

**Penulis:**

**Fatwa Tentama, S.Psi., M.Si**

Dosen Fakultas Psikologi  
Universitas Ahmad Dahlan  
Yogyakarta

**Artikel ini telah diterbitkan oleh:**

**KEDAULATAN RAKYAT**

JUMAT PAHING

22 FEBRUARI 2013

**SIKAP PASCA PUTUS PACARAN**

Putus pasti ada sebabnya. Mungkin terjadi kekerasan, kata yang saling menyinggung, mengekang, atau konflik lainnya. Pisah pasti karena ada yang tidak cocok di dalam sebuah hubungan. Dari ketidakcocokan tersebut, bisa terjadi salah satu pihak tidak terima sehingga mengakibatkan permusuhan.

Jika 'si tersakiti' ini terus mengingat pengalaman buruknya tersebut, maka akan muncul trauma lalu ia memilih menjauh.

Pacaran itu normal bagi remaja, karena remaja adalah usia perkembangan dimana remaja ingin mengenal dan melakukan pendekatan dengan lawan jenis. Remaja sangat mudah melakukan upaya untuk menarik perhatian lawan jenisnya. Bagaimana caranya? Ya dengan berbagai macam cara sampai dapat membuat 'inceran' menjadi pacarnya.

Di dalam sebuah hubungan kedua belah pihak harus saling merasa dihargai. Seperti simbiosis mutualisme. Yang menguntungkan itu harus saling mengerti dan pandai mengatur emosi. Dengan begitu, hubungan akan berjalan baik dan bisa langgeng.

Namun, alangkah lebih baik jika kedua belah pihak sama-sama mengambil sisi positif dari perpisahan tersebut. Syukuri saja jika memang putus adalah jalan terbaik daripada terus dilanjutkan tetapi sama-sama tersakiti. Ada beberapa solusi

untuk menjaga silaturahmi dengan mantan. Sebaiknya pandai manajemen emosi, dengan cara berpikir positif kalau memang perpisahan jalan terbaik, optimis bahwa nanti akan mendapat pengganti yang lebih baik.