

Jebakan Dalam Memilih Pasangan Hidup^a

Yonathan Aditya Goei¹

Fakultas Psikologi
Universitas Pelita Harapan
Jl. MH Thamrin Boulevard, Lippo Karawaci,
Tangerang 15811, Indonesia

¹e-mail: yonathan.aditya@uph.edu

^amateri disampaikan dalam Sesi Berbagi dengan tema “Bahagia dengan Pasangan yang Tepat”, diselenggarakan oleh Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara pada tanggal 20 Oktober 2015 di Universitas Borobudur, Jakarta.

Abstract— *All people who get married want to have a happy marriage and they find a partner that can fulfill their dream. However, statistic showed that divorce rate is increased, along with the declined level of marital satisfaction, which give indication that there may be something wrong in the process of finding a partner. The author discussed why attraction goes awry, the influence of family background and traits of people who tend to make mistake and lastly how to solve this problem.*

Key words: attraction; marriage

Abstrak—Semua orang tentunya menginginkan pernikahan yang berbahagia dan mereka mencari pasangan hidup yang dapat mewujudkan impian mereka. Akan tetapi jumlah perceraian yang semakin banyak dan tingkat kepuasan pernikahan yang menurun menunjukkan ada yang salah dalam proses pencarian pasangan. Artikel ini membahas mengapa ketertarikan seseorang dapat salah dimulai dari pengaruh keluarga dan ciri-ciri mereka yang rentan terhadap kesalahan ini. Artikel ini ditutup dengan cara memperbaiki ketertarikan yang salah ini.

Kata kunci: ketertarikan; pernikahan

Hampir semua orang yang memasuki pernikahan tentunya merindukan pernikahan yang berbahagia. Berbagai riset juga menunjukkan bahwa pernikahan yang berbahagia berhubungan erat dengan tingkat kesehatan emosional dan fisik yang baik bagi pasangan dan juga bagi anak-anak mereka (Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E, 2002 ; Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C., 2007). . Sayangnya pernikahan yang berbahagia cenderung semakin langka. Tingkat perceraian semakin meningkat bahkan untuk pasangan yang tidak bercerai tingkat kepuasan pernikahan mereka juga cenderung menurun (VanLaningham, Johnson, & Amato, 2001). Di

Indonesia belum ada penelitian komprehensif tentang kepuasan pernikahan, tapi jumlah perceraian cenderung meningkat. Pusat Penelitian dan Pengembangan (Puslitbang) Kehidupan Keagamaan Kementerian Agama (Kemenag) melaporkan bahwa jumlah perceraian di Indonesia meningkat sebanyak 52 % untuk periode 2010-2014 (Kompas, 30 Juni 2015).

Mengingat efek negatif dari perceraian dan kualitas pernikahan yang buruk, telah banyak dilakukan penelitian untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan dan kelanggengan pernikahan. Salah satu model tentang pernikahan yang masih cukup populer dan terus dipakai adalah *vulnerability-stress-adaptation model* (VSA model; diterjemahkan: model kerentanan-stres-adaptasi) (Karney & Bradbury, 1995).

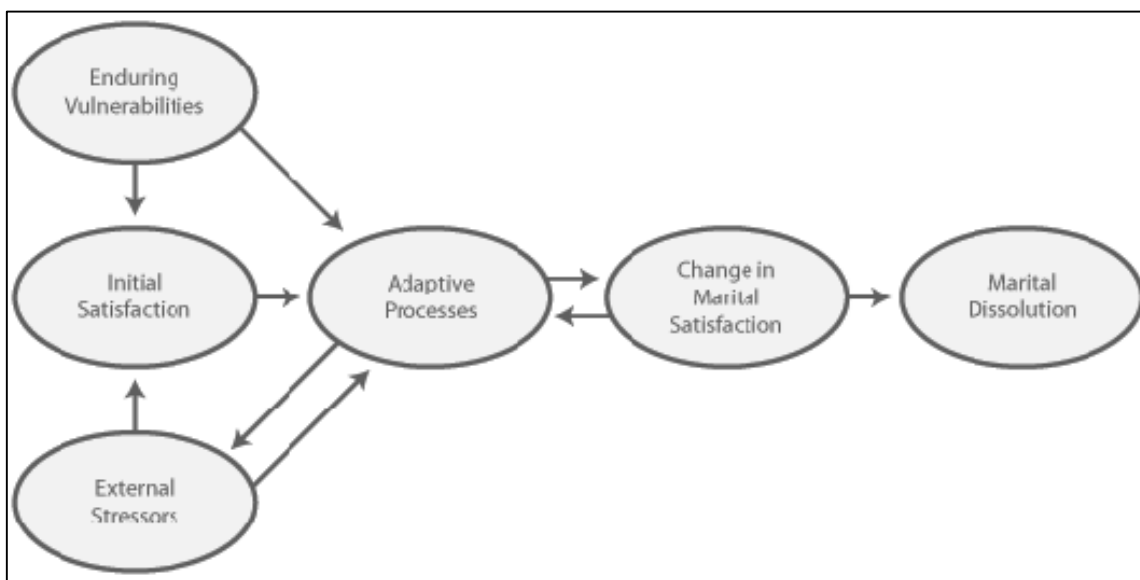


Diagram 1. Model Pernikahan *Vulnerability-Stress-Adaptation*
Sumber: Karney & Bradbury (1995)

Model ini menjelaskan bahwa kepuasan pernikahan tergantung dari tiga hal yaitu: *enduring vulnerabilities* (kerentanan), *stressors* (stres), dan *adaptive process* (proses adaptasi). Yang dimaksud dengan kerentanan adalah karakteristik stabil yang dibawa oleh pasangan pada saat mereka menikah, seperti kepribadian dan latar belakang keluarga. Mereka yang mempunyai faktor kerentanan yang besar (seperti masalah kepribadian, orang tua yang bercerai) akan lebih sulit mempunyai relasi yang baik jika dibandingkan dengan pasangan yang mempunyai faktor kerentanan yang lebih rendah (Karney, 2009). Stres adalah tekanan akibat berbagai masalah yang dialami oleh pasangan. Semakin besar stres yang dialami oleh pasangan, semakin besar pula tantangan bagi mereka untuk mempertahankan relasi mereka tetap baik (Bodenmann, 2005). Faktor terakhir adalah proses adaptasi yaitu cara seseorang memberikan respon dan memperlakukan

pasangan, seperti cara komunikasi, dan cara mengatasi masalah (*coping*). Pasangan yang mempunyai cara komunikasi dan cara mengatasi masalah (*coping*) yang baik cenderung mempunyai pernikahan yang berbahagia (Caughlin & Houston, 2002, Eldridge & Christensen, 2002, Bodenmann, 2005).

Tulisan ini akan membahas faktor kerentanan, karena seperti yang dapat dilihat di diagram 1, kerentanan mempengaruhi baik persepsi terhadap stres maupun proses adaptasi. Oleh karena itu, faktor kerentanan ini mempunyai peranan besar dalam kepuasan pernikahan (Karney, 2010). Secara khusus, artikel ini akan membahas bagaimana keluarga mempengaruhi ketertarikan seseorang pada orang lain. Pola ketertarikan yang salah akan menyebabkan seseorang memilih orang yang salah sebagai pasangannya dan akibatnya mereka juga mempunyai pernikahan yang tidak berbahagia (Cloud & Townsend, 1995).

Miller (2015) berpendapat seseorang biasanya tertarik pada orang lain yang bisa memberi keuntungan baik secara langsung maupun tidak langsung, seperti perhatian, keuntungan finansial, berpenampilan menarik, dan kepribadian yang baik. Sekalipun ketertarikan ini terjadi karena adanya pengharapan akan mendapatkan pengalaman yang menyenangkan, tidak semua orang menyadari semua alasan mengapa mereka tertarik pada seseorang. Ketertarikan mereka lebih didorong oleh alam bawah sadar mereka. Eastwick, Luchies, Finkel, dan Hunt (2014) juga mempunyai pendapat senada. Seseorang mungkin sudah mempunyai kriteria pasangan ideal yang diinginkannya, tapi dalam praktek di lapangan, orang yang disukainya tidak selalu memenuhi kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Tidaklah mengherankan banyak orang yang salah memilih pasangan.

Yang lebih merepotkan lagi, ternyata memutuskan hubungan yang sudah berlangsung tidak semudah yang dibayangkan. Joel, Teper, dan MacDonald (2014) menyimpulkan bahwa banyak orang merasa tidak nyaman memutuskan hubungan dengan pasangannya karena kasihan dan tidak mau menyakiti pasangannya sehingga mereka terperangkap dalam hubungan yang buruk.

Cloud dan Townsend (1995) juga mengatakan sebagian manusia mempunyai rasa ketertarikan yang normal, sedangkan sebagian yang lain mempunyai ketertarikan yang didorong oleh ketidaknormalan. Rasa ketertarikan yang normal bisa membantu seseorang untuk mendapatkan pasangan yang cocok. Di lain pihak, rasa ketertarikan yang didorong oleh ketidaknormalan hanya akan menuntun kepada relasi yang buruk. Ketertarikan yang tidak normal ini misalnya terjadi pada seorang gadis yang mempunyai ayah yang suka melakukan penganiayaan. Gadis ini secara tidak sadar akan tertarik pada pria yang mirip dengan ayahnya. Demikian pula pada pria yang mempunyai ibu yang dominan. Pria ini akan cenderung untuk tertarik pada wanita dominan yang

akhirnya akan mendominasi hidupnya. Dengan demikian, sistem keluarga yang buruk akan terbawa ke generasi berikutnya, seperti siklus yang tidak pernah berhenti.

Melihat berbagai faktor di atas maka sangatlah penting bagi mereka yang akan mencari pasangan untuk menyadari apakah ketertarikan mereka wajar atau tidak. Mereka yang mempunyai ketertarikan yang tidak wajar perlu segera menyadarinya dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan sebelum mereka terperangkap dalam hubungan yang tidak membahagiakan. Oleh karena itu, adalah penting untuk mengetahui bagaimana ketertarikan ini terbentuk dan memahami karakteristik mereka yang rentan terhadap ketertarikan yang tidak wajar (Fileta, 2013).

Seperti semua tingkah laku manusia yang lain, ketertarikan juga pertama kali dipelajari dari keluarga. Seseorang biasanya tertarik pada mereka yang bisa memenuhi kebutuhannya. Karakteristik mereka yang bisa memenuhi kebutuhan juga dipelajari dari interaksi seseorang dengan orang tua (atau pengasuh utama) dan anggota keluarga yang lain. Interaksi ini membentuk apa yang disebut oleh Gottman (2000) sebagai *lovemap*. *Lovemap* ini berfungsi layaknya sebuah peta yang menunjukkan bagaimana sebuah relasi seharusnya berjalan dan figur-figur yang bisa memenuhi kebutuhan. Dalam keluarga yang berfungsi baik, *lovemap* yang terbentuk adalah positif, dimana mereka mengharapkan hubungan yang sehat, saling menghormati, dan hangat, serta bisa menemukan pasangan yang dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Sebaliknya dalam keluarga yang penuh dengan konflik, *lovemap* yang terbentuk dapat menjadi negatif sehingga mengakibatkan anak-anak dari keluarga ini dapat terjebak dalam pernikahan yang bermasalah karena mereka memilih orang yang salah untuk dijadikan pasangan hidup.

Mereka yang dibesarkan dalam keluarga yang bermasalah, selain mempunyai *lovemap* yang negatif, juga cenderung mempunyai *level of differentiation* yang rendah dan pola kelekatan yang tidak aman (Winek, J.L., 2010). Gabungan dari ketiga hal di atas membuat seseorang cenderung memilih pasangan yang salah, yaitu mereka yang tidak bisa memenuhi kebutuhannya akan kasih bahkan membuat mereka berada dalam hubungan yang buruk. Cloud dan Townsend (1995) memberikan beberapa karakteristik dari mereka yang cenderung memilih orang yang salah, antara lain: ketidakmampuan menilai karakter, takut ditinggalkan, harapan palsu, takut konfrontasi, romantisasi, kebiasaan, peran korban, dan penyangkalan pada rasa sakit.

Ketidakmampuan menilai karakter adalah akibat dari tidak menggunakan rasio dalam memilih pasangan. Mereka memilih pasangan hanya berdasarkan emosi mereka. Selama merasa nyaman, mereka tidak lagi mengalisa lebih jauh apakah pasangan yang dipilihnya itu cocok dari segi karakter, latar belakang, dan lain-lain.

Mereka yang takut ditinggalkan juga rawan terjebak dalam hubungan yang buruk. Ketakutan untuk ditinggalkan sendiri membuat seseorang tidak bisa membuat batasan yang jelas dalam relasi. Dia membiarkan pasangan mereka melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan, selama pasangan tersebut tidak meninggalkannya. Prinsip yang dipakai adalah: *'tidak ada rotan akarpun berguna'*.

Harapan palsu adalah ciri lain dari mereka yang bisa tetap bertahan dalam hubungan yang buruk. Harapan palsu yang dimaksud di sini adalah harapan bahwa suatu saat pasangannya akan berubah, sekalipun harapan ini tidak berdasar. Orang-orang yang memiliki harapan palsu berharap bahwa pasangannya akan menjadi lebih baik jika dikasihi dengan tepat atau lebih banyak, dan biasanya merasa sudah cukup puas jika pasangannya menyesal, sekalipun tidak ada tanda-tanda perubahan pada tingkah laku. Harapan yang tidak berdasar ini membantu mereka untuk meredakan kesedihan dan membuat mereka tetap bertahan dalam hubungan yang buruk.

Takut konfrontasi sebenarnya agak mirip dengan takut ditinggalkan. Dua karakteristik ini ditandai oleh ketakutan untuk membuat batasan yang membuat mereka rawan untuk mengalami perlakuan buruk dalam sebuah relasi. Hanya saja mereka yang tidak menyukai konfrontasi ini sulit membuat batasan karena memang tidak nyaman dengan konflik sehingga membiarkan dirinya dirugikan untuk menghindari konflik.

Romantisasi adalah idealisasi cara pandang terhadap pasangan. Mereka hanya melihat sisi baik dari pasangannya dan bahkan menganggap kelemahan pasangan sebagai kekuatan. Misalnya seseorang yang selalu berganti pekerjaan ditafsirkan sebagai orang yang terlalu pandai sehingga atasannya tidak nyaman dan mengeluarkannya, atau pasangan yang kasar dianggap sebagai orang yang bisa mempertahankan diri. Dengan adanya kesalahan persepsi ini tidak heran mereka yang melakukan romantisasi ini rawan terjebak dalam hubungan yang buruk.

Kebiasaan yang dimaksud di sini adalah terbiasa berada dalam situasi yang buruk. Kebiasaan ini dipelajari dari keluarga. Keluarga dirancang Tuhan sebagai tempat dimana anak-anak belajar cara melakukan relasi dengan orang lain, dimana mereka bisa belajar kejujuran, tanggung jawab, dan kasih. Hanya saja jika keluarga pola relasi yang salah, anak-anak juga belajar sesuatu yang salah. Akibatnya mereka akan menganggap pola relasi yang salah itu sebagai sesuatu yang normal.

Peran korban adalah mereka yang selalu merasa menjadi korban dari keadaan atau orang lain. Pola ini juga dipelajari dari kecil. Waktu kecil mereka memang hampir atau tidak mempunyai kemampuan untuk menolak, sehingga juga tidak bisa membuat keputusan untuk diri mereka sendiri. Pola membiarkan orang lain mengambil keputusan ini terbawa hingga besar, sehingga sekalipun

kondisi sudah berubah dan mereka mempunyai kemampuan untuk berbuat sesuatu yang berbeda, mereka tetap memilih menjadi korban.

Penyangkalan akan rasa sakit adalah ciri dari mereka yang mengabaikan peringatan akan adanya sesuatu yang tidak beres dalam relasi. Mereka yang dibesarkan oleh orang tua yang sering melakukan pelecehan rawan mengalami hal ini. Orang tua yang melakukan pelecehan biasanya mengatakan bahwa apa yang dilakukannya itu untuk kebaikan anak. Oleh karena itu anak-anak belajar untuk tidak mempercayai kesakitan, persepsi, dan perasaan mereka. Setelah dewasa penyangkalan ini juga terus terbawa, sehingga mereka tidak lagi peka jika ada hal-hal buruk dalam relasi.

Seperti yang sudah dijelaskan di awal tulisan ini, pola yang salah dalam memilih pasangan ini dipelajari dari keluarga. Keluarga gagal menjadi contoh dan *secure base* sehingga anak merasa tidak nyaman berada dalam relasi yang sehat. Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah ini, mereka perlu belajar ulang tentang bagaimana cara menjalin relasi yang sehat dan semua itu harus dimulai dengan mencari rekan-rekan aman yang dapat menjadi kelompok pendukung. Yang dimaksud dengan orang-orang aman di sini adalah mereka yang mau mendengarkan, bisa menerima orang lain apa adanya, penuh dukungan, tidak mudah melakukan penghakiman, serta bisa membuat batasan dan tidak berpura-pura. Memperbaiki hubungan dengan Tuhan juga akan sangat membantu. Tuhan dapat menjadi *secure base* yang sempurna, karena Tuhan mau menerima setiap orang apa adanya sekalipun Dia tahu semua kesalahan dan kelemahannya (Clinton & Sibcy, 2002; Whitfield, 2012).

Dengan dukungan orang-orang yang aman ini, mereka yang mempunyai pola ketertarikan yang tidak tepat dapat kembali belajar ulang bagaimana mengasihi dan dikasihi dengan benar sehingga akhirnya mereka bisa memilih orang yang bisa memenuhi kebutuhannya. Hal ini dimulai dengan belajar untuk menjadi diri sendiri dan menerima diri apa adanya. Setelah itu mereka juga akan belajar mengidentifikasi kebutuhan-kebutuhan mereka dan bagaimana mereka memenuhi kebutuhan itu dengan tepat. Selama proses ini berlangsung, mereka juga perlu untuk meratapi dan menyelesaikan trauma dari masa lalu, sehingga mereka bisa melangkah maju tanpa dibebani masalah dari masa lalu. Setelah melewati semua tahap di atas, diharapkan mereka bisa lebih menyadari apa yang mendasari ketertarikan mereka dan bisa menganalisa apakah ketertarikan itu wajar atau tidak. Dukungan dari orang-orang yang aman juga membuat mereka tidak mudah terjebak dalam relasi yang buruk karena saat ini kebutuhan mereka akan kasih dan penerimaan sudah dipenuhi oleh rekan-rekan mereka.

Dari penjelasan di atas dapat dilihat bahwa latar belakang keluarga sebagai salah satu faktor kerentanan memegang pengaruh cukup besar terhadap kepuasan pernikahan pasangan. Latar belakang keluarga yang bermasalah antara lain dapat membuat seseorang mempunyai pola ketertarikan yang salah yang mengakibatkan mereka tidak dapat memilih pasangan yang dapat memenuhi kebutuhan mereka. Oleh karena itu sangat penting bagi setiap orang yang sedang mencari pasangan untuk melihat latar belakang keluarga mereka dan meneliti apakah mereka mempunyai salah satu karakteristik yang membuat mereka cenderung memilih pasangan yang salah. Jika mereka memang menemukan adalah masalah dalam hal ini, mereka bisa melakukan langkah-langkah perbaikan yang diperlukan sehingga dapat memperbaiki pola ketertarikan mereka dan memperbesar kemungkinan mereka untuk menemukan pasangan yang tepat.

REFERENSI

- Anna, L.K. (2015, 29 September). Kasus perceraian meningkat, 70% diajukan istri. *Kompas*. Ditemu kembali dari <http://health.kompas.com/read/2015/06/30/151500123/Kasus.Perceraian.Meningkat.70.Persen.Diajukan.Istri>.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic Coping and its significance for marital functioning. In T. K. Revenson, *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33-50). Washington, DC: APA Book.
- Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (2002). A contextual analysis of the association between demand/withdraw and marital satisfaction. *Personal Relationship*, 9, 95-119.
- Clinton, T. & Sibcy, G. (2002). *Attachment: Why you love, feel, and act the way you do*. Orange County, CL: Yates and Yates.
- Cloud, H., & Townsend, J. (1995). *Safe people*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Debra, F. (2013). *True love dates*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Eastwick, Luchies, Finkel, & Hunt (2014). The predictive validity of ideal partner preferences: A review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140, 623-665.
- Eldridge, K.A., & Christensen, A. (2002). Demand-withdraw communication during couple conflict: A review and analysis. Dalam P. A. Noller (Ed), *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction* (pp. 289-322). New York, NY: Cambridge University Press.

- Gottman, J. (2000). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. New York, NY: Crown Publisher.
- Joel, Teper, MacDonald (2014). People overestimate their willingness to reject potential romantic partners by overlooking their concern for other people. *Psychological Bulletin*, 25, 2233-2240.
- Karney, B. (2010). Science briefs: Keeping marriages healthy, and why it's so difficult. Ditemu kembali dari <http://www.apa.org/science/about/psa/2010/02/sci-brief.aspx>
- Karney, B. (2009). Vulnerability-Stress-Adaptation model. Dalam H. Reis & S. Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of human relationships* (Vol. 3, p. 1674-1677). Thousand Oaks, CL: Sage.
- Karney, B, & Bradbury, T. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and reserach. *Psychological Bulletin*, 118, 3-34.
- Whitfield, C.L. (2012). *Wisdom to know the difference: Core issues in relationships, recovery, and living*. Philadelphia, PA: Muse House Press.
- Winek, J.L. (2010). *Systemic family therapy: From theory to practice*. Thousand Oaks, CL: Sage.