

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Pastoral

1. Pengertian Konseling Pastoral

Kehidupan manusia zaman sekarang ini bukan hanya membutuhkan pengobatan secara medis tetapi juga membutuhkan pengobatan psikis yakni melalui pelayanan konseling.¹³ Hal demikian menunjukkan bahwa konseling sangat dibutuhkan untuk untuk memecahkan berbagai persoalan. Konseling adalah suatu proses menolong seseorang yang dilakukan dalam bentuk komunikasi yang mana dalam percakapan tersebut terjadi interaksi dan komunikasi timbal balik dan mendalam antara konselor dan konseli. Konselor akan berusaha mendampingi, membimbing dan mengarahkan konseli sehingga ia dapat menemukan jalan keluar melalui perubahan sikap atau perilaku.¹⁴ Jadi konseling adalah proses memberikan bantuan kepada konseli yang memiliki masalah dengan cara membimbing dan mengarahkan. Melalui proses konseling diharapkan bahwa konseli dapat menemukan jalan keluar terhadap permasalahan yang sedang ia alami dengan cara berani mengambil keputusan yang akan mengubah kehidupannya.

¹³ Fatchiah E. Kertamuda, *Konseling Pernikahan Untuk Keluarga Indonesia*, (Jakarta: Salemba Sumanika, 2023), 3.

¹⁴ Tulus Tu'u, *Dasar-dasar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: ANDI, 2007), 22.

Bernard dan Fullmer mengungkapkan bahwa konseling merupakan suatu usaha untuk mengubah pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri, orang lain atau lingkungan fisik oleh karena itu seseorang hendak dibantu untuk mencapai identitas sebagai pribadi dengan menentukan langkah-langkah yang dapat memupuk perasaan berharga, perasaan berarti dan bertanggung jawab.¹⁵ Jadi konseling adalah hubungan profesional antara seorang konselor yang terlatih dengan klien dengan tujuan untuk membantu orang lain untuk menentukan pilihan dan tindakannya sehingga terjadi perubahan dan perkembangan kepribadian.

Pastoral berasal dari bahasa Latin yaitu "*pastor*" dan juga "*poimen*" dalam bahasa Yunani yang artinya gembala. Dalam kehidupan gereja hal ini merupakan salah satu tanggungjawab dari seorang pendeta sebagai gembala yang akan menggembalakan jemaat atau domba-Nya.¹⁶ Pastoral adalah panggilan yang mesti dilakukan oleh setiap orang yang telah merespons panggilan Allah. Hal ini bukan hanya tanggungjawab seorang Pendeta, Pastor, atau rohaniwan, tetap juga merupakan tugas orang-orang yang percaya dan terpenggil untuk melaksanakan tugas penggembalaan tersebut.¹⁷ Kegiatan pastoral ini merupakan sebuah pelayanan yang bertujuan untuk mengunjungi, mengarahkan, serta

19. ¹⁵ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2011), 18-

¹⁶ Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, (Jakarta : BPK Gunung Mulia, 2003), 9-10

¹⁷ J.D. Engel, *Pastoral dan kebutuhan dasar konseling*, (Jakarata : BPK Gunung Mulia, 2016), 3

menolong anggota jemaat dalam menghadapi pergumulan hidupnya. Pelayanan ini bertujuan untuk membuat anggota jemaat sadar akan iman percayanya kepada Tuhan dan juga menjadi dorongan untuk mempraktekkan firman dalam hidupnya sehingga anggota jemaat dapat kuat dan teguh didalam Tuhan.¹⁸ Pendampingan pastoral yang dilakukan oleh seorang gembala terhadap anggota jemaat yang berada dalam sebuah pergumulan untuk dibantu lebih mengenal Kristus.

2. Tujuan dalam pelaksanaan konseling pastoral

Pelaksanaan konseling pastoral dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:¹⁹

- a. Memberi pertolongan kepada orang yang perlu uluran tangan, karena konselor adalah orang-orang yang diutus oleh Kristus untuk menolong konseli yang tidak berdaya atau berada dalam sebuah masalah.
- b. Membimbing serta mendampingi, karena dalam menolong konseli seorang konselor harus mendampinginya serta membimbing agar masalah yang dihadapi boleh terasa lebih ringan.
- c. Menemukan solusi, kegiatan konseling harus mampu memberi ajakan kepada konseli untuk bisa berpikir dan juga bersama-

¹⁸ Tulus Tu'u, Dasar-Dasar konseling Pastoral, (Yogyakarta : ANDI, 2007), 20-22

¹⁹ Tulus Tu'u, Dasar-dasar Konseling Pastoral, 29-38.

sama memikirkan tentang masalah-masalah yang dialaminya dengan konselor.

- d. Menyembuhkan kondisi yang rapuh, kegiatan memberi pertolongan adalah bentuk usaha untuk membantu konseli menyembuhkan kondisi yang rapuh, seorang konselor memberi bantuan kepada konseli untuk mendapatkan jalan keluar supaya kerapuhan dalam dirinya dapat teratasi.
- e. Bertumbuh dalam iman, yaitu kuat dan yakin serta bersungguh-sungguh kepada Tuhan. Dalam melaksanakan pastoral seorang konselor harus memberi dorongan agar konseli dapat bertumbuh dalam iman.
- f. Ikut serta dalam kegiatan persekutuan di jemaat. Seorang konselor membuat konseli sadar dan membantunya untuk berjumpa dengan Kristus.
- g. Mampu mengatasi persoalan selanjutnya, konselor mengarahkan konseli agar mampu mendewasakan diri.

Jadi dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa ketika melakukan proses konseling maka seorang konselor harus membimbing, menuntun serta mengarahkan konseli dengan harapan bahwa konseli bisa menemukan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.

3. Landasan teologis pelaksanaan konseling pastoral:
 - a. Mandat dari Tuhan. Pelaksanaan konseling pastoral merupakan suatu mandat yang diberikan Tuhan karena pelayanan pastoral sendiri bersumber dari Allah yakni untuk menopang, mendampingi dan membimbing supaya seseorang dapat hidup bertanggung jawab atas segala sesuatu yang ia lakukan.²⁰ Jadi pelaksanaan pastoral konseling adalah tugas memberikan pertolongan yang merupakan juga tugas dari Allah sebagai wujud pelayanan.
 - b. Konseling pastoral dan pembinaan jemaat. Pembinaan yang dilakukan dalam konseling adalah untuk membekali seseorang agar mampu mengatasi persoalan secara mandiri. Aspek pembinaan ini akan membawa pada perubahan fisik, jiwa dan rohani.²¹ Jadi salah satu tujuan dari pelaksanaan konseling adalah pembinaan yang akan membawa seseorang pada kedewasaan pada Kristus.
 - c. Peran Alkitab dalam konseling Pastoral. Sejatinya pelayanan pastoral itu haruslah senantiasa berakar dalam Injil dan menjadikan Alkitab sebagai sumber rohani dalam menjalankan pelayanan pastoral. Alkitab dapat digunakan untuk memberikan penguatan kepada seseorang baik ketika

²⁰ G.C. Van Niftrik dan B. J. Boland, *Dogmatika Masa Kini*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia), 340.

²¹ *Dogmatika Masa Kini*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia), 340.

seseorang dalam berbagai krisis kehidupan.²² Jadi pelayanan konseling pastoral itu didasarkan pada Firman Tuhan.

- d. Konseling pastoral dalam gereja sebagai sarana pemulihan kesehatan rohani jemaat. Kesehatan rohani yang baik adalah keadaan kehidupan yang menunjukkan hubungan yang begitu dekat antara seseorang dengan Tuhan meskipun sedang dalam berbagai persoalan kehidupan yang begitu berat.²³ Jadi dalam segala keadaan kehidupan seseorang yang memiliki kesehatan rohani yang baik akan terus memelihara iman dan kepercayaannya, tetap setia bahkan makin akrab dengan Tuhan.

Pengosongan diri Allah yang menempati tempat yang sentral dalam pelayanan pastoral, dimana dalam Alkitab terutama dimanifestasikan dalam perumpamaan tentang domba yang hilang. Dalam Perjanjian Lama, para nabi dan raja bahkan Tuhan sendiri disebut gembala dan dalam Injil Yohanes Kristus sendiri menyebut dirinya sebagai gembala yang baik. Yesus memanggil Petrus supaya menjadi gembala umatnya (Yoh 21:15). Demikian juga dalam Efesus 4:11 “Dan dialah yang memberikan baik Rasul-rasul maupun Nabi-nabi, baik pemberita Injil

²² Simon and Poluan, “Model Kepemimpinan yang Ideal dalam Penataan Organisasi Gereja”, SHAMAYIM Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani, Vol. 1, No. 2 (2021).

²³ Simon and Poluan, “Model Kepemimpinan yang Ideal dalam Penataan Organisasi Gereja”.

maupun gembala-gembala dan pengajar-pengajar.²⁴ Dengan demikian pelayanan pastoral merupakan upaya pendampingan untuk menolong orang lain yang sedang hidup dalam himpitan pergumulan dan tugas ini dilakukan hanya untuk kemuliaan bagi Tuhan.

B. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

1. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Terapi kognitif perilaku adalah pendekatan terapeutik yang terstruktur dan berfokus kepada perubahan pola pikir (kognisi) terhadap perilaku yang tidak sehat atau yang tidak diinginkan. Pendekatan CBT ini didasarkan pada dua teori yakni teori kognitif dan teori perilaku. Teori kognitif lebih menekankan kepada peranan pikiran dalam membentuk emosi dan perilaku sementara teori perilaku lebih menekankan kepada pengaruh lingkungan yang banyak memberikan pelajaran dalam berperilaku.²⁵ CBT digunakan sebagai pendekatan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang merugikan atau yang biasa disebut distorsi kognitif yang mendasari masalah psikologis, CBT memecahkannya dengan mengubah pikiran dan perilaku dengan rasa cemas dan takut.

²⁴Yacobus Christian Welan, "Program Pastoral Pendampingan Korban Bullying", *Jurnal Pastoral Kateketik*, Vol.6, No.2 (September 2020), 130.

²⁵ Triantoro Safaria, *Terapi Kognitif Untuk Anak*, (Yogyakarta: UAD PRESS, 2021),1.

Singgih D. Gunarsa mendefinisikan teknik CBT sebagai terapi kognitif untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian dengan menggunakan pendekatan terstruktur dan berjangka waktu singkat.²⁶ Gerald Corey dalam buku *teori dan praktek konseling dan psikoterapi* menjelaskan bahwa terapi tingkah laku adalah pendekatan yang digunakan dalam dunia konseling dimana fokus dan sasarannya itu adalah pada perubahan tingkah laku seseorang supaya dapat mencapai tujuan yang lebih baik. Dalam pendekatan tersebut berbasis kepada berbagai teori tentang belajar baik itu teori belajar pengkondisian perilaku dan teori belajar sosial.²⁷ Dengan menggunakan terapi tingkah laku seseorang akan ditolong untuk mengembangkan keterampilan sehingga dapat berpikir kritis dan juga memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik.

Jadi, terapi CBT adalah pendekatan yang berfokus pada perubahan tingkah laku seseorang untuk menolong seseorang agar dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami.

2. Tujuan Teknik CBT

Tujuan dari CBT adalah untuk meningkatkan kesadaran diri atau *self-awareness*, pemahaman diri atau *self-understanding* serta bertujuan untuk

²⁶ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2012), 227.

²⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Adimata, 2013) 195-196.

meningkatkan kepercayaan diri atau yang disebut *self-control*. Tujuan demikian didapatkan dengan cara mengembangkan keterampilan kognitif dan perilaku yang lebih efektif. Teknik CBT ini sangat bermanfaat untuk mengidentifikasi pikiran disfungsionalnya dan keyakinan irasionalnya yang pada umumnya bersifat negative, bias dan *self-critical* yang tidak mendasar.²⁸ Dalam proses inilah akan belajar untuk mengidentifikasikan pola pikir dan perilaku yang sering menjadi pemicu emosi negatifnya. Selanjutnya, dalam proses terapi akan belajar mengenai keterampilan dalam pemecahan masalah baru yang selama ini tidak diperolehnya.

Berikut beberapa pandangan tentang tujuan dari teknik CBT²⁹:

- a. Membawa klien untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri
- b. Menghilangkan cara berpikir yang negatif yang kerap kali menyalahkan dirinya sendiri dan lebih memiliki pola pikir yang rasional dan toleran
- c. Mempergunakan fungsi kognitif untuk mempengaruhi perasaan dan tindakan
- d. Memodifikasi keyakinan yang irasional dengan cara berpikir yang keliru dan negatif. Jadi tujuan dari teknik CBT adalah untuk mengubah pola pikir menjadi lebih irasional dan positif.

²⁸ Triantoro Safaria, Terapi Kognitif Untuk Anak, 20-22.

²⁹ Singgih D. Gunarsa, Konseling dan Psikoterapi, 161.

3. Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Aspek yang diperhatikan dalam teknik CBT adalah adanya perubahan kognisi, emosi dan juga perubahan tingkah laku dari seseorang. Teknik CBT digunakan oleh konselor untuk membawa klien mengalami perubahan ke arah positif. Dalam penerapannya teknik CBT yang biasa digunakan adalah:³⁰

- a. Seseorang mampu menerima dirinya sendiri dari pemikiran yang menakutkan kepada pemikiran yang baik dan menyenangkan
- b. Membawa klien berpikir rasional
- c. Melakukan rekayasa pernyataan diri yang kontras dengan situasi yang nyata
- d. Mampu menakar perasaan cemas yang sedang dialami
- e. Direction kognisi dari yang negatif menjadi positif
- f. Relaksasi untuk mengubah perasaan takut dan cemas dengan cara menceritakan permasalahan yang sedang dialami
- g. Menata keterampilan untuk lebih tegas
- h. Memberikan pelatihan adaptasi sosial
- i. Latihan menghadapi masalah

Dalam pendekatan CBT ada beberapa teknik atau langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam pelaksanaan konseling pastoral, yang pertama

³⁰ A. Kasandra Putranto, *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*, (Jakarta: Grafindo Books Media, 2016), 235-239.

identifikasi pola pikir yang negatif untuk menata keyakinan yang irasional yang mana klien akan diajak untuk mengidentifikasi pemikiran negatif yang kerap kali memicu emosi dan membuat klien mengalami ketakutan dan kecemasan. Kedua, klien akan diberikan keterampilan pemecahan masalah. Ketiga, menginterpretasikan masalah, klien akan diajak untuk mengelola perasaan dan emosi negatif karena dengan memahami dinamika kognitif yang lebih positif maka akan menciptakan pemikiran-pemikiran yang positif sehingga klien mampu untuk menghadapi situasi yang menekan hidupnya. Keempat adalah teknik perilaku, klien akan dibawa untuk belajar menerima perasaan yang dialami dari perasaan yang menakutkan menjadi perasaan yang menyenangkan dengan cara pemberian tugas-tugas, pembentukan kebiasaan baru dan adanya aktifitas baru yang mengalihkan pikiran dan memberikan perasaan tenang dan menyenangkan.³¹ Tujuan yang hendak dicapai adalah untuk memodifikasi fungsi kognisi, perilaku dan emosi dengan mengutamakan peran otak untuk menganalisis masalah, berperan dalam bertindak, mengambil keputusan.

C. Gamophobia

1. Pengertian *Gamophobia*

Meskipun banyak orang yang mengalami kecemasan sebelum pernikahan namun gamophobia adalah ketakutan yang terus menerus yang kemudian berdampak terhadap kehidupan seseorang. Hal ini lebih dari

³¹ Mundakir, *Keperawatan Kesehatan Jiwa*, (Surabaya: UMSurabaya Publishing, 2021), 130.

sekedar keraguan tentang pernikahan karena merupakan ketakutan irasional yang dapat menyebabkan perilaku menghindar dan tekanan emosional. *Gamophobia* dapat berakar pada ketakutan yang mendalam akan keintiman namun hal ini tidak selalu tentang ketakutan kedekatan fisik melainkan melainkan lebih kepada ketakutan akan kerentanan emosional dan potensi untuk disakiti.³² Seseorang yang mengalami *gamophobia* akan mengalami kesulitan untuk berbagi perasaan dan mengekspresikannya sehingga pernikahan dapat terasa begitu menakutkan.

Gamophobia berasal dari Bahasa Yunani yang terdiri dari 2 suku kata, “*Gamos*” dan “*Phobia*”. *Gamos* berarti pernikahan dan *phobia* yang berarti ketakutan, jadi *gamophobia* ialah kondisi yang membuat seseorang mengalami ketakutan dan kecemasan terhadap sebuah komitmen yakni untuk memasuki pernikahan. Dalam dunia psikologi dikenal istilah gangguan *gamophobia* yakni suatu ketakutan yang berlebihan terhadap komitmen dalam hubungan romantis, yang sering kali mengakibatkan individu menghindari hubungan jangka panjang atau serius untuk memasuki pernikahan.³³ Ketakutan ini dapat muncul dari berbagai faktor, termasuk pengalaman traumatis di masa lalu, seperti perceraian atau hubungan yang menyakitkan, serta ketidakpastian emosional dan ketidakstabilan dalam pola hubungan.

³² R. Krishnamurthi, *Thirukkural A Management Treasure*, (Nation Press, 2018), 13.

³³ Alifa Izzatun Nisa, & Mirna Nur Alia Abdullah. Fenomena Gamophobia Pada Gen Z Dampak Dari Kasus Perceraian Orang Tua . *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara*, Vol.3 No.3 (2024).

Gamophobia adalah istilah yang menggambarkan seseorang yang takut untuk menikah, sementara itu ketakutan dalam pernikahan disebut *relationship anxiety* dan ketakutan untuk bercerai disebut *divorce anxiety*. Individu yang mengalami *gamophobia* mungkin merasa terjebak dalam hubungan, takut kehilangan kebebasan, atau merasa cemas tentang kerentanan yang diperlukan dalam komitmen. Pemahaman yang lebih dalam tentang *gamophobia* penting untuk membantu individu yang mengalaminya, serta untuk memberikan dukungan yang tepat dalam mengatasi ketakutan ini dan membangun hubungan yang sehat. Takut adalah suatu kondisi atau perasaan yang tidak tenang serta selalu khawatir dan gelisah.³⁴ Dalam psikologi ketakutan merupakan mekanisme untuk mempertahankan hidup dasar yang terjadi sebagai suatu respon terhadap suatu stimulus tertentu seperti ketika sedang berada dalam keadaan sakit atau sedang dalam ancaman bahaya. Ketakutan juga dianggap sebagai salah satu emosi dasar yang bersamaan dengan kesedihan dan kemarahan.

2. Faktor-Faktor yang Menyebabkan *Gamophobia*

Kondisi ini dapat mempengaruhi seseorang secara emosional dan psikologis yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Ada beberapa alasan yang membuat seseorang menjadi takut untuk menikah yakni:³⁵

³⁴ Biro Konsultasi Psikologi Universitas Medan, *Apa itu Ketakutan dalam Psikologi*, 2022.

³⁵ Ratna Wulandari, Kecemasan Pranikah dan Penanganannya, *Jurnal Konseling Andi Matappa* Vol.2 no. 2 (2018), 130-140.

- a. Memiliki pengalaman masa lalu yang buruk baik itu perceraian yang dialami oleh orang tuanya.
- b. Ketakutan akan tanggungjawab dan komitmen jangka panjang yang melekat pada pernikahan.
- c. Kecemasan akan kehilangan kebebasan dan identitas pribadi setelah menikah (poin satu sampai tiga merupakan kecemasan karena unsur psikologis atau pengalaman)
- d. Tidak adanya jaminan akan kepastian ekonomi dan finansial yang terkait dengan pernikahan dan kehidupan keluarga (unsur sosiologis)
- e. Tekanan sosial dan budaya
- f. Ekspektasi yang tidak realistis terhadap pernikahan.
- g. Tidak adanya iman yang kuat sehingga kehilangan pengharapan (unsur teologis). Jadi faktor-faktor yang menyebabkan seseorang mengalami *gamophobia* dipengaruhi secara psikologis dan emosional.

3. Ciri-ciri *Gamophobia*

Ciri-ciri seseorang sedang mengalami *gamophobia* adalah:

- a. Ketakutan berlebihan terhadap pernikahan, seseorang dengan *gamophobia* merasa cemas atau bahkan panik ketika mendengar tentang pernikahan atau komitmen jangka panjang, baik dalam pembicaraan maupun situasi yang berkaitan.

- b. Penghindaran komitmen, mereka cenderung menghindari hubungan serius atau komitmen jangka panjang, termasuk hubungan yang menunjukkan potensi menuju pernikahan, meskipun mereka mungkin memiliki hubungan jangka pendek yang tampak normal.
- c. Rasa cemas dan stress, ketika dihadapkan pada perasaan atau ide tentang menikah atau berkomitmen, mereka mungkin merasa cemas, gelisah, dan bahkan mengalami gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, atau mual.³⁶
- d. Pikiran negatif tentang pernikahan, seseorang dengan *gamophobia* sering kali memiliki pandangan negatif atau pesimis tentang pernikahan, sering kali melihatnya sebagai sesuatu yang membatasi kebebasan, penuh risiko, atau berakhir dengan kegagalan.
- e. Perasaan terjebak atau kehilangan kebebasan, mereka mungkin merasa bahwa pernikahan atau komitmen jangka panjang akan membatasi kebebasan pribadi mereka, menghalangi pencapaian tujuan hidup, atau memaksa mereka untuk menjalani kehidupan yang tidak mereka inginkan.

³⁶ Liana Safitri, *Diary Gamophobia* (Yogyakarta: Laksana, 2019), 189.

- f. Kesulitan menjalin hubungan yang dalam, meskipun mereka mungkin tertarik pada seseorang, mereka sering kali kesulitan untuk membangun hubungan yang lebih dalam atau berkembang menjadi komitmen yang lebih serius.³⁷ Gejala-gejala demikian akan membuat seseorang untuk kesulitan menolong dirinya sendiri terlebih dalam hal berkomitmen.

4. Dampak dari *Gamophobia*

Dampak yang ditimbulkan ketika seseorang mengalami *gamophobia* diantaranya:

- a. Kesulitan dalam menjalin hubungan jangka panjang: Penderita *gamophobia* seringkali mengalami kesulitan untuk membentuk dan mempertahankan hubungan yang harmonis karena ketakutan mereka terhadap komitmen.³⁸ Kesulitan ini akan membuat seseorang menjauhi pasangan, melarikan diri, atau mengakhiri hubungan secara tiba-tiba.
- b. Perasaan cemas dan tertekan: *Gamophobia* dapat memicu perasaan cemas yang berlebihan dan tidak terkontrol saat memikirkan tentang komitmen dan masa depan hubungan.

³⁷ Alifa Izzatun Nisa dan Mirna Nur Alia Abdullah, Fenomena Gamophobia Pada Gen Z Dampak Dari Kasus Perceraian Orang Tua, Sabana (Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara) Vol. 3 No. 3 (2024). 2.

³⁸ Neneng Puspita Sativa dan Ida Susanti, Perancangan Ilustrasi Buku Karya Linangkung Diah Dengan Judul "Untuk Hati Yang Takut Menikah" Sebagai Media Informasi Gamophobia Untuk Usia 25-30 Tahun, Umal Adat-Jurnal Seni, Desain & Budaya Dewan Kesenian Tangerang Selatan Vol. 5 No. 2. (2023).

Penderita mungkin juga merasa tertekan ketika menjalin hubungan.

- c. Isolasi sosial dan kesepian: Ketakutan untuk menikah dapat menyebabkan seseorang merasa kesepian dan terisolasi karena kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dengan keluarga dan pasangan.³⁹ Perasaan-perasaan demikian dapat mengganggu kesejahteraan hidup seseorang karena tidak mendapatkan ketenangan dan kedamaian dalam hidupnya.
- d. Dampak pada kualitas hidup: *Gamophobia* dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari secara normal. Ketakutan yang ditimbulkan dapat berdampak langsung pada kehidupan pribadi, termasuk sekolah atau pekerjaan.
- e. Gejala fisik: Selain dampak psikologis, *gamophobia* juga dapat memicu gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, berkeringat, sesak napas, nyeri dada, pusing, dan mual.
- f. Potensi penurunan angka kelahiran: Secara tidak langsung, *gamophobia* dapat menyebabkan angka kelahiran menurun karena orang dengan *gamophobia* cenderung menghindari hubungan yang mengarah pada pernikahan dan memiliki anak

³⁹ Raehanul Bahraen, *Aku Siap Nikah*, (Yogyakarta: Muslimafiyah Publishing, 2024).

g. Trauma dan pandangan negatif terhadap pernikahan: Pada generasi muda, *gamophobia* seringkali dikaitkan dengan trauma akibat perceraian orang tua, yang dapat membentuk pandangan negatif terhadap pernikahan.⁴⁰ Ada berbagai macam dampak yang ditimbulkan dari *gamophobia* yang mempengaruhi kehidupan seseorang, karena itu sangat penting untuk mendapatkan pertolongan melalui konseling pastoral.

D. Pernikahan

1. Pengertian Pernikahan

Abraham Maslow mengatakan bahwa jika kebutuhan fisiologis dan kebutuhan akan rasa aman telah terpenuhi maka akan muncul pula kebutuhan akan cinta dan kasih sayang serta rasa memiliki-dimiliki.⁴¹ Dalam hal ini Abraham Maslow mengkritisi psikologi yang hanya sedikit membahas tentang cinta karena itu ia berharap bahwa para penulis menaruh perhatian serius mengenai keluarga dan perkawinan yang mengupas soal cinta sebagai bagian utama dan yang semestinya.

Maslow juga menemukan bahwa perkembangan kemampuan seseorang akan terhambat tanpa adanya cinta dan kebutuhan akan cinta itu

⁴⁰ Neneng Puspita Sativa dan Ida Susanti, Perancangan Ilustrasi Buku Karya Linangkung Diah Dengan Judul “Untuk Hati Yang Takut Menikah” Sebagai Media Informasi Gamophobia Untuk Usia 25-30 Tahun, JURNAL ADAT-Jurnal Seni, Desain & Budaya Dewan Kesenian Tangerang Selatan Volume 5. Nomor 2. (2023). 4.

⁴¹ Frank G. Goble, Mazhab Ketiga- Psikologi Humanistik Abraham Maslow, (Yogyakarta: KANISIUS), 74.

meliputi memberi dan menerima. Oleh karena itu, cinta itu harus dipahami, diajarkan, diciptakan dan diramalkan karena jika tidak demikian dunia akan hanyut ke dalam permusuhan dan kebencian. Sejatinya cinta itu adalah suatu hubungan sehat yang penuh kasih mesra antara dua orang termasuk sikap saling percaya. Karena itu Carl Rogers merumuskan tentang cinta sebagai keadaan dimengerti secara mendalam dan diterima dengan sepenuh hati. Karl Menninger mengungkapkan bahwa cinta akan menjadi rusak bukan terutama oleh perasaan akan tidak dihargai melainkan akan rusak oleh rasa takut kalau-kalau orang lain mampu menembus topeng-topeng yang ada pada dirinya.⁴² Hal inilah yang kemudian membuat seseorang menghindari untuk menjalin relasi atau komitmen dengan seseorang dalam hubungan kisah percintaan.

Kebutuhan akan rasa cinta untuk dimiliki dan memiliki diwujudkan dalam pernikahan. Oleh karena itu pernikahan adalah ikatan janji setia antara laki-laki dan perempuan yang dikenal sebagai pasangan suami istri yang bertanggung jawab satu sama lain melalui janji setia yang diucapkan, yang dilandasi oleh cinta, kasih sayang, dan pengorbanan, yang merupakan anugerah bagi setiap makhluk di Bumi. Secara psikologi dalam pernikahan

⁴² Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga- Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, (Yogyakarta: KANISIUS), 75-76.

tidak hanya diucapkan dengan kata-kata namun lebih jauh dan dalam lagi dapat dirasakan dan dinikmati seperti rasa aman, nyaman dan sukacita.

Pasangan suami istri akan selalu menghadapi masalah yang sangat kompleks selama pernikahan, sehingga faktor kesiapan mental merupakan komponen penting. Pasangan yang akan menikah dianggap matang secara fisiologis.⁴³ Thalib mengatakan bahwa pernikahan adalah suatu perjanjian yang suci, teguh, dan teguh untuk seorang laki-laki dan perempuan untuk hidup bersama secara sah untuk membentuk keluarga yang abadi, santun-menyantuni, kasih-mengasihi, tentram, dan bahagia. Undang-undang Nomor 1 tahun 1974 (pasal 1) di Indonesia mengatur pernikahan sebagai ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga atau rumah tangga yang berbahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Usia minimal untuk menikah adalah 19 tahun untuk pria dan 16 tahun untuk perempuan.

2. Pandangan Alkitab Mengenai Pernikahan

Seperti yang dinyatakan dalam Kejadian 2:18, "tidak baik kalau manusia itu seorang diri saja." Selain itu, Allah memerintahkan manusia untuk beranak cucu dan bertambah banyak dan penuhi bumi. Hal ini menunjukkan bahwa Allah menciptakan manusia untuk hidup bersama satu sama lain dan membentuk keluarga atau rumah tangga berdasarkan kasih

⁴³ Fatchiah E. Kertamuda, *Konseling Pernikahan Untuk Keluarga Indonesia*, 7-8.

dan ketaatan. Secara teologis, pernikahan adalah aturan yang ditetapkan oleh Allah bagi laki-laki dan perempuan untuk bersatu, karena pernikahan adalah persekutuan yang didirikan untuk saling melengkapi, mengisi kekurangan masing-masing, dan didasari oleh kasih sayang dan kepercayaan satu sama lain. Oleh karena itu, seorang laki-laki akan meninggalkan ayah dan ibunya dan bersatu dengan istrinya, sehingga mereka menjadi satu daging. Dalam pernikahan, setiap pasangan harus memiliki sikap yang sama: saling mempercayai, saling melayani, saling membantu, saling membangun, dan saling menghormati.

Musa memandang bahwa pernikahan adalah puncak dimana seseorang membuktikan kesucian cintanya kepada pasangannya secara sah. jika dilihat dari penglihatan dan pemaknaan yang lebih luas lagi maka pernikahan itu dilihat sebagai suatu hubungan antara laki-laki dan perempuan yang telah menjadi pasangan suami istri yang telah diberkati rumah tangganya dimana hal itu juga hendak menggambarkan bagaimana Allah dan jemaat-Nya. Kasih dan kesetiaan Allah dan hubungannya dengan perkawinan kemudian digambarkan dan dijelaskan dalam perjanjian lama sementara itu dalam perjanjian baru dilihat sebagai mempelai.⁴⁴ Jadi Allah menganugerahkan pernikahan kepada manusia yakni antara laki-laki dan perempuan yang dibentuk dalam suatu ikatan yang disebut keluarga setelah

⁴⁴ Daniel Tanusaputra, "Teologi Pernikahan dan Keluarga", *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 6, no. 1 (2005), 73.

menerima pemberkatan kemudian menjalin relasi yang baik itu dalam kesatuan yang utuh dan diikat oleh perjanjian kekal sebagai suatu ketetapan dari Allah.

Secara teologis pernikahan memiliki batasan-batasan yang benar yakni⁴⁵:

1. Pernikahan dalam Kekristenan dilihat sebagai sesuatu hal yang kudus, artinya bahwa pernikahan itu pantang untuk dicemari oleh keinginan manusia terlebih keinginan daging yang akan membawa seseorang kepada hawa nafsu.
2. Pernikahan Kristen merupakan suatu perjanjian yang ditetapkan oleh Allah sehingga manusia tidak dapat berkompromi dengan pilihan-pilihan manusia yang bertentangan dengan janji pernikahan itu.
3. Pernikahan itu bersifat heteroseksual, yakni kesatuan suami istri yakni laki-laki dan perempuan sehingga sangat jelas menantang pernikahan homoseksual.
4. Pernikahan Kristen itu bersifat monogami bahwa pernikahan itu digagas oleh Allah dalam Alkitab dengan merujuk kepada Kejadian 2:24 dan Matius 19:4-5.

⁴⁵ Surip Stanislaus, *Perkawinan dalam Kitab Suci Perjanjian Baru*, Logos, Jurnal Filsafat-Teologi, no 2 (2018), 320.

3. Membujang atau Menikah

Paulus memberikan pernyataan bahwa “adalah baik bagi laki-laki, kalau ia tidak menikah” namun hal itu banyak menimbulkan pertanyaan yang membuat orang berfikir bahwa sebaiknya laki-laki itu tidak menikah. Paulus menyatakan kebaikan dari hidup tanpa pernikahan namun ia sama sekali tidak merendahkan pernikahan. Dalam 1 Korintus 7, Paulus menggugurkan pandangan orang seperti pandangan orang Yahudi yang beranggapan bahwa laki-laki diharapkan menikah untuk memperoleh anak, namun dijelaskan pada kalimat selanjutnya bahwa mengingat bahaya percabulan baiklah setiap laki-laki mempunyai istri sendiri dan setiap perempuan mempunyai suami sendiri.⁴⁶ Oleh karena itu pernikahan juga merupakan karunia dan dipakai oleh Tuhan untuk menyatakan kasih dan karya-Nya.

Pandangan Rasul Paulus tentang pernikahan bahwa pernikahan merupakan anugerah dari Allah bagi manusia yang akan menjadi persekutuan yang hidup. Lebih jauh dijelaskan bahwa seorang laki-laki adalah baik jika ia mempunyai seorang isteri dan begitu juga sebaliknya daripada tidak mampu menahan diri dari segala pemebuhan kebutuhan biologis yang justru akan berakibat percabulan. Membujang atau menikah itu boleh saja namun itu bukanlah perintah, dan perlu diingat bahwa tidak

⁴⁶ Seri Antonius, Pernikahan Kristen dalam Perspektif Firman, Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan Vol. 6 No. 2, (2020), 229.

menikah berarti harus bisa menyalibkan keinginan dagingnya atau melawan dosa percabulan karena tidak menikah namun mengingini kehidupan suami istri tanpa ikatan adalah dosa yang akan menghambat atau menghalangi pertumbuhan rohani.