

KERATAN AKHBAR

JUDUL AKHBAR : BERITA HARIAN

TARIKH : 6 Oktober 2026

MUKA SURAT : 21



Perceraian usia emas beri kesan emosi sukar dikawal

Pasangan perlu dapatkan intervensi beri tumpuan kedamaian jiwa, toleransi dan muhasabah diri

Oleh Tuty Haryanti Ahmad Rodzi
bhrencana@bh.com.my

Fasa usia emas sering dianggap sebagai musim menuai ketenangan bersama pasangan selepas puluhan tahun membina kehidupan dan keluarga.

Namun, tempoh perkahwinan yang panjang bukan jaminan sebuah rumah tangga mampu bertahan hingga ke hujung nyawa apabila semakin ramai pasangan memilih perceraian pada usia senja.

Perceraian pada usia emas bukan sekadar menamatkan sebuah perkahwinan, malah boleh menjadi titik perubahan besar yang sukar dihadapi selepas puluhan tahun kehidupan dilalui bersama.

Pensyarah Kanan Akademi

Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA (UiTM) Shah Alam, Siti Fatahiyah Mahmud, berkata kesan emosi perceraian terhadap pasangan usia emas lazimnya lebih sukar dikawal berikutan mereka sudah melalui sebahagian besar kehidupan bersama pasangan.

Beliau yang juga Ketua Kece-merlangan Operasi dan Inovasi, Institut Kualiti dan Pengembangan Ilmu (InQKA), berkata keadaan itu berbeza dengan pasangan muda yang masih mempunyai ruang membina kehidupan baharu melalui kerjaya, kehidupan sosial dan lingkungan pergaulan.

"Bagi pasangan muda, mereka masih boleh memberikan tumpuan kepada pembinaan hidup baharu untuk mengalihkan perhatian daripada kisah lama.

"Sebaliknya, kesan emosi pasangan pada usia emas lebih sukar dikawal. Mereka lebih cepat terdorong mengalami kemurungan dan mula merasakan hanya akan menyusahkan keluarga serta anak-anak.

"Pada usia ini, mereka mungkin sudah kurang keupayaan atau

kemahuan untuk membina kehidupan baharu dan hanya mahu menghabiskan sisa hidup seadanya," katanya.

Menurut beliau, keadaan menjadi lebih membimbangkan sekiranya pasangan mempunyai masalah kesihatan sedia ada kerana tekanan emosi, kesedihan dan kemurungan akibat perceraian boleh menjejaskan keadaan fizikal mereka.

Katanya, keputusan untuk bercerai pada usia emas lazimnya hadir selepas konflik rumah tangga yang dipendam terlalu lama sehingga pasangan berasa tidak dihargai, kecewa dan terluka.

Pencetus perceraian

Antara pencetus termasuk kekurangan dan ketidakjujuran berulang, sikap baran, ketidakadilan dalam melaksanakan tanggungjawab rumah tangga serta komunikasi semakin hambar.

"Konflik yang berlarutan tanpa penyelesaian akhir-nya menyebabkan perceraian dilihat sebagai jalan untuk menghentikan ke-lukaan, dan kekecewaan yang ditanggung bertahun-tahun," katanya.

Siti Fatahiyah

berkata, kesunyian juga boleh menjadi antara faktor yang mengganggu keharmonian rumah tangga apabila pasangan merasakan tidak lagi mendapat perhatian secukupnya.

Katanya, perkembangan media sosial turut membuka ruang kepada kewujudan hubungan dengan pihak ketiga apabila seseorang mencari perhatian dan ruang mengisi kesunyian dirasakan.

"Perasaan sunyi berkait rapat dengan emosi dan apabila berada pada usia sedemikian, perubahan psikologi boleh menyebabkan emosi lebih sukar dikawal.

"Jika ada elemen luar yang dilihat mampu mengisi kesunyian itu, hubungan dengan pihak ketiga boleh berlaku sehingga akhirnya membawa kepada perceraian," katanya.

Dalam pada itu, beliau berkata perceraian ibu bapa turut memberi kesan kepada anak-anak, terutama apabila mereka tersalah memberi pandangan sehingga menyebabkan ibu atau bapa berasa tidak disayangi atau dipinggirkan.

Situasi itu boleh menyebabkan ibu bapa semakin menjauhkan diri, manakala anak-anak pula terperangkap dalam dilema sehingga berisiko mencetuskan perselisihan sesama sendiri.

"Paling merisaukan apabila anak-anak melihat perkahwinan ibu bapa yang bertahan berpu-luh-puluh tahun akhirnya runtuh, sekali gus boleh menjejaskan keyakinan mereka terhadap institusi kekeluargaan," katanya.

Bagaimanapun, Siti Fatahiyah berkata perceraian bukan satu-satunya jalan menyelesaikan konflik rumah tangga pada usia emas.

Sebaliknya, pasangan perlu mendapatkan intervensi yang memberi tumpuan kepada kedamaian jiwa, toleransi dan muhasabah diri.

"Cuba berbincang dengan baik, penuh kasih sayang dan realis-ik, sambil menyedari bahawa mereka sudah sama-sama tua dan berjaya melalui pelbagai kerenah kehidupan.

"Jika perlu, pasangan boleh mengambil ruang sementara dengan menziarahi anak-anak atau bermusafir untuk mencari ketenangan sebelum kembali bermuhasabah dan merancang penambahbaikan bersama," katanya.

Beliau turut mengingatkan anak-anak supaya memainkan peranan dengan memberi perhatian dan sokongan kepada ibu bapa, termasuk membantu mereka menilai semula keputusan yang dibuat ketika emosi memuncak.