

Penerapan Konseling Individu Berbasis Islam Dalam Mengatasi Gamophobia (Studi Kasus Klien “W” Di Desa Kepala Siring Kecamatan Tanjung Sakti Pumu)

Tiara^a, Komaruddin^b, Zhila Jannati^c

^a Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, email : yatiara011@gmail.com

^b Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, email :

komaruddin_uin@radenfatah.ac.id

^c Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, email :

zhila_jannati10@radenfatah.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Penerapan Konseling Individu Berbasis Islam Dalam Mengatasi Gamophobia (Studi Kasus Klien “W” Di Desa Kepala Siring Kecamatan Tanjung Sakti Pumu)”. Gamophobia ialah fobia yang dialami seseorang yang memiliki rasa takut yang berlebihan untuk menjalin komitmen terhadap pasangan dan menikah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gamophobia yang di alami klien “W” di desa Kepala Siring sebelum diterapkannya konseling individu berbasis Islam, mengetahui bagaimana penerapan konseling individu berbasis Islam pada klien “W” yang mengalami gamophobia dan juga untuk mengetahui bagaimana gambaran gamophobia yang dialami klien “W” setelah diterapkannya konseling individu berbasis Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian studi kasus. Subjek penelitian yaitu klien “W”. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah observasi, wawancara, serta dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan yaitu perbandingan pola, pembuatan eksplanasi, dan strategis analisis deret waktu. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum melaksanakan proses konseling masih berada pada tingkat tinggi dimana terdapat beberapa aspek yang membuat klien mengalami cemas yang berlebihan, tidak dapat mengendalikannya pikirannya sendiri, memiliki perasaan mudah tersinggung, tidak ingin memiliki hubungan dengan lawan jenis, tertekan saat disinggung tentang pernikahan. Pelaksanaan konseling Individu berbasis Islam dilakukan sebanyak enam kali pertemuan dengan tiga tahapan yaitu tahap awal, tahap pertengahan (tahap kerja), dan tahap akhir. Gambaran gamophobia setelah dilakukan konseling individu berbasis Islam sudah mengalami penurunan dimana klien “W” tidak mengalami cemas yang berlebihan lagi, sudah bisa mengontrol diri, sudah bisa menerima masukan atau nasehat dari orang sekitarnya.

Kata kunci: konseling individu, gamophobia

ABSTRACT

This research is entitled "Implementation of Islamic-Based Individual Counseling in Overcoming Gamophobia (Case Study of Client "W" in Kepala Siring Village, Tanjung Sakti Pumu District)". Gamophobia is a phobia experienced by someone who has an excessive fear of making a commitment to a partner and getting married. This study aims to find out the description of gamophobia experienced by client "W" in the village of Chief Siring before the implementation of Islamic-based individual counseling, to find out how the application of Islamic-based individual counseling to client "W" who experienced gamophobia and also to find out how gamophobia is depicted experienced by client "W" after the implementation of Islamic-based individual counseling. This study uses a qualitative approach with a case study research method. The research subject is the client "W". Data collection techniques used are observation, interviews, and documentation. While the data analysis techniques used are pattern matchmaking, making explanations, and strategic time series analysis. The results of this study indicate that before carrying out the counseling process it is still at a high level where there are several aspects that make clients experience excessive anxiety, cannot control their own thoughts, have feelings of irritability, do not want to have relationships with the opposite sex, are depressed when mentioned about marriage. The implementation of Islamic-based individual counseling was carried out in six meetings with three stages, namely the initial stage, the middle stage (work stage), and the final stage. The image of gamophobia after individual counseling based on Islam has decreased where client "W" no longer experiences excessive anxiety, is able to control himself, is able to receive input or advice from people around him.

Keywords: individual counseling, gamophobia

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan suatu ikatan lahir dan batin secara sah antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan perintah tuhan yang masa esa. Pernikahan bertujuan untuk membentuk suatu keluarga, melanjutkan keturunan, mencegah perbuatan tercela serta menjaga ketentraman jiwa dan batin. Islam memandang bahwa pernikahan merupakan suatu yang luhur dan sakral, bermakna ibadah kepada Allah, mengikuti Sunnah Rasulullah dan dilaksanakan atas keikhlasan, tanggung jawab, dan mengikuti ketentuan-ketentuan hukum yang harus dilaksanakan. Pernikahan juga merupakan sunah dari Nabi Muhammad saw yang harus diteladani dan dilaksanakan¹.

Rasulullah Saw bersabda:

“Menikah adalah sunnah ku, barang siapa yang tidak mengamalkan sunnah ku, bukan bagian dariku. Maka menikah lah kalian karena aku bangga dengan banyaknya umatku (di hari kiamat). “(HR. Ibnu majah no. 1846, di shahih kan Al albani dalam sislilah Ash Shahihah no. 2383).”

Dari hadits di atas dapat dipahami bahwa pernikahan merupakan sunnah yang dianjurkan Nabi Muhammad Saw, karena rasulullah bangga dengan banyaknya umatnya. Oleh karena itu, bagi yang tidak menjalankan sunnah nya makai ia bukanlah bagian darinya. Selain itu, di dalam Al-Quran juga banyak sekali dijelaskan mengenai pernikahan, Seperti dalam QS. Ar-rum 21 yaitu:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

Artinya:

“Dan di antara tanda-tanda kebesaran Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenis mu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih dan sayang. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir”.

Ayat di atas menjelaskan tanda-tanda kekuasaan Allah yaitu kehidupan bersama antar laki-laki dan perempuan dalam sebuah perkawinan. Manusia mengetahui bahwa mereka mempunyai perasaan tertentu terhadap jenis yang lain. Perasaan dan pikiran-pikiran itu ditimbulkan oleh daya tarik yang ada pada masing-masing mereka yang menjadikan yang satu tertarik kepada yang lain sehingga antara kedua jenis laki-laki dan perempuan itu mengikat hubungannya dengan pernikahan.

Hukum menikah di dalam Islam adalah wajib. Akan tetapi, banyak individu yang takut untuk berkomitmen dalam menikah. Ketakutan ini dapat berupa rasa takut berlebihan dengan pernikahan, menghindari pembicaraan tentang pernikahan, merasa agresif ketika menanggapi orang lain yang mempersiapkan pernikahan, serta kurangnya rasa percaya diri istilah ini dapat disebut dengan gamophobia. Istilah gamophobia berasal dari dua kata dalam bahasa Yunani yaitu gamos yang berarti perkawinan dan phobos yang berarti ketakutan. gamophobia umumnya dikenal sebagai ketakutan akan komitmen. Dalam hal ini, gamophobia bukan hanya ketakutan akan pernikahan, akan tetapi adalah ketakutan akan tanggung jawab yang bertingkat oleh ketidakmampuan menjaga hubungan untuk mengatasi gejala psikologis dan fisik. Gejala-gejala ini terkadang bisa muncul dalam kondisi ekstrim yang mengakibatkan serangan panik dan kecemasan. Dunia psikologis juga mengaitkan gamophobia dengan kondisi mental yang membuat seseorang takut berkomitmen dalam asmara yaitu ikatan pernikahan².

Sigmund Freud menjelaskan takut dan cemas sebagai sesuatu yang dirasakan tubuh lewat gangguan pada pikiran, kecemasan menjadi masalah mendasar dalam setiap formasi saraf. Sesuatu yang muncul dari dalam diri manusia berupa emosi tidak menyenangkan lewat perilaku yang dialami bersamaan dengan tekanan. Ketakutan manusia selalu berkembang dan mengalami modifikasi hingga Freud menyebutkan bahwa gagasan abstrak yang tepat adalah neuris lewat teori psikoanalisis.

Gamophobia merupakan fobia umum yang siapa bisa mengalaminya, terutama pada laki-laki karena laki-laki biasanya cenderung lebih takut menikah dikarenakan takut akan resiko

¹ Santoso, “Hakikat pernikahan menurut undang-undang perkawinan dalam hukum islam dan hukum adat”. Jurnal unissula semarang. 2016. Vol. 7 No. 2 Hal 41

² Nurazli, “Wawasan Alqur’an tentang anjuran pernikahan”. Jurnal pengembangan masyarakat islam 2015. Vol.8, No.2 Hal 3

pribadi, sosial maupun finansial yang dapat mempengaruhi pernikahan. Terdapat beberapa faktor penyebab seseorang mengalami gamophobia atau ketakutan untuk menikah diantaranya adalah kurangnya rasa percaya diri untuk menginjak jenjang pernikahan, faktor ekonomi yang tidak mendukung, serta adanya pengalaman percintaan masa lalu yang menyebabkan trauma. Selain itu, pengalaman pribadi kejadian atau pengalaman yang menimpa orang yang sangat buruk mengenai kehidupan dalam pernikahan juga dapat menjadi faktor penyebab seseorang mengalami ketakutan untuk berkomitmen untuk menikah dengan pasangannya.

Gamophobia biasanya ditandai dengan ketakutan yang kuat dan terus menerus mengenai pernikahan atau komitmen yang dapat berujung pada kesulitan untuk mempertahankan hubungan dengan pasangan. Ada beberapa ciri-ciri yang ditunjukkan seseorang yang mengalami gamophobia diantaranya sulit mengekspresikan diri, memiliki status hubungan yang tidak jelas, merasa cemas saat membicarakan mengenai pernikahan, merasa diteror dengan pikiran mengenai komitmen pernikahan. Orang yang mengalami fobia ini akan mengalami kesulitan dalam menjalani hubungan jangka panjang serta membawa hubungan ke jenjang pernikahan. Individu yang mengalami gamophobia akan merasa bahwa pernikahan merupakan suatu hal yang buruk yang harus dihindari³.

Berdasarkan pra survey yang dilakukan peneliti pada hari Jum'at tanggal 10 Desember 2021 di desa Kepala Siring Kecamatan Tanjung Sakti Pumu bahwa terdapat seorang klien "W" yang merupakan seorang laki-laki dewasa yang mengalami gamophobia. Klien "W" merupakan seorang laki-laki yang sama sekali tidak memiliki keinginan untuk menikah, padahal laki-laki seumurannya sudah menikah dan sudah memiliki anak. Klien "W" bersikeras untuk tidak mau menikah, sebab menurutnya segala sesuatu dapat dilakukannya sendiri tanpa bantuan orang lain. Ciri-ciri lain yang menunjukkan bahwa Klien "W" ini mengalami gamophobia diantaranya dia merasa cemas berlebihan saat berpikir tentang masa depan hubungan, memilih untuk menghindari obrolan yang berhubungan dengan pernikahan.

Untuk mengatasi permasalahan yang terjadi maka diperlukannya sebuah layanan konseling seperti layanan konseling individu. Konseling individu adalah layanan konseling yang diberikan pada individu tertentu yang memiliki masalah. Layanan konseling ini dapat dilakukan dengan mempertimbangkan hal-hal yang berkenaan dengan klien. Konseling individu sebagai intervensi mendapatkan popularitas dari pemikiran teoritis dan filosofis yang menekankan penghormatan terhadap nilai individu, perbedaan, dan hak-hak. Hubungan konseling bersifat pribadi. Hal ini memungkinkan beberapa jenis komunikasi yang berbeda terjadi. Konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli atau disebut konselor kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah disebut klien yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien⁴.

Dalam pelaksanaan konseling individu, peneliti menggunakan konseling individu berbasis Islam untuk mengatasi gamophobia dari klien "W". Dalam Islam, Allah telah menggariskan bahwa segala sesuatu yang termasuk makhluk hidup diciptakan secara berpasangan seperti halnya bumi dan langit, siang dan malam, daratan dan lautan, iman dan kafir, mati dan hidup, surga dan neraka, serta ada suami dan istri. Hal-hal yang berpasangan seperti itu merupakan aturan yang indah dari sang pencipta. Jika individu mengalami gamophobia yang berpikiran bahwa menikah itu hanya menimbulkan stress, maka sebaiknya di dalam Islam menjaga hubungan dengan menikah tersebut justru menyehatkan dan telah memelihara sebagian dari agamanya. Konseling individu berbasis Islam bertujuan untuk mengembalikan kesadaran pada setiap individu berdasarkan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Konseling Individu berbasis Islam Dalam Mengatasi Gamophobia (Studi Kasus Klien "W" Di Desa Kepala Siring Kecamatan. Tanjung Sakti).

³ Alit Sutrisna wati, skripsi. "Penerapan client center counselling pada dewasa yang menderita Gamophobia" (Serang: 2021) hal. 5

⁴ Umar Latif, "Peningkatan harga diri melalui layanan bimbingan dan konseling individu". Jurnal konseling dan Pendidikan. 2020. Vol. 8. No. 2. Hal 87

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena dalam konteks sosial dari sudut pandang partisipan. Penelitian kualitatif merupakan penelitian digunakan untuk memeriksa suatu kondisi pada subjek, dimana peneliti merupakan instrumen kunci penelitian. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai masalah-masalah individu dan sosial. Jadi, dapat dipahami bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan pada kondisi alamiah dan juga bersifat penemuan, yang meneliti kata-kata serta laporan terinci dari sudut pandang responden⁵.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran perilaku gamophobia pada klien “W” sebelum dilakukan konseling individu berbasis Islam

Gambaran perilaku gamophobia yang dialami klien “W” sebelum melakukan konseling individu adalah sering merasa cemas, tidak dapat mengendalikan pikiran sendiri, selalu menghindari pembicaraan yang menyinggung diri, tidak ingin memiliki hubungan dengan lawan jenis, tertekan saat disinggung tentang pernikahan. Tahap akhir dilakukan pada tanggal 20-21 februari 2023 dimana konselor melakukan evaluasi seluruh kegiatan proses konseling yang telah dilaksanakan serta memberikan pengembangan dan pemeliharaan. Dalam tahap akhir ini juga klien “W” perlahan sudah bisa mengontrol emosinya sehingga dapat mengurasi rasa cemas dan takut yang berlebihan dan juga dapat mengurangi pikiran negatif nya tentang pernikahan.

2. Penerapan konseling individu berbasis Islam dalam mengatasi perilaku gamophobia pada klien “W” Berdasarkan hasil penelitian konseling yang telah dilakukan selama enam kali pertemuan dan dilaksanakan dengan tiga tahapan yaitu tahap awal, tahap pertengahan (tahap kerja), dan tahap akhir. Pada tahap awal pertemuan pertama yaitu konselor melakukan pendekatan dengan klien dengan cara membangun hubungan dengan klien, menjelaskan dan mendefinisikan masalah yang sedang dialami klien, menjelaskan tujuan dari konseling serta menegosiasi kontrak waktu pelaksanaan konseling.

Tahap pertengahan atau tahap kerja yaitu pada pertemuan kedua sampai pertemuan kelima konselor memberikan pemahaman terhadap klien tidak ada penyembuhan yang terjadi secara instan yang terjadi pada alam sadar tetapi melalui proses yang panjang dan di dalam islam mengajarkan agar klien untuk menggantungkan hidup kepada Allah dengan cara berdo'a dan meminta petunjuk kepadanya.

Pada tahap akhir ini dilakukan proses evaluasi permasalahan yang dialami klien “W” memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya dan memelihara serta mengembangkan kemajuan yang dialami oleh klien “W” agar dapat menjadi pribadi yang lebih lagi seterusnya.

3. Gambaran perilaku gamophobia yang dialami klien “W” setelah diterapkan konseling individu berbasis Islam

Dari proses konseling yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa klien “W” mulai mengalami kemajuan yang dirasakan yang sebelumnya tidak dapat mengontrol dirinya sekarang setelah dilaksanakan nya konseling individu ini klien “W” perlahan-lahan sudah mulai bisa mengontrol dirinya, merasakan cemas yang berlebihan, sudah bisa menerima masukan-masukan dari orang sekitarnya, perlahan sudah mau untuk bergaul dengan teman lawan jenisnya, dan menyadari bahwa apa yang terjadi pada dirinya untuk merugikan dirinya sendiri.

Maka dari itu klien “W” sangat bersyukur karena dengan adanya proses konseling yang telah dilakukan ini klien sedikit banyak telah mengalami perubahan yang lebih baik jika dibandingkan dengan sebelumnya sehingga membuat klien mampu mengontrol dirinya dan tidak merasakan cemas yang berlebihan terhadap pernikahan. Artinya

⁵ Rifa'I Abubakar, “Pengantar Metodologi Penelitian”, (Yogyakarta: Suka-press,2021). Hal 1

tujuan dari proses konseling yang telah dilaksanakan oleh peneliti terhadap klien “W” sesuai dengan apa yang diharapkan sebagaimana dari awal proses konseling.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai “Penerapan Konseling Individu Berbasis Islam Dalam Mengatasi Gamophobia (Studi Kasus Klien “W” Di Desa Kepala Siring Kecamatan Tanjung Sakti Pumu)” dapat disimpulkan sebagai berikut:

Pertama, Gambaran gamophobia yang dialami klien “W” sebelum diterapkan proses konseling individu yaitu masih pada tingkat tinggi dimana terdapat beberapa aspek yang membuat klien mengalami gamophobia seperti sering merasa cemas yang berlebihan, tidak dapat mengendalikan pikirannya sendiri, memiliki perasaan mudah tersinggung, tidak ingin memiliki hubungan dengan lawan jenis, tertekan saat disinggung tentang pernikahan.

Kedua, Penerapan konseling individu berbasis Islam dalam mengatasi gamophobia pada klien “W” melalui tiga tahapan yaitu tahap pertama tahap awali dengan membangun hubungan baik di antara peneliti dan klien, memperjelas dan mendefinisikan masalah, kedua tahap pertengahan atau tahap kerja yaitu dengan menjelajahi serta mengeksplorasi masalah, isu yang sedang dialami klien, serta melaksanakan proses konseling sesuai dengan kontrak yang telah disepakati bersama, tahap akhir yaitu melakukan evaluasi pemeliharaan serta pengembangan. Proses konseling dilakukan sebanyak enam kali pertemuan untuk mencapai proses konseling yang diinginkan.

Ketiga, Gambaran gamophobia yang dialami klien “W” setelah diterapkannya konseling individu berbasis Islam sudah mengalami sedikit perubahan dimana klien sudah tidak merasakan cemas yang berlebihan, sudah bisa mengontrol diri, sudah bisa menerima masukan atau nasehat dari orang sekitarnya, perlahan-lahan sudah ingin bergaul dengan lawan jenisnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alit Sutrisna wati, skripsi. “ Penerapan client center counselling pada dewasa yang menderita Gamophobia” (Serang: 2021) hal. 5
- Nurazli, “ Wawasan Alqur’an tentang anjuran pernikahan”. Jurnal pengembangan masyarakat islam 2015. Vol.8, No.2 Hal 3
- Santoso, “Hakikat pernikahan menurut undang-undang perkawinan dalam hukum islam dan hukum adat”. Jurnal unissula semarang. 2016. Vol. 7 No. 2 Hal 41
- Umar Latif, “Peningkatan harga diri melalui layanan bimbingan dan konseling individu”. Jurnal konseling dan Pendidikan. 2020. Vol. 8. No. 2. Hal 87