

## Phobia Pernikahan

Ditulis oleh Ayub Yahya  
Jumat, 17 April 2009 12:21

---

Segala sesuatu yang berlebihan itu pasti nggak baik. Contohnya: jujur. Jujur itu baik. Siapa yang bantah kan?! Tapi kalau terlalu jujur, ya bodoh. Seperti tampak pada cerita ini. Tiga orang ibu mengunjungi seorang bapak yang tengah dirawat di rumah sakit. Bapak itu mau operasi karena ada masalah dengan jantungnya.

“Bapak tidak usah kuatir,” kata salah seorang ibu menghibur. “Suami saya juga dulu operasi jantung. Malah di rumah sakit ini pula.”

“O ya? Suami ibu ada kelainan jantung juga?” tanya bapak itu dengan suara lemas.

“Iya. Persis kayak Bapak.”

“Sekarang suami ibu sudah sembuh?”

“Nggak. Sudah meninggal.”

Jujur, tapi terlalu jujur. Nggak baik. Malah bikin susah. Begitu juga dengan rasa kuatir. Dalam batas tertentu rasa kuatir itu wajar koq. Malah sebetulnya baik. Membuat kita waspada. Hati-hati bersikap. Hati-hati melangkah. Orang yang nggak pernah kuatir jangan-jangan itu orang nekad. Sembrono. Takabur. Yang nggak baik adalah rasa kuatir yang berlebihan. Lebih dari itu berbahaya. Sebab rasa kuatir yang berlebihan bisa melumpuhkan; baik secara batiniah, maupun jasmaniah

Rasa cemas, kuatir atau takut yang berlebihan istilah kerennya phobia. Phobia bisa terhadap benda mati, makhluk hidup, atau suatu keadaan tertentu. Sebuah situs internet membuat daftar tentang berbagai jenis phobia. Ada lebih dari 500 jenis. Luar biasa deh. Beberapa contohnya antara lain: takut ruangan sempit dan tertutup (*claustrophobia*), takut kehilangan atau takut dilupakan (*athazagoraphobia*), takut ketinggian (*acrophobia*)

## Phobia Pernikahan

Ditulis oleh Ayub Yahya  
Jumat, 17 April 2009 12:21

---

).

Bahkan, boleh percaya boleh nggak, ada loh orang yang takut terhadap wanita cantik, disebutnya *caligynephobia*. Aneh tapi nyata. Ada juga orang yang takut bila mendengar kabar baik, disebutnya e *uphobia*. Dan berkaitan dengan pernikahan, ternyata ada juga orang yang takut terhadap pernikahan, disebutnya *gamaphobia*.

Satu lagi, ketakutan atas rasa takut itu sendiri juga bisa termasuk phobia, disebutnya *p hobophobia*.

.

\*

Sekarang kita bicara tentang pernikahan. Pernikahan adalah sebuah tahap yang baru dalam kehidupan seseorang. Seperti seseorang yang pindah dari satu kota ke kota yang sama sekali baru. Atau seperti seorang anak yang baru lulus SD, lalu ia harus masuk lingkungan yang baru di SMP.

Memasuki kehidupan baru yang belum pernah kita alami sebelumnya, wajar kan kalau kemudian kita merasa sedikit kuatir. Dengan begitu pun kita jadi *well prepared*, mempersiapkan diri lebih baik. Misalnya nih, walau belum menikah nggak ada salahnya cek dokter, antisipasi kalau nanti mau punya anak jangan sampai ada apa-apa yang bisa mengganggu.

Hal lain misalnya, soal kegemaran nonton film. Yang satu suka film action, yang lain suka film drama. Bicarakan gimana solusinya nanti. Betul, ini soal sepele sih. Tapi percaya deh, soal sepele kalau nggak ditangani dengan baik bisa jadi soal besar. Apalagi kalau sudah menikah biasanya toleransi terhadap pasangan nggak sekuat waktu pacaran. Apa yang waktu pacaran nggak jadi masalah, sesudah

## Phobia Pernikahan

Ditulis oleh Ayub Yahya  
Jumat, 17 April 2009 12:21

---

menikah bisa jadi masalah.

Atau kalau dua-duanya bekerja, sangat baik kalau membicarakan bagaimana nanti kalau mau ngasih uang ke orang tua. Pernah loh ada pasangan yang ribut besar gara-gara soal ngasih uang ke orang tua. Yang satu merasa ngasih sekian tuh cukuplah, yang lain menganggap itu berlebihan. Jadinya ribut. Lha, kalau sampai kedengaran ke orang tua kan menyakitkan.

Jadi, pun berkenaan dengan pernikahan, kekuatiran dalam batas tertentu nggak salah. Justru baik. Asal, ya itu tadi, jangan berlebihan. Kekuatiran yang berlebihan tuh misalnya: begitu kuatir pasangan “kenapa-kenapa” di luar, jadinya posesif. Bawaannya curiga melulu. Kalau pasangan pergi sedikit lama, terus-terusan di telepon. Pulang masih ditanya-tanya: pergi kemana saja, sama siapa saja, ngapain saja?! #@&\*

Atau karena dulu pernah merasakan susahnyanya hidup miskin. Sekarang hidupnya sudah cukup “makmur”. Begitu kuatir dengan kemiskinan. Jadinya pelit luar biasa. Di rekening tabungan ada ratusan juta. Tapi diambil sedikit saja nggak boleh. Padahal orang tua, misalnya, yang lagi terdesak kebutuhan.

Kekuatiran berlebihan seperti itu melumpuhkan. Membuat hidup kita jadi nggak tenang. Nggak sejahtera. Kita jadi nggak bisa menikmati kehidupan sekarang ini. Efek buruknya bukan hanya mengena ke diri sendiri, tapi juga mengena ke orang lain. Relasi kita dengan orang lain pun bisa terganggu.

\*

Dalam Matius 6:25-34, Tuhan Yesus berbicara tentang kekuatiran. Perikop ini sebetulnya berbicara tentang kekuatiran dalam konteks hidup secara umum. Tapi ada baiknya juga “tips” yang disampaikan di situ kita terapkan ketika menghadapi kekuatiran dalam hidup pernikahan. Intinya, janganlah kita membiarkan diri dikuasai kekuatiran. Mengapa?

## Phobia Pernikahan

Ditulis oleh Ayub Yahya  
Jumat, 17 April 2009 12:21

---

*Pertama*, karena hidup ini jauh lebih penting dari banyak hal yang kerap kita khawatirkan. Jangan sampai karena kita begitu kuatirnya akan hari esok, kita terus mikirin, sehingga kita nggak bisa menikmati hidup sekarang ini. Apalagi kekuatiran itu kerap hanya produk pikiran kita sendiri. Belum tentu terjadi. Kita begitu “terjerat” dengan sesuatu yang belum tentu terjadi, sedang untuk yang sudah tentu sekarang ini kita justru abaikan. Kesusahan sehari, cukuplah untuk sehari.

*Kedua*, karena Tuhan akan memelihara kita. Kalau burung di udara saja Dia pelihara, bunga bakung di padang saja Dia dandani. Masak Dia nggak pelihara kita. Pemeliharaan dan penyertaan Tuhan akan selalu ada dalam hidup kita. Seperti fajar pagi hari. Seperti sungai yang mengalir. Begitulah kasih setia Tuhan. Dulu, sekarang, sampai selama-lamanya. Nggak berubah. *Everlasting.*

*Ketiga*, karena kekuatiran *toh* nggak menyelesaikan masalah. Rasa kuatir yang berlebihan malah menambah masalah pada apa yang sudah jadi masalah, dan menjadi masalah pada apa yang bukan masalah. Orang yang dikuasai kekuatiran berlebihan ibarat orang yang membawa beban nggak perlu. Hidupnya pun akan terasa suram.

Yang pertama dan utama adalah: *“Tetapi carilah dahulu Kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu”* (ay. 33)

Kerajaan Allah adalah suatu situasi di mana kehendak Allah diberlakukan. Tanda-tandanya adalah: damai sejahtera, kasih, sukacita, harmoni.

Begitu juga dalam hidup pernikahan. Yang penting adalah kita memberlakukan kehendak Allah dalam hidup rumah tangga kita. Maka segala sesuatu yang baik, yang indah, yang berarti akan ditambahkan kepada kita. Itu janji Dia. Allah pasti nggak akan mengecewakan orang yang berusaha hidup berkenan kepada-Nya.

## Phobia Pernikahan

Ditulis oleh Ayub Yahya  
Jumat, 17 April 2009 12:21

---

\*\*\*

Ayub Yahya

<http://ayubyahya.blogspot.com>