



FENOMENA GAMOPHOBIA PADA GEN Z DAMPAK DARI KASUS PERCERAIAN ORANG TUA

Alifa Izzatun Nisa¹, Mirna Nur Alia Abdullah²

^{1,2}Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pegetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Email: ¹alifaazn@upi.edu, ²alyamirna@upi.edu

ABSTRAK

Fenomena *Gamophobia* atau ketakutan untuk menjalin sebuah hubungan pernikahan pada kalangan muda semakin hari semakin meningkat beriringan dengan tingkat pernikahan di Indonesia yang semakin hari semakin menurun. jika fenomena ini terus berlanjut tanpa adanya upaya penyelesaian dapat memengaruhi konstruksi demografi di Indonesia. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh kasus perceraian orang tua dapat berdampak terhadap fenomena *Gamophobia*. penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif, teknik pengambilan data menggunakan teknik Komunikasi tidak langsung dengan bantuan angket Kuesioner sebagai alat pengumpul data. Populasi dalam penelitian ini dikategorikan dengan karakteristik anak muda usia produktif menikah yaitu usia 21-25 tahun yang pernah mengalami fenomena *Gamophobia* atau ketakutan untuk menjalin sebuah hubungan pernikahan dengan latar belakang orang tua bercerai. sampel dalam penelitian ini berjumlah 3 orang dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. dari penelitian ini didapat hasil bahwa fenomena *Gamophobia* terjadi akibat trauma mendalam yang tidak terobati di masa lalu akibat perceraian orang tua yang membentuk pola pikir dan cara pandang parisipan terhadap hubungan pernikahan.

Kata Kunci: Gamophobia, Perceraian, Pernikahan, Trauma

ABSTRACT

The phenomenon of Gamophobia or the fear of establishing a marriage relationship among young people is increasing day by day along with the marriage rate in Indonesia which is decreasing day by day. if this phenomenon continues without any settlement efforts it can affect demographic construction in Indonesia. The purpose of this study was conducted to determine how the influence of parental divorce cases can have an impact on the phenomenon of Gamophobia. this research was conducted using descriptive qualitative methods, data collection techniques using indirect communication techniques with the help of questionnaires Questionnaires as a data collection tool. The population in this study is categorized by the characteristics of young people of productive marriage age, namely 21-25 years of age who have experienced the phenomenon of Gamophobia or fear of establishing a marriage relationship against the background of divorced parents. the sample in this study amounted to 3 people using Purposive Sampling technique. from this study it was found that the Gamophobia phenomenon occurred due to deep untreated trauma in the past due to parental divorce which shaped the participants' mindset and perspective on marriage relationships.

Keywords: Gamophobia, Divorce, Marriage, Trauma

A. PENDAHULUAN

Menurut Laporan dari Badan Pusat Statistika (BPS) sepanjang 2023 terdapat 463,654 kasus perceraian di Indonesia. Perceraian merupakan putusnya hubungan suami istri dalam status perkawinan sehingga keduanya tidak lagi berkedudukan sebagai suami dan istri [1]. Kondisi ini mengakibatkan tidak adanya kehidupan bersama didalam rumah tangga. terjadinya kasus perceraian menciptakan kondisi baru yaitu hilangnya struktur keluarga yang tinggal dalam satu rumah, hal ini dapat menghilangkan fungsi-fungsi keluarga dan menciptakan berbagai adaptasi baru bagi sang anak seperti bentuk pola asuh, kurangnya peran ayah maupun ibu, dan bentuk komunikasi dalam keluarga yang tidak jarang kurang terjalin dengan baik hingga sang anak merasa terabaikan.

Dr. Nadine Burke Harris, dokter anak terkemuka di San Fransisco mengungkapkan bahwa pengalaman traumatis yang dialami sang anak bukan hanya terjadi secara fisik saja, tetapi kata kata menyakitkan, merasa terbuang atau diabaikan juga dapat menjadi pengalaman traumatis dan berpengaruh kuat menghasilkan kerusakan emosi dan psikologis yang lama. pada kenyataanya korban dari kasus perceraian orang tua adalah sang anak dari pasangan itu sendiri. kondisi ini sedikit banyaknya pasti memengaruhi kondisi psikis sang anak karena pada dasarnya anak membutuhkan kasih sayang dan pola asuh yang utuh dari kedua orang tuanya. selain pola asuh, keluarga juga memiliki peranan penting dalam pembentukan karakter serta perilaku. keluarga berfungsi sebagai tempat pencipta rasa cinta dan kasih sayang yang pertama namun pada kasus perceraian tak jarang terjadi fenomena keluarga yang seharusnya menjadi tempat untuk berkembang dan pencipta rasa kasih sayang malah menjadi tempat terjadinya luka dan trauma. keluarga juga dapat menjadi pengaruh bagaimana sifat serta karakter seseorang akan terbentuk.

Dalam Teori *Behavioral Sociology* menjelaskan bahwa individu akan berinteraksi dipengaruhi oleh pengalaman masa lalunya. hal ini menunjukkan bahwa individu akan cenderung berperilaku dengan melihat serta mempertimbangkan pengalaman - pengalamannya di masalalu. dalam paradigma Perilaku Sosial tingkah laku ditentukan oleh stimulus dari luar dirinya. sama hal nya dengan masalah perceraian orang tua, pengalaman yang dihadapi sang anak di masalalu dapat berpengaruh pada pandanganya terhadap suatu hubungan di masa mendatang.

Dewasa ini di media sosial khususnya pada platform Tiktok dan Twitter marak terjadi fenomena *Gamophobia*. *Gamophobia* merupakan kondisi dimana seseorang merasa ketakutan untuk menjalin hubungan pernikahan. *phobia* ini dapat terjadi karena rasa trauma pada pengalaman buruk yang pernah dialaminya di masa lalu. 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[2]. terdapat penelitian terdahulu yang membahas tentang fenomema *Gamophobia*, namun di Indonesia belum banyak penelitian yang membahas tentang fenomena *Gamophobia* ini khususnya pengaruh dari perceraian orangtua, maka dari itu penelitian ini akan memfokuskan bahasan serta bertujuan untuk mengetahui bagaimana kasus perceraian orang tua dapat berpengaruh terhadap fenomena *Gamophobia* dan bagaimana fenomena *Gamophobia* akan berpengaruh pada tingkat pernikahan di Indonesia.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif, teknik pengumpulan data menggunakan teknik Komunikasi Tidak Langsung melalui hubungan partisipan dan peneliti dengan bantuan angket Kuessioner sebagai alat pengumpul data. Populasi dalam penelitian ini yaitu fenomena *Gamophobia*, Trauma akibat perceraian orang tua dan partisipan yang dikategorikan dengan karakteristik anak muda usia produktif menikah yaitu usia 20-25 tahun yang pernah mengalami fenomena *Gamophobia* atau ketakutan untuk menjalin sebuah hubungan pernikahan dengan latar belakang orang tua bercerai. sampel dalam penelitian ini berjumlah 3 orang, teknik pengumpulan sampel dengan menggunakan teknik Purposive Sampling.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang dengan kualifikasi anak dari kasus perceraian orang tua dan memiliki ketakutan untuk menjalin hubungan pernikahan. Berikut tabel yang menggambarkan kondisi partisipan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

No	Inisial	Umur	Domisili	Mengalami Gamophobia
1	A	20	Lombok	Ya
2	CI	24	Padang	Ya
3	SER	23	Tangerang	Ya

Gamophobia yang dialami

Gamophobia atau rasa takut untuk menjalin suatu hubungan kerana trauma akan masa lalu rentan terjadi pada anak korban perceraian orang tua. 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 [2]. dari hasil penelitian yang dilakukan dengan melibatkan 3 partisipan, partisipan inisial A mengungkapkan bahwa ia mengalami *trust issues* dengan pernikahan, *Overprotective* pada pacarnya karena takut dibohongi dan kurang memiliki kepercayaan kepada laki-laki. bahkan ketika dihadapkan dengan fenomena perselingkuhan ia sudah tidak heran lagi “sama aja kaya biasanya...”. Partisipan inisial CI mengungkapkan bahwa *Gamophobia* yang ia alami yaitu ia takut ketika ada laki-laki yang menawarkan komitmen lebih serius, takut jika ia bertemu lelaki yang suka berjudi dan selalu kasar kepada wanita, selalu membayangkan trauma yang pernah terjadi dan memiliki kepercayaan yang rendah kepada laki-laki. Ia juga mengatakan “lelaki hanya baik di awal untuk menutupi sifat aslinya”. sama halnya dengan partisipan inisial SER bahwa ia juga trauma akan masa lalu yang dialaminya.

Faktor Penyebab *Gamophobia*

Ditinjau dari teori psikoanalisis Freud Sigmund, ia mengemukakan bahwa pengalaman traumatis berpengaruh terhadap kejiwaan. setiap trauma memiliki dampak yang unik pada diri seseorang yang dapat dipahami melalui latar belakang individual [3]. dalam penelitian ini didapat hasil bahwa latar belakang

atau Faktor yang menyebabkan partisipan mengalami *Gamophobia* adalah faktor orang tua yang menjadi dominan. partisipan inisial A mengalami *Gamophobia* karena trauma di masa lalu ketika sang ayah yang disayangi tidak merasa cukup akan kehadiran ibu, adik dan dirinya hingga selingkuh berkali-kali dan menikah sampai 3 kali. selain itu, kondisi lingkungan tempat tinggalnya mempengaruhi cara pandang partisipan inisial A “ga hanya orang tua saya, saya melihat banyak perselingkuhan yang terjadi di sekitar saya. paman saya, guru saya, teman saya, bahkan kakek saya”.

Partisipan inisial SER mengungkapkan bahwa alasan dibalik ketakutan yang ia alami karena melihat orang tua nya “karena orang tua selalu bertengkar setiap hari entah perkara rumit atau sepele”.

Sama halnya dengan partisipan inisial CI, selain faktor lingkungan tempat tinggal yang menyebabkan ia ketakutan akan sebuah pernikahan, ia juga pernah menjalin pertunangan dengan laki-laki kasar, diselingkuhi dan diminta berhubungan seks sebelum menikah.

Hambatan Atau Stereotipe Yang Dialami Partisipan

Pernikahan khususnya di Indonesia merupakan suatu hal yang sakral dan hampir menjadi harapan setiap orang tua melihat anaknya menikah. bahkan pernikahan cenderung menjadi tuntutan sosial, tak jarang hal ini menjadi tekanan sosial bagi orang yang tidak kunjung menikah sehingga muncul sebutan-sebutan seperti perawan tua, tidak laku dan akan susah memiliki anak ketika telat menikah tanpa memperhatikan alasan-alasan dibalik itu. sama halnya dengan Fenomena *Gamophobia* ini yang dianggap sebagai anomali di kalangan masyarakat. Pada penelitian ini peneliti mengajukan pertanyaan “adakah hambatan atau stereotipe yang dialami?” partisipan inisial A tidak mendapat stereotipe atau hambatan yang dirasa, bahkan didukung oleh orang sekitar “ketika saya masih sangat kuat memegang pendapat untuk tidak menikah, orang-orang disekitar mengatakan hal yang sama. berbeda dengan partisipan inisial CI dan SAR. Partisipan inisial CI tidak mendapat kepercayaan dari keluarga ayahnya ketika mengungkapkan hal yang ia rasakan. “keluarga ayah menganggap bahwa ayah tidak seperti yang saya ceritakan kepada mereka”. Sementara itu, partisipan inisial SER mendapat cibiran “jangan sampe ga nikah, nanti jadi perawan tua”.

Keinginan Untuk Menikah

Semua partisipan yang terlibat dalam penelitian ini memiliki trauma akan masa lalunya dan memiliki ketakutan untuk menikah. Dalam penelitian ini didapat hasil bahwa ketiga nya masih memiliki sedikit keinginan untuk menikah, namun terdapat hambatan-hambatan dalam hal tersebut. Partisipan Inisial A berpendapat bahwa “pernikahan itu tergantung dengan siapa kita menikah, namun jika boleh jujur ketakutan dengan pernikahan tidak sepenuhnya hilang tetapi keinginan menikah tentu saja ada meskipun jawaban ini bisa berubah lagi”. Partisipan Inisial CI mengungkapkan bahwa kadang memiliki keinginan untuk menikah, tetapi selalu teringat trauma di masa lalu.

Begitupula partisipan Inisial SER, ia memiliki keinginan untuk menikah, namun selalu dihantui ketakutan ia mengatakan “tapi mungkin ketika sudah stabil emosi dan finansial dan menemukan orang yang cocok mungkin akan menikah, tetapi untuk sekarang tidak”

Upaya Yang Telah Dilakukan Partisipan

Joyce Whiteley Hawkes (2006: 46) mencatat, bahwa: Psikoterapi tradisional, yang melibatkan usaha mengingat kembali trauma, merasakan emosi, serta melewati dan mengatasi trauma, boleh dibilang tidak berhasil. Bahkan proses mengingat kengerian-kengerian di masa lalu tersebut malah membuka kembali luka emosional mereka dan menyebabkan mereka lebih terpuruk lagi dalam trauma [4]. seringkali terjadi kasus trauma dapat terselesaikan ketika yang bersangkutan dapat mengubah sudut pandangnya terhadap trauma tersebut. Dalam penelitian ini peneliti mengajukan pertanyaan “adakah upaya partisipan yang sudah dilakukan untuk mengatasi *Gamophobia* tersebut?”

Partisipan inisial A sudah melakukan upaya untuk mengatasi *Gamophobia* ini dengan mencoba untuk melihat pernikahan dari perspektif lain “mungkin ada banyak hal buruk yang terjadi, tetapi kita tidak bisa melihat dari apa yang kita alami saja karena ternyata ada banyak hal lain yang tidak kita yang ternyata jauh lebih baik”. Partisipan inisial CI berupaya dengan datang ke pihak ahli dan menuangkan kisah pribadi dalam tulisan. “upaya signifikan tidak terlalu terlihat, tapi lebih baik ketimbang sebelumnya”. berbeda dengan partisipan inisial SER, ia menyebutkan bahwa “untuk sekarang belum menemukan upaya, karena ketika dekat dengan seseorang selalu dikecewakan.

D. KESIMPULAN

Gamophobia atau rasa takut untuk menjalin sebuah hubungan marak terjadi pada generasi Z. hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, dalam teori Behavioral Sociology menjelaskan bahwa individu akan berinteraksi dipengaruhi oleh pengalaman - pengalaman di masa lalunya. Dalam penelitian ini melibatkan 3 partisipan yang ketiganya mengungkapkan bahwa faktor yang menyebabkan para partisipan mengalami *Gamophobia* adalah faktor pengalaman masa lalu yaitu perceraian orang tua. Peristiwa broken home yang dialami remaja mempunyai dampak yang sangat besar terhadap perkembangan psikologisnya, sehingga akan berakibat pada kerusakan fisik maupun mentalnya [5] dampak dari perceraian orang tua yang dialami ketiga partisipan menyebabkan trauma mendalam yang belum teratasi hingga saat ini sehingga memengaruhi cara pandang partisipan dalam pola pikir maupun pandangan terhadap pernikahan. kebanyakan orang yang mengalami trauma mengakibatkan munculnya ketakutan akan terulangnya kejadian di masa lalu yang menyakitinya, sehingga mereka cenderung menghindari hal-hal yang menyebabkan trauma [6]. sama halnya dalam temuan penelitian ini, alasan partisipan memiliki ketakutan untuk menjalin sebuah hubungan serta memilih untuk belum mau menikah karena ketakutan akan terulang kembali pengalaman - pengalaman buruk di masa lalunya. namun, dibalik ketakutan - ketakutan yang dirasakan, ketiga partisipan mengungkapkan bahwa mereka sebenarnya masih memiliki sedikit keinginan untuk menikah. maka dari itu perlu adanya penyelesaian masalah seperti upaya dalam diri individu itu sendiri untuk bisa sembuh dari trauma. untuk mengatasi trauma yang dirasakan perlu melibatkan bantuan dari pihak ahli seperti psikolog atau psikiater. Beberapa teknik yang dapat digunakan untuk menangani trauma psikologis dengan pendekatan CBT antara lain self-talk, reframing, dan cognitive restructuring. Proses pendekatan CBT sendiri yaitu dimulai dengan mengubah proses kognitif individu [6]. Selain upaya dalam diri individu, untuk menekan terjadinya fenomena *Gamophobia* ini perlu adanya edukasi terhadap masyarakat bahwa pernikahan bukan hanya tentang menyatukan dua insan namun

menyatukan jiwa, raga dan prinsip. Esensi dari pernikahan juga merupakan bagian dari ibadah dimana dengan adanya pernikahan dapat menjadi upaya menghindarkan manusia dari perbuatan-perbuatan tercela atau asusila dan upaya untuk menciptakan generasi yang baik yang akan menjadi penerus bagi pasangan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Pramasti, A., Puspitasari, D., & Kusumandari, R. (2023). Bagaimana *Forgiveness* anak korban perceraian?: Studi deskriptif fenomenologi. *Journal of Psychological Research*, 3(1), 182-188.
- [2] Jannati, Z. (2023). Penerapan Konseling Individu Berbasis Islam Dalam Mengatasi Gamophobia (Studi Kasus Klien “W” Di Desa Kepala Siring Kecamatan Tanjung Sakti Pumu). *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 1(2), 136-140.
- [3] Yohana, E. P. (2012). Trauma Tokoh Nayla dalam Novel Nayla Karya Djenar Maesa Ayu. *Students e-Journal*, 1(1), 2.
- [4] Fadilah, R., Syahputri, V., Afifah, D. T., & Faizah, Y. (2024). Analisis Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD) Pada Remaja yang Sering Menyaksikan Orangnya Bertengkar. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12).
- [5] Soeharto, T. (1992). Pola Asuh Anak dalam Keluarga. Jakarta: Tim Penggerak PKK Pusat.
- [6] Faradillah, S., Amriana. (2020). Cognitive-Behavioral Therapy dengan Teknik Thought Stopping untuk menangani Trauma Psikologis Mahasiswa yang Mengalami Broken Home. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(1), 83-94