



## PASTORAL CARE BAGI JEMAAT DEWASA MUDA DENGAN GAMOPHOBIA MENUJU PERNIKAHAN KRISTEN

Dian Cyntiawati<sup>1\*)</sup>, Yanto Paulus Hermanto<sup>2</sup>, Jessica Elizabeth Abraham<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Teologia Kharisma Bandung  
Email Corespondence\*)[dian.cyntia17@gmail.com](mailto:dian.cyntia17@gmail.com)

**Abstract:** *Today some young adults decide not to marry. Various reasons were put forward, including fear of being committed to their partner –how to interact with their partner's family – not to mention the matter of heredity. These things make young adults experience gamophobia and no longer care about married life. Gamophobia, if not overcome, will result in both physical and psychological disturbances to the young adults themselves. It can even impact the people around him, especially those closest to him. This study used a qualitative method by observing the phenomena experienced by young adults, then the researchers conducted interviews with informants who participated gamophobia. A study analysis was carried out through the literature and then the results were explained descriptively. It was found that a lack of understanding of marriage made young adults avoid it. Pastoral care in the youth community and religious counseling services play an essential role in helping young adults with gamophobia experience a full recovery. It is hoped that through these services, young adults will overcome fear and be ready to enter the marriage ladder. In the end, the church will thrive; and become a witness to the world through the life of its congregation.*

**Keywords:** *Pastoral Care, Young Adults, Gamophobia, Marriage*

**Abstraksi:** Saat ini sebagian dewasa muda memutuskan untuk tidak menikah. Berbagai macam alasan dikemukakan, antara lain takut berkomitmen pada pasangannya –bagaimana berinteraksi dengan keluarga pasangannya – belum lagi soal keturunan. Hal-hal tersebut membuat dewasa muda mengalami gamophobia, dan tidak lagi peduli dengan kehidupan berumah tangga. Gamophobia bila tidak diatasi, maka akan mengakibatkan gangguan baik fisik dan psikis pada diri dewasa muda itu sendiri. Bahkan dapat berdampak pada orang-orang di sekitarnya, terutama orang-orang yang terdekat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan mengamati fenomena yang dialami oleh dewasa muda, selanjutnya peneliti melakukan wawancara pada nara sumber yang mengalami gamophobia. Melalui studi pustaka dilakukan analisa dan kemudian hasilnya dijelaskan secara deskriptif. Di dapati bahwa kurangnya pemahaman akan pernikahan, membuat dewasa muda cenderung menghindari hal tersebut. Pastoral care dalam komunitas dewaa muda dan pelayanan konseling pastoral memegang peranan penting dalam membantu dewasa muda yang menderita gamophobia mengalami pemulihan seutuhnya. Diharapkan melalui pelayanan tersebut, maka dewasa muda mampu mengatasi rasa takut dan siap untuk memasuki jenjang pernikahan. Pada akhirnya gereja akan bertumbuh dengan sehat, dan menjadi kesaksian bagi dunia melalui kehidupan jemaatnya.

**Kata kunci:** Pastoral Care, Dewasa Muda, Gamophobia, Pernikahan

## PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil sensus penduduk Indonesia tahun 2020, demografis terbesar kedua adalah generasi milenial, yakni sebanyak 69,38 juta jiwa atau 25,87 persen.<sup>1</sup> Milenial, atau kelompok orang yang lahir antara tahun 1982 dan 2000, mengalami ketakutan untuk hidup berkeluarga, sehingga enggan untuk menikah. Pernikahan sebagai langkah maju yang positif dalam kehidupan memang telah dikesampingkan dan dinilai berbeda oleh generasi ini. Milenial (dewasa muda) menunda pernikahan, berpikir bahwa pernikahan tidak cukup penting untuk terburu-buru atau bahkan berkomitmen. Generasi ini juga dikatakan memiliki kecenderungan untuk hidup bersama di luar nikah, lebih menghargai menjadi orang tua daripada menikah, dan umumnya rela membesarkan anak tanpa pasangan.<sup>2</sup>

Agung menjelaskan, di Cina pada tahun 2015, 80% anak muda lajang kelahiran '80-an sampai '90-an memilih hidup sendiri dan takut menikah. Tekanan dari masyarakat, pekerjaan, kehidupan dan orang tua mengalihkan perhatian mereka dari pernikahan. Mereka takut akan biaya perumahan yang tinggi, selain juga perubahan hidup setelah menikah. Sementara di Indonesia pada tahun 2016 ada 24,9% perempuan memilih tidak ingin menikah.<sup>3</sup>

Wawancara yang dilakukan penulis dengan saudari I (38 tahun) mengungkapkan, bahwa trauma masa lalu saat berpacaran menjadi salah satu faktor penyebab keputusannya untuk tidak menikah. Saudari I juga mengkhawatirkan ibunya yang sudah

berusia lanjut, dan tidak ada yang merawat dengan baik dikarenakan saudara-saudara kandung I sudah memiliki keluarga masing-masing. Selain itu juga keinginannya untuk tidak memiliki keturunan, disebabkan kewajiban untuk merawat dan mendidik anak dirasakannya menjadi beban tanggung jawab yang berat. Pada masa tuanya pun saudari I tidak mau disibukkan dengan persoalan kondisi anaknya kelak. Hal-hal tersebut menjadi pertimbangan serius bagi saudari I, sehingga sampai saat ini tidak berusaha untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis. Fokus saudari I hanya untuk membahagiakan keluarga besarnya dan menjadi saluran berkat Tuhan buat sesama.<sup>4</sup>

Ketakutan untuk berkomitmen atau menikah diberi istilah dalam dunia psikologi sebagai gamophobia. Phobia adalah ketakutan yang nyata dan berlebihan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak berbahaya, namun tetap menyebabkan seseorang merasa cemas. Biasanya, penderita phobia menyadari bahwa ketakutannya tidak rasional, tetapi merasa tidak berdaya untuk menghadapinya.

Oleh karena itu, gamophobia terkadang bisa menjadi semacam ketakutan yang mengubah hidup atau menyebabkan kecemasan atau serangan panik. Saat sedang memikirkan pertunangan atau pernikahan, akan membuat seseorang berkeringat dingin, jantung terasa berdebar atau pusing; bisa jadi hal itu merupakan pertanda seseorang mengidap gamophobia.<sup>5</sup>

Peningkatan *trend* di kalangan dewasa muda untuk tidak menikah, dengan berbagai macam alasan dikemukakan, mulai dari tidak mau berkomitmen pada pasangan; tidak mau disibukkan dengan urusan rumah tangga; kerepotan yang bakal dihadapi saat punya anak; belum lagi ketidakcocokan

<sup>1</sup> Andean W. Finaka, "Usia Muda Dominasi Penduduk Indonesia," *Indonesiabaik.id*, 2022, <https://indonesiabaik.id/>.

<sup>2</sup> Adilah Nurviana and Wiwin Hendriani, "Makna Pernikahan Pada Generasi Milenial Yang Menunda Pernikahan Dan Memutuskan Untuk Tidak Menikah," *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 2 (2021): 1037-45, <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.27995>.

<sup>3</sup> Agung DH, "Mereka Yang Takut Menikah," *Tirto.id*, September 2016, <https://tirto.id/>.

<sup>4</sup> Inneke, Wawancara Penulis (2022).

<sup>5</sup> Ria Indhryani, "Gamophobia, Ketakutan Akan Komitmen Atau Pernikahan," *Orami*, April 2022.

dengan keluarga pasangan; ada juga karena mengalami trauma di masa lalu, menyaksikan perceraian orang tua, dan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Selain itu faktor ekonomi juga kerap kali menjadi bahan pertimbangan untuk tidak menikah, termasuk kesibukan dalam pekerjaan dan meniti karir.<sup>6</sup> Hal ini menjadi persoalan yang memerlukan solusi dan penanganan, terutama dalam lingkup dewasa muda di gereja.

Penelitian yang relevan dilakukan oleh Wati, yang menggunakan *client center counselling* sebagai metode terapi untuk mengatasi trauma masa lalu pada klien yang mengalami kesulitan berinteraksi. Penelitiannya berfokus pada masalah ketahanan hidup klien yang membutuhkan rasa kenyamanan dan rasa ingin dicintai serta disayangi oleh pasangan hidupnya.<sup>7</sup> Sedangkan penelitian Aisy, menelisik narasi tentang ambiguitas menyikapi wacana pernikahan melalui media sosial Twitter; khususnya mengenai “gamophobia” atau ekspresi ketakutan berlebihan terhadap pernikahan, dengan mengklasifikasikan narasi mengenai gamophobia oleh para *influencer* di Twitter.<sup>8</sup> Dalam penelitian ini, penulis membahas peranan *pastoral care* melalui pelayanan komunitas dewasa muda dan konseling pastoral untuk menangani gamophobia yang dialami oleh dewasa muda pada jemaat gereja lokal.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif, dengan melakukan pengamatan terhadap fenomena yang terjadi pada dewasa muda Kristen dengan kondisi gamophobia. Pendekatan kualitatif

berasumsi bahwa pemahaman tingkah laku manusia (*social behaviour*) tidak cukup diperoleh dari perilaku permukaan (*surface behaviour*), tetapi penting juga memperhatikan perspektif dari dalam tentang perilaku manusia (*inner perspective of human behaviour*) sebab dari pendekatan inilah akan diperoleh gambaran utuh (*holistic*) tentang manusia dan dunianya. Perbedaan pandangan tentang melihat dunia inilah yang disebut sebagai perbedaan paradigma atau seperangkat aturan untuk penelitian (*a set of rule for research*).<sup>9</sup> Pengumpulan data dengan melakukan wawancara pada nara sumber yang mengalami gamophobia, dan studi literatur dari sumber buku-buku referensi, karya ilmiah terakreditasi, artikel majalah dan surat kabar, serta *website* resmi yang berkaitan dengan topik dewasa muda, gamophobia, *pastoral care*, dan konseling pastoral serta pernikahan Kristen. Peneliti melakukan proses analisa dengan mengelompokkan dan mereduksi data-data yang ada sesuai dengan sub topik bahasan, serta melakukan analisa isi (teori) yang relevan. Kemudian membahas dan menjabarkan hasilnya dalam bentuk narasi deskriptif. Kesimpulan pada bagian akhir penelitian ini mempergunakan metode induktif.

## HASIL

Gamophobia yang dialami oleh dewasa muda Kristen, perlu mendapatkan penanganan yang serius. Melalui *pastoral care* yang dilakukan pada komunitas dewasa muda dan pelayanan konseling pastoral, maka diharapkan dewasa muda yang mengalami gamophobia mendapatkan solusi dan penanganan yang baik sehingga siap untuk menikah. Hal ini tentunya akan membawa dampak positif bagi keberlangsungan generasi penerus di gereja melalui pertumbuhan jemaat

<sup>6</sup> Rizki Dwi Jayanti and Achmad Mujab Masykur, “Pengambilan Keputusan Belum Menikah Pada Dewasa Awal,” *Jurnal Empati* 4, no. 4 (2015): 250–54.

<sup>7</sup> Alit Sutrisna Wati, “Penerapan Client Center Counseling Pada Remaja Akhir Yang Menderita Gamophobia” (Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2021).

<sup>8</sup> Nurri Hadatul Aisy, “Wacana ‘Gamophobia’ Di Media Sosial Twitter” (Universitas Gadjah Mada, 2021).

<sup>9</sup> I Wayan Suwendra, *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan Dan Keagamaan* (Badung: Nilacakra, 2018), x.

yang alamiah dari keluarga baru yang akan terbentuk nantinya.

*Pastoral Care* dalam komunitas dewasa muda merupakan salah satu pendekatan awal yang dapat dilakukan pada dewasa muda Kristen yang mengalami gamophobia. Tahap berikutnya dapat dilanjutkan dengan pelayanan konseling pastoral secara personal, yang akan memberikan pemahaman kebenaran Firman Tuhan; sehingga dewasa muda Kristen dapat mengatasi gamophobia dan melangkah menuju pernikahan Kristen yang sesuai dengan kehendak Tuhan.

## PEMBAHASAN

### Dewasa Muda

Menurut pakar psikolog perkembangan, masa dewasa biasanya dibagi menjadi tiga tahap yaitu: dewasa muda (20-40 tahun); paruh baya (40-60 tahun); dan lanjut usia (60 tahun ke atas). Masa dewasa muda merupakan masa terbaik dari kehidupan seseorang. Seringkali disebut sebagai usia subur-waktu terbaik untuk melahirkan bagi wanita—adalah antara 20 hingga 30 tahun; yang disebut usia puncak bagi para olahragawan pada umumnya adalah usia 30 tahun. Dalam berkarir, ada masa ‘tancap gas’ saat meniti karir menuju puncak, yaitu antara usia 30-40 tahun. Jadi, selama masa dewasa muda grafik kehidupan terus menanjak menuju puncak sukses yang maksimal, sesudah itu grafiknya akan mulai mendatar atau menurun. Masa muda adalah masa terbaik. Itu sebabnya, sangat mudah dipahami mengapa banyak orang yang ingin terus mempertahankan atau memperpanjang masa mudanya.<sup>10</sup>

Menurut Rahayu, masa dewasa muda merupakan masa peralihan antara masa remaja dan masa dewasa, yaitu, antara usia 20 dan 40 tahun. Pada masa ini orang-orang muda belum merasa bahwa mereka sudah dewasa dan

membutuhkan waktu lebih lama untuk bergabung dengan dunia kerja, tinggal sendiri, menikah, dan punya anak. Akan tetapi pada akhir masa dewasa muda, kebanyakan orang akan menjadi lebih mandiri, menjaga diri sendiri dan orang lain, berkomitmen pada hubungan dan pekerjaan/karier, menikah, membesarkan keluarga, dan menjadi bagian dari diri sendiri serta komunitas.<sup>11</sup>

Dariyo menjelaskan, sebagian besar kaum muda menyelesaikan pendidikan hingga perguruan tinggi dan kemudian langsung terjun ke dunia kerja. Dibandingkan remaja, kehidupan psikososial dewasa muda lebih rumit, karena mereka harus menikah selain bekerja, memulai keluarga baru, membesarkan anak dan masih harus mengurus orang tua yang sudah lanjut usia. Mengutip Havighurst, Dariyo mendeskripsikan bahwa tugas perkembangan bagi dewasa muda mencakup antara lain: *Kesatu*, mencari dan menemukan calon pasangan; *Kedua*, memelihara kehidupan keluarga; *Ketiga*, memajukan karir untuk menstabilkan keuangan rumah tangga; dan *Keempat* mengambil tanggung jawab sebagai warga negara.<sup>12</sup>

Memasuki kehidupan pernikahan adalah suatu tahapan dalam kehidupan dewasa muda, tetapi bagi sebagian dari mereka hal itu menjadi suatu ketakutan (*phobia*). Ketakutan untuk membuat komitmen dengan pasangan itulah yang menjadi salah satu penghalang serius bagi dewasa muda untuk menikah.

### Gamophobia

Gamophobia adalah jenis phobia spesifik, dan karena itu, tidak selalu tampak rasional bagi orang lain.<sup>13</sup> Takut komitmen pada seseorang adalah emosi yang tak terhindarkan bagi banyak

<sup>10</sup> Tan Giok Lie and Casthelia Kartika, *Pria & Wanita Menurut Perspektif Alkitab* (Bandung: PT. Visi Anugerah Indonesia, 2013), 30.

<sup>11</sup> Puspita Puji Rahayu et al., *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021), 62.

<sup>12</sup> Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda* (Jakarta: Grasindo, 2008), 105.

<sup>13</sup> Alexis Dent, “What Is Gamophobia,” eCounseling.com, 2022.

orang. Gamophobia, berasal dari bahasa Yunani *gamos* yang berarti pernikahan dan *phobia* yang berarti ketakutan, umumnya digunakan untuk menyebut ketakutan akan pernikahan atau hubungan. Tidak dapat menerima bahwa terkadang cinta atau hubungan termasuk faktor penting untuk terikat pada seseorang atau sesuatu, inilah yang dialami setiap orang yang gamofobik ketika mereka dipaksa untuk berkomitmen.<sup>14</sup>

Menurut Cherry, hal ini ditandai dengan perasaan takut yang berlebihan dan terus-menerus untuk menjalin hubungan, membuat komitmen, atau menikah. Hal ini dapat mempersulit hubungan dengan orang lain dan mengganggu kemampuan seseorang untuk berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-hari.<sup>15</sup> Dewasa muda yang mengalami gamophobia akan menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut:

Gejala utama yang dapat terjadi pada seseorang yang mengalami gamophobia (baik pada pria maupun wanita) adalah mengalami ketakutan yang tidak masuk akal dan berlebihan terhadap pernikahan dan komitmen (bahkan pikiran tentang pernikahan atau melihat orang lain menikah dapat memicu ketakutan tersebut); memiliki kecenderungan untuk menghindari sepenuhnya pernikahan atau acara dan diskusi terkait hal tersebut; mengalami agresi berupa serangan panik dan pemarah saat memikirkan atau mendiskusikan pernikahan seseorang; seseorang mungkin masih memiliki kesadaran bahwa ketakutan itu tidak rasional tetapi ia tidak dapat mengendalikannya; memiliki tingkat percaya diri yang rendah; saat menghadapi situasi yang menyebabkan kepanikan terjadi seringkali disertai dengan tanda-tanda fisik seperti gemetar,

menangis, detak jantung cepat, kesulitan bernapas, mual atau muntah, pusing atau pingsan, berkeringat dingin, dan sakit perut.<sup>16</sup>

Dewasa muda melacak ketakutan mereka akan komitmen atau takut menikah dengan pengalaman traumatis masa lalu. Gamophobia bisa menjadi respons protektif. Dewasa muda tidak dapat mengalami sakit hati jika tidak membiarkan dirinya berkomitmen pada hubungan jangka panjang. Berbagai hal yang menjadi penyebab potensial gamophobia meliputi:

*Konflik orang tua:* Anak-anak yang menyaksikan orang tua bercerai atau hubungan yang berkonflik mungkin tumbuh dengan rasa takut untuk membuat komitmen yang mengarah pada konflik serupa.

*Kesedihan sebelumnya:* Orang dewasa yang pernah mengalami rasa sakit setelah putus cinta, perceraian, atau perselingkuhan dapat menghindari hubungan dengan seseorang lagi. Seiring waktu, pilihan mereka bisa menjadi menakutkan.

*Takut ditinggalkan:* Beberapa orang mungkin khawatir tentang berkomitmen pada orang yang salah dan tidak tersedia saat pasangan yang tepat datang.

*Tekanan budaya atau agama:* Beberapa budaya mengatur pernikahan tanpa memperhatikan cinta atau perasaan lainnya. Seorang dewasa muda mungkin takut untuk berkomitmen penuh pada suatu hubungan karena mereka tidak berhak memilih pasangan. Seseorang yang LGBTQ+ mungkin takut menikah jika agama atau budaya mereka menentang persatuan tersebut.<sup>17</sup>

Ada beberapa cara berbeda yang tersedia untuk mencoba menaklukkan gamophobia yang dialami oleh seseorang. Hal pertama, dan paling umum, adalah berbicara dengan terapis. Ini adalah metode pengobatan

<sup>14</sup> Sandeep Vig, *Divorce Is Beautiful: & Sometimes Marriages Too...* (Chennai: Notion Press Media Pvt Ltd., 2021).

<sup>15</sup> Kendra Cherry, "What Is Gamophobia?," *Verywellmind*, 2022, <https://www.verywellmind.com/>.

<sup>16</sup> "Gamophobia, Fear of Marriage - Causes, Symptoms and Treatment," *Healthtopia*, accessed July 25, 2022, <https://www.healthtopia.net/>.

<sup>17</sup> "Gamophobia (Fear of Commitment)," *Cleveland Clinic*, n.d.

yang biasa untuk gangguan kecemasan, karena terapis dapat menyediakan alat yang tidak akan diketahui oleh seseorang yang hidup dengan gamophobia. Bersama-sama, seseorang yang menderita dan terapis mereka mungkin dapat menemukan akar masalahnya.

Beberapa perawatan umum yang digunakan untuk mengobati gamophobia termasuk terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy*), terapi pemaparan (*Exposure Therapy*), desensitisasi gerakan mata dan pemrosesan ulang (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*).<sup>18</sup>

*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah perawatan terapeutik langsung yang membantu orang memahami bahwa pikiran mereka terhubung langsung dengan apa yang mereka rasakan, dan bagaimana perasaan mereka terhubung langsung dengan perilaku mereka.<sup>19</sup> *Exposure therapy* adalah pengobatan yang efektif untuk membantu individu menghadapi ketakutan mereka dan mengurangi respons maladaptif terhadap pemicu tertentu.<sup>20</sup> Desensitisasi Gerakan Mata dan Pemrosesan Ulang (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) awalnya dikembangkan pada tahun 1987 untuk pengobatan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan dipandu oleh model *Adaptive Information Processing*. Model *Adaptive Information Processing* menganggap gejala PTSD dan gangguan lainnya (kecuali berbasis fisik atau kimia) sebagai akibat dari pengalaman mengganggu di masa lalu yang terus menyebabkan penderitaan karena memori tidak diproses secara memadai. Ingatan yang belum diproses ini dipahami mengandung emosi, pikiran, keyakinan, dan sensasi fisik yang terjadi pada saat peristiwa itu terjadi. Ketika ingatan dipicu, unsur-

unsur pengganggu yang tersimpan ini dialami dan menyebabkan gejala PTSD dan/atau gangguan lainnya.<sup>21</sup>

Bagaimana dengan peran serta gereja dalam menangani gamophobia yang terjadi pada dewasa muda di jemaatnya. Dari hasil penelitian ini, penulis menemukan dua konsep dasar yang dapat dilakukan gereja yaitu dengan pendekatan *pastoral care*, melalui komunitas dewasa muda dan pelayanan konseling pastoral.

### Pastoral Care

Pastoral berasal dari bahasa Latin *pascere*, yang artinya memberi makan dan merawat kawanan. Istilah ini menggarisbawahi fakta bahwa krisis manusia memiliki dimensi spiritual dan tidak dapat sepenuhnya diatasi sampai kerinduan spiritual manusia terpenuhi.<sup>22</sup> Teks dasar teologi *pastoral care* adalah rangkuman dari perintah Yesus berupa ajakan untuk mengasihi Tuhan dengan segenap hati, pikiran, dan jiwa; dan mengasihi sesama manusia seperti diri sendiri (Mat. 5:43; Mrk. 12:31; Luk. 10:27). Itu menempatkan peran *pastoral care* di pusat pemahaman bahwa orang Kristen tidak hanya berhubungan dengan Tuhan tetapi juga dengan sesamanya. Kristus adalah kepala dari tubuh yang terdiri dari semua anggota gereja.<sup>23</sup>

*Pastoral Care* merupakan kegiatan manusia dengan sesama karena menyadari kebesaran kasih Kristus yang dialami dalam kehidupannya. Motivasi *pastoral care* bukan upah tapi kasih yang tulus. Karena *pastoral care* ini terjadi di dalam komunitas iman, maka mendapat penegasan dari sudut pandang penggembalaan jemaat. Oleh karena itu *pastoral care* adalah tindakan sadar yang melampaui kecenderungan naluriah sebagai manusia, dimana Allah yang

<sup>18</sup> Dent, "What Is Gamophobia."

<sup>19</sup> Shannon V. McHugh, "What Is Cognitive Behavioral Therapy (CBT)?" eCounseling.com, 2022.

<sup>20</sup> MS Broudy, "Exposure Therapy: What Is It? How Does It Work?" eCounseling.com, 2022.

<sup>21</sup> "Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy," APA.org, 2017.

<sup>22</sup> Daniel Johannes Louw, "Pastoral Care and Counseling," in *Counseling People of African Ancestry* (New York: Cambridge University Press, 2011), 155.

<sup>23</sup> G. R. Evans, *A History of Pastoral Care* (New York: Cassell, 2000), 1.

Maha Kasih senantiasa mendampingi sebagai pribadi; dan sebagai bagian dari anggota komunitas beriman; maka sudah selayaknya saling mendampingi.<sup>24</sup>

Gunawan mengutip Clebsch dan Jaekle, menyatakan empat fungsi *pastoral care*, yaitu:

*Kesatu*, Penyembuhan (*healing*) bertujuan untuk membimbing atau mengarahkan orang dalam keadaan pikiran yang buruk dan mengembalikan mereka ke keadaan baik seperti semula.<sup>25</sup>

*Kedua*, Mempertahankan (*sustaining*), berusaha untuk mempertahankan situasi orang yang bermasalah dengan kerugian sesedikit mungkin; fungsi ini menawarkan penghiburan bahwa kerugian yang sebenarnya tidak dapat meniadakan kesempatan seseorang untuk mencapai takdirnya dalam Tuhan; konsolidasi dari sumber daya tersisa yang tersedia, untuk penderita membangun *platform* guna menghadapi kehidupan yang dirampas; sehingga pada akhirnya dapat menerima kehilangan dan beralih untuk mencapai apapun pemenuhan yang mungkin telah diambil dari kehidupannya dalam menghadapi kekurangan yang tidak dapat diperbaiki lagi.<sup>26</sup>

*Ketiga*, Membimbing (*Guiding*), adalah fungsi pelayanan penyembuhan jiwa-jiwa yang sampai pada suatu kebijaksanaan mengenai apa yang harus dilakukan seseorang ketika dia dihadapkan pada suatu masalah yang sulit untuk memilih di antara berbagai jalan pikiran atau tindakan.<sup>27</sup>

*Keempat*, Rekonsiliasi (*reconciling*), dalam arti *pastoral* berarti membantu orang-orang yang terpisah satu sama lain untuk membangun atau memperbaharui hubungan yang pantas dan bermanfaat

dengan Tuhan dan sesama.<sup>28</sup>

Pendapat Clinebell, Lartey dan Beek dapat ditambahkan untuk melengkapi sebagai berikut:

*Kelima*, Merawat (*nurturing*), fungsi pendampingan *pastoral* yang tujuannya memberi kesempatan kepada manusia untuk mengembangkan "keilahianya" dalam perjalanan hidupnya dalam suka dan duka.<sup>29</sup>

*Keenam*, Pembebasan, terkait dengan upaya masyarakat untuk secara kritis memahami penyebab konflik sosial dan budaya yang mengarah pada banyak penindasan dan dominasi sosial.

*Ketujuh*, Pemberdayaan, fungsi ini bertujuan agar individu atau kelompok dapat berpikir dan bertindak untuk menciptakan lebih banyak kebebasan dan berpartisipasi dalam kehidupan masyarakat di mana mereka berada.

*Kedelapan*, Konsolidasi, dirancang untuk menyelesaikan semua masalah orang atau kelompok orang yang gagal dalam beberapa aspek kehidupan.<sup>30</sup>

Browning, dalam bukunya "*The Ethical Context of Pastoral Care*" menekankan dimensi etis, di mana ia menunjuk pada adanya karakteristik inheren dari *pastoral care* dalam kaitannya dengan pendampingan atau pelayanan non-Kristen, untuk mengetahui bahwa misi *pastoral care* adalah untuk mengangkat semangat pihak yang dilayani. Pendapat ini sependapat dengan McNeill, yang mengatakan bahwa praktisi "konselor jiwa" membawa kebenaran kepada Tuhan, mempertimbangkan orang dan membuka jalan menuju tindakan yang benar.<sup>31</sup> Diharapkan melalui langkah-langkah *pastoral care* pada dewasa muda yang mengalami gamophobia,

<sup>24</sup> Hendri Wijayatsih, "Pendampingan Dan Konseling Pastoral," *Gema Teologi* 35, no. 1/2 (2011): 1-7.

<sup>25</sup> Widodo Gunawan, "Pastoral Konseling : Deskripsi Umum Dalam Teori Dan Praktik," *Jurnal Abdiel* 2, no. 1 (2018): 85-104.

<sup>26</sup> William A. Clebsch and Charles R. Jaekle, *Pastoral Care in Historical Perspective* (Northvale: Jason Aronson, Inc., 1994), 43.

<sup>27</sup> *Ibid.*, 49-50.

<sup>28</sup> *Ibid.*, 56.

<sup>29</sup> Gunawan, "Pastoral Konseling : Deskripsi Umum Dalam Teori Dan Praktik," 2018.

<sup>30</sup> Jemmy Suhadi et al., "Formulasi Pastoral Holistik Melalui Pendampingan Pastoral: Sebuah Rujukan Pelayanan Pastoral Yang Menjawab Kompleksitas Hidup," *Jurnal Teruna Bhakti* 4, no. 1 (2021): 131-39.

<sup>31</sup> Gunawan, "Pastoral Konseling : Deskripsi Umum Dalam Teori Dan Praktik," 2018.

maka kebenaran Firman Tuhan dapat merubah cara berpikir dan menjadikan mata hatinya terang (Ef. 1:18).

*Pastoral Care* dapat dilakukan dalam komunitas dewasa muda Kristen. Hal ini akan lebih efektif dan efisien dalam memberikan perhatian dan arahan bagi dewasa muda yang mengalami gamophobia.

### **Komunitas Dewasa Muda**

Dalam bahasa Yunani, komunitas disebut *κοινωνία* (*koinonia*), yang berarti komunitas, persahabatan, partisipasi, dan menjalin persahabatan atau kemitraan. Paulus menggunakan kata *κοινωνία* (*koinonia*) untuk menunjukkan berbagai hubungan komunitas yang muncul melalui partisipasi (berbagi) dan diungkapkan melalui saling memberi dan menerima, dan hubungan komunitas (bersama-sama terlibat dalam sesuatu) adalah perantara. Komunitas juga mengacu pada tindakan memberi dan menerima, bagian itu sendiri diekspresikan sebagai pengalaman terhubung dengan seseorang di suatu tempat.<sup>32</sup>

Salah satu cara untuk menggambarkan komunitas telah diusulkan oleh William Willimon, yang telah mengidentifikasi lima karakteristik yang dapat diterapkan pada sebagian besar komunitas peduli yang telah dipelajari dan dialami. Karakteristik tersebut adalah: identitas bersama, otoritas bersama, ingatan bersama, visi bersama, kehidupan bersama-sama, dan kehidupan bersama di dunia. Semua komunitas yang peduli mungkin tidak menunjukkan kelima karakteristik ini dengan kekuatan yang sama, tetapi mereka memiliki beberapa elemen dari semuanya.<sup>33</sup>

Kaum dewasa muda yang berada

dalam komunitas iman ini membutuhkan perhatian khusus dalam arti membutuhkan bantuan dalam proses pertumbuhannya. Gereja harus merespon dengan cepat ketika diketahui bahwa beberapa dari mereka mulai kehilangan arah dan tujuan. Generasi muda gereja harus didukung dan dibimbing agar tujuan akhir bantuan ini tercapai. Pemahaman yang tepat tentang kasih mereka kepada Tuhan dapat memperkuat iman mereka bahkan di saat-saat kritis yang mereka hadapi.<sup>34</sup>

### **Konseling Pastoral**

Konseling merupakan upaya membantu orang lain yang sedang menghadapi berbagai kesulitan dalam hidupnya. Pekerjaan pelayanan ini dilakukan dari sudut pandang seorang gembala dengan melihat situasi nyata orang yang sedang bergumul dan membutuhkan atau mencari pertolongan.<sup>35</sup> Pelayanan konseling pastoral merupakan bidang pelayanan yang termasuk dalam *pastoral care*, yang pada hakekatnya menggunakan pendekatan *direct speech* atau komunikasi langsung tentang situasi kehidupan orang yang akan ditolong. Selain itu, konseling pastoral berlangsung dalam waktu yang relatif singkat atau terbatas, dan tidak akan berlangsung lama.

Dalam upaya membantu sesama, konseling pastoral lebih menitikberatkan pada satu metode, yaitu percakapan atau dialog. Melalui dialog ini, seorang konselor dapat mengumpulkan lebih banyak informasi dan pengetahuan tentang faktor penyebab masalah. Dialog ini juga dapat mengembangkan suasana saling pengertian dan keterbukaan untuk membangun hubungan dan saling percaya, unsur-unsur tersebut merupakan prasyarat terpenting untuk konseling. Sebaliknya, konselor dalam juga bebas

<sup>32</sup> Natalia Elvrita, "Strategi Gereja Dalam Membangun Pemahaman Anak Muda Tentang Cinta Akan Tuhan," *ANTUSIAS: Jurnal Teologi Dan Pelayanan* 8, no. 1 (2022): 39–47.

<sup>33</sup> John Patton, *Pastoral Care in Context: An Introduction to Pastoral Care* (Louisville: Westminster John Knox Press, 2005), 21.

<sup>34</sup> Elvrita, "Strategi Gereja Dalam Membangun Pemahaman Anak Muda Tentang Cinta Akan Tuhan."

<sup>35</sup> Marthen Nainupu, "Konseling Pastoral Dalam Gereja: Res Sine Qua Non," *Aletheia* 11, no. 20 (2009): 77–100.



menggunakan pendekatan yang berbeda (eklektik) sehingga penanganan masalah dapat disesuaikan dengan pribadi dan sumber masalahnya.<sup>36</sup>

Konseling pastoral dapat dilakukan oleh gembala ataupun seorang konselor Kristen. Terdapat perbedaan antara konselor Kristen dibandingkan dengan konselor sekuler. Beberapa aspek yang membedakannya antara lain adalah ciri-ciri seperti berikut ini: seorang konselor Kristen memegang prinsip firman Tuhan sebagai sumber utama, mengandalkan Tuhan dan Roh Kudus, memiliki iman, melayani atas dasar kasih Tuhan, melayani atas dasar keberadaan manusia sebagai makhluk dengan tubuh, jiwa, dan roh, dan memahami Firman Tuhan dengan baik dan benar. Inilah yang membedakan konseling Kristen dengan psikolog sekuler seperti Sigmund Freud ("Psikoanalisis Klasik"), Eric Berne ("Analisis Transaksional"), Albert Ellis (Terapi Emosional-Alasan), Carl Rogers (Terapi yang Berpusat pada Klien), Carl Jung (Psikologi Analitik), serta Ivan Pavlov, B.F. Skinner, Joseph Wolpe (Modifikasi Perilaku). Namun, ini tidak berarti bahwa pendapat para profesional sekuler ini tidak dapat digunakan dalam pengembangan dan konseling pastoral. Seorang konselor Kristen akan selalu menggunakan teori-teori tersebut, namun berbekal kebenaran dasar firman Tuhan dan menyadari bahwa Tuhan adalah konselor yang agung, pembimbing dari semua konselor saat ini. Ini merupakan hal paling signifikan yang membedakan konselor Kristen dari sekuler.<sup>37</sup>

Maka dengan *pastoral care* yang dilakukan dalam komunitas dewasa muda Kristen; dan juga pelayanan konseling pastoral yang dilakukan diharapkan dewasa muda yang mengalami *gamophobia* akan siap memasuki jenjang pernikahan Kristen.

<sup>36</sup> Nainupu.

<sup>37</sup> Widodo Gunawan, "Pastoral Konseling : Deskripsi Umum Dalam Teori Dan Praktik," *Jurnal ABDIEL* 2, no. 1 (2018): 85-104, <https://journal.stt-abdiel.ac.id/JA/article/view/63>.

## Pernikahan Kristen

Segal dalam bukunya '*Not Yet Married*' menjelaskan masa lajang sebagai: *Kesatu*, Masa penantian dan kerinduan, dengan merenungkan segala anugerah dan janji yang telah Yesus berikan dan menghormati pekerjaan yang telah dilakukan-Nya dalam setiap masa kehidupan tanpa mempedulikan status pernikahan; *Kedua*, Statistik umumnya semua akan menikah, sedikit yang dipanggil untuk hidup melajang dan merupakan hal yang indah karena dapat menikmati Kristus dan melayani sesama sebagai pria/Wanita lajang; *Ketiga*, Setiap pernikahan di dunia ini hanyalah gambaran kecil dan tidak memadai akan pernikahan yang akan dating, saat kita menyerahkan diri kembali untuk selamanya kepada Juruselamat dan Kristus Raja. Semua pasti menikah, dan pernikahan itu akan membentuk setiap keinginan dan kerinduan dalam hidup ini.<sup>38</sup>

Pernikahan adalah lembaga yang dibentuk dan ditetapkan oleh Tuhan. Itu adalah satu-satunya institusi yang didirikan sebelum dosa datang ke dunia.<sup>39</sup> Pernikahan adalah hubungan paling serius dan langgeng yang dapat dilakukan sepasang kekasih seumur hidup mereka. Pernikahan yang baik tidak terjadi di surga, tetapi di bumi. Kesuksesan sebuah pernikahan sangat bergantung pada usaha pasangan untuk menanggapi tuntunan Tuhan. Pernikahan yang baik didasarkan pada rasa hormat terhadap diri sendiri dan pasangan.<sup>40</sup>

Pernikahan adalah masa ketika individu menyesuaikan diri dengan gaya hidup dan peran baru. Pada masa dewasa muda, individu memiliki kebutuhan, harapan, dan kebutuhan batin yang harus

<sup>38</sup> Marshall Segal, *Not Yet Married (Masih Single ?): Mengejar Sukacita Di Masa Lajang Dan Pacaran* (Surabaya: Literatur Perkantas Jawa Timur, 2019), 11-14.

<sup>39</sup> Dag Heward-Mills, *Model Pernikahan* (Parchment House, 2015).

<sup>40</sup> Seri Antonius, "Pernikahan Kristen Dalam Perspektif Firman Tuhan," *Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan* 6, no. 2 (2020): 229-38.

sesuai dengan kebutuhan lingkungan. Selain itu, individu menemukan tentang cinta dan bekerja lebih bebas. Pendidikan, pekerjaan dan pernikahan adalah “peristiwa kehidupan” yang penting bagi kaum muda (dewasa) dalam perjalanan menuju kedewasaan. Dewasa muda dalam pendidikan masih dianggap bergantung pada orang tuanya. Di sisi lain, dewasa muda yang sudah mulai bekerja dianggap lebih mandiri dibandingkan dewasa muda dalam pelatihan.<sup>41</sup>

Konsep pernikahan tidak dapat dipisahkan dari gambaran asli yang disampaikan oleh firman Allah dalam Perjanjian Baru, yaitu hubungan antara Kristus dan Gereja. Sama seperti Kristus dengan setia mengasihi Gereja-Nya dan Gereja setia dan patuh kepada Kristus, demikian pula seorang suami harus setia dan mengasihi istrinya, dan seorang istri harus setia dan patuh kepada suaminya. Pernikahan adalah sekolah kesetiaan, dan pernikahan bukan untuk pernikahan itu sendiri—itu adalah lembaga yang harus ada.<sup>42</sup>

John Stott menyebut seluruh sikap dalam Efesus 4:1-3 sebagai “lima batu fondasi” kesatuan umat Kristen: kerendahan hati (*humility*), kelemahlembutan (*gentleness*), kesabaran (*patience* dan *forbearance*), dan kasih (*love*). Hal ini menjadi tanda bagi pernikahan yang sanggup melayani panggilan, terkadang semua ini harus diterapkan secara sepihak (tanpa Kerjasama dengan pasangan). Jadi membangun sebuah pernikahan yang melayani panggilan berarti menciptakan sebuah pernikahan di mana karakter Yesus tampil dan dilihat oleh semua orang. Dedikasi terhadap pemeliharaan kesatuan pernikahan bukan demi kebahagiaan pribadi dan rasa aman anak-

anak, tetapi karena panggilan di dalam Kristus.<sup>43</sup> Melalui pernikahan kudus, diharapkan jemaat dewasa muda yang sudah dipulihkan dari gamophobia akan membentuk keluarga-keluarga Kristen yang tangguh. Dan menjadi sarana pemulihan juga bagi sesama di lingkungan dan komunitasnya.

## KESIMPULAN

Dewasa muda yang mengalami ketakutan untuk menikah (*gamophobia*), perlu mendapatkan bantuan dengan segera agar tidak berdampak buruk bagi kehidupan pribadi dan sosial. Gereja harus berinisiatif secara aktif turut berperan serta membantu jemaat dewasa muda yang mengalami *gamophobia*. *Pastoral care* yang dilakukan dalam komunitas dewasa muda akan dapat mengarahkan dan menuntun untuk hidup memenuhi panggilan sesuai dengan kebenaran firman Tuhan. Dapat dilanjutkan dengan proses konseling pastoral secara personal, sehingga dapat memberikan solusi praktis yang lebih spesifik, agar dewasa muda mengalami pemulihan dari *gamophobia*. Saat pemulihan terjadi, maka diharapkan dewasa muda siap untuk menikah sesuai dengan kehendak dan rencana yang Tuhan telah sediakan bagi masa depannya. Dengan terbentuknya keluarga Kristen yang baru, maka dapat menjadi kesaksian bagi sesama dewasa muda di komunitas dan lingkungannya yang mengalami problem serupa. Dari pernikahan Kristen tersebut akan melahirkan anak-anak yang merupakan generasi penerus bagi gereja.

## DAFTAR PUSTAKA

Aisy, Nurri Hadatul. “Wacana ‘Gamophobia’ Di Media Sosial Twitter.” Universitas Gadjah Mada, 2021.

<sup>41</sup> Muhammad Zein Permana and Alnida Destiana Nishfathul Medynna, “Ribet!: Persepsi Menikah Pada Emerging Adulthood,” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 10, no. 3 (2021): 248–57, <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i3.5509>.

<sup>42</sup> Antonius, “Pernikahan Kristen Dalam Perspektif Firman Tuhan.”

<sup>43</sup> Gary Thomas, *A LIFELONG LOVE (Kasih Yang Abadi): Bagaimana Jika Pernikahan Memiliki Arti Lebih Dari Sekadar Hidup Bersama?* (Surabaya: Literatur Perkantas Jawa Timur, 2015), 101.

- Antonius, Seri. "Pernikahan Kristen Dalam Perspektif Firman Tuhan." *Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan* 6, no. 2 (2020): 229–38.
- Broudy, MS. "Exposure Therapy: What Is It? How Does It Work?" eCounseling.com, 2022.
- Cherry, Kendra. "What Is Gamophobia?" *Verywellmind*, 2022.  
<https://www.verywellmind.com/>.
- Clebsch, William A., and Charles R. Jaekle. *Pastoral Care in Historical Perspective*. Northvale: Jason Aronson, Inc., 1994.
- Dariyo, Agoes. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo, 2008.
- Dent, Alexis. "What Is Gamophobia." eCounseling.com, 2022.
- DH, Agung. "Mereka Yang Takut Menikah." *Tirto.Id*, September 2016. <https://tirto.id/>.
- Elvrita, Natalia. "Strategi Gereja Dalam Membangun Pemahaman Anak Muda Tentang Cinta Akan Tuhan." *ANTUSIAS: Jurnal Teologi Dan Pelayanan* 8, no. 1 (2022): 39–47.
- Evans, G. R. *A History of Pastoral Care*. New York: Cassell, 2000.
- "Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy." APA.org, 2017.
- Finaka, Andrean W. "Usia Muda Dominasi Penduduk Indonesia." Indonesiabaik.id, 2022.  
<https://indonesiabaik.id/>.
- "Gamophobia, Fear of Marriage - Causes, Symptoms and Treatment." Healthtopia. Accessed July 25, 2022. <https://www.healthtopia.net/>.
- "Gamophobia (Fear of Commitment)." Cleveland Clinic, n.d.
- Gunawan, Widodo. "Pastoral Konseling : Deskripsi Umum Dalam Teori Dan Praktik." *Jurnal Abdiel* 2, no. 1 (2018): 85–104.
- . "Pastoral Konseling : Deskripsi Umum Dalam Teori Dan Praktik." *Jurnal ABDIEL* 2, no. 1 (2018): 85–104. <https://journal.stt-abdiel.ac.id/JA/article/view/63>.
- Heward-Mills, Dag. *Model Pernikahan*. Parchment House, 2015.
- Indhryani, Ria. "Gamophobia, Ketakutan Akan Komitmen Atau Pernikahan." *Orami*, April 2022.
- Inneke. Wawancara Penulis (2022).
- Jayanti, Rizki Dwi, and Achmad Mujab Masykur. "Pengambilan Keputusan Belum Menikah Pada Dewasa Awal." *Jurnal Empati* 4, no. 4 (2015): 250–54.
- Lie, Tan Giok, and Casthelia Kartika. *Pria & Wanita Menurut Perspektif Alkitab*. Bandung: PT. Visi Anugerah Indonesia, 2013.
- Louw, Daniel Johannes. "Pastoral Care and Counseling." In *Counseling People of African Ancestry*. New York: Cambridge University Press, 2011.
- McHugh, Shannon V. "What Is Cognitive Behavioral Therapy (CBT)?" eCounseling.com, 2022.
- Nainupu, Marthen. "Konseling Pastoral Dalam Gereja: Res Sine Qua Non." *Aletheia* 11, no. 20 (2009): 77–100.
- Nurviana, Adilah, and Wiwin Hendriani. "Makna Pernikahan Pada Generasi Milenial Yang Menunda Pernikahan Dan Memutuskan Untuk Tidak Menikah." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 2 (2021): 1037–45.  
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.27995>.
- Patton, John. *Pastoral Care in Context: An Introduction to Pastoral Care*. Louisville: Westminster John Knox Press, 2005.
- Permana, Muhammad Zein, and Alnida Destiana Nishfathul Medynna. "Ribet!: Persepsi Menikah Pada Emerging Adulthood." *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 10, no. 3 (2021): 248–57.  
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i3.5509>.
- Rahayu, Puspita Puji, Lakhmudien, Neila Sulung, Priscilla Titis Indiarti, Veronica Paula, Shantrya Dhelly Susanty, Evita Aurilia

- Nardina, Ainal Mardiah, Qonita Ulfiana, and Hasnidar. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021.
- Segal, Marshall. *Not Yet Married (Masih Single?): Mengejar Sukacita Di Masa Lajang Dan Pacaran*. Surabaya: Literatur Perkantas Jawa Timur, 2019.
- Suhadi, Jemmy, Sutrisno, Abraham Pontius Sitingjak, and Bobby Kurnia Putrawan. "Formulasi Pastoral Holistik Melalui Pendampingan Pastoral: Sebuah Rujukan Pelayanan Pastoral Yang Menjawab Kompleksitas Hidup." *Jurnal Teruna Bhakti* 4, no. 1 (2021): 131–39.
- Suwendra, I Wayan. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan Dan Keagamaan*. Badung: Nilacakra, 2018.
- Thomas, Gary. *A LIFELONG LOVE (Kasih Yang Abadi): Bagaimana Jika Pernikahan Memiliki Arti Lebih Dari Sekadar Hidup Bersama?* Surabaya: Literatur Perkantas Jawa Timur, 2015.
- Vig, Sandeep. *Divorce Is Beautiful: & Sometimes Marriages Too....* Chennai: Notion Press Media Pvt Ltd., 2021.
- Wati, Alit Sutrisna. "Penerapan Client Center Counseling Pada Remaja Akhir Yang Menderita Gamophobia." Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2021.
- Wijayatsih, Hendri. "Pendampingan Dan Konseling Pastoral." *Gema Teologi* 35, no. 1/2 (2011): 1–7.