

Cara Bertahan Hidup ala Istri Mantan Napiter

written by Muallifah



Harakatuna.com-Jika kita sering berjumpa dengan buku-buku tentang seni memahami wajah, seni memahami emosi, dan sejenisnya, sepertinya kita perlu mengetahui bagaimana seni bertahan hidup ala istri mantan Napiter. Mengapa ini penting? Pada tulisan sebelumnya, saya pernah membahas kisah Ratna Sari Nasution, istri Zen Effendi, mantan Napiter yang pernah terlibat dalam pengeboman di Aceh. Kisah Ratna menyiratkan pesan yang sangat mendalam, bagaimana kehidupan istri Napiter ketika suaminya berada di penjara ataupun pasca suaminya dipenjara.

Selain mendapatkan pengucilan dari tetangga, dan lingkungannya, Ratna begitu *struggle* dengan caranya membesarkan hidup seorang diri bersama sang anak disaat semua informasi tentang suaminya bisa diakses secara publik melalui google lalu sang anak juga bisa membaca berita tersebut. Melalui kisah Ratna, sepertinya kita perlu melihat bagaimana sosok-sosok Ratna yang lain, yang mengalami pengalaman serupa ketika sang suaminya menjadi Napiter.

Memahami kisah hidup Ratna, ada beberapa seni yang harus dimiliki, di antaranya:

Pertama, regulasi emosi. Ini adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Regulasi emosi artinya dapat mengendalikan diri meskipun sedang kesal, emosi ataupun merasa cemas, sedih, dll. Ekspresi emosi baik positif ataupun negatif sebenarnya hal lumrah dimiliki oleh seseorang. Ekspresi emosi yang tepat juga merupakan salah satu kemampuan individu yang resilien. Seseorang yang resilien dan memiliki regulasi emosi setidaknya harus memiliki ketenangan dan fokus. Dua hal ini merupakan hal penting yang dimiliki oleh seseorang sehingga mengurangi stress.

Kedua, pengendalian impuls. Ini adalah kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. Perubahan emosi seseorang merupakan hal wajar, apalagi dalam kondisi tersebut istri para teroris adalah individu yang sangat rentan mengalami bully, penghakiman, cibiran, dll.

Ketiga, individu yang resilien adalah orang yang optimis. Mereka memiliki harapan untuk masa depan yang lebih dibandingkan dengan hari ini. menjalani kehidupan hari ini yang cukup amburadul, tidak membuat seseorang patah semangat. Sikap optimis ini ditampilkan oleh para istri teroris dengan melihat arah lebih baik di masa yang akan datang. Optimisme mengimplikasikan bahwa individu percaya bahwa ia dapat menangani masalah-masalah yang muncul pada masa yang akan datang.

Keempat, empati. Sikap ini merepresentasikan bahwa individu mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain. Empati mencerminkan seberapa baik individu mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain. Sikap ini ditampilkan kepada sang anak untuk menjelaskan kondisi ayahnya dengan melakukan pendekatan yang cukup sesuai kondisi anaknya tersebut.

Kelima, analisis penyebab masalah. Ini merupakan bentuk gaya berpikir seseorang untuk menjelaskan hal baik dan buruk yang terjadi. dalam konteks istri teroris, mereka mampu keluar dari jeratan masalah dengan memulai usaha-usaha yang lain. Ratna tetap berpikir dan bertindak untuk terus hidup dengan bekerja agar mampu menghidupi dengan anaknya.

Hal ini sama juga seperti Nurul Kholisoh, istri teroris yang terus berikhtiar untuk

bekerja agar mampu menghidupi anaknya disaat suaminya berada di dalam penjara. Kenyataan ini membuktikan bahwa, para istri Napiter memiliki kemampuan untuk menganalisis penyebab masalah dengan tidak bergabung kepada keadaan. Mereka adalah orang yang cukup struggle untuk menerima keadaan dengan seni-seni bertahan hidup melalui upaya tersebut.

Keenam, efikasi diri. Ini merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil. Efikasi diri ini diwujudkan dengan bagaimana cara istri teroris untuk tetap kuat dan tangguh menghadapi cibiran, *bully-an* bahkan penghakiman dari masyarakat.

Ketujuh, peningkatan aspek kognitif. Ini merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif dalam hidup. Individu yang meningkatkan aspek positif dalam hidup, mampu melakukan dua aspek ini dengan baik, yaitu: mampu membedakan risiko yang realistis dan tidak realistis. Selain itu, harus memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu melihat gambaran besar dari kehidupan. Individu yang selalu meningkatkan aspek positifnya akan lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup, serta berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosi. Para istri teroris memiliki kemampuan meningkat aspek kognitif dengan berbagai hal termasuk, selalu berikhtiar untuk menjalani kehidupan, menemani suaminya meskipun sudah dipenjara ataupun terus berjuang bertahan hidup untuk keutuhan keluarganya. *Wallahu A'lam*.