

Ketika Hubungan Berada di Zona Nyaman yang Berbahaya



Ilustrasi

Jakarta, 26/12 (LintasMedan) – Merasa nyaman dengan pasangan merupakan hal yang baik. Terutama jika kenyamanan itu membuat kita merasa aman untuk membuka diri bersikap apa adanya. Tetapi ada kalanya hubungan yang berada dalam zona nyaman justru lebih banyak mendatangkan hal negatif. Di saat-saat seperti ini, kedua belah pihak yang menjalani hubungan cenderung lalai untuk merawat koneksi yang menciptakan kenyamanan tadi.

“Ketika Anda merasa terlalu nyaman dalam sebuah hubungan, Anda berisiko untuk tidak lagi memprioritaskan hubungan itu sendiri,” tutur psikolog Piper Grant, Psy.D, MPH kepada Bustle. “Ketika kita memulai sebuah hubungan, kita cenderung lebih baik dalam mengurus diri sendiri, mempresentasikan diri, memperlakukan pasangan, dan mengusahakan kelangsungan hubungan. Seiring berjalannya waktu, jika kita merasa terlalu nyaman, ada risiko kita tak lagi melakukan semua hal itu dan hasilnya hubungan jadi berantakan.”

Bisa dikatakan, hubungan yang sudah terlalu nyaman justru mulai kehilangan keseimbangannya. Berikutini beberapa gejala yang bisa dilihat dan diwaspadai.

1. Tak lagi melakukan hal-hal yang dulu dinikmati berdua

Hanya karena hubungan yang dijalani sudah melalui 'tahap pencitraan', bukan berarti kebiasaan-kebiasaan kecil namun menyenangkan yang dulu sering dilakukan harus dihilangkan. Malam mingguan, piknik, atau sekadar menonton DVD bersama di rumah pun masih perlu dilakukan untuk memelihara romantisme.

"Ini adalah hal-hal yang menyenangkan, menarik untuk dilakukan, dan membuat Anda serta pasangan saling terikat dalam aktivitas bersama," tutur psikolog David J. Glass kepada Bustle. "Memang setelah hubungan jadi lebih dalam Anda tidak memerlukan rangsangan eksternal sebanyak itu lagi untuk merasa senang. Tetapi Anda juga tidak bisa meniadakan semua stimulan eksternal dari hubungan Anda."

2. Menunda-nunda penyelesaian masalah atau perubahan

Pada dasarnya, setiap pasangan memutuskan bersama untuk bertumbuh menjadi individu yang lebih baik bersama-sama. Karena itu perubahan dan sedikit friksi merupakan hal tak terhindarkan dari perubahan ke arah yang lebih baik tersebut. Namun adakalanya kita sengaja menunda-nunda membicarakan masalah penting karena untuk menghindari konflik. Atau sengaja menjadikan hubungan stagnan karena enggan melakukan perubahan besar yang juga bisa berdampak besar bagi hubungan.

3. Tak benar-benar mendengarkan pasangan lagi

Perasaan 'nyambung' merupakan pemicu daya tarik yang besar bagi dua orang yang kemudian memutuskan untuk menjalin hubungan. Rasanya sangat menyenangkan jika kita bisa menemukan hal-hal baru tentang pasangan kita. Namun begitu hubungan sudah melalui fase bulan madu, antusiasme dalam mendengarkan pasangan seolah berkurang.

"Komunikasi merupakan kunci untuk menjaga kelangsungan hubungan, dan pasangan mungkin tidak lagi memiliki kemampuan komunikasi yang efektif setelah masa penjajakan usai," kata

psikolog Dr. Natalie Jones, LPCC, PsyD kepada Bustle. "Berhubungan adalah tentang mengenal seseorang, dan biasanya Percakapan adalah cara penting untuk menemukan hal-hal tentang pasangan ideal Anda."

Jika sudah seperti ini, perlu diingat kembali bahwa pasangan adalah tempat mencurahkan perasaan pertama yang dimiliki seseorang. Jadi jangan sampai kita melalaikan peran ini jika tak ingin kedekatan emosional semakin berjarak.

4. Tidak menjadikan pasangan sebagai prioritas lagi

Memang benar setiap orang tetap harus memiliki waktu untuk mengurus dan menyenangkan diri sendiri meskipun sudah memiliki pasangan. Namun bukan berarti kita boleh mengabaikan pasangan begitu hubungan sudah stabil. Kita tidak bisa berasumsi pasangan tidak akan pernah meninggalkan kita meskipun mereka sudah tidak menjadi prioritas kita lagi.

"Anda tidak bisa secara sistematis mengerahkan usaha terbaik dan energi terbesar untuk hal-hal lain seperti pekerjaan, teman, dan hobi dan memberikan sisanya untuk pasangan Anda. Anda harus menyimpan 'bagian terbaik dari diri Anda; untuk orang paling penting dalam hidup Anda."

5. Mudah mencela dan menyakiti hati pasangan

Memang rasanya lebih mudah untuk menyakiti hati pasangan daripada orang yang tidak terlalu kita kenal. Sedikit banyak ada perasaan bahwa pasangan akan memaklumi atau memaafkan kata-kata kita yang melukai hati. Tetapi hal seperti ini bukan sesuatu yang pantas dipelihara dalam sebuah hubungan. Pasangan adalah sumber kritik membangun nomor satu, tetapi juga bukan berarti kita tidak perlu lagi menjaga perasaan mereka.

"Bertambahnya rasa nyaman dalam sebuah hubungan bisa mengakibatkan bertambahnya rasa nyaman dalam mengeluarkan komentar-komentar pedas," tutur Grant. "Komentar-komentar seperti ini bisa melemahkan hubungan dan tidak menghargai

orang yang dicintai.”

6. Tidak merasa perlu merawat diri lagi

“Ketika seseorang mulai terlalu nyaman dalam sebuah hubungan, mungkin mereka mulai berpikir menggosok gigi dan mandi sudah tidak penting lagi,” tutur Grant. “Padahal merawat diri itu sangat penting tak hanya untuk kebaikan diri sendiri, tetapi juga untuk kenyamanan pasangan.”

7. Tidak menunjukkan rasa menghargai lagi

Tak peduli berapa lama hubungan yang dijalani, membuat pasangan selalu merasa diinginkan, dihargai, dan dicintai merupakan hal yang penting. “Terlalu nyaman bisa berarti melupakan pentingnya membuat pasangan merasa atraktif dan spesial,” menurut ahli psikoterapi Elayne Savage, PhD.

8. Tidak menghargai privasi pasangan lagi

Berbagi hampir segala hal dengan pasangan bukan berarti masing-masing tidak boleh memiliki privasi lagi. Selalu ada batasan personal yang harus dihormati dan tidak boleh dilanggar oleh kedua belah pihak.

“Batasan personal atau menghargai privasi seringkali terabaikan [ketika Anda sudah terlalu nyaman dengan pasangan,” tutur Savage.

9. Berpikir bisa membaca pikiran pasangan

Bisa jadi kita memang sudah mengenal pasangan luar dalam dan kemungkinan besar tahu pikiran seperti apa yang berkecamuk di dalam benaknya atau keputusan seperti apa yang akan diambilnya. Tetapi bukan berarti kita selalu bisa membaca pikiran mereka dengan akurat. Perasaan bahwa kita bisa membaca pikiran pasangan bisa menimbulkan prasangka, tuduhan, atau pikiran negatif yang sebenarnya tidak ada.

“Ini adalah latar belakang bagi kekecewaan, dan kekecewaan

kadang bisa terasa seperti penolakan.” Tetap biasakan untuk bertanya dan mengomunikasikan pikiran secara langsung, agar tidak sering terjadi salah paham dengan pasangan.

Itulah 9 gejala hubungan yang berada dalam zona nyaman berbahaya. Intinya, semua hubungan membutuhkan keseimbangan untuk bertahan dan kenyamanan yang berlebihan bisa menggeser keseimbangan tersebut. Jika kamu dan pasangan mengalami beberapa tanda di atas, sudah waktunya untuk introspeksi.(LMC/Int)