



# Khittah

SUARA ISLAM BERKEMAJUAN

## SETAHUN KEPEMIMPINAN PWM, SIGAP KONSOLIDASI

WAWANCARA KHUSUS:  
KETUA PWM SULSEL  
PROF. DR. H. AMBO ASSE, M.AG

PROFIL:  
JALAN TUHAN  
UNTUK IRWAN AKIB

FIKRAH:  
AKSI BELA ISLAM  
ALA MUHAMMADIYAH

ISSN 977240-7139085



9 772407 139085



# CURHAT dengan *Face to Face Vs Chatting*



Oleh: Eka Damayanti

Dosen Psikologi  
UIN Alauddin Makassar

Tulisan ini didasari keresahan yang sangat besar terhadap fenomena semakin jauhnya sebagian besar orang dari interaksi sosial secara langsung (face to face), dan lebih banyak menghabiskan waktunya dengan dunia maya (dengan gadget). Tidak asing lagi kita melihat kumpulan orang yang sedang makan bersama atau ngumpul bersama tapi lebih banyak memerhatikan layar gadget-nya saja.

Lantas, apa bedanya interaksi face to face dengan chatting? Kedua jenis interaksi ini tetap melibatkan komunikasi antara orang yang satu dengan orang yang lain. Namun perbedaan keduanya bukan hanya perbedaan ruang dan waktu, melainkan juga beda dinamika psikologisnya. CURHAT adalah salah satu contoh bentuk komunikasi yang sangat membutuhkan komunikasi secara langsung apalagi jika masalah yang dialami adalah masalah pelik dan membutuhkan treatment tertentu.

Istilah "curhat" yang berasal dari kata "curahan hati", merupakan keadaan yang menggambarkan orang yang satu menceritakan sesuatu kepada orang lain yang dianggap dekat dengannya. Tema pembicaraan biasanya masalah yang bersifat personal (pribadi), seperti cinta, pasangan hidup, keluarga, pekerjaan, jabatan, dan lain sebagainya. Tujuan curhat bukan hanya agar orang tersebut mendapatkan solusi penyelesaian dari masalahnya, bukan juga hanya untuk mendapat simpati atau empati, apalagi hanya untuk mencari perhatian.

Tapi menurut penulis, yang terpenting agar orang bisa mengeluarkan energi negatif yang tersimpan dalam alam bawah sadarnya. Sebagaimana pandangan psikoanalisis bahwa manusia itu ibarat fenomena gunung es. Semua yang tampak hanya yang disadari, namun masih banyak hal yang tidak tampak dalam diri seseorang yang berpotensi keluar.

Banyak orang yang memiliki masalah baik sengaja maupun tidak, masalah tersebut tersimpan rapi di alam bawah sadar.

Mungkin efeknya tidak dirasakan segera, tapi akan berdampak di masa depan orang tersebut.



Seperti kasus yang terjadi dari teman penulis, seorang dosen usia sebaya yang sangat cerdas, tekun dan berkepribadian yang baik. Suaminya juga seorang dosen yang sangat mencintainya.

Penghasilan keluarganya di atas rata-rata. Ibu dari tiga anak ini secara kasat mata tidak memiliki masalah. Akan tetapi beberapa bulan terakhir, keluar masuk rumah sakit karena keluhan asam lambung, dan tekanan darah tinggi.

Dokter pun heran karena obat yang diberikan tidak berdampak positif. Berdasarkan penuturannya, dia selalu merasa cemas, khawatir dan ketakutan yang tidak jelas alasannya. Air matanya sering keluar tanpa sebab. Dia mengaku tidak bisa tidur nyenyak, makan pun jadi tidak enak, akhirnya berat badannya turun drastis.

Ketika beberapa kali ia menceritakan semua masalahnya (curhat), ternyata akar dari penyakitnya itu adalah pengalaman buruk di masa lalu yang dialami orang tuanya. Bapaknya selingkuh dan bercerai dengan ibunya, yang membuat dia akhirnya berjuang secara mandiri menyelesaikan kuliahnya dan mencari pekerjaan. Kejadian tersebut muncul kembali di alam bawah sadarnya, sehingga menstimulasi kecemasan, kekhawatiran dan memunculkan ketakutan akan berulangnya

kejadian masa lalu tersebut pada keluarga yang sedang ia bina.

Itulah pentingnya curhat secara face to face. Sumber kecemasan yang awalnya sulit teridentifikasi, akhirnya bisa terurai secara jelas. Andai curhatnya dilakukan melalui media sosial, maka akan sulit untuk menggali masalah yang sebenarnya.

Setiap orang pasti memiliki masalah, tapi tidak semua orang mampu menghadapi masalahnya sendiri. Kadang seseorang membutuhkan teman curhat, dimana dia bisa berbagi masalahnya. Hanya saja ada beberapa yang harus diperhatikan, seperti:

- Masalah sekecil apapun harus diselesaikan, karena bisa menjadi pemicu penyakit jika sengaja dipendam ke dalam alam bawah sadar.
- Pastikan orang yang ditempati curhat bisa membantu menyelesaikan masalah dan mampu menyimpan rahasia.
- Sebanyak apapun yang dicurhatkan, tidak akan memengaruhi keberhasilan tanpa keinginan dari orang tersebut untuk menyelesaikan masalahnya.
- Cari suasana lingkungan yang nyaman untuk curhat agar perhatian tidak terbagi.
- Jika masalah yang dicurhatkan sudah masuk dalam ranah klinis (gangguan psikologis akut), maka membutuhkan pihak ketiga yang memiliki kompetensi dalam memberikan treatment khusus, seperti psikolog.
- Sebesar bagaimana pun masalah yang dihadapi, yakinlah bahwa Allah SWT tidak akan memberikan masalah jika tidak sanggup dihadapi. Jadi jangan sampai berputus asa, atau lari dari masalah.

Dari beberapa poin di atas, ada beberapa hal yang tidak memungkinkan dilakukan melalui chatting, tapi harus dengan bertemu langsung (face to face). Oleh karena itu, memang sangat penting membina hubungan interaksi secara langsung dengan orang lain, atau senantiasa menjaga hubungan silaturahmi.

