



7 Mei 2023

BIMBINGAN PSIKOLOGIS DALAM PERSIAPAN PERNIKAHAN

Tjulielie – lielie@sttbetheltheway.ac.id

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masalah sosial yang terjadi di masyarakat sering kali berawal dari hal-hal kecil yang jika dibiarkan berkembang, bisa menjadi masalah besar. Salah satu contoh yang sering terjadi adalah perselisihan dalam rumah tangga yang lama kelamaan bisa berujung pada masalah besar, bahkan kekerasan dalam rumah tangga yang berakibat fatal, seperti kehilangan nyawa. Ketidakharmonisan hubungan suami istri ini tentu akan berdampak pada perkembangan anak, yang mungkin akan meniru perilaku tersebut saat dewasa, menjadikannya pribadi yang keras dan pemberontak. Sikap dan karakter seperti ini berpotensi memicu masalah sosial di kemudian hari. Masalah serupa juga tidak hanya terjadi di masyarakat umum, tetapi sering dijumpai di lingkungan gereja, di mana percekocokan suami istri juga bisa berujung pada kekerasan dalam rumah tangga. Ini jelas bertentangan dengan ajaran Alkitab yang mengajarkan bahwa hubungan suami istri seharusnya mencerminkan hubungan Kristus dengan jemaat-Nya, di mana kasih Kristus seharusnya terwujud dalam hubungan tersebut, menciptakan damai sejahtera dalam keluarga.

Meningkatnya masalah dalam rumah tangga menekankan pentingnya langkah preventif yang harus diambil oleh gereja untuk mempersiapkan pasangan pranikah, agar mereka memiliki kesiapan dalam membangun keluarga dengan fondasi rohani dan mental yang sehat. Untuk itu, gereja perlu menyediakan bimbingan rohani serta dukungan psikologis, guna memastikan kesehatan rohani dan mental para pasangan muda yang sedang mempersiapkan pernikahan mereka. Myles Munroe dalam buku *The Purpose and power of love & Marriage* menyampaikan pandangannya tentang pernikahan, beliau mengatakan bahwa pernikahan yang bahagia bukanlah sesuatu yang terjadi secara kebetulan, tetapi telah dipersiapkan sebelumnya. Seperti dengan semua bidang lain dalam kehidupan,

sukses dalam pernikahan tidak terjadi secara otomatis.

Rahasia sukses dalam setiap usaha adalah perencanaan dan perencanaan yang sukses bergantung pada pengetahuan. Ketika seseorang sudah mempunyai informasi yang akurat dan memadai barulah dia dapat merencanakan sebuah kesuksesan. Banyak orang bersedia menghabiskan waktu bertahun-tahun di sekolah menerima pendidikan yang mereka percayai akan menyiapkan mereka untuk sukses dalam karier atau profesi pilihan mereka. Demikian juga yang harus dilakukan dalam mempersiapkan kesuksesan sebuah pernikahan.¹ Dalam rencana untuk membangun rumah tangga, pasangan pranikah seharusnya juga mengambil langkah yang sama, yaitu mengejar pendidikan tentang pernikahan yang sesuai dengan ajaran Alkitab, agar dapat mempersiapkan pernikahan yang berhasil. Johan Kusnadi seorang aktivis rohani pelayanan keluarga dalam bukunya berjudul *Pernikahan Yang Menuju Keharmonisan Optimal* menyampaikan pendapatnya mengenai pernikahan, menurut beliau pernikahan adalah seperti orang yang membangun rumah. Jikalau fondasinya benar dan kuat maka rumah tangga yang dibangunpun akan benar dan kuat. Fondasi yang tidak benar dan tidak kuat berarti kehancuran siap menghampiri rumah tangga tersebut. Fondasi yang benar dan kuat itu adalah alasan-alasan yang benar untuk berumah tangga. Jikalau alasannya salah berarti kefatalan terjadi tetapi jika alasannya benar dan kuat maka hasil dari rumah tangga itu begitu dahsyat dan luar biasa. Bisa dikatakan bahwa Bimbingan rohani dalam pranikah merupakan sebuah wadah pembelajaran untuk membangun rumah tangga dengan fondasi yang benar.² Sebuah pernikahan yang sukses memerlukan perencanaan dan persiapan yang matang, oleh karena itu, bimbingan rohani serta psikologis sangat penting dalam persiapan pernikahan. Dalam kesempatan kali ini penulis akan membahas konsep bimbingan psikologis yang diperlukan bagi pasangan pranikah.

HASIL PENELITIAN

Pengertian Bimbingan Psikologis

Secara umum pengertian bimbingan adalah proses pemberian bantuan berupa tuntunan kepada seorang individu atau lebih dalam mencapai suatu tujuan tertentu.

¹Myles Munroe, *The Purpose and Power of Love and Married* (Jakarta : Imanuel Publishing House, 2006), 75

² Johan Kusnadi, *Pernikahan Yang Menuju Keharmonisan Optimal* (Jakarta : Panca Jaya, 2005), 3

Menurut ahli, kata bimbingan dapat diartikan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.³ Sementara, Winkel mendefinisikan bimbingan: (1) suatu usaha untuk melengkapi individu dengan pengetahuan, pengalaman dan informasi tentang dirinya sendiri, (2) suatu cara untuk memberikan bantuan kepada individu untuk memahami dan mempergunakan secara efisien dan efektif segala kesempatan yang dimiliki untuk perkembangan pribadinya, (3) sejenis pelayanan kepada individu-individu agar mereka dapat menentukan pilihan, menetapkan tujuan dengan tepat dan menyusun rencana yang realistis, sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan memuaskan diri dalam lingkungan dimana mereka hidup, (4) suatu proses pemberian bantuan atau pertolongan kepada individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan dan menyusun rencana sesuai dengan keluarga bahagianya dan tuntutan lingkungan.⁴

Sementara itu pengertian umum tentang psikologi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memberikan pengertian psikologi sebagai ilmu yang berkaitan dengan proses mental baik normal maupun abnormal dan pengaruhnya pada perilaku manusia. Dalam kaitannya dengan ilmu psikologi, maka bimbingan psikologis adalah suatu proses tuntunan kepada seorang individu atau lebih dalam hal yang berkaitan dengan mental dan pengaruhnya pada perilaku pribadi yang bersangkutan. Sebagaimana halnya bimbingan rohani, bimbingan psikologis tentunya juga memiliki tujuan untuk pertumbuhan, yaitu pertumbuhan mental menjadi pribadi yang lebih sehat dan berkualitas dalam menghadapi setiap situasi yang terjadi dalam kehidupannya. Sehubungan dengan persiapan pernikahan, bimbingan psikologis menjadi suatu hal yang perlu diberikan kepada pasangan pranikah, untuk mempersiapkan mereka dalam menghadapi konflik karena perbedaan-perbedaan yang ada diantara keduanya. Tidak sedikit catatan tentang kandasnya pernikahan-pernikahan yang disebabkan oleh ketidaksiapan mental dari pasangan suami istri dalam menghadapi kesulitan kehidupan rumah tangga mereka.

³ Prayitno; Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 99

⁴ W.S Winkel, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, Edisi Revisi (Jakarta: Gramedia, 2005), 27.

Sebagaimana bimbingan rohani, bimbingan psikologis juga sangat penting dalam kehidupan orang Kristen. Sama halnya dengan kita membutuhkan bimbingan ilmu kedokteran untuk menjaga kesehatan jasmani, kita juga membutuhkan ilmu psikologi untuk menjaga kesehatan mental. Psikologi mencakup beragam subjek dan minat, serta memberikan pengetahuan praktis untuk kehidupan sehari-hari. Namun, sering kali timbul ketegangan antara informasi yang diberikan oleh psikologi dan ajaran Alkitab. Padahal, keduanya memberikan panduan tentang bagaimana seharusnya kita hidup, berpikir, dan berperilaku. Penulis berpendapat bahwa setiap informasi dalam psikologi tetap harus dikendalikan oleh kebenaran Alkitab. Bimbingan psikologis yang diberikan harus melibatkan kepekaan seorang pembimbing untuk membedakan mana yang tidak sesuai dan bertentangan dengan Firman Tuhan, serta mana yang dapat diterapkan karena selaras dengan ajaran-Nya. Oleh karena itu, Alkitab harus tetap menjadi dasar utama dalam setiap bimbingan yang diberikan.

Dalam Alkitab dapat ditemukan beberapa hal sehubungan dengan bimbingan psikologis, bahwa Alkitab juga bermanfaat untuk memberikan arahan dalam kesehatan mental dan perilaku manusia. Dalam II Timotius 3:16-17 disampaikan ***“Segala tulisan yang diilhamkan Allah memang bermanfaat untuk mengajar, untuk menyatakan kesalahan, untuk memperbaiki kelakuan dan untuk mendidik orang dalam kebenaran.*** Paulus juga senantiasa memberikan bimbingan psikologis kepada Timotius bagaimana dia harus menjaga kehidupan masa mudanya. Hal ini dapat kita temukan dalam surat Paulus yang kedua kepada Timotius yang sebagian besar berisi nasihat-nasihat pribadi kepada Timotius sebagai teman sekerja dan muridnya yang masih muda. Inti nasihatnya adalah supaya Timotius tetap tabah, tekun dalam iman. Timotius dinasihati dan didorong supaya terus setia menyebarkan berita tentang Tuhan Yesus Kristus serta berpegang pada AjaranNya. Timotius dinasihati untuk tidak turut campur dalam perdebatan-perdebatan yang bodoh dan tak bernilai, perdebatan-perdebatan tersebut tidak menghasilkan apa-apa kecuali merusak pikiran orang yang mendengarnya. Dalam II Timotius 2:22-24 dikatakan ***“Sebab itu jauhilah nafsu orang muda, kejarlah keadilan, kesetiaan, kasih dan damai bersama-sama dengan mereka yang berseru kepada Tuhan dengan hati yang murni. Hindarilah soal-soal yang dicari-cari, yang bodoh dan tidak layak. Engkau tahu bahwa soal-soal itu menimbulkan pertengkaran. Seorang hamba Tuhan tidak boleh bertengkar, tetapi harus ramah terhadap semua orang....”*** Paulus dalam hal ini tidak saja memberikan bimbingan rohani namun juga bimbingan secara psikologis kepada Timotius.

Karakteristik Bimbingan Psikologis dalam persiapan pernikahan

Banyak orang berpikir, jika kedua individu yang terlihat sehat secara rohani menikah sudah pasti akan memiliki kualitas pernikahan yang baik. Namun terkadang Peneliti menjumpai individu-individu yang sudah sangat mumpuni dalam bidang kerohanian namun di dalam kehidupan pernikahan mereka sarat dengan konflik. Tentu ini merupakan suatu hal yang sangat mengesankan, namun tidak dipungkiri semua itu terkadang terjadi di lingkungan gereja. Peneliti menduga bahwa ada hal-hal psikologis dalam diri individu-individu tersebut yang belum dikenali dan dimengerti oleh masing-masing pihak, bahkan terkadang oleh diri mereka sendiri. Beberapa hal dibawah ini merupakan karakteristik bimbingan psikologis yang diberikan bagi persiapan pernikahan :

1. Penekanan kepada alasan menikah harus didasari oleh cinta, bukan karena kasihan apalagi karena paksaan. Sebagian besar orang mungkin akan menjawab mereka menikah, karena mencintai pasangannya, namun ketika di telisik lebih jauh dari hasil pembicaraan dan diskusi dapat ditemukan alasan sebenarnya bukan karena cinta melainkan karena kasihan kepada pasangannya, merasa bersalah, ingin membalas budi atau terkadang karena sudah terlanjur dalam hubungan fisik yang jauh. Beberapa orang menikah mungkin karena ingin memperbaiki taraf kehidupan sosial, atau ada pula yang menikah karena membutuhkan sosok yang diharapkan dapat menjadi pengganti ayah atau ibunya. Semua alasan tersebut di atas bukanlah alasan yang kuat untuk membangun sebuah rumah tangga. Sebuah hubungan pernikahan akan menjadi kuat jika dilandasi oleh cinta yang dewasa. Oleh sebab itu setiap pasangan harus disadarkan untuk tidak menikah karena kasihan atau karena paksaan, tetapi karena mereka memiliki cinta yang dewasa yang dibuktikan dari kemampuan mereka untuk berkomitmen dengan keputusan mereka menjalani hubungan yang serius, menaruh penghargaan yang tinggi kepada pasangan, bersedia berkorban, berani dan siap menanggung kebiasaan pasangannya, terutama kebiasaan buruknya dan sabar menunggu perubahan diri pasangan. Cinta yang dewasa seperti ini pasti tidak akan luntur oleh karena pertengkaran.
2. Mengenali keluarga asal masing-masing

Setiap individu pasti tidak terlepas dari kehidupan masa lalu. Apa yang dialami saat ini merupakan sebuah rentetan proses kehidupan yang telah terjadi

sebelumnya. Penting sekali untuk setiap calon pasangan suami istri mengenali keluarga asal masing-masing. Hal ini merupakan satu bentuk komitmen untuk belajar menerima dan memahami pasangan. Cinta yang dewasa seharusnya tidak buta dan tuli, oleh karena itu setiap calon pasangan suami istri harus mengambil waktu yang cukup untuk saling mendengarkan kisah kehidupan masing-masing. Peneliti menilai bahwa setiap pasangan juga perlu untuk bertanya kepada orang tua mengenai kehidupan masa kecil, masa lalu orang tua sekaligus masa kecil pasangan dan masa lalu calon mertua. Hal ini sangat penting untuk dilakukan, mengingat sebagian besar peristiwa itu akan mempengaruhi kehidupan keluarga mereka kelak, terutama jika di dalam kehidupan masalalu masing-masing membawa luka emosi. Luka emosi biasanya timbul dari pola asuh orang tua yang tidak berimbang antara kasih dan disiplin, atau bisa juga karena ketidakhadiran orang tua pada masa-masa penting pertumbuhan seorang anak juga akan membawa luka emosi di kemudian hari. Beberapa contoh luka emosi masa lalu yang sering timbul menjadi fenomena dalam kehidupan rumah tangga :

- 1) Luka emosi aktif, merupakan luka emosi seorang anak yang diperlakukan dengan buruk, kasar, sering menerima disiplin yang tinggi tanpa diimbangi dengan kasih. Fenomena yang timbul akibat luka emosi aktif ini adalah problem emosi yang membuat individu tersebut sering meledak-ledak, emosional dan tidak punya kemampuan mengontrol diri serta sering berespon berlebihan atas sesuatu hal yang menyinggung dirinya.
- 2) Luka emosi pasif, merupakan luka emosi seorang anak yang secara fisik tidak diperlakukan buruk, namun juga tidak diperlakukan dengan baik. Anak yang mengalami luka emosi pasif ini biasanya adalah anak yang diabaikan, ditinggalkan sendirian, tidak adanya kehadiran orang tua. Fenomena yang timbul akibat luka emosi pasif ini adalah sikap diri yang sensitive, mudah curiga dengan kebaikan orang lain, merasa diri tidak berharga dan sulit mengasihi diri, dan sebagai akibatnya juga akan sulit mengasihi dan mengampuni pasangannya.
- 3) Luka emosi serapan. Berbeda dengan luka emosi aktif dan pasif yang berdampak langsung terhadap dirinya sendiri, luka emosi serapan merupakan luka emosi yang tidak terjadi secara langsung kepada dirinya, tetapi terhadap orang-orang yang berada disekilingnya, atau bisa juga merupakan trauma atas

suatu peristiwa tertentu dalam hidupnya. Misalnya seorang anak yang sering sekali melihat ibunya diperlakukan dengan buruk oleh ayahnya akan membawa trauma dan menimbulkan luka emosi didalam dirinya.

Luka-luka emosi yang tidak sembuh ini akan menjadi sebuah ancaman yang serius dalam hubungan suami istri kelak. Seorang anak yang dilahirkan dan dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang tidak sehat (relasi orang tua yang tidak harmonis) sudah tentu mengakibatkan tidak adanya rasa nyaman sekaligus tidak adanya figur ayah/ibu yang bisa diteladani. Untuk beberapa kasus yang rumit, re-parenting dibutuhkan untuk menumbuhkan rasa keberhargaan dan memenuhi figur orang tua yang hilang di masa lalu. Untuk itulah masing-masing individu calon suami istri harus di bimbing untuk menggali kehidupan masalalu, bukan untuk disesali, bukan untuk dihakimi, melainkan untuk saling mengenali, saling menerima dan berdamai dengan masa lalu, sehingga ketika timbul fenomena-fenomena akibat luka di masa lalu yang bisa saja kembali muncul di dalam pernikahan, masing-masing pasangan sudah bisa memahami dan menerima sehingga tidak akan berdampak buruk sampai menjadi konflik di dalam keluarga mereka kelak.

Mengenal keluarga asal masing-masing juga akan sangat berdampak dikemudian hari apabila pasangan suami istri ini harus tinggal serumah dengan orang tua. Karena pertengkaran di dalam kehidupan pernikahan terkadang terjadi bukan hanya karena faktor suami atau isteri, melainkan faktor keluarga, terutama mertua. Dengan mengenali kehidupan masa lalu calon mertua, maka seorang suami/istri akan lebih mudah berinteraksi dan menyesuaikan diri sehingga tidak akan terjadi konflik “mertua dan menantu” yang tak terhindarkan.

3.. Mengenali gaya kepribadian masing-masing

Mengenali tipe kepribadian pasangan sangat penting dalam hubungan karena berbagai alasan yang dapat memperkuat ikatan emosional, meningkatkan komunikasi, dan membantu memecahkan masalah bersama. Berikut adalah beberapa alasan mengapa hal ini penting:

1. Memahami cara berpikir dan merasa

Setiap orang memiliki cara berpikir dan merasakan yang berbeda. Dengan mengenali tipe kepribadian pasangan, kita bisa lebih memahami bagaimana mereka memproses informasi, mengambil keputusan, dan merespons situasi tertentu. Hal ini membantu menghindari salah paham dan mengurangi konflik.

2. Meningkatkan komunikasi

Mengetahui tipe kepribadian pasangan memungkinkan kita menyesuaikan cara komunikasi yang lebih efektif. Misalnya, beberapa orang mungkin lebih suka berbicara langsung dan terbuka, sementara yang lain lebih sensitif dan membutuhkan pendekatan yang lebih hati-hati. Memahami perbedaan ini dapat membantu menjaga komunikasi tetap lancar.

3. Mengatasi konflik dengan lebih baik

Dalam setiap hubungan pasti ada perbedaan dan konflik. Dengan memahami tipe kepribadian pasangan, kita bisa mencari cara yang lebih tepat untuk menyelesaikan konflik. Misalnya, seseorang dengan kepribadian introvert mungkin membutuhkan waktu untuk merenung, sedangkan ekstrovert mungkin lebih suka berdiskusi langsung.

4. Meningkatkan empati

Dengan memahami tipe kepribadian pasangan, kita dapat lebih mudah mengembangkan rasa empati terhadap mereka. Misalnya, jika pasangan kita cenderung lebih sensitif atau lebih dominan, kita bisa lebih sabar dan mendukung mereka dengan cara yang lebih tepat.

Secara keseluruhan, mengenali tipe kepribadian pasangan bukan hanya soal mengetahui perbedaan karakter, tetapi juga bagaimana memanfaatkannya untuk memperkuat hubungan dan menciptakan suasana yang lebih saling pengertian dan penuh kasih.

KESIMPULAN

1. Bimbingan psikologis memiliki tujuan untuk mendukung pertumbuhan, yaitu membantu perkembangan mental agar menjadi pribadi yang lebih sehat dan berkualitas dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Terkait dengan persiapan pernikahan, bimbingan psikologis menjadi hal yang penting diberikan kepada pasangan pranikah, untuk mempersiapkan mereka dalam menghadapi konflik yang mungkin timbul akibat perbedaan-perbedaan yang ada di antara mereka.
2. Bimbingan psikologis dalam persiapan pernikahan memiliki beberapa karakteristik yang membedakannya dari jenis bimbingan lainnya. Penulis memberikan beberapa karakteristik utama dari bimbingan psikologis dalam konteks persiapan pernikahan:

a. Fokus kepada alasan yang kuat atas pernikahan

Fokus pada alasan yang kuat atas pernikahan sangat penting dalam bimbingan psikologis pranikah, karena alasan yang mendalam dan jelas mengenai pernikahan dapat menjadi dasar yang kokoh untuk menghadapinya dengan lebih matang dan siap.

b. Fokus pada mengenali keluarga asal masing-masing

Mengenali keluarga asal masing-masing pasangan merupakan salah satu aspek penting dalam bimbingan psikologis pranikah, karena keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan pola pikir, nilai-nilai, dan kebiasaan setiap individu.

c. Fokus pada mengenali gaya kepribadian

Mengenali gaya kepribadian masing-masing pasangan adalah langkah penting dalam persiapan pernikahan, karena kepribadian memainkan peran besar dalam dinamika hubungan. Dengan memahami gaya kepribadian satu sama lain, pasangan dapat menghindari konflik yang tidak perlu dan memperkuat komunikasi serta kerjasama dalam kehidupan bersama.

DAFTAR PUSTAKA

Myles Munroe, *The Purpose and Power of Love and Married*, Jakarta : Imanuel Publishing House, 2006

Johan Kusnadi, *Pernikahan Yang Menuju Keharmonisan Optimal*, Jakarta : Panca Jaya, 2005

Prayitno; Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004

W.S Winkel, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, Edisi Revisi, Jakarta: Gramedia, 2005