

NANGIS KARENA PUTUS CINTA

Cowok itu nggak boleh cengeng! Pokoknya sesedih apapun, "haram" hukumnya buat nangis. Tapi, kalo gara-gara putus cinta?

"Gokil!"
"Kurang kerjaan!"
Gitu reaksi sebagian teman begitu ngedenger Hai mau bikin artikel ini. Tapi kalo dipikir-pikir rasanya nggak ada salahnya tuh ngebahas cowok yang nangis gara-gara putus cinta. Soalnya diakui atau nggak, kenyataannya emang lumayan banyak yang kayak gitu. Lha, ide buat bikin artikel ini aja muncul *base on true story* kok!

Jadi ceritanya suatu hari seorang teman Hai berinisial B kelimpungan. Soalnya doi diteleponin terus oleh teman sekolahnya yang baru putus. Kata temennya sih pengen curhat, tapi di tengah jalan malah macet. Baru ngomong sepatah-dua patah kata, eh, temennya itu udah nangis sesenggukan.

"Buset deh! Nih orang cengeng bener ya?! Putus aja sampe nangis-nangis segala. Cowok gitu lhoooo.... Payah! Muka doang kayak preman!"
repet B kesel, setiap abis nutup telepon dari temennya.

Upss, jadi penasaran! Menurut lo gimana, jack? Wajar nggak cowok nangis karena putus cinta?



Sony

SMA 94 Jakarta, Kelas XI IPS 4

"Gimana ya? Wajar sih wajar. Namanya juga urusan perasaan kan? Cuma nggak usah sampe meraung-raung kali. Terus nangisnya juga di kamar aja. Jangan nangis di depan tuh cewek. Kesannya lemah banget!"



Hardy

SMA 32 Jakarta, Kelas 3 IPS 2

"Menurut gue tergantung kadar cintanya deh. Kalo pacarannya emang udah lama banget, terus dia



emang udah cinta mati sama tuh cewek, wajarlah kalo pas putus dia nangis. Cowok juga kan punya naluri, hehehe...."

Nabyla

SMA 4 Jakarta, Kelas XI IPA 1

"Hmm, tergantung masalahnya sih. Kalo putusnya cuma gara-gara hal yang cemen terus nangis, kesannya benci banget ya? Tapi kalo masalahnya emang berat, dalam.... Ya wajar-wajar ajalah kalo seorang cowok sampe nangis."



Gerald

SMA 86 Jakarta, Kelas X-3

"Busyet! Nggak bolehlah! Cowok kan harus pemberani. Nggak boleh cengeng! Cemen banget tuh kalo cuma gara-gara putus cinta aja sampe nangis-nangis begitu. Nggak usah yang sesenggukan deh, yang cuma meneteskan air mata aja nggak wajar."



Ocha

SMA Kolose De Brito Yogyakarta, Kelas III IPS 2

"Nangis sih wajar. Namanya juga cinta! Asal jangan kelamaan aja tuh nangis. Jangan sampe meraung-raung juga. Cukup menitikkan air mata dikitlah.... Masih banyak ini cewek lain. Kalo putus ya udah cari lagi!"



Nicky

SMA Tarakanita 1 Jakarta, Kelas X-1

"Wah, kalo gue nggak tuh! Mau nangisnya pas lagi sendirian atau di depan temen-temennya, menurut gue nggak wajar. Secara dia cowok gitu kaaaa...?! Harusnya dia bisa nunjukin dong kalo dia kuat, tough...."



Agung

SMA Pembangunan Jaya Jakarta, Kelas X-4

"Nggak apa-apa kok kalo cowok nangis gara-gara putus. Tapi nangisnya diem-diem aja. Pas lagi sendirian gitu. Jangan nangis di depan ceweknya. Entar kesannya lemah banget! Pokoknya biar sesedih apapun, di depan cewek tetep harus keliatan kuat."



Rio

SMA 86 Jakarta, Kelas X-3

"Halah! Putus aja masa nangis sih?! Sedih bolehlah. Tapi kalo sampe nangis nggak wajar, ah! Masih banyak kan cewek yang lain? Lagian kalo kita nangis berarti kita masih ngarepin dia dong? Man, kalo udah putus tuh nggak boleh diarepin lagi."



Qisthi

SMA 32 Jakarta, Kelas X-3

"Ah, kalo kata gue sih wajar aja cowok nangis pas putus cinta. Kan buat ngelampiasin rasa kecewanya. Tapi kalo nangisnya udah sampe berbulan-bulan nggak kali ya? Soalnya kesannya jadi cengeng."



Diaz

SMA 4 Jakarta, Kelas XI IPA 1

"Gue bilang sih nggak apa-apa kalo cowok nangis karena putus cinta. Abis, namanya juga udah sayang, kalo putus kan berasa banget ada yang hilang! Lagian menurut gue, justru dengan nangis bisa ngeliatin kalo cowok nggak suka main-main dalam soal cinta."



Agung

SMA Josua Jakarta, Kelas II IPS 1

"Cowok nangis karena putus cinta? Biasa aja tuh. Nggak apa-apa kok. Cowok kan juga punya perasaan! Cuma jangan nangis di depan mantannya. Entar disangka lemah, cengeng.... Pokoknya di depan mantan, kita harus tunjukin kalo kita kuat!"



Puspa

SMA Muhammadiyah 3 Jakarta, Kelas X-1

"Gue nggak pernah nganggap cowok yang nangis gara-gara putus cinta itu cengeng. Soalnya wajarlah sedih berat begitu



kehilangan orang yang disayang. Cuma nggak usah sampe meraung-raung. Terus jangan kelamaan juga. Cowok kan nggak boleh lemah!"

Kesimpulannya:

Yap, sebenarnya emang nggak ada larangan cowok buat nangis, man. Pendapat bahwa cewek boleh nangis sementara cowok nggak boleh nangis, itu kan cuma keyakinan kuno yang keliru dan kadung menjamur. Faktanya, cowok sama aja kok dengan cewek: sama-sama punya perasaan! Dan apapun yang menyakut perasaan udah pasti bakal mengacak-acak emosi. Entah emosi positif (*happy*), atau emosi negatif (*sedih, marah, kecewa*).

Nah, urusan putus cinta juga begitu tuh. Lantaran udah terbentuk ikatan emosional yang lebih dalam, begitu kehilangan pacar, wajar aja kalo timbul perasaan *lost, empty*.... Dalam sikon begini siapa pun butuh "penyaluran". Supaya perasaannya lebih enak, supaya emosi *back to normal*. Penyaluran kayak apa? Salah satunya ya nangis itu.

So, mulai sekarang nggak usah takut lagi buat nangis ketika putus cinta, bos. Asal bisa tetep mengendalikan diri (nggak sampe meraung-raung dan berkepanjangan), menagislah sepuas lo! (*ayu*)
FOTO-FOTO: BUDI



Motor neuron adalah sel terpanjang dalam tubuh kita. Sel itu mampu memanjang mulai dari bagian belakang tulang punggung hingga telapak kaki. Panjang bisa mencapai 1,4 meter.

Q & A

Ketagihan Junk Food

Tanya:

Belakangan ini gue lagi gila-gilanya makan *junk food*. Dulu mah paling seminggu sekali makan makanan kayak gitu. Sekarang tiap hari! Padahal *junk food* nggak baik buat kesehatan kan ya? Gimana dong cara ngurangnya?

GD

Via e-mail

Jawab:

Betul! *Junk food* nggak bagus buat kesehatan, jack. Nggak bagus buat kesehatan tubuh, juga kesehatan kantong! Hehehe....

Makanya biar nggak ketagihan *junk food*, setiap hari sarapan yang bener dong. Nggak perlu nambah porsi sih, tapi menu sarapannya yang sehat. Minum jus

buah, susu rendah lemak, yoghurt, sereal tinggi serat, atau makan buah-buahan segar gitu. Kalo sarapan kita tinggi serat, proses mencerna makanan jadi lambat lho. Akibatnya, rasa lapar jadi tertunda dan keinginan untuk makan makanan berlemak juga berkurang.

Terus, kalo keinginan makan *junk food* muncul, coba deh cari makanan yang mengandung lemak yang sehat. Kayak sorbet, es krim rendah

lemak.... Kenapa? Soalnya *junk food* itu kan tulu lemak. Nah, keinginan yang kuat buat makan *junk food* bisa jadi pertanda tubuh emang kekurangan asupan lemak.

Terakhir, kalo kedua cara di atas nggak nolong, setiap kali pengen makan *junk food*, pilih *junk food* yang berkualitas tinggi, yang harganya paling mahal. Kalo udah biasa makan *junk food* model gini, melahap *junk food* "standar" kan jadi kurang berselera tuh. Sementara mau sering makan *junk food* yang sesuai selera pasti bikin kantong kering. Akhirnya, jadi jarang kan makan *junk food*-nya? (*)

