi *gap* di antara mereka. Karena, gejala ini sempat diperlihatkan Rena. Kalau ada keponakan-keponakan saya dari Manado datang, ia akan menangis atau minta pulang. Rupanya, ia merasa kurang diperhatikan. Akibatnya, ia melakukan apa saja untuk menarik perhatian saya.

Sebagai lajang, memang banyak hal yang harus saya pikirkan, seperti: bagaimana calon suami mau menerima dan sayang pada Rena dan Christo. Atau, bagaimana agar saya dan suami saya kelak dapat menjaga agar tidak pilih kasih ketika sudah punya anak sendiri.

pengangkatan anak sejak tahun 1995, aturannya memang lebih *ribet*. Selain tetap mengikuti aturan yang baku, sebelumnya calon orang tua angkat juga harus melengkapi dokumen, melewati tahap wawancara dengan tim Sayap Ibu dan psikolog, serta menunggu rekomendasi hasil dari verifikasi tim PIPA (Perizinan Pengangkatan Anak), setelah calon anak angkat tinggal bersama mereka selama 6 bulan. Kalau ternyata masa pengenalannya dinilai sukses oleh tim PIPA, tim ini baru akan memberikan surat rekomendasi. Surat tersebut dianggap sebagai 'surat sakti' karena dengan bermodal surat itu orang tua asuh boleh menjalani sidang pengesahan.

Aturan ini dianggap Rin perlu dilakukan untuk mencegah praktik *trafficking* dan menjamin kesiapan anak angkat maupun orang tua asuh. Diakui Rin, untuk proses di atas dibutuhkan waktu sekitar 8-9 bulan, sebelum akhirnya anak tersebut sah diangkat oleh orang tua asuh melalui proses sidang. Sayangnya, sidang ini sering tertunda karena tim PIPA hanya mengadakan rapat setahun sekali. Hal inilah yang membuat calon orang tua asuh kerap *mencak-mencak* tidak sabar. Proses birokrasi yang *lelet* ini juga dialami Hermalia dan Rudianwan Saleh. Hampir dua tahun proses pengangkatan legal Tegar belum juga terwujud. *Toh*, demi Tegar tercinta, mereka tetap bersabar.

Bagaimana dengan proses adopsi oleh lajang? Benarkah lebih sulit, terutama pada adopsi yang sifatnya privat? Seperti yang dialami oleh Angelina. Padahal, Christo sudah diasuhnya sejak masih dalam kandungan. Bahkan, Christo adalah anak angkat kedua, karena dua tahun lalu ia juga telah mengadopsi **Rena** (4) dari kerabatnya.

Saking putus asa dengan status Christo yang belum jelas, akhirnya Angelina membiarkan Christo diadopsi oleh kakaknya yang sudah menikah, meski dalam praktik sehari-hari, pengasuhan anak dilimpahkan kepadanya. "Rencananya, nanti setelah menikah, saya akan mengadopsi Christo secara legal," ujar Angelina, tegas. *Toh*, walau telah dilimpahkan kepada kakak, proses adopsi tersebut masih tersangkut. Rupanya, ayah biologis Christo belum mau memberikan surat pernyataan resmi.

Dari mata Erna, proses pengesahan adopsi lajang terbilang berbelit, karena hakim ingin yakin sekali dengan kemampuan dan kemauan si lajang mengasuh anak. Karena itu, mereka kerap memberi pertanyaan secara detail dan mengevaluasi lebih lama. Ini umumnya terjadi di kasus adopsi privat. Pasalnya, hukum Indonesia memberikan keleluasaan pada hakim untuk menentukan apakah orang tua angkat mampu mengasuh atau tidak. Di mata hakim, seorang lajang tentu akan lebih sulit mengatur waktu untuk si anak, terutama bila dia harus bekerja penuh untuk membiayai kebutuhan si anak. Belum lagi jika di kemudian hari, saat si lajang menikah, pasangannya tidak berniat mengadopsi.

Hal ini dibenarkan oleh Vera. Menurutnya, pantas saja hakim ragu mengesahkan status adopsi anak pada si lajang. Pasalnya, riset membuktikan bahwa orang yang sudah menikahlah yang lebih konsisten dalam melakukan pola asuh dibanding si lajang. "Orang sudah menikah dianggap lebih stabil secara emosional. Mereka bukan lagi orang yang mencari-cari objek pemenuhan kasih sayang," tambahnya.

JANTUKNYA"

Jadi, akan lebih baik jika sebelum memutuskan mengadopsi anak, datang ke psikolog anak untuk belajar tahap-tahap emosional anak dan menghadapinya. Seperti saya dulu, berguru pada Kak Seto.

Walau *ribet*, saya tak menyesal mengadopsi Christo dan Rena. Mereka adalah matahari saya. Kehadiran mereka juga membuat saya lebih bertanggung jawab dalam mengelola keuangan. Meski masih atas nama saya, saya sudah menabungkan biaya pendidikan Rena dan Christo lewat asuransi pendidikan. Semoga rencana saya, agar kelak mereka bisa menempuh pendidikan di luar negeri, bisa terlaksana.

HERMALIA (30), MENIKAH CINTA PADA PANDANGAN PERTAMA



Tahun ketiga setelah menikah, saya mencoba memeriksakan diri ke dokter kandungan. Keterangannya membuat saya *shock*. Tanpa *ba-bi-bu*, dokter mengatakan bahwa kondisi saya tidak bisa diapa-apakan lagi, dan harus siap-siap menabung untuk program bayi tabung.

Di tengah keputusasaan, tiba-tiba saya teringat isi pembicaraan ibu-ibu yang sama-sama mengantre di praktik dokter kandungan. Mereka sedang

membicarakan Yayasan Sayap Ibu, tempat untuk mengadopsi anak. Saya melihatnya sebagai *option* yang baik. Begitu mendapatkan alamat Yayasan Sayap Ibu, saya langsung datang ke yayasan tersebut sendirian.

Begitu melihat anak-anak di sana, saya langsung menangis. Di satu sisi saya susah sekali punya anak, sementara di sini begitu banyak anak yang dibuang oleh orang tuanya. Ada satu anak yang menarik perhatian saya. Namanya Tegar. Mukanya manis, tapi sepertinya ia

minder. Ternyata, penyebabnya, dia memakai sepatu besi yang sampai ke lutut di kakinya. Malamnya, begitu sampai rumah, saya ceritakan pengalaman mengharukan saya kepada suami. Saya tanyakan kepada suami, apakah dia mau mengadopsi anak. Ternyata, sambutannya positif. Langsung, di akhir pekan, saya ajak suami ke Yayasan Sayap Ibu. Anehnya, begitu melihat Tegar, suami langsung bilang, "Ini saja." Dia juga meyakinkan saya, kalau berniat tulus menolong, Tegar adalah anak yang tepat.

Karena saya dan suami sudah mantap memilih Tegar, maka kami mendiskusikan hal ini dengan pengurus yayasan. Setelah melengkapi formulir dan dokumen, saya memohon pada pihak yayasan untuk memperbolehkan kami membawa Tegar untuk dicek ke dokter ortopedi. Siapa tahu ada mukjizat untuknya. Sayang, jawaban dari dokter begitu menyakitkan. Ia mengatakan, Tegar tak bisa dipulihkan. Meski begitu, tekad kami mengangkat Tegar tetap teguh.

Februari 2006, kami membawa Tegar pulang untuk menjalani masa pengasuhan. Saat yang sama datang secercah harapan. Ada informasi tentang dokter ortopedi terkenal di RS Medistra yang sanggup mengoperasi anak dengan kondisi yang mirip dengan Tegar. Kami langsung membawa Tegar ke sana. Setelah beberapa kali berkonsultasi dengan dokter, jawabannya menggembirakan! Kasus Tegar bisa diatasi lewat operasi, meski biayanya mahal dan harus melakukan konsultasi rutin. Bahkan, biaya operasi pertama mencapai angka 80 juta rupiah. Meski begitu, demi kesembuhan Tegar, saya dan suami rela melakukan segalanya. Pasalnya, kami sangat menyayangi Tegar.

Sepulang operasi, kedua kaki Tegar harus digips. Sedih sekali melihat Tegar seperti itu. Tidak terbayangkan anak sekecil dia sudah harus menanggung sakit tak terkira. Setelah operasi, selama enam kali, setiap minggu, kami mengantarnya ke dokter untuk mengganti gips. Sekali datang, kami harus mengeluarkan biaya 2 juta rupiah. Usai konsultasi, Tegar harus menjalani operasi kedua untuk mencabut pen. Untunglah perjuangan ini akhirnya membawa hasil indah. Kini Tegar sudah bisa mengenakan sepatu dan berlari-lari seperti anak lainnya. Inilah yang membuat saya dan suami dapat tersenyum bahagia.

LIPUTAN KHAS

Kesulitan membagi waktu memang diakui oleh Angelina, walaupun hal ini tak mematahkan semangatnya untuk mengadopsi secara legal. "Saya sadari, sebagai orang tua tunggal, saya sering harus berperang pada diri sendiri setiap kali meninggalkan anak. Misalnya, ketika rapat di malam hari atau tugas ke luar negeri yang bisa memakan waktu 10 hingga 14 hari," ujarnya. Aktivitasnya yang padat inilah yang membuat Rena 4 bulan terakhir lebih memilih tinggal bersama ibu kandungnya. Hal ini jelas membuat Angelina merasa sedih dan kehilangan.

Sementara, menurut Rin, anggapan bahwa adopsi yang dilakukan si lajang sering dipersulit, sama sekali tidak benar. Menurutinya, sudah berpuluh-puluh lajang berhasil mengadopsi dari Yayasan Sayap Ibu. Diakui Rin, ada perbedaan antara adopsi yang dilakukan si lajang dan yang sudah menikah, yaitu keputusan akhir pengadopsian ada di menteri sosial. Setelah ada persetujuan, baru sidang pengadopsian bisa dijalankan.

SEBAIKNYA TIDAK DITUTUPI

Menurut Vera, inti mengangkat anak adalah membesarkan untuk kepentingan anak tersebut, bukan untuk diri sendiri, dan mampu memberikan cinta tak bersyarat. Untuk bisa memberikan cinta tanpa pamrih itu, diakui Vera, orang tua angkat harus berdamai dengan kenyataan dan tidak berekspektasi. Ketakutan jika di kemudian hari si anak akan meninggalkannya atau mempunyai gen yang kurang baik, harus dihilangkan. Rasa malu atau waswas jika status si anak nantinya diketahui orang lain, juga harus dikikis. Selain itu, cinta tak bersyarat tak hanya disampaikan lewat kata-kata, melainkan juga perbuatan. Buatlah anak merasa nyaman dan dicintai, sekalipun dia sedang tak berprestasi atau berbuat kesalahan.

Potret cinta tanpa hitung-hitungan itu tampak pada pasangan Hermalia dan Rudiawan Saleh, yang berkeras mengadopsi Tegar. Tegar yang cacat secara fisik tak mereka indahkan. Niat tulus untuk menolong mengalahkan ketakutan mereka hidup membesarkan anak berkebutuhan khusus. "Saat seorang dokter ortopedi yang saya hubungi memvonis Tegar tak bisa dipulihkan, jujur hati saya *down*. Tapi, bukan karena rasa takut atau malu membesarkan anak yang memiliki kelainan, melainkan tidak tega membayangkan seumur hidupnya Tegar harus tersiksa memakai sepatu besi yang berat dan tidak nyaman," ujar Hermalia.

Walaupun kini Hermalia sedang mengandung bayi kembar tiga, diakuinya niat mengadopsi Tegar, yang sudah kembali normal, tetap kuat. "Saya malah sakit hati ketika di akikahan Tegar ada ke-nalan yang berkomentar, 'Semoga kehadiran Tegar menjadi pancingan, sehingga saya bisa punya anak sendiri.' *Wong*, saya mengangkat Tegar dengan niat tulus untuk membesarkan dia layaknya anak kandung sendiri," ungkapnya, serius. Bahkan, sejak Hermalia mengetahui dirinya mengandung, dia dan suami sudah memulai pembicaraan bagaimana membagi perhatian secara adil, sehingga Tegar tak merasa ditinggalkan.

Begitu juga dengan pasangan Novita Angie dan Haryo Sapto Rajasa yang mengadopsi Jeremy Cornelius dari kerabat Angie. Saat mengetahui dirinya hamil, dia sempat bingung saat orang memberi selamat, bisa hamil karena 'pancingan'-nya berhasil. "Palsanya, saya tulus menyayangi dan mencintai Jeremy. Tak ada niatan untuk menggunakan Jeremy demi tujuan lain. Dia adalah anak kami, dan anak yang lahir dari rahim saya adalah adiknya," jelas Angie panjang lebar.

Angie dan Haryo sejak awal juga sudah memutuskan status Jeremy bukanlah sesuatu hal yang perlu dirahasiakan. Bahkan, minimal setahun sekali Angie mempertemukan Jeremy dan orang tua kandungnya. Tidakkah Angie takut Jeremy akan berpaling darinya?

"Kalau memang Jeremy lebih memilih tinggal bersama orang tua kandungnya, saya tak bisa berbuat banyak. Tapi, yang terpenting bagi saya, Jeremy tak merasa dibohongi," ujarnya, yakin.

Apakah status anak adopsi perlu diinformasikan kepada si anak? Menurut Vera, sebaiknya sejak dini hal ini tak ditutup-tutupi. Akan lebih menyakitkan jika akhirnya dia tahu dari orang lain, saat dia sudah remaja. Anak akan mengalami krisis identitas, karena merasa dirinya ditipu oleh orang-orang terdekatnya. Sebaliknya, bila sengaja ditutupi, orang tua pun menghadapi masalah. Bisa jadi setiap hari mereka dihantui rasa cemas, karena takut rahasia besarnya bocor. Bahkan, menurut Vera, rasa ketakutan itu tidak jarang membuat orang tua tidak rasional. Misalnya, sering pindah rumah dan berganti pembantu. Dan, tentu saja, hal tersebut akan berdampak buruk pada perkembangan emosi anak. Padahal, jika diberi tahu sejak awal, orang tua dapat lebih relaks dan *enjoy* membesarkan anak.

Vera mengatakan, saat tepat membuka hal ini kepada anak adalah saat ia sudah memahami konsep identitas diri. "Sebaiknya, *sih*, di usia 5-6 tahun. Cara memberi tahunya pun disesuaikan dengan umur mereka. Tidak secara *blakblakan*, tapi mulailah lewat film yang mengambil latar belakang panti asuhan atau didongengi. Sehingga, anak bisa memahami kenyataan bahwa dari kecil ada anak yang orang tuanya meninggal. Atau, tak bisa membesarkan mereka karena alasan tertentu," papar Vera.

Jika ia sudah tampak memahami, penjelasan terbaik adalah dengan menggunakan kata-kata yang mengangkat rasa percaya diri si anak. Misalnya, dengan mengatakan, "Kami mengangkat kamu karena kamu spesial dan kami berdua sangat mencintaimu."

Umumnya, anak yang diberi tahu sejak dini dan tetap dilimpahi kasih sayang, reaksi kaget atau penolakannya takkan lama. Rasa percaya diri pun akan tumbuh subur, selama orang tua angkat mampu memberikan cinta tak bersyarat. Pasalnya, dia akan merasa dirinya berharga dan diakui. Menurut Vera, jika orang tua kandung dari anak yang diadopsi itu masih hidup dan tergolong kerabat, sebaiknya keberadaan mereka tak ditutup-tutupi. Latihlah anak untuk mengenal orang tua kandungnya sebagai ayah dan bunda, sementara Anda adalah papa dan mama. Cara ini yang terbaik untuk anak dan tak membuatnya terpesok dalam kebingungan.

Keterbukaan ini juga dipraktikkan oleh Angie yang membiasakan Jeremy memanggil orang tua kandungnya dengan sebutan papa-mama, sementara ia dan Sapto dipanggil mami-papi. "Sejak dini saya tanamkan pada Jeremy untuk tak berkecil hati mempunyai dua orang tua. Ia justru mendapat kasih sayang yang komplet," ungkapnya.

Begitu juga jika anak ini diambil dari yayasan sosial. Ada baiknya, menurut Vera, ia diajak berkunjung ke 'akar'-nya setelah ia bisa memahami. Hal ini dapat membuat mata anak terbuka, bahwa dirinya lebih beruntung karena memiliki Anda sebagai orang tua.

Apa yang akan terjadi jika anak angkat mengetahui statusnya dari orang lain? Menurut Vera, reaksi awal anak adalah marah. Rasa marah ditunjukkan pada tiga objek. Pertama, pada diri sendiri karena merasa dirinya tak cukup berharga untuk dipertahankan orang tua kandungnya. Kedua, pada orang tua kandung yang tega membuangnya. Terakhir, pada orang tua angkat yang dianggap telah menipu dan menutupi asal-usulnya. Kalau kemarahan ini tak diselesaikan, dampaknya fatal. Anak ini bisa berkembang menjadi sosok yang agresif dan *insecure*.

Anda tentu tak ingin anak adopsi yang Anda kasih hatinya terluka gara-gara keegoisan dan ketakutan diri Anda, 'kan? Sadarilah, setiap anak berhak tahu asal-usulnya, dan kejujuran, betapapun pahitnya, akan lebih indah dibandingkan kebohongan. ■

JOANITA ROESMA

ANDA & DIA

BANYAK ORANG BILANG, punya suami yang rapi itu menyenangkan. Di saat banyak istri lain kerepotan menertibkan barang-barang suami yang tercecer, barang-barang Anda di rumah justru terjaga rapi di tempatnya dan jauh dari debu. Rumah pun selalu beraroma wangi. Tapi, bagaimana kalau suami super-rapi cenderung mendikte Anda untuk melakukan kebiasaan rapi seperti dirinya, sementara Anda tertekan melakukannya? Berikut ini, **Aline** (bukan nama sebenarnya) mengungkapkan unek-uneknya memiliki suami, **Iwang Rasyid** (bukan nama sebenarnya), yang super-rapi.

ALINE, 34, KARYAWATI BANK "SAYA BELASAN KALI GANTI PRT"

Mungkin, ada yang menganggap seharusnya saya bersyukur memiliki Iwang, sebagai suami saya. Ia suami yang tidak mata keranjang, menafkahi keluarga dengan baik, dan membebaskan istrinya untuk mengembangkan diri. Rasanya, tidak pantas bila saya masih mengeluhkan hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari. Tapi, justru hal-hal kecil itulah yang membuat saya makin hari makin tertekan dalam perkawinan ini.

Semua ini bermula dari sifat dan perilaku Iwang yang terlalu terobsesi pada keteraturan dan kebersihan. Obsesinya membuat saya, anak-anak, serta pembantu merasa gerah di rumah. Bahkan, sejak

anak-anak sampai kamar mandi. Alhasil, setiap hari libur, kedua pembantu kami (bahkan juga saya dan anak-anak) harus bongkar-bongkar, yang bisa memakan waktu dari pagi sampai malam. Ini semua membuat kami tertekan. Terlebih, di mata Iwang, ada saja yang tidak beres.

Sebetulnya, sejak pacaran dulu, saya sudah tahu Iwang sangat apik. Dulu saya menganggap kebiasaannya ini lucu dan manis. Tapi, kini justru membuat saya merasa sesak di rumah sendiri. Kalau sesekali bertugas kantor ke luar kota, *wah*, rasanya *plong*, karena terbebas dari keteraturannya yang mencekik.

Suatu hari, saya pernah memprotes perilakunya. Selama tiga hari, suami saya mencoba lebih santai. Namun, ternyata hal itu malah menyiksanya. Bahkan, dia mengatakan ingin tinggal di hotel atau indekos saja, karena tak tahan hidup tanpa kerapian. Kata teman-teman, suami saya mengidap OCD (*Obsessive-Compulsive Disorder*). Apa maksudnya? Apa penyebabnya, dan bisakah ia disembuhkan?

IWANG RASYID, 36, MANAGER PRODUKSI "SAYA PERNAH MENCoba KOMPROMI"

Saya bukannya tak tahu keluhan Aline, juga tentang ketidaknyamanan dia, anak-anak, dan pembantu. Dia menganggap saya 'sakit' karena terlalu terobsesi pada kerapian dan kebersihan. Padahal, saya merasa

Punya suami superteratur, rumah memang selalu bersih dan rapi, tapi penghuni (lainnya) bisa dibuatnya tertekan.

TAWANANAN DI RUMAH

menikah 6 tahun yang lalu, kami sudah berganti belasan pembantu rumah tangga, karena merasa tak betah bekerja di rumah kami. Saya tak bisa menyalahkan mereka. Habis, bagaimana bisa betah jika setiap hari harus mengelap semua pernak-pernik (yang kecil-kecil sekalipun) di setiap sudut ruangan. Setiap malam, sepulang kerja, Iwang rutin patroli ke semua ruangan. Kalau ada barang yang letaknya miring atau menemukan sedikit debu di atas telepon, tanpa ampun, saat itu juga dia menyuruh pembantu untuk membersihkan.

Urusan menyetrিকা juga tak kalah merepotkan. Bayangkan, garis celana panjang Iwang harus lurus, kaku, dan satu garis. Menyetrিকanya pun harus pakai air atau lap basah. Kalau sampai garisnya 'bercabang', *wah*, dia bisa *ngomel* panjang-pendek. Saya sampai harus menambah satu pembantu lagi, khusus untuk mencuci dan menyetrিকা baju Iwang.

Iwang tidak hanya *well organized* terhadap dirinya sendiri. Ia juga memaksa semua orang di rumah untuk mengikuti standarnya. Setiap Sabtu dan Minggu, dia menginspeksi rumah, mulai dari kamar

tidak heboh-heboh amat tentang kebiasaan itu. Latar belakang keluarga yang bertolak belakang, agaknya yang membuat kebiasaan saya itu terasa sebagai kebiasaan yang menyiksa.

Saya berasal dari keluarga militer yang hidupnya serba teratur dan rapi. Ayah terutama, sangat keras menyangkut hal ini. Beliau sangat marah kalau melihat barang berceceran, kamar mandi kotor, dan sebagainya. Bukan hanya marah, beliau tak segan-segan memukul anak-anaknya (dengan sepatu atau ikat pinggang) kalau kami tidak rapi. Kebetulan Ibu juga tipe wanita yang suka kerapian, jadi *klop* dengan Ayah. Sementara Aline (dan keluarganya) serba santai. Kalau kami sesekali menginap di rumah orang tuanya, *aduh*, saya betul-betul *gemas*. Semuanya serba berantakan. Ruang keluarganya lebih sering terlihat seperti kapal pecah.

Saya akui, Aline merupakan istri sekaligus ibu yang baik dan penuh kasih. Tapi, jujur saja, dia bukanlah pengurus rumah tangga yang baik. Dia maunya serba santai. Jorok-jorok sedikit, bagi dia tak masalah. Bayangkan, sehabis mandi dia enteng saja menggantung



MENGENAL TIPE-TIPE OCD

1 CHECKERS, yaitu orang yang terobsesi untuk selalu memeriksa (*check-recheck*). Misalnya, pintu atau jendela sudah terkunci atau setiap peralatan elektronik sudah dalam posisi *off*. Penyebabnya adalah kecemasan yang irasional. Misalnya, bila lupa mengecek berulang kali, dia merasa bahaya, mengintai setiap saat dan bisa mencelakai diri dan sekitarnya. Bila hal itu terjadi, dia akan menganggap dialah orang pertama yang patut disalahkan.

2 WASHERS AND CLEANERS, yakni orang yang memiliki ketakutan irasional akan terkontaminasi kuman, sehingga secara kompulsif akan berusaha menghindarkan diri dari kontaminasi tersebut, misalnya dengan selalu mencuci (baju, tangan, tubuh). Namun, meski sudah berkali-kali mencuci, ia tak kunjung merasa aman. Pada beberapa kasus, tipe ini dapat terjadi akibat trauma diperkosa (atau diperlakukan secara tidak senonoh secara seksual), sehingga dirinya merasa terus kotor.

3 ORDERERS, yakni orang yang fokusnya mengatur segala sesuatu agar 'tepat' pada tempatnya. Mereka akan jadi sangat tertekan bila benda-benda itu dipindahkan, dipegang, atau ditata oleh orang lain.

4 OBSESSIONALS, yakni orang yang memiliki pemikiran obsesif dan intrusif, bahkan terkadang menakutkan, bahwa dirinya bakal mengakibatkan kemalangan atau kecelakaan. Pada kasus ekstrem, ada individu yang harus selalu mencuci rambutnya tujuh kali setiap mandi, karena tujuh adalah '*lucky number*', dan bila ia tidak melakukannya, maka ia akan terus dihantui rasa cemas.

5 HOARDERS, yakni orang yang senang mengumpulkan barang-barang yang tidak penting dan tidak berharga, seperti bekas bungkus makanan, bekas tiket dan tidak mampu membuangnya sehingga kebiasaannya itu mengganggu dan dipandang aneh oleh orang lain.

ANDA & DIA

handuk bekasnya di balik pintu kamar mandi. Padahal, apa susahnya menaruhnya di tempat jemuran pakaian, atau meletakkannya di keranjang cucian.

Saya memang pernah mencoba berkompromi dengan Aline untuk bersikap lebih santai. Tapi, saya lihat, Aline yang justru tidak menjalankan kesepakatan. Maunya, kalau saya lebih santai, dia juga mau sedikit lebih rapi. Namun, saya lihat dia tidak ada kemajuan.

SARAN PSIKOLOG:

Kasus Anda dan suami sangat menarik untuk dicermati. Bila dikaitkan dengan gejala yang ada, seperti terobsesi pada keteraturan dan kebersihan, maka sekilas suami Anda menampilkan gejala OCD. Namun, ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan untuk sampai pada kesimpulan tersebut.

Obsessive-Compulsive Disorder atau OCD adalah salah satu bentuk kelainan kecemasan klinis yang ditandai adanya perilaku obsesif (harus/tidak ada toleransi), yang berkaitan dengan kegagalan *attachment* (ikatan emosional yang kuat antara bayi dan pengasuhnya, baik orang tua maupun pengasuh sebenarnya). *Attachment* ini sangat dibutuhkan bayi di masa-masa awal kehidupannya di dunia. Bila memiliki dasar *attachment* yang kuat, bayi akan merasa percaya diri karena merasa ada individu yang selalu siap melindunginya.

Hampir semua ahli sepakat bahwa segala jenis *anxiety disorder* (gangguan kecemasan, termasuk OCD) berkaitan dengan kegagalan *attachment* (ikatan emosional yang kuat antara bayi dan pengasuhnya, baik orang tua maupun pengasuh sebenarnya). *Attachment* ini sangat dibutuhkan bayi di masa-masa awal kehidupannya di dunia. Bila memiliki dasar *attachment* yang kuat, bayi akan merasa percaya diri karena merasa ada individu yang selalu siap melindunginya.

Dalam kehidupan sehari-hari, memang banyak perilaku yang seolah-olah tampak seperti menderita OCD. Misalnya, ada orang yang merasa tidak cukup satu kali memeriksa apakah pintu dan jendela sudah terkunci sebelum meninggalkan rumah. Atau, ada yang berkali-kali merapikan rambutnya karena tak ingin tampak berantakan di depan orang lain.

Namun, sampai batas-batas tertentu (seperti yang disebutkan di atas), kondisi tersebut sebenarnya lebih tepat disebut perilaku perfeksionisme (penuntut kesempurnaan). Perlu diketahui, kecenderungan perfeksionis berbeda dengan perilaku OCD, meski sama-sama mengandung unsur kompulsif.

Seseorang baru bisa disebut OCD bila —antara lain— memiliki beberapa kecenderungan. Antara lain, obsesinya itu disebabkan oleh kecemasan yang sulit diterima akal sehat. Selain itu, juga terdapat pikiran, dorongan (*impuls*), dan bayangan yang tidak berkaitan dengan masalah nyata. Bagi penderita OCD, semua itu berusaha ditekan atau dihilangkan dengan pikiran atau perilaku lain yang bersifat kompulsif. Misalnya, bila ia tidak mencuci tangan setiap lima menit sekali, maka di kepalanya muncul pikiran ia akan terkena kuman dan meninggal. (lihat boks: *Mengenal Tipe-Tipe OCD*)

Pada Iwang, ritual atau perilakunya yang obsesif terhadap kebersihan dan keteraturan tidak terlalu dominan. Ini terlihat dari kebiasaannya untuk hanya membenahi barang yang letaknya tidak pada tempatnya, atau membersihkan barang yang kotor saja. Iwang pun tidak merasa terganggu akan perilakunya. Ia merasa orang lainlah yang tidak mau berkompromi. Padahal, penderita OCD merasa sangat terganggu dengan perilaku kompulsifnya, namun tidak berdaya untuk menghindarinya. Dengan melihat beberapa hal itu, perilaku Iwang lebih pas digolongkan sebagai perfeksionisme. Apalagi, dikuatkan dengan pola asuh orang tuanya yang serba rapi dan teratur, dan penuh disiplin.

Dari sudut pandang psikologi, perfeksionisme adalah suatu keyakinan pada diri individu bahwa kesempurnaan dapat dan harus dicapai. Dalam bentuk yang patologis (cenderung penyakit), perfeksionisme adalah suatu keyakinan pada diri seseorang bahwa segala sesuatu

yang kurang sempurna tidak dapat diterima/ditoleransi. Orang lain yang tidak sepaham dengannya, dianggap tidak mau diajak menjadi lebih baik. Tak heran bila perilaku itu sering kali mengganggu interaksinya dengan orang lain.

Perfeksionisme umumnya berakar dari pola asuh dalam keluarga yang cenderung otoritarian. Yakni, orang tua memberi kontrol yang kuat dan tuntutan yang tinggi pada anak-anaknya, dan dibarengi dengan cinta yang bersyarat (artinya, penghargaan dan cinta hanya akan diberikan bila anak menuruti keinginan orang tua). Pola itu akan tertanam pada diri anak hingga dia dewasa.

Meski tidak berkaitan langsung dengan OCD, sebenarnya perfeksionisme merupakan salah satu ciri dari OCPD (*Obsessive-Compulsive Personal Disorder*). Apa yang dimaksud dengan OCPD dan apa bedanya dengan OCD? Jawabannya, kalau penderita OCD menyadari bahwa perilakunya memang tidak rasional dan ia menjadi tersiksa sendiri, penderita OCPD justru merasa nyaman dengan kondisinya. Akibatnya, sangat sulit meyakinkan kepadanya bahwa dia memiliki perilaku menyimpang.

Dengan kata lain, kalau OCD bersifat *ego dystonic* (penyimpangan tidak berkaitan dengan konsep diri penderita), maka OCPD bersifat *ego syntonic* (oleh penderita dianggap sebagai bagian dari konsep dirinya, sehingga tidak dirasakan sebagai penyimpangan).

Meski begitu, Aline harus bersyukur bahwa tampaknya Iwang tidak termasuk kategori OCD dan OCPD, melainkan hanya kecenderungan perfeksionis. Lantaran, seorang perfeksionis yang menderita OCPD ditandai dari seringnya ia gagal dalam menyelesaikan tugas, karena selalu menganggap pekerjaannya kurang sempurna, sehingga tidak pernah tuntas.

Lantas, sejauh mana perfeksionisme dianggap masih normal? Dari sudut pandang psikologi, perfeksionisme bukanlah suatu penyimpangan, walau merupakan faktor yang mudah menimbulkan masalah bagi orang lain dan dirinya sendiri. Karena tidak bisa mencapai kesempurnaan seperti yang diinginkan, ia sering merasa dirinya gagal (meski tetap bisa menyelesaikan tugas). Dalam kasus ekstrem, dia bahkan bisa bunuh diri.

SARAN UNTUK ALINE:

Anda mengatakan bahwa Iwang sempat setuju untuk berkompromi untuk hidup lebih santai. Itu sebuah keputusan luar biasa, khususnya bagi seorang perfeksionis seperti suami Anda. Seharusnya, Anda juga bersikap konsisten dan berusaha mengimbangi dengan mengubah sikap dan kebiasaan Anda menjadi sedikit lebih rapi dan teratur, sehingga tercapai *win-win solution*.

Dan, karena sifat perfeksionisme yang dimiliki suami Anda lebih merupakan bentuk dari gaya kepribadian (*personality style*), maka *treatment* psikologis (misalnya dengan rutin berkonsultasi pada ahli) masih dapat dilakukan, meskipun harus dilakukan secara intensif dan jangka panjang.

SARAN UNTUK IWANG:

Usaha Anda untuk mengadakan kompromi dengan istri Anda, sangat patut dihargai, karena hal itu tidaklah mudah bagi Anda. Namun, jangan karena kesempatan kompromi yang Anda berikan tidak diimbangi oleh Aline, Anda lantas tidak mau lagi mencobanya. Apalagi, kompromi yang Anda lakukan itu baru berjalan beberapa hari.

Cobalah membuat kompromi baru. Kan kasihan kalau istri dan anak-anak Anda jadi tidak betah berada di rumah sendiri, hanya karena Anda terlalu ketat menerapkan standar. Jangan sampai hal yang seharusnya bisa diatasi ini akhirnya menghancurkan keutuhan dan kehangatan rumah tangga Anda.

TINA SAVITRI



PSIKOLOGI

Ajukan masalah seputar psikologi kepada Psikolog Tuti Indra Fauziansyah. Melalui pos ke redaksi *femina*. Tuliskan di kiri atas amplop: Psikologi. E-mail: info@femina-online.com. Subject: PSI.



SULIT MENAHAN TAWA & SEDIH

Saya (27) seorang istri dan ibu dua anak. Belakangan ini, kalau teringat peristiwa lucu, saya tidak bisa menahan diri untuk tertawa, bahkan ketika berada di tengah orang banyak. Saya juga sering dilanda perasaan sedih tiba-tiba, kadang-kadang tanpa saya ketahui penyebabnya. Apa yang sedang terjadi pada saya? Apakah saya mulai gila? Dan, apakah masa kecil saya yang tidak bahagia menjadi penyebab timbulnya perilaku itu? **HV- PALEMBANG**

Dengan Anda menanyakan yang terjadi pada diri Anda saat ini, menunjukkan Anda tidak gila. Problem Anda saat ini lebih pada kemampuan untuk mengendalikan diri. Bila kebiasaan ini berlanjut, orang-orang di sekitar mungkin menganggap Anda aneh. Demikian juga perasaan sedih yang tiba-tiba muncul. Biasanya rasa sepi yang memicu perasaan sedih. Bila keadaan ini terlalu sering Anda alami, Anda akan tampil sebagai pribadi pemurung.

Untuk menghilangkan kebiasaan itu, cobalah terlibat dalam aktivitas yang bisa membuat Anda merasa berarti dan bermanfaat, agar lambat laun dapat meningkatkan semangat Anda menjalani kehidupan. Perlu diingat, bila Anda ingin menikmati hal-hal lucu atau menyenangkan, lihatlah situasi, pantaskah Anda tertawa sendiri. Kalau tidak, coba tarik napas dalam-dalam, dan diam sejenak, maka emosi ini lebih bisa dikendalikan.

Pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan jangan dijadikan patokan bahwa kehidupan Anda saat ini menyedihkan. Bagaimana Anda menjalani kehidupan ini, tergantung diri Anda sendiri. Bila Anda menentukan ingin merasa bahagia, biasanya keinginan itu akan diikuti langkah atau solusi untuk mencapainya.

DARI HATI KE HATI

TERGANGGU KABAR BURUNG

Tersiapkan pernikahan saya (27) dan calon suami, O (29), terancam gagal. Mantan kekasih O, mengembuskan gosip tak sedap kepada keluarga calon suami. Dikatakannya, saya pernah *kumpul kebo* dengan seorang pria asing saat menjadi mahasiswa di Australia.

Memang, saya pernah menjalin hubungan dengan pria yang dimaksud, tetapi kami tak pernah tinggal seataap. Saya sudah menjelaskan masalah ini kepada keluarga O, namun kerabatnya tetap bersikap skeptis. Kini, setiap kali urusan perkawinan dibicarakan, mereka tak antusias dan justru bertanya mengenai rumor itu pada saya.

Saya ingin bertemu langsung dengan mantan kekasih O dan meminta kejelasan darinya. Namun, kekasih melarang dan berpendapat, kami hanya perlu memberi waktu sampai masalah ini reda sendiri.

Ia juga sudah mengutarakan kepada orang tuanya bahwa kabar tersebut tidak benar. Sikap kekasih yang tenang-tenang saja membuat saya tersinggung. Ini menyangkut harga diri saya. Bila dia mencintai saya, bukankah seharusnya dia berjuang lebih keras untuk meluruskan nama baik saya? F - JAKARTA

KAK IRMA

Tak ada manfaatnya membiarkan diri Anda dihantui kecemasan seputar berita miring itu. Akan lebih baik bila konsentrasi pikiran Anda disalurkan untuk membina kedekatan dengan calon suami dan mempersiapkan pernikahan. Kemarahan Anda justru akan menimbulkan reaksi berlebihan dari keluarga besar calon suami.

Semua orang mempunyai masa lalu dengan kekurangan dan kelebihannya. Selama tidak merugikan orang lain, maka dengan siapa Anda dulu menjalin cinta, sepenuhnya urusan pribadi Anda. Selama Anda dan O merasa saling mencintai dan memercayai satu sama lain, seharusnya tak ada yang perlu Anda khawatirkan. Ketenangan kekasih seharusnya Anda lihat dengan pikiran jernih. Bukankah justru sikapnya ini menunjukkan bahwa ia tidak merasa terganggu? Begitu yakinnya kekasih pada diri Anda sehingga ia tidak membiarkan gosip yang beredar merusak hubungan Anda berdua. Apalagi kekasih juga sudah meluruskan kabar tersebut kepada kedua orang tuanya.

Anda sepatutnya bersyukur dan bukan malah tersinggung pada sikap kekasih. Harga diri Anda tidak bergantung pada perkataan orang lain, namun pada sikap dan perbuatan Anda. Bila masih tetap merasa berita ini mencemarkan nama baik, maka Anda sendirilah yang bertanggung jawab membersihkannya lewat kejujuran. Jawab saja apa yang perlu dijawab, bila ada keluarga O yang bertanya. Selebihnya, biarkan mereka menilai Anda.

BUNG MONTY

Jika Anda tidak pernah melakukan tindakan yang digosipkan, seharusnya Anda tak perlu cemas ketika menanggapi semua pertanyaan. Kecemasan dan keresahan Anda kian menunjukkan perasaan bersalah, dan hal itu dapat menimbulkan kecurigaan berlebihan dari pihak lain. Jadi, Anda harus waspada mengungkapkan masalah ini.

Keinginan Anda untuk bertemu dengan orang yang menyebarkan gosip itu sebaiknya dihilangkan. Karena, hal tersebut justru akan mempertajam masalah. Hal yang akan terjadi hanyalah konflik dan perdebatan yang tak berujung. Mantan kekasih O justru bisa merasa dendam dan menyusun strategi baru untuk mencemarkan nama baik Anda. Sedangkan Anda akan terpupuk rasa marah yang memberi dampak negatif pada perkembangan emosi Anda.

Justru dengan sabar hati dan sikap bijaksana, Anda mampu mengatasi persoalan ini dengan baik. Sehingga, upaya si penyebar gosip gagal. Sebaliknya, jika Anda menyikapi masalah ini dengan panik, pihak orang tua dan keluarga kekasih akan makin curiga bahwa berita itu ada benarnya.

Sikap kekasih yang tenang-tenang saja, justru menunjukkan bahwa ia memercayai Anda dan menerima Anda seutuhnya. Sehingga, ia merasa tidak perlu memperdebatkan gosip yang beredar. Anda tak perlu membuat masalah ini makin kompleks. Bersikaplah tenang, bijaksana, dan kemukakan saja apa yang sesungguhnya terjadi.



GAYA HIDUP MASA KINI

Rp 15.000.
NO.06/XXXVI • 7 - 13 FEBRUARI 2008
majalah wanita mingguan



BILA STATUS JANDA JADI PENGHALANG

RIASAN MATA
Oriental

SAMUEL MULIA
"GINJAL BARU MENGUBAH HIDUPKU"

BISNIS AKSESORI
TAK PERNAH SURUT PEMBELI

CHINESE FOOD MENAKLUKKAN SELERA DUNIA

TRADISI IMLEK
WENNY & ELLEN ALEXANDER

PERTARUNGAN
OBAMA & HILLARY
SUDAH SAMPAI MANA?

BONUS
MENU FEBRUARI

TAHUN Tikus SAATNYA BERHATI-HATI



ANDA & DIA

BAGI KEBANYAKAN keluarga Indonesia, anak lelaki tertua atau anak lelaki satu-satunya ibarat harta tak ternilai. Mereka merupakan ahli waris sekaligus harapan terbesar sebagai penerus cita-cita orang tua. Jadi, bisa dibayangkan, betapa terluka dan sewotnya hati orang tua—terutama ibu—jika putra lajangnya terpicik, bahkan berniat menikahi seorang janda, terlebih janda cerai. Penyebabnya, apa lagi kalau bukan stereotip miring yang subur menempel pada sosok seorang janda: wanita penggoda, materialis, hingga gemar menjerat pria-pria yang 'malang'. Namun, bila Anda kebetulan menyandang status ini jangan lantas berkecil hati. Walau harus menempuh perjuangan berliku, tetap ada, *kok*, trik ampuh untuk meluluhkan hati calon mertua yang tidak bersahabat.

DIBENCI SEKALIGUS DICARI

Menurut **Adriana Ginandjar**, psikolog dari Universitas Indonesia, tuntutan masyarakat Timur pada kaum wanita memang lebih tinggi. Yang menyedihkan, entah bagaimana awalnya, status janda bahkan dianggap lebih negatif dibanding duda. Apa yang mereka lakukan, selalu saja dihakimi oleh masyarakat, baik secara terang-terangan maupun di balik punggung. Adriana menduga, setidaknya

matang. Karena itu, biasanya mereka menjadi lebih sabar dan pengalah dalam menghadapi pasangan, mungkin karena mereka tak mau mengulang kesalahan dalam perkawinan sebelumnya.

Mengingat adanya dualisme itu, sebelum memutuskan dekat dengan pria lajang, Adriana mengingatkan agar seorang janda pandai-pandai membaca karakter pria tersebut. Soalnya, banyak pria lajang yang menggilai janda hanya karena dirinya adalah 'anak mama' yang biasanya memiliki sosok ibu dominan.

Kalau pria seperti ini yang Anda temukan, jangan berharap banyak, *deh*. Soalnya, kebanyakan dari mereka sebenarnya belum siap mandiri. Akibatnya, mereka cenderung bersikap pasif, jika dihadapkan pada situasi di mana dia seharusnya memperjuangkan Anda di hadapan orang tuanya.

MENGALAH UNTUK MENANG

Adriana mengungkapkan, salah satu trik jitu mendekati calon mertua adalah dengan tidak langsung mengungkapkan status Anda sebagai janda. Ini bukan konspirasi untuk menipu, melainkan bentuk usaha membuka mata orang tua kekasih agar mereka bisa memberi penilaian objektif terhadap Anda.

JALAN TERJAL

Janda berjodoh dengan duda, itu biasa. Tapi, jika janda ingin menikah (lagi) seribu rintangan menghadang. Bagaimana cara menghapus stigma janda?

ada empat sebab yang membuat calon mertua umumnya tidak terima bila anak lelakinya terpicik janda, khususnya janda akibat cerai dan membawa anak. **Pertama**, adanya stereotip negatif tentang seorang janda. Kasarnya, bila diibaratkan barang, janda adalah (maaf) barang bekas.

Menurut Adriana, dalam adat istiadat Timur yang umumnya masih konservatif, pria lajang diharapkan mendapatkan yang terbaik, termasuk dalam hal pasangan hidup. Para orang tua biasanya menginginkan putranya mendapatkan wanita lajang, karena dianggap masih *fresh* dan 'belum terjamah'.

Kedua, janda juga diasosiasikan dengan kegagalan atau masa lalu yang buruk. Apalagi kalau ia menjadi janda akibat bercerai, lebih parah lagi bila proses perceraian pakai ribut-ribut. **Ketiga**, adanya stereotip janda yang rentan membawa masalah. Misalnya, ia punya (beberapa) anak, punya bekas suami yang masih suka meneror, hingga usia si janda yang lebih matang. Entah apa dasarnya, di mata orang tua, seorang janda yang usianya matang, berpotensi mendominasi kehidupan putranya. Sementara, janda yang membawa 'buntut' (anak) akan merepotkan putranya kelak, baik dalam hal finansial hingga emosional (ketidaksiapan menjadi ayah).

Keempat, stereotip janda yang umum beredar di masyarakat (meski tak selalu ada buktinya), yaitu wanita penggoda yang genit dan sudah 'berpengalaman', sehingga kerap 'ditakuti' oleh ibu-ibu yang punya suami cenderung *ganjen*. Mungkin, gambaran seperti inilah yang membuat orang tua—yang selalu merasa putranya masih hijau dan *innocent*—tak pantas bersanding dengan mereka.

Lucunya, walau sering ditolak oleh orang tua, banyak pria lajang yang tergila-gila pada janda. Pasalnya, janda identik dengan sosok keibuan dan pengertian. Menurut Adriana, seorang wanita yang sudah pernah menikah, umumnya secara emosional sudah lebih

Trik inilah yang diterapkan pasangan **Dania** (36) dan **Firman Sutowisna** (33). Firman baru membuka status Dania pada ayahnya setelah mereka berpacaran setahun, dan setelah Dania akrab dengan orang tua maupun saudara-saudara Firman.

"Justru sayalah yang menyuruh Firman membuka status saya pada ayahnya. Soalnya, saya merasa tidak nyaman, karena merasa telah membohongi orang tua yang baik hati itu. Lagi pula, tiga bulan sebelum Firman berterus terang, hubungan saya dengan keluarganya makin dekat, karena saya ikut sibuk mengurus ibu Firman yang sakit dan akhirnya meninggal," tutur Dania, dengan halus.

Seperti yang sudah diduga, sikap ayah Firman—yang semula bersahabat pada Dania—sontak berubah. Ia menyuruh Firman memutuskan hubungan dengan Dania. "Papa bilang, 'Ngapain kamu pacaran sama janda? Kayak nggak ada perawan saja. Kamu anak lelaki saya satu-satunya, nggak pantas dapat janda,'" tutur Firman, pelan.

Namun, apa pun reaksi orang tua setelah akhirnya tahu tentang status kekasih anaknya, paling tidak mereka sudah sempat punya penilaian yang murni. Penilaian inilah yang—siapa tahu—bisa meringankan 'rapor merah' si janda di kemudian hari.

Untunglah, tak semua janda mengalami penolakan pahit dari orang tua kekasihnya. Salah satunya adalah **Meisya Siregar** (29). Presenter cantik ini boleh disebut beruntung karena tak perlu 'ribut-ribut' dulu dengan orang tua **Baby Romeo**, saat penyanyi yang saat itu masih lajang, memutuskan menikah dengannya yang berstatus janda. "Mungkin, karena saya dan Baby sudah pernah berpacaran sebelumnya. Jadi, mereka menilai saya secara murni, tidak tercampur dengan status saya yang janda," ujar Meisya, bersyukur.

Selain itu, penolakan calon mertua tak serta-merta diikuti oleh penolakan dari kakak dan adik kekasih Anda. Bisa jadi mereka justru lebih *open minded*. Karenanya, menurut Adriana, trik kedua untuk

4 Jurus LULUHKAN CALON MERTUA

- 1 Pastikan dulu bahwa pasangan Anda memang benar-benar siap beristrikan seorang janda, dan tidak lagi bersikap mundur-maju.
- 2 Sadari bahwa calon mertua adalah (calon) orang tua kita juga. Karena itu, kalau kita mencintai pasangan, kita juga harus belajar mencintai orang tuanya seperti kita mencintai orang tua kita sendiri.
- 3 Jangan berharap terlalu tinggi. Misalnya, calon mertua akan menerima kehadiran Anda dengan ikhlas. Kalau sikap calon mertua belum terlalu ramah pada pertemuan pertama atau kedua, jangan cepat putus asa. Anggap saja ini perjuangan Anda menuju kemenangan.
- 4 Amati minat, hobi, serta pandangan hidup calon mertua. Misalnya, jika calon mertua orang yang religius, Anda bisa meminta bimbingannya soal agama.

Janda

dengan pria lajang,

melumerkan hati calon mertua adalah dengan masuk lewat orang-orang terdekat kekasih Anda. Mereka mampu menjadi petugas 'humas' gratis dalam memperbaiki citra negatif Anda yang keburu melekat di kepala calon mertua.

Ketiga, di atas segalanya, sebaiknya yang menjadi humas setia Anda di mata calon mertua adalah kekasih Anda sendiri. Bantulah kekasih untuk bisa mempromosikan kualitas positif Anda di depan orang tuanya. Misalnya, dengan menonjolkan sisi Anda yang pekerja keras atau tegar. Proses ini memang tidak gampang, karena memakan waktu dan membutuhkan kegigihan hati.

Seperti yang ditunjukkan Baby saat 'mempromosikan' Meisya kepada orang tuanya. "Yang bergerilya memang Baby. Saya lebih sebagai pemain belakang. Soalnya, kan dia yang tahu persis gaya komunikasi keluarganya. Jadi, dialah yang memberi pengertian kepada orang tuanya, kenapa saya sempat meninggalkan dia dan kenapa dia mesti memilih saya kembali," ujar Meisya.

Lain lagi dengan **Adam Sandjaya** (31), yang harus bergerilya selama setahun lebih untuk mendapatkan restu sang bunda untuk menikahi **Miranti Prita** (33), janda beranak dua. "Ibu sempat menuduh Miranti mengguna-guna saya. Dia tak habis pikir, kok, saya mau menikah dengan wanita yang sudah punya dua 'buntut'. Ibu juga curiga, Miranti hanya mau mengeruk harta saya untuk membiayai anaknya," cerita Adam.

Namun, perlahan-lahan Adam menjelaskan kepada ibunya bahwa Miranti adalah wanita karier yang mandiri. "Saya sampai membawa majalah yang menampilkan profil Miranti sebagai *single mom* yang sukses untuk mengubah penilaian Ibu," ujarnya, terus terang.

Namun, bukan berarti Anda tidak perlu melakukan apa-apa dan tinggal terima bersih. Adriana menyarankan, jika calon mertua Anda tergolong keras dan terlalu menjaga nama baik keluarga, ada

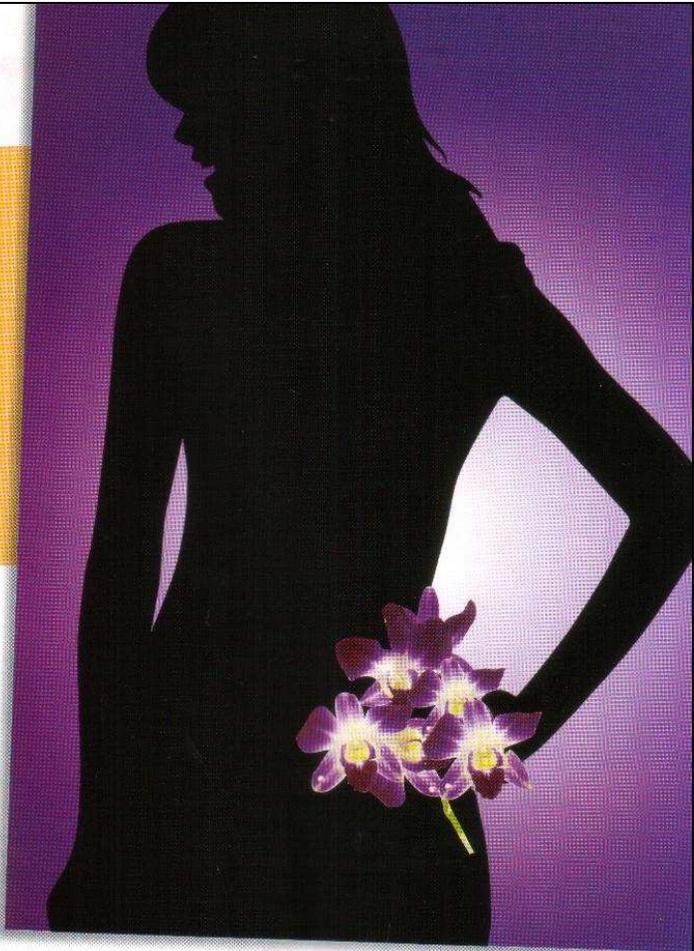
baiknya Anda merunduk dulu. Kalau memang calon mertua tidak menginginkan Anda menyambanginya rumahnya, turuti saja. Jangan lantas nekat memanfaatkan waktu reuni keluarga besar untuk 'setor muka'. Pahalanya, acara pertemuan keluarga besar biasanya juga merupakan ajang gosip paling panas, sehingga bisa membuat calon mertua merasa disudutkan habis-habisan.

Namun, kalau Anda tak sengaja bertemu calon mertua, modal pertama adalah memasang muka ramah dan tetap menyapa mereka dengan tulus. Kalau sikap mereka dingin, anggap saja mereka masih termakan stigma dan belum dapat menilai Anda secara jernih. Cobalah untuk *open minded* dan menempatkan diri di posisi calon mertua, sehingga sikap menyakitkan itu tak perlu dimasukkan ke dalam hati. Yang tak kalah penting, sebaiknya hal-hal sensitif seperti ini tak perlu diceritakan ke kanan-kiri. Jangan heran, bila Anda mengatakan A, yang keluar dari mulut ketiga sudah dipelintir jadi Z.

Kalau sudah mendapat sinyal bagus dari calon mertua, misalnya mereka sudah mau berkomunikasi dengan Anda, walau masih berjarak, Anda bisa mencoba mendekatinya dengan memahami kebutuhan atau mengetahui hal-hal yang disukainya. Misalnya, jika calon ibu mertua gemar berkebun, Anda bisa membelikannya satu-dua pot tanaman hias yang sering ia sebut-sebut.

Intinya, sadariilah bahwa perjalanan memenangkan hati calon mertua bukanlah perjalanan singkat. Adriana menegaskan, stigma janda saat ini memang masih terlalu kuat untuk dilawan. Hanya waktu, perjuangan, kesabaran, jiwa besar, dan kerelaan untuk mengalah-lah yang akan membuat Anda selamat sampai di tujuan. ■

JOANITA ROESMA





Kak Irma dan Bung Monty akan membantu Anda dalam masalah cinta dan perkawinan. Melalui pos ke redaksi *femina*. Tuliskan di kiri atas amplop: Dari Hati Ke hati. E-mail: info@femina-online.com Subject: DHKH

DARI HATI KE HATI

KEKASIH MANTAN PECANDU NARKOBA

TSejak awal membina hubungan dengan N (31), saya (32) tahu akan ada banyak kendala yang harus diatasi. Sebagai seorang mantan pecandu narkoba yang berasal dari keluarga *broken home*, N jauh dari sosok calon suami ideal. Saya perlu dua tahun meyakinkan orang tua sebelum mereka mau menerima kehadirannya.

Ketekunannya bekerja dan kegigihan membuktikan tanggung jawabnya. Yang membuat saya kagum dan ingin menikahinya.

Tapi, saya juga melihat ada kejanggalan di dalam pribadi kekasih. Salah satunya, suasana hati yang tak bisa ditebak. Kadang-kadang ia bisa begitu bahagia. Tapi, saat melihat hal yang menyentuh, spontan ia menangis dan sedih sepanjang hari.

Kalau sedang marah, ia meluapkan emosinya dengan memukul-mukul tangan pada dinding sampai terluka. Saya takut melihat reaksinya, namun sulit bagi saya untuk mengungkapkan masalah ini kepada orang lain.

Mereka pasti menyuruh saya untuk meninggalkan kekasih. Padahal, saya mencintai dia dan ingin membimbingnya agar menjadi lebih baik dan lebih bisa mengontrol emosi. Mungkinkah hal ini saya lakukan, dan harus dimulai dari mana? v - DENPASAR

KAK IRMA

Mungkin sebelumnya Anda merasa yakin dapat mendampingi kekasih, apalagi terlihat ada iktikad baik dari N untuk keluar dari ketergantungannya. Kasih sayang dan bimbingan Anda membantu memberikan rasa aman bagi N. Namun, N tak bisa berubah secara langsung. Keberanian Anda menjadikan N seorang kekasih, perlu dibarengi kesabaran, pengorbanan, dan kemampuan menerima kekurangan. Anda perlu mengetahui apa yang ada dalam pikiran kekasih, hingga ia mengungkapkan emosinya demikian rupa.

Bagaimana komunikasi yang terjalin di antara Anda dan kekasih? Seberapa dekat hubungan yang Anda bina? Tampaknya, Anda perlu mengenal lebih dalam siapa kekasih sesungguhnya dan masalah yang ia hadapi. Salah satu caranya adalah menerapkan komunikasi yang lebih intens saat kekasih mulai menunjukkan gelagat emosinya. Tanyakan perasaan, kekhawatiran, dan harapannya. Tampaknya emosi kekasih yang labil disebabkan oleh jalan pintas yang tak lagi ia temukan. Kalau dulu, setiap ada masalah, ia dapat lari pada narkoba, sekarang ia harus mencari penyelesaiannya sendiri. Tak heran kekasih terlihat baik-baik saja selama semua berjalan lancar. Kejanggalan baru terlihat ketika ada hambatan.

Menghadapi kondisi ini, Anda hanya bisa memberikan dukungan dan pendampingan sebatas kemampuan Anda. Tanyakan pada diri sendiri dengan penuh kejujuran. Sanggupkah Anda mengatasi masalah ini seorang diri? Jika tidak, mintalah bantuan pihak ketiga, misalnya psikolog, agar kekasih bisa mengendalikan emosi.

BUNG MONTY

Masalah yang Anda hadapi cukup kompleks. Perilaku kekasih yang cenderung merusak diri (*self destructive*) dan emosi yang berfluktuasi, terlalu berat untuk dipecahkan oleh Anda seorang diri. Masalah seperti ini akan lebih efektif diatasi bila Anda melibatkan bantuan tenaga profesional. Meski demikian, niat Anda yang demikian baik untuk membantu kekasih, tentu akan membuahkan hasil yang positif. Tampaknya, yang diperlukan kekasih saat ini adalah dukungan moral Anda. Kasih sayang Anda akan banyak berperan untuk membantu kekasih mengatasi gejala-gejala batunya. Sikap yang senantiasa sabar serta tabah akan menjadi benteng yang kokoh dalam memperbaiki sikap dan perilaku seseorang. Akan tetapi, upaya mengendalikan gejala emosi dan perilaku membutuhkan waktu serta upaya yang sudah terprogram. Di sinilah pentingnya Anda memperoleh bantuan di luar diri Anda sendiri.

Sementara itu, ada baiknya Anda menyalurkan emosi kekasih yang labil, lewat kegiatan yang bersifat artistik. Dengan begitu, apa yang ia rasakan bisa diekspresikan ke dalam bentuk yang tidak merusak. Bila kekasih enggan, cobalah mengajaknya dalam kegiatan yang bisa dilakukan bersama, misalkan melukis, bermain musik, atau membuat sketsa. Tak perlu mementingkan hasil yang berkualitas, apalagi jika ia masih tergolong baru dalam hal ini. Tampaknya kesulitan yang dialami kekasih sulit ia utarakan lewat bahasa verbal. Maka dari itu, penting baginya untuk memiliki media non-verbal, yang dapat mengungkapkan tekanan yang dialami kekasih.



Kak Irma dan Bung Monty akan membantu Anda dalam masalah cinta dan perkawinan. Melalui pos ke redaksi *femina*.
Tuliskan di kiri atas amplop:
Dari Hati Ke hati.
E-mail: info@femina-online.com
Subject: DHKH

SUAMI TAK BISA DIPERCAYA

TWalaupun pernikahan saya (27), baru berjalan setahun, kekesalan saya pada suami, R (29), sudah menumpuk. Bagaimana tidak, setiap rahasia yang saya utarakan kepadanya, selalu 'bocor' ke telinga ibu mertua dan kakak ipar. Hubungan ketiganya memang sangat akrab, terlebih setelah ayah R meninggal beberapa tahun lalu. Rutinitas saling menelepon dilakukan hampir setiap hari. Setiap tersandung masalah, suami mengadukan kesulitannya kepada mereka.

Awalnya, saya mengagumi kekompakan keluarga suami. Namun, setelah menjadi istrinya, saya justru terganggu. Karena, sekecil apa pun masalah yang kami hadapi, termasuk persoalan paling intim di antara kami, ibu dan kakaknya selalu tahu. Hal ini biasanya saya ketahui ketika ibu atau kakak ipar memberi nasihat pada saya (tanpa saya minta).

Situasi ini ini sungguh mengganggu dan membuat saya merasa 'ditelanjangi'. Saya sempat meminta suami untuk mengurangi kebiasaannya mengadu agar kami memiliki privasi. Namun, suami menganggap sayalah yang kelewat sensitif. Saya merasa tak nyaman berbagi hidup bersama seseorang yang tak bisa saya percaya. Adakah jalan keluar? **T - TANGERANG**

122 FEMINA

KAK IRMA

Suami mestinya menyadari bahwa tak semua masalah pribadi boleh diungkapkan kepada orang lain, keluarganya sekalipun. Kehangatan yang telah lama terbina di antara suami dengan ibu dan kakaknya telah berubah menjadi semacam ketergantungan. Hal ini terlihat dari sulitnya suami menyaring apa yang ia ketahui untuk diceritakan kepada mereka. Apalagi bila suami tetap kukuh pada kebiasaannya, meskipun tahu perasaan Anda tersinggung akibatnya.

Dalam hal ini diperlukan ketegasan sikap dari Anda. Apalagi bila kebiasaan suami itu sudah mengganggu perkawinan Anda. Ungkapkan apa yang Anda rasakan saat mengetahui hal-hal terintim dari Anda berdua, diketahui keluarga suami. Jelaskan pula kekecewaan Anda karena merasa tak bisa memercayai suami sepenuhnya. Dengan begitu, suami menyadari bahwa Anda tak hanya merasa terganggu, namun juga kecewa dan sulit untuk percaya. Kebiasaan itu menunjukkan tingkat kedewasaan dan kemandirian yang kurang dari suami.

Ungkapkan bahwa dengan mengambil keputusan menikah, maka suami perlu menambah peran dalam kehidupannya. Tak hanya sebagai anak dan adik, melainkan telah menjadi kepala keluarga. Anda pun perlu menguatkan kesediaan diri untuk berbagi dan membantu suami menemukan pemecahan dari setiap masalah. Segala sesuatu yang menyangkut Anda berdua, perlu dibicarakan dan diselesaikan di antara Anda terlebih dahulu. Bila suami mengasihani dan menghargai Anda, maka lambat laun ia akan melibatkan Anda secara aktif dalam kehidupannya.

BUNG MONTY

Adakalanya kita harus bijak berbagi pengalaman dan perasaan, sekalipun dengan orang terdekat. Keterbukaan memang bisa membangun kepercayaan. Akan tetapi, jika keterbukaan disalahgunakan, efek yang terjadi justru sebaliknya. Akibatnya, kita harus pandai memilah informasi yang akan diungkapkan. Kebiasaan suami membocorkan semua masalah yang Anda berdua hadapi pada keluarganya, patut disayangkan. Privasi adalah privasi. Suami mungkin juga tak akan senang bila keluarga Anda mengetahui masalahnya yang paling intim. Bicarakan perasaan Anda kepada suami agar ia lebih mengerti.

Bisa jadi, sikap suami yang selalu lari pada keluarganya dan tidak mampu menjaga privasi, bukan sebuah kesengajaan. Kedekatan yang amat sangat dengan ibu dan kakaknya membuat suami sulit untuk menjaga perasaan di hadapan keluarganya saat tertimpa masalah. Sehingga, saat ditanyakan, dengan lepas suami mengutarakan apa yang sedang ia alami. Menjaga perasaan dan kerahasiaan memang membutuhkan kematangan pribadi serta kedewasaan. Jika ia tak menunjukkan tanda-tanda ini, tak banyak yang bisa Anda lakukan selain berusaha menjaga kerahasiaan seorang diri.

Menyadari bahwa pendamping hidup Anda tak dapat dipercaya untuk menjaga rahasia pribadi, memang tak nyaman. Namun, bila Anda melihatnya dari kacamata berbeda, sesungguhnya hal ini justru bisa Anda manfaatkan. Khususnya untuk beberapa masalah yang membutuhkan dukungan besar dari pihak keluarga. Jadi, Anda harus cerdas memilih mana yang layak dibicarakan dengan suami, dan informasi mana yang lebih baik Anda simpan sendiri.

GAYA HIDUP MASA KINI ●

femini

Rp 15.000.
NO.07/XXXVI • 14 - 20 FEBRUARI 2008
majalah wanita mingguan

CARI JODOH

DARI SPEED DATING
SAMPAI CHATTING

Mode **ENERGI PINK**

PAYUDARA INDAH
DENGAN 3 CARA TERBARU

DJENAR MAESA AYU

HANYA NURUT PADA ANAK

BOS MINTA MAAF
MUNGKINKAH?

POTLUCK PARTY

5 SAHABAT -Love-
-Ha-
ANDHARA EAR -H- PATULIU,
MEISYA SIREG, YORI
NOVITA ANGI

DIET
DETOKS
PRAKTIS
DI RUMAH

CINTA DEWASA
CYNTHIA LAMUSU
& SURYA SAPUTRA

Tengoda

CINTA LAMA





Perkara jodoh memang misteri, tetapi bukan berarti tak bisa dicari. Ada banyak jalan untuk mencari labuhan hati.

TAK KAN LARI JODOH DIKEJAR



Dari ki-ka:
Linda Ibrahim, Sosiolog Universitas Indonesia,
Dede Gemayuni Yusman, Psikolog Biro Pelayanan dan Inovasi Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran, Bandung.

ANDAI SAJA, jodoh datang dari langit, dan semua kisah cinta di dunia ini berujung *happily ever after*, alangkah indahnya dunia. Jujur saja, dalam sanubari setiap orang pasti pernah punya mimpi bertemu jodoh idaman dalam sebuah pertemuan yang romantis dan menggetarkan seperti kisah di novel atau film. Misalnya seperti pertemuan antara tokoh yang diperankan **John Cusack** dan **Kate Beckinsale** dalam film *Serendipity* (2001). Secara tak sengaja bertemu di sebuah tempat belanja. Saling jatuh hati pada pandangan pertama. Mereka pun melanjutkan obrolan di sebuah restoran. Uniknya, setelah berpisah, tanpa saling bertukar alamat dan nomor

telepon, mereka menyerahkan masa depan percintaan kilat mereka pada takdir. Beruntung, takdir pun mempertemukan kedua orang itu kembali lewat cara yang tak mereka duga.

Kata orang, kalau sudah jodoh, pasti tidak akan kemana-mana. Masalahnya adalah jika jodoh tak kunjung datang, masihkah Anda hanya diam melanjutkan penantian sambil terus bermimpi?

SANG PANGERAN DARI DUNIA MAYA

Pencarian jodoh ibarat berharap menemukan *Serendipity*. *Serendipity* sendiri berarti peristiwa kebetulan yang menyenangkan. Di zaman di mana teknologi makin modern, internet dengan segala kecanggihannya memberi kemungkinan tak terbatas untuk menemukan kebetulan tersebut. Seperti yang dikatakan **Linda Ibrahim**, "Terlebih lagi ketika interaksi sosial makin berkembang karena orang-orang sibuk dengan pekerjaannya, orang bisa berhubungan atau menjalin hubungan sosial lewat internet, atau yang dikenal dengan *wired community* atau *e-community*. Salah satu imbasnya, banyak orang ketemu jodoh lewat internet," ujarnya.

Pengalaman ketemu pria idaman dari dunia maya pernah dialami oleh **Ayasa** (29). Bermula dari hobi *chatting* sepulang kantor, ia berkenalan dengan **Janu** (34) yang bekerja sebagai wartawan. "Awalnya kami *chatting* tentang topik menarik yang ia tulis di majalah tem-patnya bekerja. Obrolan pun berkembang sampai ke curhat masalah pribadi. Setelah beberapa waktu berakrab-akrab lewat *chatting*, kami baru mulai saling menanyakan alamat masing-masing. Tak disangka, ternyata Janu adalah tetangga saya sendiri. Rumahnya hanya beda satu gang dari rumah saya, hahaha...Sejak itu, kami pun makin intens bertemu di dunia nyata, tidak lagi di dunia maya," ujar Ayasa yang bekerja sebagai grafis desainer.

Hampir mirip dengan Ayasa, **Riana Kesumasari** (36) yang tinggal di Bali bertemu suaminya **Michael Liptak** dari Amerika Serikat lewat situs *MySpace*. Michael yang belum pernah *traveling* ke luar Amerika, mengirim pesan pada Riana tentang keinginannya untuk melihat Bali.

Sebelum menanggapi pesan itu, Riana terlebih dulu memeriksa profil Michael, "Setelah saya cek, ia bekerja sebagai Tenaga Medis di Pemadam Kebakaran. Saya menanggapinya karena dari profil itu ia terlihat seperti pria baik-baik, ada foto-foto keluarga dan teman-temannya. Selain memeriksa profil, saya juga memeriksa daftar profil teman-teman, *personal message* serta *guest list* di account *MySpace*-nya. Meski awalnya hanya ajakan untuk berteman, saya tetap merasa perlu pilih-pilih," tutur Riana.

Ia menambahkan, "Mike juga melihat hobi yang saya tulis di profil *MySpace* saya, sama dengan hobinya. Merasa cocok, sejak itu obrolan berlanjut lewat *e-mail*, *chatting*, sms dan telepon. Enam bulan kemudian, ia datang ke Bali untuk beribur dan menemui saya. Selama 2 minggu bersama-sama, kami merasa klop. Dan pada hari terakhir, alangkah terkejutnya saya karena tiba-tiba ia meminang saya. Terang saja saya kalang kabut. Bukan karena saya tidak menyukainya, tetapi lebih karena nantinya saya harus membuat pengorbanan besar, meninggalkan Indonesia, jauh dari keluarga dan teman-teman serta meninggalkan karier saya. Setelah berdiskusi dengan keluarga, dan mengikuti kata hati, serta melihat keseriusannya, saya pun menyatakan *I do* pada lamarannya," ujar Riana yang resmi menikah pada Juli 2007 dan rencananya Juni 2008 baru akan menggelar resepsi pernikahannya di Maryland, Amerika Serikat.

Menurut **Dede Gemayuni Yusman**, fenomena berjodoh lewat internet adalah hal yang wajar, "Misalnya Anda bekerja dari pukul 8 pagi - 5 sore, dan baru tiba di rumah pukul 8 malam. Tentunya Anda sudah lelah dan tidak punya waktu bersosialisasi karena besok

sudah harus bekerja lagi. Sementara di akhir pekan, waktu Anda tersita untuk menemani ibu belanja, mendengarkan curhat teman, kursus bahasa untuk menambah kompetensi, dan sebagainya. Kalau via internet, Anda malah lebih leluasa bersosialisasi sehingga kesempatan menemukan jodoh lebih besar," ungkap Dede.

IKUT DATING SERVICE

Kalau Ayasa dan Riana secara bertemu pujaan hati lewat internet secara kebetulan, **Ria Wassef** (33) menemukan suami lewat jasa *website* perjodohan. "Setelah perkenalan di internet selama satu minggu, kami pun jadian. Tak ingin berlama-lama pacaran, hanya beberapa bulan setelah itu, kami pun memutuskan langsung menikah," ujar wanita yang bekerja sebagai *Inventory Manager* di sebuah perusahaan produsen makanan di Wichita, Kansas, Amerika Serikat.

Sebelum bertemu dengan jodohnya sekarang, Ria sempat mencari pasangan hidup lewat jasa *dating service*. Salah satunya adalah melalui ajang *speed dating*. Di Amerika Serikat, *speed dating* memang sedang populer. Konon, seperempat bar di kota New York menyelenggarakan malam *speed dating* ini paling tidak sekali seminggu. Ria membenarkan hal ini. Demam *speed dating* pun merambah Wichita, kota tempat tinggal Ria.

"Setelah mendapat undangan dari sebuah organisasi *speed dating*, saya mendaftar dengan membayar biaya acara sebesar \$25. Setelah membayar, saya mendapat konfirmasi tempat dan waktu. Acara dilaksanakan di sebuah restoran yang memiliki lantai dansa dan bar. Ada kurang lebih 12 orang wanita dan 12 orang pria. Masing-masing peserta diberi kesempatan selama 5 - 10 menit di sesi pertama untuk memperkenalkan diri, antara lain nama, pekerjaan, dan hobi. Jika sreg dengan penampilan salah satu peserta, kita boleh menuliskan nama si peserta di secarik kartu. Setelah sesi pertama selesai, kartu diberikan kepada panitia. Lalu panitia mencocokkan dengan kartu peserta lain. Jika ada kecocokan nama, misalnya, saya memilih Jeff, dan ternyata Jeff juga memilih saya. Maka kami maju ke sesi kedua," tutur Ria, panjang lebar.

Ia menambahkan, "Jika ternyata tidak satu pun pria yang menuliskan nama saya, maka saya boleh memilih 2 pilihan, meninggalkan acara dan kembali ke acara yang sama di lain hari tanpa dipungut biaya lagi, atau meneruskan acara dengan bantuan panitia. Biasanya panitia akan mencocokkan *the loser* dengan *the loser*, yaitu sesama orang yang tidak diminati. Sesi kedua adalah sesi yang paling mengesankan, karena jika saya beruntung menemukan pria yang juga sreg dengan saya, pembicaraan dilanjutkan secara pribadi di salah satu meja di restoran, tanpa batas waktu, dan berakhir dengan tukar menukar nomor telepon untuk kencan selanjutnya."

Ria mengaku dua kali sukses mendapatkan kekasih lewat *speed dating* ini. "Yang satu, bertahan selama 8 bulan masa pacaran. Satu-nya lagi bertahan hanya selama 3 bulan," kenangnya.

Lain lagi dengan **Livi** (30), seorang sekretaris direksi. Kini ia tak lagi *jomblo* setelah mengikuti kencan yang diatur oleh sebuah biro penyedia layanan *dating* untuk kalangan profesional di Jakarta. "Dari seorang teman, saya mendengar tentang *Rendevu, inc*. Jujur, saya sempat ragu, jangan-jangan nanti malah diketemukan dengan om-om. Tetapi setelah dijelaskan bahwa mereka berani menjamin data yang diberikan memang benar. Selain itu, mereka berjanji akan mempertemukan saya dengan orang yang saya inginkan, bahkan mereka berani mengembalikan uang saya kalau memang tidak cocok. Keraguan saya pun sirna seketika," tutur Livi, optimistis.

"Pada kencan yang pertama, saya sempat *kagok*. Tidak tahu harus pakai baju apa dan nantinya harus ngobrol apa. Setelah ketemu orangnya, eh, ternyata pria yang saya temui ini kurang sesuai dengan tipe saya. Dari segi fisik biasa saja, penampilannya pun kurang

LIPUTAN KHAS

meyakinkan. Karena tidak sreg, saya pun dibuatkan janji kencan kedua. Kali ini secara fisik lebih lumayan. Berwajah ganteng, kulit putih, berbadan tinggi dan tegap, tutur katanya pun sangat sopan. Oke, *sih*, tetapi masalahnya adalah menurut saya dia terlalu pendiam, sedangkan saya orangnya 'ramai'," ujar Livi, menambahkan.

"Bulan berikutnya, saya dipertemukan lagi dengan pria ketiga. Nah, yang ketiga ini baru beberapa menit ngobrol sudah langsung nyambung. Kencan pun berlanjut dengan makan malam. Kami saling bertukar nomor telepon, janji kencan lagi, dan hubungan pun berlanjut sampai sekarang," tutur Livi, senang.

Tak hanya di luar negeri, di Jakarta juga makin menjamur layanan *dating service*. Konsep yang ditawarkan umumnya adalah *online dating*, *single club* dan *professional dating service*, dari mulai yang gratisan sampai yang harus membayar mahal. Beberapa situs *online*

dating terkenal misalnya, *match.com*, *shaadi.com*, dan *perfectmatch.com*. Kendati situs-situs tersebut adalah situs internasional, banyak juga para anggota yang berasal dari Indonesia.

Salah satu biro jodoh gratis, misalnya, rubrik kontak jodoh di harian Kompas. Rubrik ini sudah ada sejak tahun 1978, dan tetap ramai peminat sampai sekarang. Ajang cari jodoh juga diselenggarakan salah satu stasiun televisi. Di SCTV, misalnya, ada beberapa jenis acara cari jodoh yang dikemas dalam format *reality show*, antara lain, *Kontak Jodoh*, yang menggunakan konsep *speed dating*, *Mak Comblang*, *Cinta Lokasi*, dan masih ada beberapa acara lainnya. Namun acara ini sebagian besar diperuntukkan untuk usia 20-an.

Adapun biro jodoh yang menasar usia 25 tahun ke atas dari kalangan profesional dan eksekutif muda, misalnya *Rendevu, inc* yang beroperasi di Jakarta dan Bandung. Cara kerjanya, seperti

TAK DICARI, MALAH DATANG....



MARIA HERLINA (32), PSIKOLOG BERJODOH LEWAT MILIS

Bermula tiga tahun lalu, saat monitor *laptop* saya mendadak mati. Saya kebingungan memperbaikinya karena kartu garansinya hilang. Padahal saat itu saya sedang banyak pekerjaan yang harus menggunakan *laptop*. Di tengah kepanikan itu, iseng saya *postingkan* pertanyaan tentang bagaimana menyelesaikan masalah *laptop* saya di sebuah milis yang banyak

membahas masalah anak-anak. Sebagai psikolog saya sering memberi masukan bagi para orangtua yang *curhat* di situ.

Tak disangka, banyak anggota milis yang memberikan saran jitu. Puas dengan semua jawaban mereka, saya lantas mengirim email ucapan terima kasih ke semua pemberi tanggapan.

Ternyata, ada seorang pria anggota milis yang membalas lagi ucapan terima kasih saya itu dengan hangat. Bahkan, ia mengajak saya berkenalan. Awalnya saya berpikir dari bahasa *e-mail-nya paling-paling* dia mahasiswa jurusan ilmu komputer, seperti adik saya yang iseng memberi jawaban. Rasanya tak percaya ada pria *single* yang *nimbang* di milis orangtua. Tetapi, sekadar basa-basi, saya tanggap juga ajakan perkenalan itu. Tak disangka, keesokan harinya ia makin gencar mengirim *e-mail*, bahkan mengirim foto segala, hahaha...

Penasaran saya lihat juga foto kirimannya. Ternyata wajahnya jauh dari bayangan saya semula. Ia nampak seperti pria matang yang baik-baik. Mungkin karena itu, saat ia meminta nomor *handphone*, saya memberikannya. Setelah ia tahu nomor *handphone* saya, ia rajin mengirim sms bahkan menelpon saya.

Waktu itu, untuk bertemu memang masih sulit karena ia berada di luar Jakarta dan kami sama-sama masih ada kesibukan sendiri. Anehnya, meski belum pernah bertemu muka, pembicaraan kami memang sudah *nyambung*. Mungkin karena itu, ia memberanikan 'menembak' saya jadi kekasih lewat *e-mail* dan *sms*! Karena belum pernah bertemu, terang saja ajakan itu tak saya tanggap serius. Barulah setelah bertemu langsung di Jakarta, melihat keseriusannya, saya pun luluh.

Dalam masa penajakan itu, saya tetap menjalankan prinsip kehati-hatian. Setiap kali kami berkenan, saya mengajaknya bergaul dalam komunitas teman-teman saya. Saya tanyakan pendapat teman-teman tentangnya. Setelah tiga tahun berpacaran dengannya, ia melamar saya lewat telepon, pagi-pagi buta menjelang sidang tesis S2 saya. Tahun lalu kami menikah dan sekarang sedang menanti kelahiran anak pertama kami.



RIBKA BANGUN (25), IBU RUMAH TANGGA "DIKENALKAN DENGAN PARIBAN"

Meski memiliki ikatan sebagai keluarga dekat, saya dan suami saya, Edison (35) belum pernah bertemu sampai pada hari kami dikenalkan. Dalam adat batak karo, saya dan suami disebut memiliki hubungan *mpai* atau *pariban*. Artinya, kami ini sepupu yang bisa menikah. Ayah saya, satu marga

dengan ibunya. Karena keluarganya sudah lama menetap di sana dan jarang pulang kampung ke Medan (tempat saya menetap), kami belum saling mengenal sebelumnya.

Hingga, suatu ketika di akhir tahun 2004, ia pulang kampung untuk mengikuti pemakaman kakeknya. Seperti biasa, dalam acara santai keluarga di sela-sela acara pemakaman itu, banyak keluarga kami yang menanyakan mengapa sampai usia kepala tiga, Edison belum juga punya pacar serius. Padahal, dari sisi pekerjaan pun ia sudah temitung mapan. Keluarga besar kami pun lantas menanyakan kriteria wanita yang bisa menjadi pendamping hidupnya. Katanya, ia menyukai wanita yang berambut panjang, berkulit putih dan yang pasti harus satu suku dengannya. Lucunya, begitu mendengar kriteria itu seluruh keluarga besar satu suara merekomendasikan saya. Padahal, waktu itu saya sedang memiliki pacar.

Anehnya, meski sudah tahu status saya, Edison bukannya menyerah, malah dia datang ke rumah saya. Dengan alasan silaturahmi ia lantas menemui Bapak, almarhum Ibu dan saya. Karena terburu-buru untuk urusan lain, pertemuan itu hanya berlangsung 10 menit. Tapi, meski begitu rupanya sikapnya yang sopan dan simpatik dalam pertemuan itu, langsung mencuri hati Ibu saya. Lucunya, Ibu malah mengatakan pada saya, bila ia yakin Edisonlah yang akan menjadi suami saya kelak. Mendengar keyakinan Ibu itu, saya hanya tersenyum saja karena sama sekali tak percaya. Tapi, sajujurnya secara fisik saya sudah tertarik padanya.

Setelah pertemuan singkat itu, Edison gencar menelepon saya. Frekwensinya bisa setiap hari. Karena kami memang masih keluarga, rasanya ada saja topik yang *nyambung* diobrolkan. Dari hal yang lucu dalam keluarga sampai pengalaman kami sehari-hari. Rupanya ini membuat hubungan kami semakin dekat. Akhirnya, saya memutuskan hubungan dengan kekasih. Dari kedekatan, perasaan *nyambung* dan dukungan keluarga membuat saya yakin jika memang Edisonlah jodoh terbaik untuk saya. Dalam waktu 5 bulan setelah pertemuan kilat itu, kami pun memutuskan untuk menikah.

yang dituturkan oleh CEO *Rendevu, inc*, **Tia J. Smith**, "Mereka yang mendaftarkan diri, akan diwawancarai oleh seorang konsultan mengenai data pribadi dan karakter teman kencan yang diinginkan. Kalau ada yang cocok, kami akan mengatur pertemuan mereka berdua di sebuah restoran atau *lounge*. Usai pertemuan, kami akan kembali menghubungi mereka untuk menanyakan kesan mereka terhadap pertemuan itu. Jika belum cocok, kami akan mengatur kencan berikutnya," jelasnya.

Untuk layanan tersebut, anggota ditarik biaya mulai Rp. 1 juta hingga Rp. 2,5 juta. Biaya ini termasuk murah jika dibandingkan di luar negeri yang bisa mencapai 1500 dolar AS.

Walaupun biro perjodohan atau *dating service* mulai marak, masih banyak yang malu-malu untuk bergabung. Kalaupun mereka bergabung, umumnya masih menutupi dari teman-teman atau keluarga. Hal ini diakui oleh Livi. "Kalau saya terus terang dengan teman-teman, kesannya saya sedemikian putus asa hidup tanpa kekasih, sampai-sampai bergabung dengan biro jodoh," tuturnya, jujur.

Menurut Dede, berburu pasangan hidup lewat berbagai cara, termasuk lewat *dating service*, bukanlah hal yang tabu. "Memang sebagian masyarakat masih menganggap jodoh itu pasti datang sendiri, tidak perlu dicari-cari sampai lewat biro jodoh segala. Tetapi yang terpenting sebenarnya bukan pada cara pencariannya melainkan proses seleksi pasangan. Bagaimana menyikapi setelah perkenalan tersebut," ungkap Dede.

WAJIB: SCREENING PASANGAN

Diantara sekian banyak orang yang memiliki kisah sukses melalui biro jodoh, ada pula yang menemui kegagalan. Banyak orang yang menyalahgunakan biro jodoh untuk maksud yang tidak baik. Mengenai hal ini, Ria Wasef berpendapat, "Dalam *speed dating*, untuk melihat apakah seorang pria itu pembohong, *play boy*, atau hanya menggunakan ajang ini untuk mencari teman tidur, akan terlihat dari cara bicara dan bahasa tubuhnya. Kalau dia rajin memegang, menjamah, atau melirik nakal, maka pria ini *player*. Sedangkan kalau tutur katanya sopan, biasanya dia orang baik-baik. Selain itu, aspek pekerjaan juga harus dilihat. Biasanya jika si pria bekerja di perusahaan yang bonafid, sudah pasti 80% adalah pria baik baik, karena sebelumnya mereka menjalani *criminal background screen* untuk bisa diterima bekerja di perusahaan tersebut. Dan untuk memastikan apakah benar si pria bekerja di sana, saya bisa menanyakannya pada panitia," ujarnya.

Tia berkomentar tentang masalah *screening* ini, "Untuk mengantisipasi masuknya anggota yang sekadar iseng atau malah punya maksud tidak baik, kami melakukan proses *screening* melalui wawancara. Seperti apa, *sih*, kepribadiannya. Mereka juga harus memberikan biodata lengkap disertai surat pernyataan keanggotaan yang dibubuhi materai, yang menyatakan data tersebut asli. Selanjutnya, data tersebut akan diverifikasi oleh tim kami lewat investigasi. Hal ini dilakukan sebab bisnis ini adalah bisnis kepercayaan," ujar Tia.

Agar tidak salah pilih pasangan, menurut Dede, Anda juga harus aktif mencari tahu identitas lengkap si dia. "Misalnya, jika Anda bertemu via *chatting*, tanyakan apakah dia mempunyai *account friendster* atau *network* pertemanan lainnya, yang mempersyaratkan identitas dan ada profil kumpulan teman-temannya. Jika benar-benar ingin serius, tidak ada salahnya Anda meminta nomor telepon seluler atau alamat *e-mail*," ujar Dede. Jika si dia ini bukanlah orang iseng, dia pasti mau membeberkan identitasnya kepada Anda.

Namun, Dede mengingatkan, "Sebaiknya Anda jangan buru-buru memberikan alamat rumah, kantor, atau telepon rumah. Cukup alamat *e-mail* atau nomor telepon seluler saja. Sebab, kalau ternyata

si dia adalah orang yang sekadar iseng, maka Anda bisa dengan mudah mengganti nomor HP atau alamat *e-mail*." Hal ini berlaku juga jika Anda mengikuti perjodohan lewat *dating service*. Cari tahu pandangan teman-temannya tentang si dia. "Kalau perlu, kontak salah satu temannya. Jika mujur, Anda akan bertemu teman yang mau mengungkapkan sisi baik dan sisi buruknya," saran Dede.

Linda menambahkan, *screening* pada calon pasangan dari dunia maya sebenarnya tidak jauh berbeda dengan memilih pasangan seperti biasa. "Pada masyarakat kita yang cenderung konservatif, tatap muka tetap diperlukan sebelum memutuskan ke jenjang yang lebih serius," jelas Linda. Namun, ketika 'copy darat', sebaiknya Anda tetap berhati-hati. Bertemulah di tempat terbuka dan jangan langsung oke bila ia mengajak ke rumahnya atau ke tempat-tempat yang membuat Anda hanya berdua saja dengannya. Hal ini untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.

Hal lain yang harus disadari, sebaiknya jangan membubuhkan harapan Anda terlalu tinggi bila bertemu orang yang benar-benar sesuai kriteria Anda. Anda harus mempersiapkan diri bila kemungkinan buruk yang terjadi. Seperti yang disarankan Dede, "Expect for the best, but prepare for the worse."

FICKY YUSRINI

ANGELIQUE CATUR (29), COPYWRITER HAMPIR BERJODOH DENGAN CALON SENATOR

Tahun 2005 iseng-iseng saya *browsing* mencari situs perjodohan.

Penasaran saja, ingin tahu benarkah dengan cara ini bisa berhasil ketemu jodoh. Karena saya ingin mencari pasangan yang seiman, saya sengaja mengetikkan kata kunci *single christian* di situs Google. Keluarlah nama situs ini, situs *christiansingle* (*singlec.com*). Saya mengikuti program *free trial*, jadi tidak perlu membayar. Setelah mengisi profil dan memberi foto, saya tunggu, kira-kira ada nggak ya yang merespon. Ternyata seminggu kemudian setelah saya buka lagi, banyak pesan yang masuk ke *inbox* saya yang menyatakan ingin berkenalan dengan saya, mulai dari yang berkulit putih, hitam, coklat, kuning, semua ada.

Akhirnya mulailah saya berkomunikasi dengan mereka lewat *e-mail*. Beberapa dari mereka ada yang berprofesi sebagai pengacara, jurnalis, guru, pendeta dan politisi. Nah, degan pria dari profesi yang terakhir ini, hubungan saya bertahan lebih lama dibanding dengan teman-teman yang lain. Habis, tampangnya keren dan usianya juga masih muda, tidak terpaat jauh dari saya.

Penasaran dengan latar belakangnya, saya pun mencari tahu tentang orang ini lewat situs Google. Dari situ saya menemukan ternyata dia adalah salah seorang calon senator dari Partai Republik distrik New York. Lewat foto-foto di situs pribadinya, terlihat bahwa dia akrab dengan beberapa tokoh dunia seperti almarhumah **Benazir Bhutto** dan Presiden **George Bush**.

Hubungan kami pun berlanjut lewat *Yahoo! Messenger*. Setelah sekitar 3 minggu intens ngobrol lewat *chatting*, dia mulai rajin sms dan menelepon saya. Dia lalu mengatakan, kalau dia sudah meluangkan waktu untuk saya, baik itu lewat *chatting* maupun telepon, berarti ini adalah sesuatu yang serius baginya. Jujur, hal ini cukup menakutkan bagi saya. Pertama, mungkin karena saya masih takut untuk komitmen. Kedua, jika saya serius dengannya, saya harus meninggalkan Indonesia. Padahal masih banyak yang ingin saya capai di sini. Setelah itu, akhirnya hubungan kami pun berubah menjadi pertemanan biasa sampai sekarang.

ANDA & DIA

CINTA LAMA MEMANG INDAH untuk dikenang. Perhatian dan kasih sayang mantan kekasih yang pernah tercurah pada Anda terasa begitu spesial. Apalagi, bila kehadirannya kembali bisa menutupi kekurangan hubungan Anda dengan suami. Kalau hanya sebatas perasaan dan bisa disimpan di dalam hati saja, *sih*, mungkin tak jadi masalah. Namun, bila dia datang kembali dalam kehidupan Anda, dan mengguncang kesetiaan Anda kepada suami, persoalan bisa berbuntut panjang. Lantas, kapan Anda harus menetapkan batas yang jelas agar tidak terseret ke dalam pusaran masalah?

VANDA, 29, IBU RUMAH TANGGA "SAYA DIKEJAR RASA BERSALAH"

Setahun lebih saya menyimpan rasa sakit hati kepada Andri, mantan kekasih saya. Sikap Andri yang enggan berkomitmen ditambah tentangan dari ibunya, membuat saya merasa seperti membentur tembok saat berusaha mempertahankan cinta kami. Beberapa kali Andri juga tertangkap basah jalan dengan wanita lain. Saya pun lelah, dan memilih putus.

Setelahnya, saya bertemu suami. Pada dirinya, saya langsung merasa menemukan pasangan hidup yang pas. Setahun kemudian kami menikah. Sayangnya, baru sebentar menikmati indahnya perkawinan, suami ditugaskan melakukan eksplorasi ke pedalaman Kalimantan selama 2 tahun. Saat itu saya tengah hamil muda. Akhirnya kami memutuskan untuk menjalani pernikahan jarak jauh.

Awalnya, saya berusaha menerima situasi ini. Tapi, lama kelamaan saya kesepian. Apalagi, harus tinggal sendiri di kota asal suami. Saya menghalau rasa sepi dengan pulang ke rumah orang tua di Jakarta setiap akhir pekan. Di sinilah, beberapa bulan lalu, saya bertemu Andri di sebuah mal. Ia ternyata baru pulang dari studi S2 di Australia.

MYRNA, 34 TAHUN, DESAINER GRAFIS "SAMPAI KAPANPUN, SAYA MENCINTAINYA"

Pertemuan saya dengan Hendra terjadi saat kami sama-sama tak lagi sendiri. Hendra sudah bertunangan dan akan segera menikah, saya juga punya kekasih yang sudah di tahap serius. Tapi, kami merasakan cinta yang begitu kuat. Selain karena profesi kami yang sama, kami juga bertipe spontan dan *nyeni* yang membuat hubungan ini tak terasa membosankan. Kami bahkan pernah janji bolos *ngantor* untuk naik pesawat pulang hari ke Yogyakarta hanya demi menikmati suasana pasar Beringharjo.

Hubungan kami berlangsung sampai akhirnya Hendra harus menikah. Hendra bukannya tak meminta saya menjadi pasangan hidupnya, tapi saya menolak karena perbedaan agama kami. Selain itu, kekasih saya pun sudah akrab dengan orang tua saya.

Setelah Hendra menikah, hubungan kami tetap terjalin erat. Bahkan hingga saya menikah, hati saya masih terbagi dua. Saya menyayangi suami karena ia memberi rasa mapan dan bisa mengayomi, tetapi juga tak bisa melepaskan Hendra. Saya tahu, hubungan saya bersama Hendra tak punya masa depan. Tapi, saya tak peduli.

Sejauh ini saya berhasil menutup rapat hubungan saya dari suami, sementara istri Hendra sempat mengendus kebersamaan kami. Untunglah kecurigaan itu tak berlangsung lama karena kami langsung menghindari percakapan via telpon atau SMS. Untuk menghindari rasa cemburu, kami sengaja tak bertukar cerita tentang pasangan masing-masing.

Kesadaran bahwa kedekatan kami ini harus berakhir, baru timbul ketika saya mengetahui kelahiran anak pertamanya. Meski Hendra tak pernah menyinggung kehadiran anaknya, tapi saya me-

Ketika kenangan indah bersama mantan kekasih mengusik kebahagiaan Anda

Melihat saya, ia langsung meminta maaf karena telah menyakitinya. Ia juga menyesal tidak memperjuangkan hubungan kami lebih keras di hadapan ibunya. Hati saya luluh. Semua sakit hati yang dulu saya rasakan, hilang.

Kami bertukar nomor telepon. Tapi, saya berpikir, hubungan kami hanya akan berjalan seperti teman biasa. Ternyata saya salah. Intensitas telepon di antara kami makin meningkat. Andri berhasil menghidupkan lagi memori indahnya saat kami berpacaran dulu. Dia bisa membuat saya tertawa, dan lebih santai memandang masalah.

Lama-lama saya tak tahan untuk tak bertemu. Akhirnya saya datang ke rumahnya sambil membawakan makanan. Suasana akrab yang terbangkitkan oleh kenangan lama, ditambah suasana rumahnya ketika itu sepi, membuat saya tak kuasa menolak kemesraan Andri. Sejujurnya, saya pun penasaran dan ingin mendapat pengakuan bahwa di luar suami, masih ada pria lain yang membutuhkan saya.

Di saat bermesraan, tiba-tiba terlintas bayangan suami dan anak kami. Saya langsung tersadar dan bergegas pamit pulang. Saya menyesal dan merasa jijik dengan diri sendiri. Begitu murah harga diri saya hingga ungkapan manis dari Andri bisa mematahkan pertahanan saya.

Saat pulang, ponsel yang sengaja saya tinggal di rumah, sudah menyimpan 10 *missed calls*. Semua dari suami. Saya langsung meloponnnya dan meminta maaf karena meninggalkan ponsel di rumah. Saya beralih sedang pergi dengan teman-teman. Hingga kini, rasa bersalah tetap mendera saya, meski saya tak berani mengatakan yang sebenarnya terjadi. Tapi, satu hal yang pasti, saya jera bermain api. Saya juga tak mau mengorbankan perkawinan saya.

milih mundur. Bagaimanapun, Hendra harus menjadi panutan bagi anaknya. *E-mail* yang selama ini jadi media kami, tak lagi saya gubris. Telepon atau SMS darinya tak saya buka dan langsung dihapus.

Terkadang rasa penasaran itu masih muncul, bahkan di malam hari ketika suami tertidur, saya menangis karena kangen bertemu dengannya. Kini, rasanya hubungan kami sudah berakhir, walau sampai kapan pun saya tetap menyimpan cinta untuk Hendra.

ASTRI, 31 TAHUN, STAF AKUTING "TERJEPT PILIHAN PAHIT"

Sesungguhnya hubungan saya dengan Irwan, suami saya, jauh lebih lama dibandingkan dengan Bayu, cinta sejati saya. Saya mengenal Irwan sejak masih di SMU. Total telah 9 tahun kami menjalin kasih. Meski sering putus sambung, dia bisa terus menerima saya. Namun setelah mengenal Bayu, hubungan saya dengan Irwan berubah.

Bayu tidak sama dengan pria-pria yang pernah saya kenal. Bersamanya saya tak perlu berpura-pura menjadi orang lain. Tak ingin bersikap mendua, saya mengutarakan niat saya kepada Irwan untuk serius menjalin hubungan dengan Bayu. Tak seperti biasanya, kali ini Irwan berang. Di luar pengetahuan saya, Irwan pun mendatangi orang tua saya dan melamar. Karena Irwan sudah akrab dengan keluarga saya, orang tua langsung menyetujuinya.

Saya bisa saja menolak pernikahan itu, tapi saya tak mau mengecewakan keluarga. Dengan setengah hati, saya menerima keputusan mereka untuk menikah dengan Irwan. Hal ini membuat Bayu kecewa, dan tentunya sakit hati. Ia tidak pernah tahu bahwa sesungguhnya saya masih mencintai dia. Sejak itu, kami kehilangan kontak.

ANDA & DIA

Setelah menikah, sifat Irwan sesungguhnya baru terbuka. Irwan ternyata sangat dominan, sesuatu yang sebelumnya tak saya lihat. Ia cenderung emosional dan selalu ingin dituruti kemauannya. Tapi mau bilang apa? Dia sudah menjadi suami saya.

Di tengah kemelut yang saya rasakan, 5 tahun lalu saya bertemu lagi dengan Bayu di sebuah perkantoran. Dia tidak berubah. Umur yang bertambah justru membuatnya terlihat semakin matang!

Kami saling bertukar kartu nama. Tadinya saya mengira dia tidak akan menghubungi saya mengingat pahitnya putus hubungan kami dahulu. Apalagi, kami telah berkeluarga dan memiliki anak. Ternyata, dia tetap menghubungi saya. Dia juga masih menjadi teman *ngobrol* yang enak. Bahkan ia bisa menenangkan saya di saat hubungan bersama suami sedang ruwet.

Minimal 3 kali sehari kami berkomunikasi lewat telepon atau SMS. Pernah saya menyindir, kalau kami terus begini bisa-bisa istrinya marah. *Eh*, dia malah menjawab bahwa istrinya sudah tahu

dari awal menikah, bahwa cinta sejatinya adalah saya. Saya kaget dengan pernyataannya. Ternyata bukan hanya saya yang menyimpan perasaan ini, ia pun demikian.

Sayang, kebahagiaan saya tak berlangsung lama. Suami menangkan basah SMS mesra dari Bayu. Herannya, ia menolak menceraikan saya. Atau, kalau pun kami bercerai, dia bersumpah akan membawa lari kedua anak saya. Terus terang, saya takut dengan ancaman ini.

Sempat untuk menenangkan suasana, saya menjauh dari Bayu, tapi saya malah tersiksa. Apalagi setelah mengetahui pengkhianatan saya, Irwan sering bersikap kasar. Di tengah tekanan Irwan, saya butuh kata-kata Bayu untuk menenangkan hati. Terus terang, saya lelah harus sembunyi-sembunyi demi mendapat sekeping ketenangan bersama Bayu. Namun, meninggalkan Irwan artinya saya akan kehilangan buah hati. Mungkin saya memang pengecut, tapi pilihan yang ada di hadapan saya begitu sulit. Entahlah sampai kapan saya akan begini. ■

NIKEN WASTU MAHESTRI

RATIH ANDJAYANI IBRAHIM, PSIKOLOG DARI PERSONAL GROWTH

"CINTA LAMA TAK SELALU LEBIH INDAH"

Sangat wajar bila di tengah perjalanan perkawinan, Anda tergetar cinta lama. Terlebih dari cinta yang terdahulu itu masih ada sesuatu yang masih menggajal di hati dan terus tersimpan, meski Anda sudah menikah dengan pria lain.

Kalau Anda berada dalam kondisi ini, sebaiknya perasaan itu jangan langsung ditekan dalam-dalam. Justru ketika Anda berusaha keras menyangkal dan menghindarinya, Anda semakin penasaran.

Ada beberapa alasan yang membuat seseorang menghidupkan lagi hubungan manisnya bersama mantan kekasih. *Pertama*, kebutuhan akan petualangan. Perkawinan kerap menjadikan perasaan cinta yang dulu meledak-ledak jadi meredup seiring berjalannya waktu. Tanggung jawab membina rumah tangga kadang menggerogoti sisi romantis sepasang suami istri. Nah, kehadiran mantan mengingatkan Anda lagi pada masa muda, ketika perasaan itu membuat Anda, bahkan sakit hati yang pernah dialami sewaktu pacaran, tertutup bayangan yang Anda pupuk sendiri.

Kedua, dorongan rasa ingin tahu. Biasanya terjadi pada Anda yang putus cinta karena pengaruh dari luar, misalnya hubungan yang tidak disetujui orang tua. Hubungan yang terpaksa disudahi ini bisa menumbuhkan rasa penasaran. Sehingga ketika bertemu, Anda dan mantan seolah-olah ingin menguji kelanggengan cinta masing-masing. Kedekatan itu makin diperparah bila Anda sendiri

mengalami masalah di dalam perkawinan. Sebagai orang yang pernah mengenal Anda secara dekat, mantan kekasih jadi tempat pelarian yang sanggup menenangkan. Di sini, jatuh cinta kembali pun tak terelakkan.

Apakah tergetar cinta lama itu adalah perselingkuhan? Jawabnya, bisa berbeda-beda. Ada yang menyebutnya baru berselingkuh jika melibatkan hubungan fisik. Ada pula yang sudah menganggap telah berselingkuh, meski kedekatan ini hanya berupa pembicaraan intens lewat telepon. Alasannya, walau cuma lewat telepon sudah melibatkan hati.

Apa pun bentuknya, begitu hubungan dengan mantan kekasih semakin menjauhkan Anda dari suami, di situlah sebuah perselingkuhan telah dimulai. Karena, Anda jadi terfokus pada kepentingan diri sendiri dan tak mengindahkan perasaan suami.

Lalu, bagaimana bila cinta lama itu mulai berkembang? Ada beberapa saran:

- 1 **ALIHKAN FOKUS ANDA KEMBALI PADA SUAMI**, meski terasa berat karena hati mulai terbelah. Suami tak perlu tahu mengapa Anda jadi begitu perhatian.
- 2 **PUSATKAN PERHATIAN UNTUK MENIKMATI HUBUNGAN PERNIKAHAN ANDA** *ketimbang* bertantasi tentang kemungkinan kebahagiaan yang akan tercipta bila Anda berhasil menyatu bersama mantan kekasih. *Toh*, mantan kekasih juga memiliki kekurangan dan tuntutan yang bisa jadi tak kalah banyaknya dengan suami. Hanya bedanya, Anda belum pernah merasakan jadi istrinya.

3 **BEREMPATI PADA PASANGAN**. Bayangkan bila hal yang sama dilakukan oleh suami. Cara ini membuat Anda mengontrol diri dari kelanjutan hubungan yang membahayakan dan membantu Anda mengenal pasangan secara lebih dekat.

4 **AJAK MANTAN KEKASIH BERKOMUNIKASI** soal pasangan hidup yang ideal di matanya. Tanyakan rencana hidupnya ke depan, jangan-jangan kehidupan perkawinan yang diinginkannya tak sama dengan bayangan Anda. Bila mantan kekasih juga sudah berkeluarga, simak cerita seputar istri dan perkawinan mereka. Jika perkawinannya bahagia, Anda jangan berharap berlebihan. Karena, Anda mungkin mengisi romatisisme yang hilang, tapi bukan pendamping hidupnya. Sebaliknya, jika ia banyak mengeluhkan perkawinannya, bisa jadi Anda hanya pelarian dari masalah yang ia hadapi. Membahagiakan istrinya saja tidak bisa, bagaimana mungkin sanggup membahagiakan Anda?

Letupan cinta perkawinan Anda kini mungkin berbeda dari waktu pacaran dulu. Tapi, coba ingat lagi alasan yang mendasari keputusan Anda menerima lamaran suami dulu. Pasti ada sejumlah kelebihan suami yang membuat Anda memilih dia sebagai pasangan hidup.

Ketika kekurangan pasangan dilihat dari kaca mata positif, dampaknya Anda tidak teralut meributkan hal-hal kecil yang mengganggu. Lagi pula, Anda pun mungkin menyimpan kekurangan tapi diterima dengan tangan terbuka oleh suami. Jadi, coba benahi dulu apa yang sudah Anda miliki kini.

PSIKOLOGI



Ajukan masalah seputar psikologi kepada Psikolog Tuti Indra Fauziansyah. Melalui pos ke redaksi *femina*. Tuliskan di kiri atas amplop: Psikologi. E-mail: info@femina-online.com. Subject: PSI.

AYAH MENJADI GENIT

Sejak Ibu wafat lima tahun yang lalu, Ayah (65) tinggal bersama kakak wanita saya. Demi mengurus Ayah, ia rela meninggalkan pekerjaannya. Awalnya, tidak ada masalah berarti sepeninggal Ibu. Namun, belakangan ini kami dibuat panik sekaligus kesal pada kepribadian Ayah yang berubah total. Ayah tiba-tiba menjadi genit. Berulang kali ia mengutarakan keinginannya untuk menikah lagi. Ia juga sering bercerita kepada orang luar tentang dorongan seksualnya, dan tentu saja ceritanya dilebih-lebihkan. Perilaku Ayah itu membuat kami malu. Apa yang terjadi pada ayah saya? **EI - SOLO**

Rasa sepi yang melanda ayah Anda tampaknya bukan hanya membutuhkan penyaluran melalui aktivitas yang positif, tetapi beliau juga membutuhkan teman yang bisa mengimbangi keinginan dan cara berpikirnya. Kebutuhan akan teman ini yang mungkin tidak bisa dipenuhi oleh kakak Anda. Ia ingin memiliki teman yang bisa berperan setara dengan dirinya.

Itulah sebabnya, ia menginginkan seorang istri, orang yang dianggap mampu mengisi kehidupannya saat ini. Makin ia tidak aktif, maka emosinya makin tidak berkembang sesuai kondisinya. Pernyataan tentang dorongan seksual yang ia alami cukup logis, karena ini bisa menjadi alasan agar keinginannya untuk menikah lagi terpenuhi.

Menghadapi kondisi ayah Anda, ada baiknya Anda berdua kakak Anda mengajak beliau berbicara serius dan memperlakukannya secara dewasa. Ajukan pertanyaan nyata, tentang seperti apa istri yang ia inginkan, bagaimana ia nanti membiayai rumah tangganya, bila nanti mereka punya anak, siapa yang akan mengasuh, mengingat usianya sudah lanjut. Cobalah juga mengajak ayah Anda ke dokter, untuk mengetahui apakah memang ia siap menikah lagi.

Jangan berprasangka bahwa orang seusia ayah Anda sudah tidak memiliki kemampuan lagi. Bantulah ayah Anda mencari solusi yang lebih konstruktif.



Kak Irma dan Bung Monty akan membantu Anda dalam masalah cinta dan perkawinan. Melalui pos ke redaksi *femina*. Tulislah di kiri atas amplop: Dari Hati Ke hati. E-mail: info@femina-online.com Subject: DHKH

DARI HATI KE HATI

KEKASIH MAU MENANG SENDIRI

TSejak saya (27) menerima lamaran D (33), ia berubah menjadi pribadi yang sangat egoistis. Semua bermula dari tanggal perkawinan yang sudah diatur oleh keluarga saya. Entah mengapa, tiba-tiba D menolak tanggal tersebut dan menggantinya secara sepihak.

D juga menolak melaksanakan ritual adat asal daerah saya. Menurutnya, ia lebih nyaman menggunakan tradisi daerah asalnya. Padahal, sebagai anak sulung, orang tua saya menaruh harapan besar agar pesta adat tersebut bisa dilangsungkan.

Mereka sudah mempersiapkan biayanya, tetapi D tak mau tahu. Semua ide yang datang dari saya atau keluarga, selalu ditolak dengan alasan tak mau repot. Padahal, apa yang diinginkan D juga tak kalah repotnya. Bahkan, terkesan ia ingin mendominasi seluruh proses persiapan.

Agar terhindar dari pertengkaran, awalnya saya berusaha menutupi perangai kekasih dari keluarga besar. Namun, karena kemauan keluarga kami selalu ia tolak, lama-kelamaan saya lelah menjadi tameng bagi citra dirinya. Mungkinkah membuat pendirian kekasih melunak? Saya ingin ia mau menerima dan menghargai sudut pandang saya dan keluarga. **Y - JAKARTA**

KAK IRMA

Sesungguhnya Anda selalu punya pilihan. Anda bisa menerima atau menolak perlakuan kekasih. Selama Anda terus menerima bahkan menutupi perilakunya, selama itu pula kekasih mempertahankan sikapnya. Biasanya, orang tidak berubah begitu saja. Kecuali demikianlah sifat asli kekasih Anda. Baru setelah lamarannya diterima, kekasih merasa posisinya telah aman menunjukkan pribadi yang sesungguhnya.

Apa pun latar belakang dari sikap egoistis D ini, keinginan dan kebutuhan Anda sama pentingnya dengan keinginan kekasih. Bila hal-hal yang diminta D atau sebaliknya tidak berkenan, kedua pihak berhak mengungkapkan perasaan mereka dan membicarakannya sampai ada solusi yang memuaskan. Dengan demikian, tak ada yang merasa diabaikan.

Sikap D yang egoistis tak harus berbuntut kekecewaan. Semua bergantung pada bagaimana Anda menyikapi D, yang berusaha memaksakan kehendaknya. Anda tak perlu menutupi atau menjadi tameng D. Buruk atau baik, itulah citra D sebenarnya. Justru Anda dan keluarga harus dapat melihat masalah ini secara jujur, sebelum meningkatkan hubungan ke jenjang perkawinan. Ketidaknyamanan Anda menunjukkan bahwa sebenarnya Anda tidak lagi bisa menoleransi sikap kekasih. Karena itu, utarakan keberatan Anda. Tanpa komunikasi terbuka, hari-hari yang akan Anda jalani bersama menjadi sangat tidak nyaman. Jujurlah pada perasaan diri sendiri agar D mengerti dampak dari sikapnya. Ingatlah bahwa Anda bukan hanya menyiapkan sebuah pesta, tetapi sebuah perkawinan.

BUNG MONTY

Setiap periode transisi kehidupan senantiasa diliputi beragam gejala emosional, sebelum menemukan keseimbangan. Periode transisi adalah periode perubahan. Sehingga, rentan muncul ketidakpahaman dan ketidakselarasan yang sebelumnya tak terlihat. Dalam mencari kesepakatan dibutuhkan kemauan untuk memahami kepentingan satu sama lain.

Pembedaan paham bukan masalah, asalkan menemukan solusinya. Namun, ketika ada salah satu pihak yang merasa dirugikan karena harus terus-menerus mengalah, keselarasan makin sulit dicapai. Kelangsungan hubungan juga perlu dipertimbangkan kembali.

Boleh jadi anggapan Anda benar, bahwa kekasih ingin mendominasi proses persiapan pernikahan. Mungkin juga Anda memberikan keleluasaan baginya untuk mendominasi. Alasan Anda mengalah guna menghindari pertengkaran, bisa diterima, sejauh Anda tidak merasa terbebani. Akan tetapi, jika Anda keberatan dengan sikap D, maka yang terjadi hanyalah pengalihan pertengkaran. Dengan kata lain, Anda dihadapkan pada konflik yang Anda ciptakan sendiri. Akibat dari tindakan mengalah yang tidak tulus, Anda terbebani untuk membina hubungan yang penuh ke-pura-puraan.

Jangan lakukan sesuatu tanpa didasari keikhlasan. Jika memang kata sepakat sudah terbentuk, lakukanlah sungguh-sungguh. Bila beban yang Anda rasakan terlalu berat, tangguhkan dulu persiapan pernikahan dengan D. Bicarakan ketidakpuasan Anda hingga mencapai solusi yang menyenangkan semua pihak, tanpa melakukan keputusan menikah secara terburu-buru.



GAYA

Rp 15.000.

NO.08/XXXVI • 21 - 27 FEBRUARI 2008
majalah wanita mingguan

feina

Rp 15.000 Februari 2008
9 771829 784631 08

SEPASANG JAS & CELANA UNTUK 6 GAYA

TRAVELING BARENG BOS KIAT AGAR TAK CANGGUNG

PUTRI PATRICIA BERUBAH SELERA

TREN MODE 2008 UNTUK PRIA

JADI WANITA DI PANGGUNG

- INDRA BIROWO
- FERRY MARYADI
- BARRY PRIMA

CINTA BERLIKU CHRIS JOHN - MEGA

Seks FANTASI TERLIAR PRIA

JAJANAN ENAK
SEPANJANG
JALUR PUNCAK

BONUS

CINTA & AMBISI Pria

Konseptualisasi metafora emosi..., Ratih Novianty Marlan, FIB UI, 2009

LIPUTAN KHAS



Kiri:
Satriyo Wibowo,
psikolog.
Kanan:
Himawan
Wijanarko,
konsultan
dari Jakarta
Consulting Group.

MEMANG, SUDAH TAK TERHITUNG judul buku yang membahas perbedaan pria dan wanita, lengkap dengan tip-tip untuk menjembatannya. Namun, tetap saja masalah tak kunjung tuntas. Terbukti, masih banyak terjadi perpisahan sepasang kekasih atau perceraian suami-istri, gara-gara masalah ini.

Sementara, di dunia kerja atau bisnis, 'perseteruan' antara pria dan wanita juga tak kalah banyak terjadi, meski kini bukan zamannya lagi mempermasalahkan gender. Misalnya, masih banyak pekerja yang merasa lebih sreg bekerja sama dengan sesama jenis, baik sesama wanita atau sesama pria. Kenapa bisa begitu, ya?

LOGIKA BERBEDA

Barangkali, Anda pernah berada dalam situasi semacam ini: Anda minta tolong pada suami agar sepulang kantor membelikan *diapers* untuk si kecil merek A. Tahu-tahu, dia datang membawa *diapers* merek B yang tak biasa dikenakan anak Anda. Ketika Anda protes, dengan enteng dia menjawab, "Lha, apa bedanya, sih? Kan sama-sama bisa dipakai?"

Atau, rasanya Anda sudah memberikan *briefing* superjelas kepada semua anak buah. Tapi, begitu sampai tahap eksekusi, hasil kerja anak buah wanita tak ada masalah, sementara hasil kerja anak buah pria, sudah menabrak *deadline*, hasilnya juga melenceng dari sasaran.

Itu hanya seculil contoh kasus perseteruan klasik pria-wanita. Menjengkelkan? Jelas! Tidak heran bila para ahli *relationship* sam-

dibesarkan dengan cara dan nilai yang berbeda. "Dan, semua itu berpengaruh pada peran sosial mereka kelak di tengah masyarakat. Pria punya tuntutan yang berbeda dari wanita," ungkap dosen Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya Jakarta ini.

Lebih lanjut, Satriyo menjelaskan, di tengah budaya yang masih menganut paham patriarkat, pria dituntut untuk bisa berpikir secara rasional, karena kelak ia harus mengambil peran seorang pemimpin. Lingkungan tidak terlalu memedulikan caranya, yang penting hasil akhirnya.

Sementara, wanita lebih sering dituntut untuk memahami orang lain, khususnya pria. Karena, mereka kebagian peran sebagai penyokong keberhasilan pria. "Jadi, ini semata persoalan kebiasaan, dan tidak banyak berkaitan dengan konstruksi biologis," jelas Satriyo.

Akibatnya, dalam hal berpikir dan mengambil keputusan, pria cenderung lebih berani mengambil risiko. Karena, pria lebih fokus pada target akhir. Dan, karena sering didudukkan pada posisi yang mendapat *privilege*, pria sering gampang untuk bersikap *nothing to lose*. Hal yang sebaliknya terjadi pada wanita. Wanita menjadi terkesan *ribet*, karena ia kerap memikirkan berbagai hal serta akibat yang bisa ditimbulkan dari aksinya.

Jadi, bila karyawan pria Anda bekerja hanya sesuai asumsinya, harap dimaklumi. Begitu juga kalau suami Anda menganggap semua *diapers* sama saja. Belum lagi ada 'aturan tak tertulis' dalam dunia pria, bahwa bertanya adalah bentuk lain dari ketidakberdayaan. Sehingga, ketika menghadapi kesulitan atau beberapa pilihan, mereka pantang bertanya. Bagi mereka, lebih baik 'nyasar' daripada dianggap lemah.

BEDA GAYA MEMIMPIN & PRIORITAS

Dalam dunia kerja, perbedaan gaya kepemimpinan pria dan wanita terbilang isu favorit. Terbukti, banyak survei dilakukan berkait dengan hal ini, antara lain oleh Institute of Leadership & Management di Inggris baru-baru ini. Survei dilakukan terhadap 1.500 manajer (pria dan wanita). Mereka diberi pertanyaan: mana yang lebih disukai, bos yang keras atau yang lembut hati dan penuh empati?

MEMAHAMI 'KEAJAIBAN'

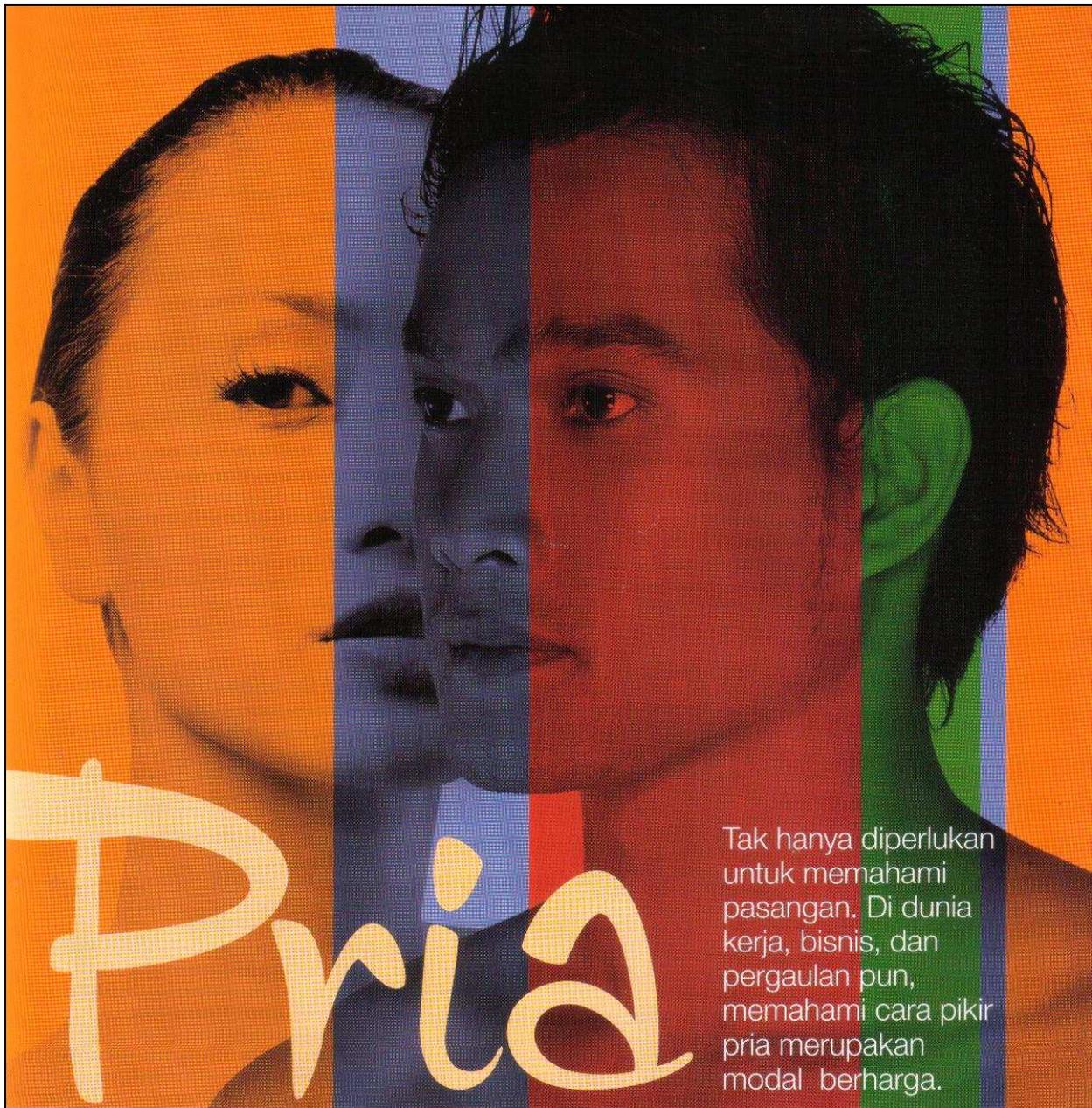
pai merasa perlu menulis berbagai buku untuk menjembatani pertikaian tiada akhir ini. Pasalnya, meski perseteruan itu terkesan remeh temeh, buntutnya bisa berefek bola salju, makin menggelinging makin membesar. Jangan heran bila akhirnya muncul sikap apriori untuk bekerja sama dengan lawan jenis.

Lucunya, bila ditanya alasannya, yang muncul ternyata itu-itu lagi. Kaum pria menganggap wanita itu rumit, dan wanita menuduh pria sebagai makhluk yang sulit! Alasan itu pula yang tak jarang digunakan oleh pasangan kekasih atau suami-istri untuk melegalkan sebuah perpisahan. Yaitu, adanya perbedaan yang tidak bisa ditoleransi.

Padahal, menurut Satriyo Wibowo, sebenarnya akar permasalahan abadi itu terletak pada perbedaan logika antara pria dan wanita. Pada dasarnya, harus diakui, pria dan wanita tumbuh dan

Ternyata, bos yang keras lebih disukai *ketimbang* yang lembut hati. Namun, dengan catatan, bos yang keras itu membawa mereka pada kesuksesan. Yang menarik adalah ketika pertanyaan sampai pada masalah jenis kelamin, yaitu bagaimana bila pimpinan yang keras itu adalah seorang wanita? Ternyata, mereka menganggap itu tidak wajar. Wanita manajer yang memiliki sifat seperti itu dianggap bermasalah, sedangkan pria manajer yang kasar dan kurang berempati dianggap wajar saja.

Dengan kata lain, wanita manajer, selain harus profesional, juga tetap dituntut untuk lebih peka terhadap emosi orang lain dan memperlihatkan sensitivitas dengan memberikan dukungan emosional. Sedangkan bos pria tidak terlalu dituntut untuk peduli pada orang lain. Yang lebih penting, mereka analitis dan logis.



Tak hanya diperlukan untuk memahami pasangan. Di dunia kerja, bisnis, dan pergaulan pun, memahami cara pikir pria merupakan modal berharga.

Menurut **Himawan Wijnarko**, pada praktiknya, wanita sebagai pimpinan memang diharapkan memiliki gaya kepemimpinan yang berbeda dari pria. Hal itu sangat terlihat dalam bisnis jasa. Wanita yang memang pada dasarnya memiliki empati dan *care* lebih tinggi, biasanya akan lebih 'terpakai' di bisnis-bisnis jasa. Keluwesan wanita dalam ber-basa-basi adalah modal besar untuk keberhasilannya.

Tidak demikian dengan pria. Sikap mereka yang tegas dan hanya mementingkan hasil akhir, sangat diperlukan di sektor produksi, misalnya di perusahaan-perusahaan yang berkantor di Pulo Gadung ataupun Cikarang, yang identik dengan pabrik.

Lalu, bagaimana bila wanita masuk ke dunia kerja yang mayoritas pria? Apakah diperlukan sikap khusus agar tidak dipandang enteng atau miring oleh para pria? Menurut Himawan, dalam hal ini me-

mang sering terjadi ambiguitas. Di satu sisi, wanita ingin dianggap profesional. Namun, di sisi lain, mereka tak jarang ingin mendapat perhatian lebih dari rekan kerjanya. Sehingga, tidak jarang mereka menggunakan daya tarik kewanitaan untuk mencapai tujuannya.

"Namun, yang paling tepat adalah bersikap profesional dengan memahami dulu budaya kerja dan cara berkomunikasi di lingkungan kerja itu," tegas Himawan. Jelasnya, Anda perlu memahami dulu bagaimana hubungan atasan-bawahan di lingkungan itu.

Hal itu, antara lain, bisa diketahui dari panggilan yang digunakan oleh para karyawan kepada atasan. Kalau semua memanggil 'Bapak' dan 'Ibu', sudah jelas mereka menerapkan hubungan formal. Kalau mereka menggunakan panggilan 'Mbak' atau 'Mas', bahkan langsung memanggil nama, artinya hubungan atasan-bawahan lebih santai.

4 JANGAN DI DUNIA KERJA PRIA

1. BERGOSIP

Jangan pernah menyampaikan informasi yang belum jelas kebenarannya. Jangan pula membicarakan hal-hal negatif tentang sesama rekan kerja. Begitu Anda melakukan hal itu, reputasi dan kredibilitas Anda bisa anjlok di mata mereka.

2. MENANGIS

Seberat apa pun masalah, tahan air mata Anda di hadapan bos atau rekan kerja pria Anda. Air mata tidak akan menyentuh hati pria. Sebaliknya, Anda akan dianggap cengeng, tidak kuat mental, dan tidak profesional.

3. CURHAT MASALAH PRIBADI

Menceritakan masalah pribadi kepada atasan atau rekan kerja pria akan menimbulkan anggapan bahwa Anda telah mencampurkan urusan pribadi dengan pekerjaan. Selain itu, *curhat* masalah pribadi kepada rekan pria hanya akan memancing munculnya 'jiwa kepahlawanan' mereka. Hati-hati, dari ajang inilah perselingkuhan biasanya bermula.

4. MENGELUH

Pria pada dasarnya tidak suka mendengarkan keluhan dari mulut wanita. Bagi pria, hal itu hanya membuang-buang waktu. Pria lebih suka mendiskusikan masalah sambil mencari solusinya.

Satu Kalimat DUA MAKNA

• "SAYA BAIK-BAIK SAJA, KOK."

Maksud wanita: Apa iya perlu saya jelaskan lagi? Kamu kan harusnya sudah tahu apa yang mengganggu hati saya.

Maksud pria: Saya bisa mengatasi masalah saya sendiri. Nanti kalau saya butuh bantuan, pasti saya akan bicara padamu.

• "MAKSUD KAMU?"

Maksud wanita: Jangan coba-coba menyalahkan saya. Semua ini tidak akan terjadi, kalau saja kamu mau membantu.

Maksud pria: Kamu lagi *ngomong* apa, sih? Saya tidak mengerti.

• "OH, BEGITU. TERUS, BAGAIMANA?"

Maksud wanita: Ayo, ceritakan masalahmu padaku. Aku akan mendengarkan semua keluhanmu.

Maksud pria: Hmm, *nggak* menarik. Lebih baik aku mendengarkan sambil baca buku atau *nonton* TV. Lagi seru, nih.

• "KATAKAN PENDAPATMU YANG SEJUJURNYA."

Maksud wanita: Katakan padaku apa yang ingin kudengar. Aku sedang tidak *mood* untuk berdebat hari ini, dan aku tak mau mendengar yang jelek-jelek.

Maksud pria: Sepertinya pilihan A lebih tepat, tapi aku kurang yakin. Kalau mau memberi masukan, aku bisa memastikan langkahku.

• "AKU CAPEK SEKALI HARI INI."

Maksud wanita: Sudah, *deh*, jangan memandangkan seperti itu. Aku terlalu lelah untuk berhubungan seks denganmu malam ini.

Maksud pria: Sudah, *deh*, jangan memandangkan seperti itu. Aku terlalu mengantuk untuk membanjirimu dengan kata-kata manis.

Sementara, kalau Anda menjadi pimpinan di sebuah komunitas yang mayoritas pria, asertif merupakan sikap yang paling tepat. "Sikap asertif bisa dijabarkan dengan mengatakan 'tidak' tanpa melukai orang lain. Dan, seharusnya itu bukan hal yang sulit untuk wanita, karena umumnya wanita lebih luwes dalam berkomunikasi," jelas Himawan.

Adapun dalam hubungan kasih pria-wanita, hal yang paling sering memicu masalah adalah berubahnya sikap pria saat masih berpacaran dan ketika sudah menikah. Seperti yang dikeluhkan Cindy

Indrawan, yang baru satu tahun menikah. "Dulu, saat masih berpacaran, dia adalah orang pertama yang mau mendengarkan keluhan saya saat saya menghadapi masalah. Tapi, setelah memasuki bulan ketiga pernikahan, *boro-boro* memberi respons, dia malah jelas-jelas memperlihatkan sikap kurang senang bila saya ganggu pada jam kerja. Baru saja saya mau bicara sesuatu, dia langsung memotong, 'Nanti saja diceritakan di rumah.' *Sebel*, 'kan?' ungkapnya, kesal.

Satriyo mencoba menjelaskan kenapa sikap pria sering berubah setelah mereka menikah. "Setelah menikah, yang menjadi kekawatiran utama kaum pria bukan lagi rasa cinta antara dia dan istri, melainkan bagaimana menjaga stabilitas rumah tangga. Misalnya, masalah tanggung jawab untuk menghidupi keluarga. Bagi pria, hal itu menimbulkan stres."

Satriyo menambahkan, di mata pria, kesuksesan berumah tangga biasanya diukur dari 2 hal. Pertama, apakah dia bisa mencukupi keluarga secara finansial. Kedua, apakah dia bisa punya anak atau tidak. Semua itu membangun stres di dalam benak pria, karena dialah yang dituntut oleh lingkungan untuk mengemban tanggung jawab itu.

Tak heran bila kemudian sikapnya pada istri menjadi agak dingin daripada sebelumnya. Ini karena fokus utamanya berubah, dari mencari pasangan hidup menjadi bagaimana menghidupi keluarga. "Karena itu, wanita perlu memahami bahwa perubahan itu belum tentu karena suami tak peduli lagi pada istri. Bisa jadi dia menjadi stres justru karena dia begitu serius ingin bertanggung jawab terhadap keluarga," ungkap Satriyo.

TERSIRAT ATAU BLAKBLAKAN?

Anda sedang jengkel pada pasangan atau rekan kerja pria, lalu Anda tidak mengajak mereka berbicara sebagai 'hukuman'. Bagaimana hasilnya? Jawabannya sudah jelas: tidak efektif. Bukannya merasa bersalah, mereka justru terlihat tenang-tenang saja. Padahal, dada Anda rasanya mau meledak karena menahan diri untuk tidak bicara. *Huh*, malah *bikin* jengkel, 'kan?

Asal tahu saja, gaya marah wanita yang diam seribu bahasa, ternyata tidak '*nyambung*' di pikiran pria. Menurut Allan dan Barbara Pease, penulis buku *Why Men Can Only Do One Thing at One Time And Women Can't Stop Talking*, kaum pria butuh waktu sekitar sembilan menit untuk menyadari bahwa mereka sedang diberi 'hukuman' oleh istri atau pasangannya. Karena itu, jika ingin dia lebih mengerti Anda, justru jangan didiamkan, melainkan katakan *blakblakan* apa yang Anda inginkan secara jelas. Soalnya, aksi diam Anda malah dianggap sebagai 'bonus', karena mereka bisa beristirahat sejenak dari kecerewetan Anda.

Satriyo membenarkan pendapat itu. Menurutnya, sayang sekali bila wanita terus mempertahankan gaya komunikasi yang tersirat alias diam-diam seperti itu. Wanita sering beranggapan, bila suami memang peduli, harusnya dia sudah tahu perasaan sang istri tanpa harus dikatakan secara jelas.

"Gaya komunikasi seperti itu hanya berlaku di kalangan wanita. Karena, umumnya wanita dibesarkan dalam lingkungan yang menekankan pada aspek afeksi. Dia diharapkan oleh lingkungannya untuk bisa menyelami perasaan orang lain. Mungkin, karena itu pula, wanita dikenal suka *curhat*, itu pun tak harus berakhir dengan sebuah solusi. Yang penting, mereka merasa didengar, dan dengan begitu mereka merasa diperhatikan," demikian penjelasan Satriyo.

Ini bertolak belakang dengan pria yang lebih menekankan aspek logika dan selalu menimbang hukum sebab akibat. Karena pria terbiasa berpikir dengan dasar *problem solving*, maka kalau wanita membicarakan sebuah masalah pada pria, itu sama saja artinya dengan menanyakan jawaban dari masalah itu.

Suara Hati **PRIA & WANITA**

**CATHERINE LESTARI, 29, LAJANG, ACCOUNT MANAGER
PRIA MENGEDEPANKAN EGO**



Saat seorang pria duduk sebagai pemimpin, tak ada masalah. Namun, begitu dia harus setara, atau menjadi anak buah seorang wanita, rasa keberatan dan tidak senang mulai muncul. Entahlah, mungkin egonya sebagai pria jadi terluka karena 'disuruh-suruh' oleh wanita. Pria juga sulit untuk disuruh mengejar pekerjaan dari *supplier* atau pihak ketiga. Apalagi kalau sampai harus merayu

pihak tersebut karena dikejar *deadline* klien. Selain gengsi bila disuruh merayu, pria juga sering tidak teliti saat melakukannya. Alhasil, pekerjaan dia memang selesai pada waktunya, tapi tetap saja ada hal-hal kecil yang terlewatkan. Sedangkan wanita biasanya lebih *organized*, sehingga lebih mau memerhatikan hal-hal kecil dari suatu pekerjaan agar bisa selesai dengan baik. Di satu sisi, orientasi wanita pada detail memang positif. Tapi, di sisi lain, juga bisa menjadi perangkap, karena pada akhirnya wanita jadi *kelewat ribet* dengan hal-hal yang sifatnya sepele.

**RENALDY BOSITO MARTIN, 32,
MENIKAH, PROGRAM OFFICER
WANITA CENDERUNG MOODY**



Bila bicara soal profesionalisme, sesungguhnya tak ada perbedaan yang nyata antara wanita dan pria. Keduanya punya kekuatan yang sama tangguh di bidang kerja. Namun, tetap ada bedanya. Wanita cenderung lebih teliti dan memikirkan rentetan prosedur kerja yang harus dilalui sebelum mencapai suatu hasil, sedangkan pria tidak suka memusingkan hal itu. Kami lebih menitikberatkan hasil akhir atau *result*.

Saya pernah bekerja baik di bawah atasan pria maupun wanita. Buat saya, dipimpin oleh seorang wanita tak jadi masalah. Malah ada enaknya, karena pendekatan mereka biasanya lebih kekeluargaan dan mereka punya *nature* keibuan. Hal ini terutama terasa saat menghadapi masalah. Mereka juga lebih mau diajak bertukar pikiran.

Sedangkan atasan pria cenderung mengembalikan lagi masalah itu pada bawahannya. Maksudnya, agar si bawahan bisa belajar mencari solusi sendiri. Kalau sudah *kepentok*, barulah ia memberikan solusi.

Meski demikian, ada satu kekurangan wanita yang membuat saya perlu berhati-hati di tempat kerja. *Mood* wanita yang naik-turun bisa memengaruhi pekerjaannya. Apalagi, kami terbiasa bekerja dalam satu tim, sehingga kalau salah satu anggota tidak *in the mood*, bisa berpengaruh pada rekan lain.

**MUHAMMAD FADLAN, 31, MENIKAH, WIRASWASTA
CARA BERPIKIR WANITA RIBET**



Sebelum membeli sesuatu, saya selalu berpikir, apakah benda ini memang saya butuhkan atau tidak. Kalau butuh, ya, tinggal dibeli. Sempel. Tapi, kalau membelinya bersama istri, urusannya jadi *ribet*. Dia punya seribu satu pertimbangan sebelum keputusan akhirnya keluar. Kalau bukan prioritas, lebih baik ditunda. Ada bagusnya juga, *sih*, saya jadi belajar untuk tidak terlalu boros.

Tapi, di mata saya, cara berpikir wanita terkadang kurang praktis.

Ini juga berlaku untuk pendidikan anak. Di mata saya, anak tidak perlu dimasukkan ke sekolah yang menerapkan sistem terlalu 'maju' dan berbau luar negeri. Yang penting, dia mendapat pendidikan yang dibutuhkan. Selebihnya, urusan keterampilan lain, ataupun mengasah EQ, bisa ia dapatkan di luar sekolah dalam aktivitasnya sehari-hari.

Tapi, istri saya justru lebih *mikirin* cara guru mengajar dan lingkungan pergaulan di sekolah. Karena, menurut dia, semua itu ikut membentuk kepribadian anak. Wah, jauh sekali pemikirannya.

**CINDY INDRAWAN, 32, MENIKAH, EVENT ORGANIZER
SETELAH MENIKAH, PRIA BERUBAH**



Saya merasakan sendiri bahwa pernikahan membawa perubahan pada perilaku suami saya. Salah satu yang paling *nyebel* adalah berkurangnya perhatian dia terhadap saya.

Dulu, saat kami masih pacaran, setiap kali saya punya masalah, dia lah orang pertama yang saya cari sebagai tempat mengadu. Dan, saat itu, dia selalu punya segudang waktu dan perhatian buat saya.

Tapi, sesudah masuk bulan ketiga pernikahan, *boro-boro* memberikan respons, suami justru memperlihatkan sikap kurang senang setiap kali saya *naga-naganya* ingin *curhat* kepadanya. Sikapnya itu tentu membuat saya tersinggung. Yang lebih menyebalkan, walau saya sudah *manyun*, dia tetap tidak menanggapi dengan serius. Kalaupun saya protes, dia akan berlagak tidak mengerti. Ujung-ujungnya, dia menuduh saya suka berlebihan menuntut perhatian.

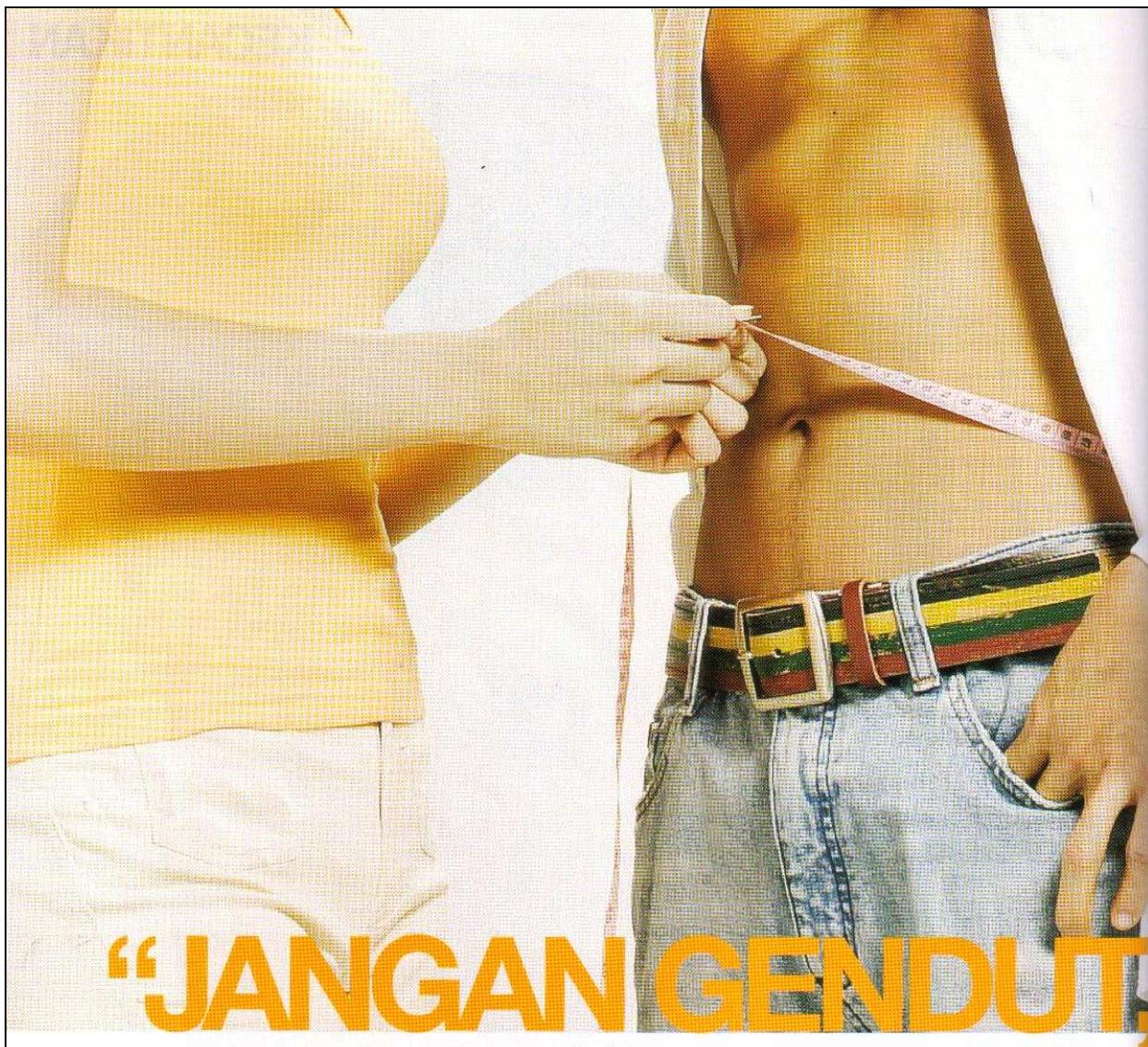
Namun, perkawinan kami memang baru berjalan satu tahun. Mungkin, ini masa-masa percobaan saya sebagai istri, ha...ha...ha... Untunglah, sebagai calon ayah, dia tidak *cuek*. Ia bahkan sangat suportif dan *getol* mencari informasi seputar perkembangan janin lewat internet. Justru dari dia lah saya banyak mendapat informasi tentang nutrisi untuk wanita hamil. Mudah-mudahan saja, setelah jadi ayah, dia akan terus penuh perhatian seperti ini.

"Nah, kalau wanita tetap bertahan dengan gaya komunikasi yang tersirat, jangan heran kalau rekan kerja pria atau suami Anda tidak bisa menangkap maksud Anda. Kalau Anda cemberut, itu justru menambah runyam masalah, karena pria justru makin terbebani.

Akibatnya, suami lantas menganggap Anda terlalu banyak menuntut," Satriyo menjelaskan. Ya, memang, bisa jadi komunikasi 'gaya kebatinan' ini merupakan salah satu pemicu perpisahan

atau perceraian. Di saat suami sedang memiliki masalah besar -- misalnya bisnisnya sedang menghadapi kesulitan atau kariernya terancam berakhir-- istri diam seribu bahasa karena tak puas akan sesuatu. Ketika suami tidak paham, istri pun *ngambek* dengan maksud memberi hukuman. Ujung-ujungnya, kedua belah pihak merasa tidak dipahami oleh pasangannya, dan pada puncaknya, hal itu diterjemahkan sebagai tidak saling cinta lagi. Fatal, 'kan? ■

MARLINI HASAN PONTOH



“JANGAN GENDUT”

Ancaman obesitas pada pria ternyata lebih menakutkan. Selain mengancam kehidupan seksual dengan pasangan, juga bisa menurunkan kesuburan sperma.

DULU, SAAT BARU MULAI BERPACARAN, perutnya yang singset dan dadanya yang bidang merupakan salah satu daya tarik yang membuat Anda jatuh hati. Sayangnya, ketika statusnya sudah meningkat jadi suami, perut singset itu tinggal kenangan. Itulah yang dikeluhkan Vera (35). “Menikah 4 tahun, berat badan Nano, suami saya, melonjak 8 kg. Tak hanya penghasilannya yang subur, badan Nano pun *ikutan* melar. Perutnya tak kalah buncit dibanding perut saya saat hamil” ujar Vera, sebal.

Pengalaman Vera mungkin juga Anda alami. Badan suami yang dulu sekeren **Adrian Maulana** dalam sebuah iklan tonikum pria, kini hilang tak berbekas. Kalau hanya keindahan perutnya yang jadi korban, mungkin Anda tak terlalu cemas. Tapi, kalau kesehatan dia dan kehidupan percintaan Anda ikut terancam, itu *sih*, bukan masalah sepele lagi!

AKIBAT SIKAP MASA BODOH PRIA?

Secara umum, tubuh pria biasanya mengalami perubahan signifikan setelah kehidupannya mapan atau setelah menikah. Yang semula *ceking* jadi berisi, yang semampai jadi *batenol*, dan yang montok jadi makin *semok* alias tambun.

“Masa-masa sekolah atau kuliah umumnya diisi dengan banyak tugas atau ujian yang *bikin* stres. Dan, karena masih bergantung pada orang tua, tak sedikit yang harus berlari-lari mengejar bus kota atau angkot, yang menguras banyak energi. Atau, kalau mau makan enak, harus pikir-pikir dulu, karena kiriman uang belum datang. Setelah bekerja dan sudah punya penghasilan sendiri, apalagi kalau gajinya lumayan, hidup pria biasanya jadi lebih teratur. Pikirannya juga menjadi lebih tenang, sehingga makan pun jadi lebih enak dan lebih banyak,” tutur **dr. R. Budianto**, dokter umum di Bandung.

Karena itu, setelah menikah, tak sedikit pria yang menjadi lebih gemuk, karena sudah ada istri yang mengurus, sehingga makan pun jadi teratur. "Salah satu contohnya, ya, saya sendiri," ungkap dr. Budiarto, tertawa. Ayah dua anak ini mengaku bobotnya bertambah hingga 10 kg setelah menikah.

Kemampuan memang salah satu faktor yang membuat orang lebih menikmati hidup. Misalnya, ia bisa lebih sering memanjakan selernya untuk makan enak, atau tak perlu lagi *ngos-ngosan* mengejar angkutan umum (karena sudah bisa membeli mobil sendiri).

Sebenarnya, kondisi ini juga berlaku pada wanita. Bedanya, wanita umumnya cenderung punya kepedulian terhadap bentuk tubuhnya. Terlepas dari bentuk tubuh mereka, wanita lebih rajin merawat badan. Begitu jarum timbangan makin jauh bergeser ke kanan, sontak mereka panik dan mengerem nafsu makan. "Hal ini berbeda dari pria. Umumnya, pria bersikap *acak* atau masa bodoh terhadap perubahan berat badannya," ujar dr. Budiarto.

Sikap masa bodoh ini bukan hanya monopoli pria Indonesia. Dokter **Ian Banks** dari Men's Health Forum, dan dr. **David Haslam** dari National Obesity Forum yang dipublikasikan di situs www.bbc.co.uk. di Inggris, punya kesimpulan sejalan. Banks dan Haslam memang sangat prihatin dengan rendahnya kepedulian pria Inggris terhadap obesitas. Berdasarkan survei yang mereka lakukan terhadap 1.028 pria Inggris usia 16 - 64 tahun, didapat hasil yang menunjukkan bahwa pria Inggris kurang punya pemahaman tentang akibat buruk dari kelebihan berat badan.

"Dibandingkan kaum wanitanya, pria Inggris kurang informasi tentang cara menurunkan berat badan yang tepat dan sehat," kata Banks. "Mereka juga perlu lebih peduli tentang pengaruh buruk berlebihan lemak di perut mereka," Haslam menambahkan.

HIPERTENSI HINGGA IMPOTENSI

Sebenarnya, tak ada larangan berat badan bertambah. Apalagi bila sebelumnya pria Anda termasuk dalam kategori terlalu kerempeng dan kurang seksi. Yang penting, pertambahan berat badan itu

tidak *kebablasan*. "Secara medis, berat badan seseorang dikatakan sehat bila memenuhi standar nilai normal BMI atau *Body Mass Index*," dr. Budiarto menerangkan.

Body Mass Index atau Indeks Massa Tubuh adalah patokan ukur yang berkaitan dengan kandungan lemak dalam tubuh. Dihitung dengan rumus: kilogram berat badan dibagi tinggi badan kuadrat (meter kuadrat). Menurut dr. Budiarto, berat badan seseorang dikatakan sehat atau normal jika memiliki nilai BMI antara 19 - 25. Bila nilai BMI-nya antara 26 - 30, berarti 'lampu kuning' mulai menyala. Dengan kata lain, Anda harus mulai berhati-hati karena sudah masuk kategori kelebihan berat badan. Dan, bila nilai BMI dibiarkan melonjak hingga di atas angka 30, itu sudah berarti 'lampu merah', karena sudah dikategorikan sebagai obesitas. Padahal, fase inilah yang berbahaya.

Di Amerika Serikat, obesitas bahkan sudah digolongkan sebagai penyakit epidemi *saking* banyaknya pria dewasa di sana yang menderita kegemukan. Ibarat bom waktu, penderita obesitas setiap saat rawan terhadap ancaman sederet gangguan kesehatan. Mulai dari fase ringan (seperti mendengkur keras), hingga penyakit serius, seperti diabetes melitus tipe dua, jantung koroner, hipertensi, dan stroke (baca boks: *Obesitas & Penyakit Serius*).

Penderitaan tak cukup sampai di situ. Khusus untuk kaum pria - yang umumnya mengagungkan kejantanan- ancaman obesitas bahkan lebih mengerikan. "Pria penderita obesitas berisiko tinggi menderita gangguan atau disfungsi seksual," dr. Budiarto menambahkan.

Pasalnya, pria obesitas memiliki timbunan lemak di seluruh bagian tubuhnya, termasuk di penis. "Akibat tertimbun lemak, penis cenderung menjadi lebih pendek," jelas dr. Budiarto. Padahal, penis pendek menyebabkan penetrasi ke vagina menjadi tidak maksimal. Ujung-ujungnya, hal itu akan memicu ketidakpuasan pada pasangan seksualnya.

Bukan hanya urusan penis pendek, pria obesitas juga rawan menderita gangguan ereksi atau impotensi. Obesitas berisiko tinggi mengakibatkan penyakit diabetes melitus dan jantung koroner.

DONG, SAYA..."

OBESITAS & PENYAKIT SERIUS

Obesitas terjadi akibat penumpukan jaringan lemak tubuh yang berlebihan. Pada wanita, penumpukan cenderung terjadi di tubuh bagian bawah, seperti pinggul, paha, dan bokong (disebut obesitas ginoid atau tipe buah pir).

Sedangkan pada pria, penumpukan lemak terjadi di tubuh bagian atas, seperti perut, dada, pundak, leher, dan wajah (disebut obesitas android atau tipe buah apel).

Obesitas android cenderung lebih berbahaya, karena bagian atas tubuh adalah 'rumah' bagi organ-organ tubuh yang vital, seperti jantung dan paru-paru. Penyakit serius yang rawan mengintai pria obesitas, antara lain:

DIABETES MELITUS TIPE 2

Diabetes tipe ini adalah penyakit kencing manis yang bukan karena keturunan atau genetis. Penyakit ini diderita setelah dewasa.

Faktor pemicunya antara lain pola makan tidak sehat (konsumsi gula atau karbohidrat yang berlebihan). Orang dengan obesitas bisa menderita diabetes melitus akibat kerja insulin yang tidak efektif, sehingga kontrol terhadap gula darah berkurang atau metabolisme gula di tubuh terganggu.

JANTUNG KORONER

Makanan berlemak yang dikonsumsi berlebihan akan menumpukkan lemak di pembuluh darah. Bila penumpukan itu terjadi di pembuluh darah jantung, maka pembuluh itu akan menyempit dan mengganggu kerja jantung.

HIPERTENSI

Lemak yang menempel di pembuluh darah membuat pembuluh darah yang seharusnya elastis menjadi kaku. Karena kaku, agar darah tetap mengalir ke seluruh tubuh, dibutuhkan tekanan tinggi di pembuluh darah. Maka, terjadilah: kenaikan tekanan pembuluh darah.

STROKE

Pembuluh darah di otak mengalami penyempitan atau penyumbatan akibat lemak yang menumpuk di sana. Akibatnya, fungsi otak terganggu. Gangguan fungsi otak bisa menimbulkan gangguan pada organ-organ tubuh penting lainnya.

DISFUNSI EREKSI ATAU IMPOTENSI

Lemak yang menumpuk di pembuluh darah penis akan mengakibatkan penis kesulitan untuk ereksi (menegang).

KILAS HUKUM



Masalah di jawab oleh Erna Ratnaningsih, S.H., dari Yayasan Lembaga Bantuan Hukum Indonesia (LBHI). Melalui pos ke redaksi *femina*. Tuliskan di kiri atas amplop: Kilas Hukum. E-mail: info@femina-online.com. Subject: HKM.

KEHAMILAN DI BAWAH UMUR

Adik sepupu saya, berusia 14 tahun, diketahui hamil 5 minggu. Mengingat usianya, keluarga berpikir untuk memintanya melakukan aborsi. Apakah aborsi menyalahi hukum? Untuk diketahui, jika kehamilan ini dibiarkan, maka ia akan dikeluarkan dari sekolah, padahal ujian SMP akan berlangsung tak lama lagi. Mungkinkah kami sebagai keluarganya melakukan perlawanan secara hukum terhadap kekasihnya (yang sama-sama di bawah umur) karena, walaupun perbuatan mereka dilakukan atas dasar suka sama suka, sepupu kami benar-benar menjadi korban tak berdaya. **ER - JAKARTA**

Memang, masalah aborsi hingga kini masih menjadi kontroversi di Indonesia, dan cukup menyulitkan bagi wanita yang menjadi korbannya. Menurut Undang-Undang Kesehatan No. 23 tahun 1992, aborsi masih mungkin dilakukan dengan alasan medis, yaitu jika kehamilan itu dianggap dapat membahayakan jiwa ibu dan janin. Sebelum melakukan tindakan apa pun terhadap dirinya, sebaiknya sepupu Anda dan orang tuanya melakukan konseling dengan psikolog atau dokter tentang kondisi psikologis dan kesehatan dirinya. Bagaimanapun, sepupu Anda itu adalah individu yang patut didengarkan suaranya, namun karena masih di bawah umur, orang tua berperan penuh untuk mendampingi.

Sebagai pertimbangan Anda dan keluarga, ada fatwa MUI (Majelis Ulama Indonesia) yang dikeluarkan pada tahun 2006 lalu tentang aborsi. Fatwa itu menyatakan, aborsi boleh dilakukan terhadap tindak pemerkosaan. Namun, dilakukan paling lambat setelah 40 hari kejadian, untuk menghindari terjadinya kontroversi tentang hak hidup janin. Tindakan aborsi juga diperbolehkan, jika terjadi keadaan terpaksa yang membahayakan nyawa ibu. Tetapi, jika kehamilan akibat zina, maka diharamkan untuk diaborsi. Karena, perbuatan itu disengaja pasangan tersebut dan tidak ada paksaan keduanya dalam melakukan hubungan intim yang mengakibatkan tumbuhnya janin dalam rahim wanita.

Anda sendiri, sebaiknya Anda tidak menganjurkan adik sepupu Anda untuk melakukan aborsi karena yang menganjurkan, melakukan, dan membantu melakukan aborsi dapat dijerat secara hukum (Pasal 299 Kitab Undang-Undang Hukum Pidana). Berikan dia pilihan, tapi keputusan harus tetap berada di tangannya.

Sementara itu, berilah dukungan bahwa masa depannya --meskipun dia hamil dan akan memiliki anak-- masih tetap terbuka lebar. Untuk langkah awal, jika jalan aborsi bukan jalan yang ditempuh, sebaiknya pihak keluarga menghubungi pihak sekolah agar sepupu Anda diizinkan untuk mengikuti ujian kelulusan SMP. Datanglah dengan iktikad baik, dan tentunya diiringi kesungguhan dari sepupu Anda untuk belajar. Kalaupun sekolahnya tetap tak membolehkan, sepupu Anda masih dapat mengikuti ujian persamaan.

INGIN BERCERAI, TAPI SUAMI HILANG

Nyaris sudah tujuh tahun suami saya tidak bertanggung jawab kepada keluarga. Dulu, suami saya mengatakan, dia pergi menjadi awak kapal. Nyatanya, hingga kini tak ada kabar darinya. Saya sudah mencoba mencari tahu melalui maskapai pelayaran yang membawa suami saya sebagai awak kapalnya, tapi hasilnya nihil.

Kini saya sudah habis kesabaran menantinya dan memutuskan bercerai. Mungkinkankah perceraian ini? Bagaimana dengan status suami yang tidak diketahui rimbanya? Untuk diketahui saya beragama Islam. **PM - MEDAN**

Dalam Pasal 116 Kompilasi Hukum Islam juncto Pasal 19 PP No. 9 tahun 1975 tentang Pelaksanaan UU No.1 tahun 1974 tentang Perkawinan, disebutkan bahwa salah satu alasan yang dapat dijadikan dasar gugatan bercerai adalah jika suami meninggalkan Anda selama 2 (dua) tahun berturut-turut tanpa ada izin atau alasan yang jelas dan benar. Di sini, artinya suami Anda secara sadar dan sengaja meninggalkan Anda dan keluarganya.

Suami Anda yang telah meninggalkan keluarga selama 7 tahun serta tidak memberikan nafkah lahir dan batin, dapat digugat cerai.

Suami Anda kini tidak diketahui keberadaannya, tapi Anda tetap dapat mengurus perceraian. Karena, ada mekanisme di pengadilan yang akan memanggil para pihak yang berperkara, yaitu melalui pengumuman di koran. Bila dari pengumuman itu (biasanya sebanyak 3 kali berturut-turut) suami Anda tidak memberi kabar juga, maka sidang perceraian bisa dilanjutkan tanpa kehadiran dirinya.





Kak Irma dan Bung Monty akan membantu Anda dalam masalah cinta dan perkawinan. Melalui pos ke redaksi *femina*. Tulislah di kiri atas amplop: Dari Hati Ke hati. E-mail: info@femina-online.com Subject: DHKH

DARI HATI KE HATI

KEKASIH PRIA BERMASALAH

TSaya (27) menyadari bahwa keputusan saya menerima cinta G (27), mendapat tentangan berbagai pihak. G dikenal urakan, hobi berkelahi dan sangat emosional. Ia sempat berurusan dengan polisi akibat sifatnya yang mudah terpancing emosi. Mungkin karena itu pula hingga kini ia sulit mempertahankan pekerjaan dan memilih membuka usaha sendiri.

Namun saat bersama saya, G tidak terlihat seperti seorang jagoan. Tegur katanya sopan dan sangat menghargai saya. Diakuinya, ia ingin berubah. Tampaknya ia mulai jenuh dengan ulahnya sendiri. Terbukti beberapa kali saat emosi mulai terpancing di jalan raya, ia bisa menenangkan diri dan tidak terlibat perkelahian.

Namun reputasinya yang sudah tersohor, membuat kehadirannya ditolak keluarga saya dan saya pun dimusuhi teman-teman. Mereka menganggap saya nekat mau jadi pacarnya. Padahal saya ingin mereka melihat pribadi G yang sesungguhnya.

Darimana kami harus memulai? Bertemu dengannya saja, orang tua saya sudah enggan. Apalagi memberinya kesempatan untuk berkenalan lebih dekat. Salahkah saya mencintainya? **Y-JAKARTA**

KAK IRMA

Setiap orang dapat jatuh cinta pada siapa pun yang dipilihnya. Namun bila Anda berniat membina hubungan serius, ada pertimbangan selain cinta. Hobi kekasih berkelahi guna menyelesaikan masalah, menunjukkan ketidakmampuannya mengendalikan emosi. Sikapnya ini tak hanya berdampak buruk bagi dirinya sendiri, tetapi akan memengaruhi lingkungannya, terutama Anda sebagai kekasih. Kalaupun Anda melihat perangai kekasih sudah berubah, bukan tak mungkin suatu hari kebiasaannya kembali ia lakukan, termasuk kepada Anda. Mungkin ini yang ditakutkan oleh orang tua dan teman dekat Anda, sehingga mereka begitu keras menolak kekasih.

Kalau G ingin menunjukkan kesungguhannya, ia harus mengubah sikap. Dapat melihat kekurangan diri sendiri merupakan langkah awal yang besar bagi kekasih. Perubahan akan lebih mudah, jika G menyadari kekeliruannya. Kini saatnya ia memikul tanggung jawab terhadap perbuatannya sendiri.

Tidak mudah untuk mengubah citra. Selama lingkungan mendengar dan melihat sikap G yang negatif, selama itu pula mereka beranggapan itulah G yang sesungguhnya. Tak dapat disalahkan, karena mereka belum merasakan dampak perubahan perilaku G. Untuk itu dibutuhkan waktu. Anda sendiri tidak dapat memaksa lingkungan untuk mengubah pandangannya seketika. Lakukan pendekatan secara bertahap. Kalau tidak langsung ke keluarga, mungkin bisa lewat teman dekat. Sebaiknya, sarankan pada G agar perubahannya jangan hanya di mulut saja, melainkan dibuktikan dengan perilaku terkendali. Sikap yang konsisten dan perjalanan waktu, akan mempermudah lingkungan menerima kekasih Anda.

BUNG MONTY

Ketika Anda membuat suatu keputusan, maka segala risiko dan tanggung jawab otomatis menjadi bagian dari keputusan tersebut. Namun di saat Anda masih punya kesempatan untuk mempertimbangkan masukan dari berbagai pihak, sesungguhnya keputusan yang Anda buat belum final.

Perlu dipahami bahwa perubahan pribadi individu tidak berlangsung secara mendadak. Kalaupun Anda melihat perbedaan, hal ini cenderung bersifat temporer. Perubahan kebiasaan hanya bisa terjadi melalui waktu yang relatif lama. Dalam hal ini, peluang untuk kembali pada kebiasaan lama rentan terjadi. Sifat seseorang merupakan hasil pengalaman hidup bertahun-tahun. Hanya pengalaman traumatis sajalah yang dapat mengubah perilaku secara mendadak.

Sikap memang menjadi salah satu unsur kepribadian individu, akan tetapi sikap terbatas pada kondisi tertentu saja. Kekasih bersikap ramah pada Anda, namun tidak kepada orang lain. Hal ini belum tentu menunjukkan pribadi kekasih yang sesungguhnya. Sifat lebih luas dimensinya, demikian pula karakter. Jika sosial menilai G sebagai individu yang emosional, artinya ia memiliki karakter pemarah dan mungkin saja sifat aslinya demikian. Ia menjadi santun di hadapan Anda karena ia menaruh harapan akan memperoleh respon positif atas sikapnya itu. Sikap ini hanya ia tunjukkan pada diri Anda, dan bukan orang lain. Jika memang kekasih ingin lebih diterima oleh lingkungan, maka ia harus mengubah sifat serta karakternya di berbagai situasi dan kepada siapa pun yang ia hadapi. Sehingga ia tidak hanya manis di depan Anda saja.

DARI HATI KE HATI



Kak Irma dan Bung Monty akan membantu Anda dalam masalah cinta dan perkawinan. Melalui pos ke redaksi *femina*. Tuliskan di kiri atas amplop: Dari Hati Ke hati. E-mail: info@femina-online.com Subject: DHKH

JADI PEMURUNG AKIBAT PHK

T Saya (30) telah menikah selama lima tahun dengan D (33). Selama ini suami selalu ceria. Namun sejak dipecat dari pekerjaannya enam bulan lalu, perangai suami berubah total. Ia jadi pemurung dan senang menyendiri. Setiap saya tanyakan keadaannya, ia tak menjawab atau menghindar. Suami lebih senang berkulat di depan komputer atau menonton TV.

Awalnya saya biarkan, karena saya pikir ia butuh waktu untuk menyendiri. Tapi sampai sekarang tak ada perubahan. Suami tak kunjung mencari pekerjaan dan jarang mau diajak pergi ke luar rumah.

Sementara itu, saya harus mengandalkan bantuan keuangan dari orang tua suami, sambil membangun usaha rumahan untuk biaya hidup. Begitu seringnya saya didiamkan, hingga saya merasa seperti tidak ada. Walaupun kami makan bersama, ia melakukannya sambil membaca atau menonton TV. Saya jenuh melihat tingkahnya. Kami jadi lebih banyak bertengkar akibat masalah ini.

Bagaimana saya bisa membuat suami mengambil kendali sebagai kepala keluarga? Kesabaran saya sudah habis.

R-MALANG

124 FEMINA

KAK IRMA

Kejenuhan Anda terhadap sikap suami dapat dimengerti. Tetapi bila Anda melihat perubahan sikap suami sangat besar, artinya dampak PHK bagi suami juga cukup mengguncang dirinya. Ia tak hanya kehilangan pekerjaan namun juga harga diri sebagai kepala keluarga. Di saat seperti ini sulit untuk mengorek hal yang mengganggu suami. Karena ia enggan memperlihatkan kecemasannya di hadapan Anda. Namun situasi komunikasi renggang seperti yang tengah Anda hadapi tak dapat dibiarkan. Lama kelamaan bisa berujung pada perpisahan.

Tak perlu menyinggung masalah PHK untuk membangkitkan semangat suami. Dengan kegiatan yang dilakukan bersama, Anda tetap bisa membangkitkan suami dari 'tidur panjang'nya. Perkawinan adalah wadah di mana Anda bekerja sama untuk mewujudkan apa yang diinginkan. Anda sudah membuktikan ketegaran Anda. Anda telah memberi contoh positif pada suami lewat usaha sendiri. Kini saatnya meminta suami untuk bangkit dan memberi kontribusi pada usaha tersebut. Awalnya Anda bisa minta tolong suami untuk melakukan hal sederhana. Jika berhasil, perlahan-lahan limpahkanlah tanggung jawab yang lebih besar. Tak perlu berkecil hati, apapun yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan menjadi besar. Begitu pula dengan usaha yang Anda rintis.

Dengan keberhasilan yang didapat, rasa percaya diri suami akan pulih. Ini bisa dijadikan bekal moral baginya untuk mencari kerja kembali. Walaupun tidak, kini ia bisa berkonsentrasi bersama Anda untuk mengembangkan bisnis keluarga. Hubungan Anda semakin rekat dan masing-masing tak ada lagi yang meragukan kemampuannya sendiri.

BUNG MONTY

Dampak psikologis suatu peristiwa di pengaruhi oleh dua aspek utama. Pertama, besaran (*magnitude*) kondisi serta situasi yang dihadapi. Kedua, daya yang dimiliki individu dalam menghadapi kondisi tersebut. Peristiwa PHK bagi sebagian orang merupakan peristiwa yang dapat meruntuhkan keberdayaan diri. Namun bagi sebagian lainnya justru membangkitkan motivasi untuk berupaya lebih keras dan memperoleh harapan lebih baik. Mereka yang mampu bangkit adalah mereka yang merasa berdaya serta mampu memanfaatkan keberdayaan.

Peristiwa PHK yang menimpa suami sesungguhnya tak dialami olehnya sendiri. Banyak orang mengalami peristiwa serupa. Masalahnya, suami merasa tidak berdaya. Hal ini semakin kokoh akibat adanya bantuan finansial dari berbagai pihak. Dengan tidak bekerja, ia justru menikmati hidupnya karena memperoleh santunan finansial. Sebaliknya ketika ia bekerja, ia justru harus berusaha untuk menunjang hidup. Tentu ia marah jika Anda mendesaknya mencari kerja, karena hal ini ia anggap sama dengan menghilangkan tunjangan hidup. Tak jauh berbeda dari terkena PHK.

Dalam ketidakberdayaannya, ia butuh dukungan akan kemampuannya, bukan dukungan uang. Bantuan yang bisa diberikan adalah memberikan alternatif kerja sebagai pilihan langkah awal suami. Bersamaan dengan itu, santunan keuangan secara terus menerus harus dihentikan. Jika timbul kebutuhan, akan muncul perilaku guna memenuhi kebutuhan tersebut. Bila lewat pilihan yang ada, suami tetap berdiam diri, kemungkinan besar ia mengalami depresi akut dan membutuhkan bantuan tenaga profesional.