

# **The ‘Last Meeting Theory’: Percaya Bahwa Perpisahan Sudah Diatur Semesta**

Category: LifeStyle

27 Maret 2025



## **Prolite – The ‘Last Meeting Theory’: Percaya Bahwa Perpisahan Sudah Diatur Semesta**

Ada saat-saat dalam hidup ketika kita berpisah dengan seseorang–mantan, sahabat lama, atau bahkan keluarga–dan tanpa sadar bertanya-tanya, “Kenapa ya, kita gak pernah ketemu lagi?” Apakah semesta memang sengaja menjauhkan kita? Atau ini cuma kebetulan?

Nah, menurut teori menarik yang disebut “**The Last Meeting Theory**,” perpisahan yang kamu alami itu bukan sekadar kebetulan, melainkan bagian dari rencana besar semesta. Yuk,

kita bahas lebih dalam!

## Apa Itu The Last Meeting Theory?



Menurut **Madi Rouse**, seorang mental health coach, The Last Meeting Theory adalah gagasan bahwa ketika kamu sudah menyelesaikan “misi” atau pelajaran hidup yang seharusnya kamu dapatkan dari seseorang, semesta akan memastikan kamu tidak akan bertemu lagi dengan orang tersebut.

Pernahkah kamu berusaha move on dari seseorang, tapi tetap dihantui oleh ingatan atau bahkan merasa ada urusan yang belum selesai? Nah, teori ini hadir sebagai pengingat bahwa kita gak perlu repot-repot mencari closure atau berusaha menutup bab yang sudah semestinya selesai. **Biarkan semesta yang mengatur!**

## Kenapa Kita Sulit Melepaskan Masa Lalu?

Menurut para ahli psikologi, sulitnya melepaskan masa lalu bisa berdampak buruk bagi kesehatan mental. Kita jadi lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengenang obrolan lama, momen indah, atau bahkan pertengkaran yang pernah terjadi, dibanding fokus membangun masa depan.

- Ketika kita masih terjebak dalam bayang-bayang orang dari masa lalu, **emosi kita ikut terkuras**.
- Kita jadi **sulit move on dan membuka hati** untuk orang baru.
- Kadang, kita malah tanpa sadar berharap bisa bertemu lagi, padahal mungkin **itu tidak diperlukan**.

Dengan memahami The Last Meeting Theory, kita bisa lebih menerima bahwa kalau memang seseorang sudah tidak ada dalam hidup kita lagi, itu berarti semesta sudah memastikan pertemuan kita dengannya sudah tidak diperlukan lagi.

## Jadi, Kalau Gak Ketemu Lagi, Artinya Sudah Selesai?

Yup! Rouse menjelaskan bahwa **semesta akan menjauhkan kamu dari orang yang memang sudah tidak memiliki peran dalam hidupmu lagi**.

Bahkan meskipun kamu tinggal di kota yang sama, sering datang ke tempat yang sama, atau memiliki lingkaran pertemanan yang mirip—kalau memang tidak ada lagi yang harus dipelajari dari orang tersebut, kalian gak akan bertemu lagi.

Kamu mungkin pernah punya sahabat yang dulu dekat banget, tapi tiba-tiba hubungan kalian renggang dan sekarang kalian gak pernah bertemu lagi. Atau mungkin kamu pernah punya mantan yang sejak putus sama sekali gak pernah kamu lihat lagi, bahkan di media sosial.

Menurut The Last Meeting Theory, itu karena **semua pelajaran yang harus kalian ambil dari hubungan tersebut sudah selesai**. Tidak ada lagi yang perlu diperbaiki, dan tidak ada alasan untuk bertemu kembali.

## Tapi, Kalau Ketemu Lagi Berarti Masih Ada Urusan?

 Menariknya, teori ini juga menyebutkan bahwa **jika seseorang dari masa lalu tiba-tiba muncul lagi dalam hidupmu, bisa jadi**

**ada sesuatu yang masih harus kamu pelajari atau selesaikan.**

Misalnya:

- Kamu bertemu mantan yang sekarang sudah bahagia dengan pasangannya, dan itu memberimu **closure untuk benar-benar move on**.
- Seorang sahabat lama tiba-tiba muncul kembali, dan kamu sadar ada **pelajaran yang masih bisa diambil dari pertemuan tersebut**.
- Kamu gak sengaja ketemu seseorang yang pernah menyakitimu, dan kali ini kamu **merasa lebih kuat untuk menghadapi dan melepaskan beban emosional itu**.

Jadi, kalau kamu tiba-tiba bertemu seseorang dari masa lalu, jangan langsung panik! Bisa jadi semesta sedang memberikanmu kesempatan terakhir untuk belajar sesuatu dari hubungan tersebut.

## **Biarkan Semesta yang Menentukan, Jangan Paksa Diri Sendiri**

Salah satu pelajaran terbesar dari The Last Meeting Theory adalah **kita tidak bisa mengontrol siapa yang datang dan pergi dalam hidup kita**. Tapi kita bisa mengontrol bagaimana kita menerima kenyataan tersebut.

- Jika seseorang benar-benar hilang dari hidupmu, **percaya bahwa itu yang terbaik**.
- Jika seseorang kembali, **pikirkan apa yang bisa kamu pelajari dari pertemuan itu**.
- Jangan habiskan waktumu merindukan seseorang yang sudah tidak ada dalam hidupmu, karena bisa jadi **itu adalah perlindungan dari semesta**.

Madi Rouse pernah berbagi pengalaman pribadi bahwa ketika dia benar-benar menyadari pelajaran dari hubungan masa lalunya, ia tidak pernah bertemu lagi dengan mantan yang dulu sulit ia

lepasan. "Begitu saya menyadari pelajaran dari hubungan itu, dia tidak pernah muncul lagi di hidup saya," katanya.

Kedengarannya agak magis, ya? Tapi jika dipikir-pikir, banyak dari kita pasti pernah mengalami hal yang sama. **Seseorang yang dulu terasa begitu penting, tiba-tiba seperti menghilang dari hidup kita tanpa jejak.** Mungkin itu bukan kebetulan, melainkan cara semesta bekerja.

## Percayakan Pada Semesta dan Lanjutkan Hidup!



Hidup ini terlalu singkat untuk terus-menerus terjebak dalam masa lalu. **The Last Meeting Theory** mengajarkan kita untuk percaya pada semesta, bahwa semua pertemuan dan perpisahan sudah diatur dengan sempurna.

Jika seseorang sudah pergi dari hidupmu, maka itu memang sudah seharusnya. Jika mereka kembali, maka ada pelajaran yang masih harus kamu ambil.

Jadi, mulai sekarang, yuk kita **berhenti memikirkan "kenapa kita gak pernah ketemu lagi?"** dan mulai fokus pada orang-orang yang masih ada di sekitar kita saat ini. Karena siapa tahu, suatu hari nanti mereka juga bisa menjadi bagian dari teori ini!

Bagaimana menurut kamu? Pernahkah kamu mengalami situasi seperti ini? Yuk, share pengalamamu di kolom komentar! ☺