

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gereja sebagai persekutuan orang percaya tempat di mana umat bersekutu, bertumbuh dalam iman, dan saling melayani. Kehidupan berjemaat dengan segala dinamikanya mempertemukan individu dari berbagai latar belakang, pengalaman, dan tantangan hidup. Dalam persekutuan ini, peran pelayanan pastoral menjadi krusial dalam membimbing, mendukung, dan memulihkan anggota jemaat yang menghadapi berbagai permasalahan.

Pelayanan pastoral adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seorang gembala untuk mencari dan mengunjungi anggota jemaat satu persatu terutama mereka yang sedang dalam pergumulan tentang masalah-masalah yang sedang dihadapinya.¹ Prinsip yang sangat penting dalam pelayanan konseling adalah membimbing, menuntun, mendampingi dan mengarahkan anggota jemaat yang memiliki problem maupun tidak (secara holistik) sehingga kehidupan kerohanian mereka semakin dewasa di dalam Tuhan.² Jadi konseling pastoral adalah proses interaksi yang mendalam antara seorang konselor dan seorang konseli untuk membantu konseli

¹ Tulus Tu'u, *Dasar-dasar Konseling Pastoral*, (Yogyakarta: ANDI, 2007), 20.

² Yonatan Sumarto, *Konseling Pastoral : Analisis Efektifitas Konseling dalam Meningkatkan Pertumbuhan Gereja*. Jurnal Marampa', Vol. 1, 2017.

memahami diri sendiri, masalah yang dihadapi, dan konteks kehidupannya dalam terang iman Kristen.

Dalam konteks kehidupan berjemaat yang kompleks, konseling pastoral menjadi semakin relevan. Tuntutan zaman, tekanan sosial, pergumulan pribadi, permasalahan keluarga, persoalan ekonomi dan banyak lagi permasalahan yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan spiritual anggota jemaat. Salah satu persoalan yang penting untuk mendapatkan pelayanan konseling pastoral adalah orang-orang yang mengalami kecemasan dan ketakutan untuk menikah yang disebut sebagai *gamophobia*.

Gamophobia umumnya dikenal sebagai ketakutan akan komitmen yang mana dalam dunia psikologis dikaitkan dengan kondisi mental yang membuat seseorang takut berkomitmen dalam asmara untuk memasuki pernikahan.³ Tentu hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor psikologis dan emosional, seperti trauma masa lalu, pengalaman negatif terkait pernikahan, atau masalah kepercayaan diri yang mendasar.

Gamophobia bukan hanya sekadar perasaan tidak nyaman terhadap pernikahan atau komitmen, tetapi merupakan ketakutan kuat yang dapat menghambat kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan yang sehat dan bahagia. *Gamophobia* dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental

³ Dogra Tavishi, Takut Menikah, <https://www.onlymyhealth.com/gamophobia-meaning>, diakses pada tanggal 20 Juli 2024, pukul 20.10 WITA.

seperti depresi, kecemasan, dan bahkan serangan panik yang dapat menghalangi seseorang untuk menjalin hubungan yang sehat dan intim dengan orang lain karena kurang percaya dan juga memiliki pola pikir yang negatif tentang pernikahan.

Sesungguhnya pernikahan adalah sesuatu yang selalu didambakan oleh banyak orang untuk membangun suatu keluarga dan mendapatkan keturunan. Kejadian 2:18 "Tidak baik kalau manusia itu seorang diri saja. Aku akan menjadikan penolong baginya, yang sepadan dengan dia". Manusia pada dasarnya membutuhkan rasa ingin dimiliki dan cinta pada dirinya. Abraham Maslow, seorang psikolog terkenal dalam bidang psikologi humanistik, mengembangkan teori hierarki kebutuhan yang dikenal sebagai "Pyramid of Needs" atau piramida kebutuhan. Pada awalnya, Maslow mengajukan hierarki lima tingkat yang terdiri dari kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta, penghargaan, dan mewujudkan jati diri.⁴ Jadi pendapat Maslow tentang piramida kebutuhan ini memberikan wawasan yang berharga tentang pengembangan individu pada kebutuhan dasar manusia secara holistic dalam konteks hubungan intim seperti pernikahan.

Pernikahan memiliki tujuan untuk sepenuhnya membentuk suatu keluarga, melanjutkan keturunan, mencegah perbuatan tercela, menjaga ketentraman jiwa dan batin, untuk saling melayani, tolong menolong dan

⁴ Alex Sobur, Psikologis Umum, (Jakarta : CV Pustaka Setia, 2003), 238.

saling melengkapi untuk menciptakan suatu kesatuan yang utuh dan wujud persekutuan yang hidup.

Menurut Julianto Simanjuntak dan Benyamin Utomo, “pernikahan adalah sebuah lembaga yang kudus dan sangat penting yang didirikan oleh Allah sendiri. Pernikahan merupakan ikatan perjanjian antara seorang pria dan wanita di hadapan Allah untuk hidup bersama sebagai suami dan istri yang saling mengasihi seumur hidup mereka, dan disahkan secara hukum oleh negara, dan atau gereja serta keluarga dan masyarakat setempat.⁵ Mindy Meier mengatakan pernikahan adalah komitmen untuk belajar bagaimana mengasihi orang yang tidak sempurna.⁶ Jadi tujuan dari pernikahan adalah sebagai tempat untuk saling mengasihi secara utuh.

Sejatinya pernikahan itu sungguh baik adanya, namun ironisnya ada beberapa orang yang justru mengalami dilematis untuk berkomitmen karena mengalami kecemasan dan ketakutan untuk menikah. Pertanyaan “Kapan menikah?” adalah sebuah pertanyaan yang cukup sensitif dan sering kali dihindari oleh orang dewasa. Tidaklah salah ketika seseorang tidak menikah namun yang menjadi masalah adalah ketika seseorang dalam keadaan dilematis antara keinginan untuk menikah namun disisi lain memiliki kecemasan dan ketakutan akan pernikahan itu sendiri.

⁵Julianto Simanjuntak, Benjamin Utomo, Alasan-Alasan Mempertahankan Pernikahan (Pandangan Alkitab Tentang Seksualitas, Perceraian dan Pernikahan-Ulang), (Layanan Konseling Keluarga Dan Karier (LK3),2017), 52.

⁶ Mindy Meier, Sex & Dating (Jakarta: Abiyah Pratama, 2008), 164.

Ketakutan itu biasa disebabkan oleh berbagai faktor baik karena trauma yang berlebihan seperti pengalaman psikologis dan emosional yang buruk, mengalami trauma di masa lalu, karena banyaknya kasus perceraian dan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), takut salah pilih pasangan, faktor ekonomi atau finansial yang belum mendukung atau ketidakpastian akan masa depan serta euforia pernikahan yang semakin beragam. Jika seseorang memiliki kecemasan dan ketakutan akan pernikahan yang mana terjadi konflik batin yang membuat seseorang menjadi stress dan trauma karena adanya kesenjangan antara keinginan menikah dengan ketakutan menikah.

Menurut Durand & Barlow kecemasan adalah suatu perasaan yang menimbulkan ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan serta sifat ketakutan yang tidak pasti yang berhubungan dengan perasaan ragu-ragu atau tidak berdaya.⁷ Kecemasan adalah hal yang umum terjadi pada setiap orang, namun tanpa pemahaman dan pengendalian diri yang baik akan menyebabkan seseorang mudah terpapar stres dan mengalami trauma terhadap sesuatu yang dihadapinya.

Dalam pernikahan, harapan dan kenyataan sering kali tidak selalu sejalan. Secara ideal, pernikahan diharapkan menjadi suatu hubungan yang penuh cinta, kepercayaan, dan dukungan jangka panjang. Namun, dalam

⁷ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal Buku 1*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2006), 162.

kenyataannya, banyak pasangan menghadapi tantangan yang bisa jauh berbeda dari ekspektasi awal mereka. Dalam pernikahan, banyak orang berharap untuk hidup bahagia bersama pasangan mereka, berbagi momen indah, dan saling mendukung dalam segala hal, baik itu karier, keluarga, atau masalah pribadi namun pada kenyataannya kehidupan pernikahan juga penuh dengan tantangan, seperti perbedaan pendapat, masalah komunikasi, atau tekanan eksternal (misalnya masalah finansial atau pekerjaan).

Dalam konteks perubahan sosial pandangan tentang pernikahan terus berkembang seiring waktu. Di masa lalu, pernikahan dianggap sebagai kewajiban atau norma yang tak terelakkan. Namun di era modern ini, banyak orang melihat pernikahan sebagai pilihan pribadi yang bisa ditunda atau bahkan dihindari karena perubahan dalam norma sosial, peningkatan kesadaran tentang kebebasan individu dan kebangkitan gerakan feminis atau kesetaraan gender.

Pengalaman dan perubahan hidup menunjukkan bahwa keputusan hidup termasuk pernikahan dipengaruhi oleh pengalaman hidup sebelumnya dan tahapan perkembangan hidup seseorang. Misalnya, seseorang yang tumbuh dalam keluarga dengan pernikahan yang stabil mungkin lebih cenderung untuk menikah, sementara seseorang yang tumbuh dalam keluarga dengan pengalaman perceraian atau ketidakstabilan mungkin lebih ragu untuk menikah. Kesenjangan demikian menjadi permasalahan perbedaan antara harapan dan kenyataan ini sering menjadi sumber masalah

dalam hubungan pernikahan dan bisa menjadi faktor yang membuat seseorang mengalami *gamophobia*.

Penulis telah melakukan penelitian awal terhadap beberapa orang yang akan menjadi informan dalam penulisan karya ilmiah ini. Y.L sebagai narasumber utama dalam penelitian awal mengatakan bahwa berbicara tentang pernikahan dulu dia adalah orang yang sangat mendambakan pernikahan diusia 25 tahun, namun seiring berjalannya waktu di usia 30 tahun ia mengalami ketakutan untuk menikah, pengalaman pahit di masa lalu dimana ia mendapatkan pengkhianatan ketika ia sudah bertunangan dan berencana untuk menikah tetapi pasangannya justru mengkhianatinya dengan wanita lain bahkan membuat perempuan lain mengandung. Ia selalu dihantui oleh bayang-bayang masa lalu namun sejauh ini belum pernah mendapatkan pendampingan dari gereja mengenai persoalan yang sedang ia alami.⁸ Tentu hal demikian menjadi trauma yang membuatnya takut untuk memasuki yang namanya pernikahan

Informan pendukung juga mengatakan bahwa Y.L begitu sangat kesal ketika diberikan pertanyaan kapan menikah, Y.L sangat cemas dan takut untuk memasuki pernikahan karena ia sendiri adalah korban dari keluarga yang broken home dimana ayah dan ibunya bercerai karena KDRT dan juga kasus perselingkuhan. Ia merasa cemas bahwa pernikahan tidak akan

⁸ Wawancara dengan Y.L , 23 Desember 2024 Pukul 16.30 WITA.

membawa kebahagiaan yang diharapkan dan khawatir bahwa hidupnya justru akan menjadi lebih rumit dan penuh konflik karena ia melihat bahwa pernikahan bukanlah sumber kebahagiaan.⁹ Jadi narasumber memiliki pandangan dan pengalaman yang membuat merasa cemas dan takut akan pernikahan karena bertentangan dengan pemahaman bahwa dalam pernikahan itu penuh cinta dan kasih sayang, dukungan dan saling melengkapi. Klien ingin mendapatkan pertolongan melalui pendampingan dari gereja namun sejauh ini nampaknya gereja belum menaruh perhatian khusus terhadap permasalahan mereka yang mengalami ketakutan dan kecemasan untuk menikah.

Tanpa pelayanan konseling maka hubungan konseling dan pertumbuhan gereja dalam sebuah gereja tidaklah lengkap, tugas seorang pendeta bukan hanya memberitakan firman namun juga penting untuk melakukan pelayanan konseling karena jika pelayanan itu diabaikan maka akan memberikan dampak terhadap pelayanan-pelayanan lainnya. Pelayanan pastoral dilakukan dengan tujuan untuk membawa seseorang mengalami transformasi atau perubahan dalam hidupnya. Perubahan yang dimaksudkan adalah perubahan seseorang ke arah yang positif atau lebih baik.

⁹ Wawancara dengan informan pendukung N.B, 8 Januari 2025 Pukul 19.00.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah bentuk terapi psikologis yang berfokus pada hubungan antara pikiran (kognisi), perasaan, dan perilaku. Terapi ini membantu seseorang mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau tidak realistis yang dapat menyebabkan dan mempertahankan masalah emosional dan perilaku.¹⁰ Karena cara berpikir akan mempengaruhi cara bertindak, teknik CBT ini telah terbukti bermanfaat dalam berbagai konteks konseling dalam mengatasi berbagai persoalan. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat menjadi sarana efektif dalam mengatasi masalah *gamophobia*.

Topik mengenai kecemasan menikah sebelumnya telah diteliti oleh Asty Kurniati dan Yuli Asmi Rozali dalam tulisannya yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Untuk Menikah Pada Wanita Dewasa Awal dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai” fokus penulisan tersebut lebih kepada kasus perceraian orang tua yang menjadi pemicu seorang wanita dewasa mengalami kecemasan untuk menikah.¹¹ Nurri Hadatul Aisy juga telah menuliskan “Wacana *Gamophobia* Di Media Sosial Twitter” yang mana fokus dari tulisan tersebut adalah untuk menelisik tentang ambiguitas dalam menyikapi wacana pernikahan melalui media

¹⁰ Keith S. Dobson (editor), *Handbook of Cognitive Behavior Therapies*, (New York: The Guilford Press, 2010).

¹¹ Asty Kurniati dan Yuli Asmi Rozali, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan untuk Menikah pada Wanita Dewasa Awal dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai”, *JCA Psikologi*, Vol. 1, No. 1 (2020).

sosial yakni Twitter terkhusus mengenai gamophobia.¹² Dalam tulisan ini penulis lebih berfokus untuk melakukan konseling pastoral dalam mengatasi gamophobia dengan menggunakan teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, yang menjadi rumusan masalah dalam penulisan ini bagaimana penerapan konseling pastoral dalam mengatasi *gamophobia* dengan menggunakan teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) di Jemaat Batusura' Klasis Rembon Sado'ko'?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis penerapan konseling pastoral dalam mengatasi *gamophobia* dengan menggunakan teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) di Jemaat Batusura' Klasis Rembon Sado'ko'.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademik

Tulisan ini dirancang untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Teologi (M.Th) dan juga untuk menjadi salah satu pengembangan teori dalam bidang teologi transformatif khususnya pastoral konseling di IAKN Toraja. Tulisan ini juga diharapkan dapat

¹² Nurri Hadatul Aisy, "Wacana *Gamophobia* Di Media Sosial Twitter" (Universitas Gadjah Mada, 2021).

memberikan kontribusi yang berharga terhadap praktik konseling pastoral yang dapat membantu para konselor dalam memperlengkapi diri dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membantu klien terlebih khusus dalam penanganan kasus *gamophobia* dengan menggunakan teknik CBT.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk Peneliti: Sebagai sarana untuk menambah wawasan serta pengetahuan tentang konseling pastoral dalam mengatasi *gamophobia* dengan menggunakan teknik CBT.
- b. Dalam tulisan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri akan ketakutan dan kecemasan terhadap pernikahan merupakan hal yang penting untuk diperhatikan.
- c. Untuk Pembaca: Melalui tulisan ini diharapkan setiap pembaca khususnya bagi yang mengalami *gamophobia* atau kecemasan dan ketakutan akan pernikahan dapat lebih menghargai kehidupannya dan dapat meningkatkan kembali hubungannya dengan Tuhan serta dapat menemukan arti, makna dan tujuan hidup mereka kembali terutama untuk melihat pernikahan sebagai sesuatu hal yang baik.

E. Metode Penelitian

Metode penelitian yang di gunakan dalam tulisan ini adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Pengumpulan data berupa kajian

yang termuat dari berbagai sumber pustaka yang kemudian dianalisis dan dideskripsikan dalam bentuk kalimat yang tertuang dalam bentuk tulisan.

F. Sistematika Penulisan

Bab I : Pendahuluan, bagian ini berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat penulisan, metode penelitian dan sistematika penulisan

Bab II : Landasan Teori

Bab III : Metode penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data

Bab IV : Temuan penelitian dan analisis

Bab V : Penutup