

Fenomena “*Marriage is Scary*”: Ketakutan Generasi Z terhadap Pernikahan di Era Digital

Layyinatussania Itaqitafuzhi¹, Anissa Dwi Jayanti², Ixy Osteoni Puspito³, Azari Fidella Devi⁴
Lely Nur Azizah⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya

e-mail: ¹layyinatussaniaitaqitafuzhi.23432@mhs.unesa.ac.id, ²anissadwi.23397@mhs.unesa.ac.id,
³ixyosteoni.23433@mhs.unesa.ac.id, ⁴azarifidella.23434@mhs.unesa.ac.id,
⁵lelyazizah@unesa.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: December 2024

Revised: March 2026

Accepted: April 2026

Abstract. The emergence of the “Marriage is Scary” narrative among Generation Z reflects changing perspectives on marriage in the digital era. This study aims to explore how Generation Z interprets their fear of marriage and the social experiences that shape these perceptions. This research used a qualitative phenomenological approach involving five Generation Z participants aged 18–21 years selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The findings identified five main themes: fear of marital risks, doubts and unpreparedness for marriage, concerns about relationship quality, the influence of social environment and patriarchal culture, and the impact of social media. These findings indicate that fear of marriage among Generation Z is shaped by personal experiences, social observations, and digital narratives.

Keywords: Digital era, Fear of marriage, Generation Z

Abstrak. Munculnya narasi “*Marriage is Scary*” di kalangan Generasi Z menunjukkan adanya perubahan cara pandang terhadap pernikahan di era digital. Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana Generasi Z memaknai ketakutan terhadap pernikahan serta pengalaman sosial yang membentuk persepsi tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Lima informan Generasi Z berusia 18–21 tahun dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian mengidentifikasi lima tema utama, yaitu ketakutan terhadap risiko pernikahan, keraguan dan ketidaksiapan menikah, kekhawatiran terhadap kualitas hubungan, pengaruh lingkungan sosial dan budaya patriarki, serta pengaruh media sosial terhadap persepsi pernikahan. Temuan ini menunjukkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, pengamatan sosial, dan paparan narasi digital.

Kata kunci: Era digital, Generasi Z, Ketakutan akan pernikahan

Belakangan ini tren “*Marriage is Scary*” semakin sering diperbincangkan, khususnya di kalangan Generasi Z. Fenomena ini menunjukkan adanya perubahan cara pandang terhadap pernikahan yang tidak lagi selalu dipersepsikan sebagai tujuan hidup yang ideal, tetapi juga sebagai hubungan yang memiliki berbagai risiko dan ketidakpastian (Lutfi, 2025). Diskusi mengenai pengalaman negatif dalam pernikahan yang banyak beredar di media sosial turut memperkuat pandangan tersebut. Berbagai peristiwa seperti kasus kekerasan dalam rumah tangga yang ramai diperbincangkan di internet sering membentuk persepsi bahwa pernikahan tidak selalu identik dengan rasa aman dan kebahagiaan (Sindy et al., 2024). Salah satu kasus yang sempat menjadi perhatian publik adalah insiden KDRT yang dialami seorang selebgram berinisial C yang terekam CCTV dan viral di media sosial (Puspapertiwi & Dzulfaroh, 2024). Paparan berbagai narasi tersebut membuat Generasi Z lebih waspada dalam memandang pernikahan, sehingga ketakutan terhadap pernikahan tidak hanya muncul dari pengalaman pribadi, tetapi juga dari berbagai cerita dan informasi yang tersebar di media digital.

Fenomena ini turut tercermin dalam penurunan jumlah pernikahan di Indonesia. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah pernikahan yang tercatat pada tahun 2022 mencapai 1.705.348, namun menurun menjadi 1.577.255 pada tahun 2023 atau berkurang sebanyak 128.093 pernikahan dalam satu tahun (Adhani & Aripudin, 2024). Penurunan tersebut menunjukkan adanya pergeseran prioritas di kalangan Generasi Z yang sebagian besar sedang memasuki masa dewasa. Laporan yang dirilis oleh IDN Research Institute dalam *Indonesia Gen Z Report 2024* juga menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki tingkat ketertarikan yang lebih rendah terhadap pernikahan dibandingkan generasi Milenial (Tirta & Arifin, 2025). Generasi ini lebih banyak menempatkan perhatian pada kebebasan pribadi dan pengembangan karier dibandingkan dengan menjalani komitmen jangka panjang seperti pernikahan. Kondisi ini juga memperlihatkan bahwa kekhawatiran terhadap pernikahan menjadi salah satu pertimbangan dalam keputusan hidup mereka.

Generasi Z merupakan individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010 (Effendi et al., 1965). Gen Z dikenal sebagai *Digital Native* atau generasi internet karena generasi ini tumbuh dengan kemajuan teknologi digital (Rossanti et al., 2024). Kehidupan mereka sangat dekat dengan akses cepat terhadap informasi melalui internet yang membentuk cara pandang mereka terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk pernikahan. Di era digital, mereka semakin terekspos pada realitas pernikahan yang kompleks melalui media sosial, berita, dan cerita pribadi yang dibagikan

secara terbuka oleh keluarga, teman, atau figur publik. Studi Katadata Insight Center & Kominfo pada tahun 2022 menyatakan bahwa sebanyak 72,6% masyarakat Indonesia termasuk Generasi Z, mengandalkan media sosial sebagai sumber informasi utama (Guritno et al., 2022). Akses informasi yang luas ini membuat Generasi Z lebih terbiasa melihat berbagai perspektif mengenai kehidupan rumah tangga, baik yang bersifat positif maupun negatif. Kondisi tersebut mendorong Generasi Z untuk lebih kritis terhadap norma tradisional, termasuk dalam memandang pernikahan serta lebih menekankan nilai-nilai individualisme dan kebebasan pribadi dalam menentukan pilihan hidup.

Nilai-nilai modern yang dianut oleh Generasi Z, seperti *self-love*, kebebasan finansial, dan individualisme, turut berkaitan dengan pergeseran cara pandang terhadap pernikahan. Pada budaya digital, norma baru yang menekankan pencapaian pribadi dan kemandirian semakin memperkuat pandangan bahwa pernikahan bukanlah tujuan hidup utama, melainkan pilihan yang dapat dipertimbangkan ulang (Tirta & Arifin, 2025). Generasi ini cenderung memandang pernikahan sebagai komitmen jangka panjang yang memerlukan kesiapan emosional, finansial, dan psikologis. Selain itu, narasi negatif mengenai pernikahan yang viral di media sosial semakin mempertegas bahwa pernikahan bukanlah sebagai satu-satunya jalan menuju kebahagiaan (Herdiansyah & Khaira, 2025). Kondisi tersebut membuat sebagian Generasi Z menjadi lebih berhati-hati dalam memandang komitmen pernikahan. Hal ini menunjukkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan tidak hanya berkaitan dengan keputusan untuk menikah, tetapi juga dengan cara generasi muda memaknai hubungan, komitmen, dan masa depan kehidupan keluarga.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas perubahan sikap generasi muda terhadap pernikahan, kajian yang secara khusus menggali bagaimana Generasi Z memaknai ketakutan terhadap pernikahan berdasarkan pengalaman sosial dan narasi yang berkembang di ruang digital masih relatif terbatas. Dengan demikian, tren "*Marriage is Scary*" dapat dimengerti sebagai cerminan dari perubahan nilai, pengalaman sosial, serta dinamika gender di era digital. Rasa khawatir Generasi Z terhadap pernikahan terbentuk melalui pengalaman sosial serta paparan narasi mengenai pernikahan yang banyak beredar di platform digital. Berangkat dari fenomena tersebut, penelitian ini berupaya menggali bagaimana Generasi Z memaknai narasi "*Marriage is Scary*" yang berkembang di ruang digital serta bagaimana pengalaman tersebut membentuk pandangan mereka terhadap pernikahan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai cara Generasi Z memandang pernikahan di tengah perubahan sosial dan

perkembangan media digital, sekaligus mendorong diskusi sosial yang lebih luas mengenai dinamika pernikahan serta tantangan emosional yang dihadapi generasi muda dalam menyikapi komitmen pernikahan.

Metode

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi merupakan pendekatan dalam penelitian kualitatif yang berfungsi untuk memahami pengalaman sadar (*conscious experience*) yang dialami individu atau sekelompok individu secara mendalam, terutama terkait bagaimana mereka merasakan dan memaknai suatu peristiwa dalam kehidupan mereka (Nasir et al., 2023). Bukan hanya itu, pendekatan fenomenologi juga memungkinkan peneliti menggali secara langsung pengalaman Generasi Z terkait ketakutan terhadap pernikahan, sehingga makna yang muncul benar-benar berasal dari pengalaman subjek, bukan asumsi peneliti.

Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana Generasi Z merasakan dan memaknai ketakutan terhadap pernikahan di era digital. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada bagaimana pengalaman tersebut membentuk cara Generasi Z memahami relasi intim, komitmen, dan masa depan pernikahan dalam kehidupan mereka. Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan intervensi, melainkan berfokus pada eksplorasi dan analisis pengalaman subjektif informan.

Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan lima mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2023 sebagai informan penelitian. Menurut Creswell (1998) dan Polkinghorne (1989) jumlah informan dalam penelitian fenomenologi umumnya berkisar antara 5–25 orang, tergantung pada kedalaman informasi yang ingin diperoleh (Aflah & Murhayati, 2025). Pemilihan informan didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka berada pada tahap dewasa awal yang relevan dengan eksplorasi pandangan mengenai pernikahan, serta termasuk dalam generasi Z yang aktif menggunakan media sosial, yang merupakan faktor penting dalam fenomena “*Marriage is Scary*”.

Kriteria informan dalam penelitian ini merupakan individu berusia 18–21 tahun yang berada pada fase transisi menuju dewasa awal dan termasuk dalam kategori Generasi Z. Informan

memiliki kekhawatiran atau ketakutan terhadap pernikahan serta aktif menggunakan media sosial dan pernah terpapar diskusi atau informasi mengenai pernikahan di platform digital seperti Instagram, TikTok, atau Twitter. Selain itu, informan juga harus bersedia untuk berbagi pengalaman dan pandangan secara mendalam guna mendukung pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini. Seluruh informan dalam penelitian ini juga tidak sedang menikah maupun merencanakan pernikahan dalam waktu dekat.

Tabel 1. Demografi Informan

No	Nama	Usia
1.	GA	19
2.	LAW	19
3.	VZ	20
4.	FT	21
5.	MP	20

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang bersifat semi-terstruktur. Proses pengumpulan data diawali dengan mengidentifikasi informan yang sesuai dengan kriteria penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Wawancara dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan durasi sekitar 30–60 menit pada setiap sesi. Selama proses wawancara, peneliti menggunakan alat perekam suara untuk mendokumentasikan percakapan serta mencatat informasi penting melalui *field notes*. Sebelum wawancara dilakukan, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan kepada informan mengenai tujuan penelitian dan memastikan kesediaan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian (*informed consent*). Informan juga diberikan kebebasan jika hendak menghentikan partisipasinya selama proses penelitian berlangsung. Dalam rangka menjaga kerahasiaan data informan, maka identitas mereka dianonimkan menggunakan kode tertentu pada proses transkripsi dan pelaporan hasil penelitian.

Teknik Analisis

Pada penelitian ini, teknik analisis data dilakukan dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)* yang dikembangkan oleh Smith (2009). IPA merupakan metode

sistematis yang memanfaatkan pendekatan fenomenologi untuk memahami makna dari pengalaman individu dalam suatu konteks secara lebih mendalam. Tujuan IPA adalah melakukan analisis secara detail terkait pengalaman hidup pribadi individu dan bagaimana individu memaknai pengalaman tersebut (Smith, 2008). Informan dapat dipahami sebagai individu yang secara aktif terlibat dalam proses interpretasi terhadap peristiwa, objek, maupun orang lain dalam kehidupannya. Dalam rangka mencapai pemahaman tersebut, IPA mengacu pada prinsip-prinsip fenomenologi, hermeneutik, dan idiografi (Pietkiewicz & Smith, 2014). Oleh karena itu, Analisis Penelitian ini menggunakan pendekatan IPA untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif generasi Z terkait ketakutan terhadap pernikahan di era digital saat ini.

Proses analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan secara sistematis. Tahap pertama adalah melakukan transkripsi verbatim hasil wawancara, dengan mencatat setiap kata, ekspresi, dan jeda yang relevan untuk menjaga keutuhan data. Peneliti kemudian membaca transkrip secara berulang guna memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap pengalaman dan persepsi informan. Selanjutnya, peneliti memberikan komentar eksploratoris pada bagian penting dari transkrip untuk menggali makna yang lebih mendalam serta mengidentifikasi pola yang muncul dalam data. Berdasarkan proses tersebut, peneliti mengembangkan tema-tema emergen dengan mengelompokkan komentar yang memiliki kesamaan makna. Tema-tema tersebut kemudian ditinjau kembali dan dikelompokkan ke dalam tema yang lebih luas, yaitu tema superordinat, melalui refleksi mendalam serta verifikasi terhadap data mentah agar tema yang dihasilkan benar-benar merepresentasikan pengalaman subjektif informan.

H a s i l

Mengacu pada hasil wawancara dengan para informan, penelitian ini mengidentifikasi lima tema utama beserta dimensinya. Tema-tema tersebut ditentukan berdasarkan pertanyaan penelitian dan frekuensi kemunculan pengalaman yang diungkapkan oleh informan selama wawancara. Temuan ini dihasilkan melalui proses mendalam yang meliputi penghayatan transkrip wawancara, pencatatan awal, perumusan tema-tema emergen, identifikasi tema superordinat, serta analisis pola yang muncul dari pengalaman para informan.

Ketakutan terhadap Resiko Pernikahan

Tema pertama dalam penelitian ini adalah ketakutan terhadap risiko pernikahan. Tema ini menggambarkan bagaimana para informan memandang pernikahan sebagai hubungan yang memiliki berbagai kemungkinan risiko, seperti konflik, perceraian, perselingkuhan, hingga kekerasan dalam rumah tangga. Kekhawatiran tersebut muncul dari pengalaman melihat kejadian di lingkungan sekitar, cerita dari orang lain, maupun pengalaman yang mereka saksikan secara langsung, sehingga membentuk persepsi bahwa pernikahan memiliki konsekuensi dan tantangan yang perlu dipertimbangkan secara serius.

“Resiko terbesar, konflik mungkin ya. Kalau menurut saya pribadi itu ee konflik ini kan sebenarnya bisa eee kaya dalam beberapa hal gitu kan.” (GA: 111-113)

“Apa lagi nanti ee anak-anaknya yang nggak diurusin, itu kan banyak banget kan kayak, mereka nikah terus mereka cerai, anaknya ditiptkan ke neneknya itu kan kayak banyak gitu kan. Jadi kaya sayang banget. Kamu harusnya tanggung jawab dong, gitu.” (LAW: 161-164)

“Risiko yang aku takutkan itu kalau dia sampai main fisik lagi ke aku atau selingkuh. Aku takut hal itu, karena aku sudah melihatnya langsung dengan mata kepala sendiri gitu loh.” (VZ: 218–221)

“Sebenarnya kalau dibilang resiko yang paling besar itu dari yang perempuan sih. Kan kita banyak berkorban juga ya, banyak tuntutan, makanya jadi tuh kayak aku mikir, kalau bisa aku harus cari suami yang bisa ngebebasin aku gitu biar aku nggak terlalu dikekang” (FT: 65-68)

“Jujur, perasaan yang paling dominan itu takut, Kak. Soalnya kemungkinan seperti perceraian atau konflik itu terasa nyata, apalagi aku sudah lihat langsung di sekitar aku. Jadi pernikahan menurutku bukan hal yang sederhana dan harus dipertimbangkan matang-matang.” (MP: 210–216)

GA memandang konflik sebagai risiko utama dalam pernikahan yang dapat memicu berbagai permasalahan lainnya. LAW menyoroti dampak perceraian terhadap anak yang sering kali menjadi pihak yang dirugikan. VZ mengungkapkan ketakutan terhadap kemungkinan kekerasan atau perselingkuhan berdasarkan pengalaman yang pernah ia lihat secara langsung. FT menilai perempuan berada pada posisi yang lebih rentan dalam pernikahan karena tuntutan dan pengorbanan yang lebih besar. Sementara itu, MP menyatakan bahwa ketakutan terhadap pernikahan muncul dari berbagai kemungkinan negatif yang terlihat di lingkungannya.

Temuan ini menunjukkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan pada Gen Z terbentuk dari pengalaman sosial serta pengamatan terhadap realitas pernikahan di lingkungan sekitar.

Keraguan dan Ketidaksiapan Menikah

Tema kedua dalam penelitian ini adalah keraguan dan ketidaksiapan untuk menikah. Tema ini menggambarkan bahwa para informan merasa belum sepenuhnya siap memasuki kehidupan pernikahan karena berbagai pertimbangan terkait kesiapan diri dan tanggung jawab yang harus dijalani. Kesiapan menikah dipandang tidak hanya berkaitan dengan materi, tetapi juga mencakup kesiapan mental dan emosional dalam menghadapi dinamika kehidupan berumah tangga. Oleh karena itu, para informan menekankan pentingnya mempersiapkan diri secara matang sebelum memutuskan untuk menikah.

“Aku memberi penjelasan ke mereka bahwa sebenarnya hubungan jangka panjang itu nggak gampang itu, jadi aku kayak ngasih sisi pandangku dalam sebuah pernikahan itu seperti apa, jadi mereka juga mengerti kenapa pada akhirnya aku nggak memilih untuk menikah sekarang.” (GA:82-86)

“Kamu menikah dan kamu milih buat punya anak, itu tanggung jawabnya sangat gede. Kalau misal kamu nggak bisa, kataku lebih baik tunggu sampai kamu bener-bener bisa nanggung tanggung jawab itu.” (LAW:153-156)

“Pernikahan kan yang disiapkan juga nggak sedikit dong. Kalau mengesampingkan materi, kita juga harus menyiapkan mental dan batin kita juga dong.” (VZ:41-43)

Di keluargaku patriarkinya kuat banget, dan aku benar-benar nggak suka itu. Jadi aku mikir, daripada dapat suami seperti itu, mending aku nggak usah sekalian daripada hidupku kesiksa.” (FT: 33–36)

“Ada rasa khawatir juga, terutama takut salah memilih pasangan atau takut tidak cukup mengenal orang tersebut sebelum berkomitmen. Jadi setiap membayangkan kemungkinan-kemungkinan itu, perasaan yang muncul lebih ke waspada dan banyak pertimbangan.” (MP: 216-219)

GA memandang bahwa hubungan jangka panjang, termasuk pernikahan, memiliki kompleksitas sehingga ia memilih untuk tidak terburu-buru menikah. LAW menekankan bahwa pernikahan membawa tanggung jawab besar, terutama ketika pasangan memutuskan memiliki anak. VZ melihat bahwa kesiapan menikah tidak hanya berkaitan dengan materi, tetapi juga kesiapan mental dan emosional. FT mengaitkan keraguannya dengan pengalaman melihat budaya patriarki dalam keluarga yang menimbulkan kekhawatiran akan relasi yang tidak setara. Sementara

itu, MP mengungkapkan kekhawatiran akan kemungkinan salah memilih atau belum cukup mengenal pasangan sebelum berkomitmen. Temuan ini menunjukkan bahwa keraguan dan ketidaksiapan menikah pada Gen Z muncul dari pertimbangan kesiapan diri, tanggung jawab, serta pengalaman sosial dalam memandang komitmen hubungan.

Kekhawatiran terhadap kualitas hubungan pernikahan

Tema berikutnya yang muncul dalam penelitian ini adalah kekhawatiran terhadap kualitas hubungan dalam pernikahan. Tema ini menggambarkan bagaimana para informan memandang bahwa kualitas relasi antara pasangan menjadi faktor penting dalam keberlangsungan pernikahan. Para informan menekankan pentingnya komunikasi, komitmen, serta kemampuan pasangan dalam menyelesaikan konflik sebagai dasar dalam membangun hubungan yang sehat dan harmonis.

“Nah dari situ mungkin aku kaya belajar bahwasannya ketika nanti mengalami yang namanya pernikahan, meluruskan pandangan satu sama lain itu juga penting gitu, jadi agar nanti konfliknya ga tercecer kemana mana.” (GA: 121-125)

“dipernikahan kalau misal ee salah satunya enggak bisa komitmen ya pernikahan tersebut nggak akan berjalan sesuai semestinya gitu, terus ternyata dia selingkuh ke mana-mana gitu kan. Terus ee apa ya, kalau misal nantinya main kasar, terus kayak suka kdrt gitu gitu kan” (LAW: 77-80)

“Entah nanti ada masalah dalam sebuah komitmen itu, selagi emang orang yang bisa diajak apa ya ngobrol, diajak bicara baik-baik mungkin ya mungkin masalah itu akan terselesaikan dengan baik gitu loh, karena ada dong namanya komitmen tuh yang kita baik-baik aja semuanya.” (VZ: 121-125)

“Yang jelas komunikasi itu perlu banget. Kayak percuman kan keluarga lengkap tapi komunikasi itu nggak lancar sering salah paham gitu, menurutku komunikasi paling penting.” (FT: 43-45)

“Dari orang tua sendiri, itu tipikal yang nggak cukup baik dalam berkomunikasi. Jadi, ketika aku melihat suatu hubungan atau suatu pernikahan kayak gitu aku mempertimbangkan lagi gimana terkait komunikasinya itu sih kak, kayak harusnya kita hubungan yang sehat itu kayak gimana ya, gitu. Karena aku nggak punya pandangan terkait hubungan yang sehat juga.” (MP: 16-21)

GA menekankan pentingnya kesamaan pandangan antara pasangan agar konflik tidak berkembang menjadi masalah yang lebih besar. LAW memandang komitmen sebagai faktor utama dalam keberlangsungan pernikahan. VZ melihat komunikasi sebagai faktor penting untuk menyelesaikan masalah dalam hubungan. FT juga menyatakan bahwa komunikasi merupakan

fondasi dalam menjaga keharmonisan keluarga. Sementara itu, MP menegaskan pentingnya komunikasi dalam sebuah pernikahan. Kesimpulan tersebut ia peroleh berdasarkan pengalaman pribadinya, dimana ia melihat kurangnya komunikasi dalam hubungan orang tuanya. Temuan ini menunjukkan bahwa Gen Z memiliki kesadaran akan pentingnya kualitas relasi dalam pernikahan, terutama komunikasi dan komitmen dalam membangun hubungan yang sehat.

Pengaruh Lingkungan Sosial dan Budaya Patriarki

Pengaruh lingkungan sosial dan budaya patriarki berperan dalam membentuk pandangan Generasi Z terhadap pernikahan. Tekanan keluarga, norma dan stigma masyarakat, serta nilai-nilai patriarki dapat menciptakan ekspektasi tertentu mengenai pernikahan. Para informan mengungkapkan bahwa norma sosial, ekspektasi keluarga, dan nilai patriarki yang masih berkembang turut berkontribusi dalam membentuk cara mereka memandang dan memaknai pernikahan.

“Kalau menurut saya pribadi kalau dalam konteks masyarakat entah mengapa saya merasa bahwa pernikahan-pernikahan yang dilakukan sekarang itu tidak berdasarkan atas mau sama mau, mungkin lebih kepada kaya tuntutan sosial, seperti itu.” (GA:20-23)

“kadang beberapa juga mereka terpaksa menikah karena orang tuanya minta mereka menikah” (LAW:85-86)

“Dia tuh masih pikirannya tuh yang kayak patriarki banget gitu loh, kayak, kamu loh cewek ngapain sekolah tinggi-tinggi, kamu tuh gak harus kuliah tinggi-tinggi mending putus aja sekolahnya. atau untuk apa kamu kuliah yang nantinya kamu bakal di dapur dan sebagainya, kayak gitu tuh pasti ada sih” (VZ:168-173)

“ehmmm, jujur kalau di masyarakat sekarang tuh patriarki masih banyak, terus kekerasan gitu masih banyak jadi dari hal itu kayak aku mikir oh mending gak usah aja daripada aku hidup harus seperti itu.” (FT: 15-17)

“believe aku itu dibentuk oleh orang tua dan juga norma kan tapi ternyata banyak hal yang gak sesuai gitu loh kak jadi kayak emm gimana yah, kayak pemahamanku itu terbentuk dari mereka, tapi apa yang terjadi itu kadang tidak sesuai dengan apa yang dikasih oleh mereka buat misalkan ngomongin pernikahan sekali seumur hidup tapi kenapa ada yang cerai.” (MP:164-169)

GA menyoroti pernikahan sebagai tuntutan masyarakat, bukan keinginan pribadi. LAW menambahkan bahwa tekanan dari orang tua sering menjadi alasan seseorang menikah meskipun tidak sesuai dengan keinginannya. VZ menyoroti stigma terhadap perempuan yang mengejar

pendidikan tinggi dan dihadapkan pada dilema antara karier dan menikah. FT mengungkapkan bahwa kuatnya budaya patriarki serta kasus kekerasan terhadap perempuan membuatnya lebih berhati-hati memandang pernikahan. Sementara itu, MP menjelaskan bahwa pandangannya tentang pernikahan dipengaruhi oleh nilai yang diajarkan orang tua dan norma masyarakat, meskipun realitas yang ia lihat tidak selalu sesuai. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa pandangan Gen Z terhadap pernikahan dipengaruhi oleh tekanan sosial, norma budaya, dan nilai patriarki yang berkembang di masyarakat.

Pengaruh media sosial terhadap persepsi pernikahan

Media sosial juga menjadi salah satu faktor yang membentuk cara pandang Gen Z terhadap pernikahan. Informasi yang beredar, seperti berita, pengalaman pribadi, dan opini pengguna lainnya dapat membentuk persepsi tentang kehidupan pernikahan. Para informan mengungkapkan bahwa konten mengenai konflik rumah tangga, perceraian, dan kekerasan dalam rumah tangga turut membentuk cara mereka memandang pernikahan serta membuat mereka lebih berhati-hati dalam mempertimbangkan hubungan pernikahan.

“Menurutku berita tentang pernikahan di media sosial lebih banyak yang negatif daripada yang positif, jadi itu cukup mempengaruhi pandanganku dan bisa membuat rasa takut itu muncul lagi.” (GA: 154–161)

“Di FYP aku, sering muncul berita tentang pernikahan, seperti cerai atau orang-orang yang berbagi pendapat di kolom komentar. Dari situ aku jadi melihat dua sisi, pernikahan bisa terlihat indah tapi juga bisa terasa problematik.” (LAW: 174–179)

“Karena kayak, apa ya, kalau misalnya mungkin aku yang dulu itu bakal mikir, oh iya ya, emang semenakutkan itu ya. Cuma kalau dari aku yang sekarang lebih ke, ya tetap jadi bahan pertimbangan gitu loh antara iya dan enggak. Jadi tetap, ya tetap tetep pengaruhi sih.” (VZ:271-273)

“oooo berpengaruh banget sih, apalagi kadang banyak konten-konten kekerasan, KDRT gitu. Tapi kadang di benakku kayak, kayak terbesit, tapi kan ga semua orang kayak gitu tapi habis itu kayak kepikiran lagi mending gausah. Gitu” (FT:80-83)

“Aku sempet mention juga beberapa kali cukup besar mungkin kaya kalau dibandingkan ya kak dengan konten positifnya, yang jadi bahan pertimbangan aku itu kan worst scenario itu tadi sekitar 70% pengaruhnya, karena kaya gimana ya buat dapet healthy relationship itu?” (MP: 313-317)

GA mengungkapkan bahwa berita tentang pernikahan di media sosial lebih banyak menampilkan sisi negatif sehingga membentuk pandangannya terhadap pernikahan. LAW menjelaskan bahwa konten seperti berita perceraian dan opini di kolom komentar membuatnya melihat dua sisi pernikahan, yaitu indah tetapi juga penuh masalah. VZ menyampaikan bahwa informasi di media sosial menjadi bahan pertimbangan dalam memandang pernikahan. FT mengungkapkan bahwa konten mengenai kekerasan dalam rumah tangga membuatnya lebih berhati-hati. Sementara itu, MP menjelaskan bahwa berbagai skenario terburuk yang dilihat di media sosial membuatnya lebih banyak mempertimbangkan kemungkinan dalam hubungan. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa media sosial membentuk persepsi Gen Z terhadap pernikahan melalui berbagai informasi tentang konflik dan pengalaman negatif dalam rumah tangga.

Diskusi

Berdasarkan hasil wawancara dengan para informan, penelitian ini menunjukkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan pada perempuan Generasi Z terbentuk dari berbagai pengalaman sosial yang mereka amati dalam kehidupan sehari-hari. Para informan memandang pernikahan tidak hanya sebagai hubungan yang membahagiakan, tetapi juga sebagai hubungan yang memiliki berbagai kemungkinan risiko seperti konflik, perselingkuhan, perceraian, hingga kekerasan dalam rumah tangga. Selain itu, mereka juga mengungkapkan adanya keraguan dan ketidaksiapan untuk menikah karena memandang bahwa pernikahan membawa tanggung jawab yang besar serta memerlukan kesiapan emosional dan mental. Pandangan ini menunjukkan bahwa bagi sebagian Generasi Z, pernikahan dipahami sebagai keputusan hidup yang penting dengan konsekuensi jangka panjang bagi kehidupan pribadi maupun sosial (Izzah, 2019). Dalam hal ini, para informan tidak hanya menilai pernikahan dari aspek romantis, tetapi juga menekankan pentingnya kualitas hubungan seperti komunikasi, komitmen, serta kemampuan pasangan dalam menyelesaikan konflik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kualitas komunikasi dalam relasi pernikahan berhubungan erat dengan tingkat kepuasan dan kebahagiaan pasangan (Karney & Bradbury, 1997).

Temuan tersebut dapat dipahami melalui kerangka *Social Learning Theory* yang dikemukakan oleh Albert Bandura (1977). Teori ini menjelaskan bahwa individu mempelajari sikap, nilai, dan cara memandang suatu fenomena melalui proses pengamatan terhadap perilaku dan pengalaman orang lain (Hakim et al., 2025). Dalam teori ini, proses belajar tidak hanya terjadi

melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui *Observational Learning*, yaitu ketika individu mengamati perilaku orang lain dan menjadikannya sebagai referensi dalam membentuk sikap dan perilaku (Rochmat et al., 2025). Melalui penelitian ini, para informan membangun pemahaman mengenai pernikahan melalui pengalaman sosial yang mereka saksikan di lingkungan sekitar. Ketika individu sering melihat hubungan yang dipenuhi konflik, perceraian, atau ketidakharmonisan, pengalaman tersebut dapat membentuk persepsi bahwa pernikahan merupakan hubungan yang penuh tantangan. Berdasarkan perspektif *Social Learning Theory*, pengalaman yang diamati tersebut berfungsi sebagai *modeling*, yaitu proses ketika individu menggunakan pengalaman orang lain sebagai acuan dalam membentuk persepsi terhadap suatu hubungan (Ambriyani et al., 2025).

Selain pengalaman berupa pengamatan terhadap hubungan di lingkungan sekitar, persepsi Generasi Z mengenai pernikahan juga dipengaruhi oleh konteks sosial yang lebih luas, seperti norma masyarakat, nilai budaya, dan tekanan sosial. Menurut Priherdityo dan Anuraga dalam (Adhani & Aripudin, 2024) pada masyarakat Indonesia, pernikahan masih sering dipandang sebagai kewajiban sosial yang diharapkan terjadi pada individu, khususnya perempuan. Kondisi tersebut menempatkan Generasi Z dalam posisi yang dilematis. Di satu sisi mereka menghadapi ekspektasi sosial untuk menikah, namun di sisi lain juga mempertimbangkan kesiapan diri serta berbagai kemungkinan risiko dalam kehidupan rumah tangga. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun Generasi Z cenderung lebih mandiri dalam menentukan pilihan hidup, mereka tetap tidak sepenuhnya terlepas dari pengaruh norma sosial dan budaya yang berkembang di masyarakat (Repi & Maliombo, 2022).

Di era digital, pembentukan persepsi mengenai pernikahan juga dipengaruhi oleh paparan informasi yang diperoleh melalui media sosial. Para informan mengungkapkan bahwa mereka sering menemukan berbagai konten yang menampilkan konflik rumah tangga, perceraian, perselingkuhan, maupun kekerasan dalam rumah tangga. Menurut kerangka *Social Learning Theory*, media sosial dapat dipahami sebagai sumber *vicarious experience*, yaitu pengalaman tidak langsung yang diperoleh melalui pengamatan terhadap pengalaman orang lain (Hussenoeder, 2022). Paparan terhadap berbagai narasi negatif mengenai hubungan tersebut dapat memunculkan kekhawatiran terhadap ketidakstabilan rumah tangga dan memengaruhi cara pandang generasi muda terhadap pernikahan (Adhani & Aripudin, 2024). Selain itu, media sosial juga sering memperkuat narasi tersebut melalui penyebaran cerita-cerita hubungan yang bersifat sensasional

atau negatif, sehingga membentuk persepsi bahwa pernikahan merupakan hubungan yang penuh tantangan dan ketidakpastian (Mafaz et al., 2024).

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan pada Generasi Z tidak hanya berkaitan dengan kemungkinan kegagalan hubungan, tetapi juga mencakup berbagai kekhawatiran lain seperti hilangnya kebebasan pribadi, ketidakmampuan menjadi pasangan yang ideal, serta potensi terjadinya kekerasan dalam rumah tangga. Kekhawatiran tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan generasi muda memiliki kecenderungan untuk lebih berhati-hati dalam memandang pernikahan karena adanya kekhawatiran terhadap pasangan yang tidak setia, bersikap patriarkis, melakukan kekerasan, atau tidak mendukung perkembangan karier pasangan (Fikri Asy & Rizqy Amelia, 2024). Hal ini menunjukkan adanya pergeseran paradigma dalam memandang pernikahan, dari yang sebelumnya dianggap sebagai kewajiban sosial menjadi keputusan personal yang memerlukan kesiapan psikologis yang matang. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa individu dengan kematangan emosional yang baik cenderung lebih siap menjalani kehidupan pernikahan karena mampu mengelola emosi dan menghadapi berbagai tantangan dalam relasi pernikahan (Davita, 2021). Selain itu, kesiapan menikah juga mencakup kesiapan mental, sosial, serta kesiapan finansial dalam menjalani kehidupan keluarga (Nurhayati et al., 2022).

Berdasarkan tema yang diidentifikasi dalam penelitian, terdapat beberapa faktor yang berkontribusi dalam ketakutan pada pernikahan di kalangan Generasi Z, antara lain:

1. Pengalaman pribadi dan lingkungan.

Pengalaman tersebut berperan dalam membentuk pandangan individu mengenai pernikahan, terutama ketika ia mengamati pernikahan orang lain yang berujung pada perceraian atau masalah serius.

2. Ketidakpastian dalam komitmen.

Hal ini turut menambah kecemasan, karena mereka menyadari bahwa pernikahan memerlukan komitmen yang kuat.

3. Kekhawatiran mengenai kemungkinan terjadinya kekerasan fisik atau emosional.

Kekhawatiran tersebut sering kali berakar dari cerita yang mereka dengar dan menjadi faktor yang mempengaruhi ketakutan akan pernikahan.

4. Tekanan norma sosial dan stigma masyarakat.

Hal ini berkaitan dengan pandangan masyarakat terhadap perempuan yang mengejar pendidikan tinggi, serta tanggung jawab terhadap anak-anak, dan dampak negatif dari pernikahan yang tidak sehat, menjadi beban psikologis yang signifikan bagi generasi ini.

5. Pengaruh berita negatif di media sosial.

Media sosial menjadi salah satu faktor penyebab munculnya ketakutan akan pernikahan karena banyaknya informasi mengenai perselingkuhan dan KDRT yang menjadi topik bahasannya, sehingga sering kali memperkuat rasa takut generasi muda untuk menjalani kehidupan pernikahan.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ketakutan Generasi Z terhadap pernikahan tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan terbentuk melalui proses konstruksi sosial yang dipengaruhi oleh pengalaman personal, pengamatan terhadap hubungan di lingkungan sekitar, serta paparan informasi di media digital. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan dapat dipahami sebagai refleksi kritis generasi muda terhadap dinamika hubungan yang mereka amati, bukan sekadar penolakan terhadap institusi pernikahan. Secara konseptual, temuan ini memperkaya pemahaman mengenai bagaimana Generasi Z memaknai pernikahan di era digital serta menunjukkan relevansi *Social Learning Theory* dalam menjelaskan peran *observational learning* dan *vicarious experience* dalam membentuk sikap individu terhadap relasi romantis dan keputusan menikah. Penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif informan yang berasal dari latar belakang pendidikan psikologi, sehingga temuan merefleksikan cara pandang Generasi Z dengan pemahaman tertentu mengenai dinamika relasi interpersonal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat melibatkan informan dengan latar belakang yang lebih beragam untuk memperluas pemahaman mengenai persepsi Generasi Z terhadap pernikahan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa ketakutan Generasi Z terhadap pernikahan dalam tren "*Marriage is Scary*" terbentuk melalui interaksi berbagai faktor personal dan sosial, seperti pengalaman pribadi, pengamatan terhadap hubungan di lingkungan sekitar, serta paparan narasi di media sosial. Hasil analisis mengidentifikasi lima tema utama yang membentuk persepsi informan terhadap pernikahan, yaitu ketakutan terhadap risiko pernikahan, keraguan dan ketidaksiapan untuk menikah, kekhawatiran terhadap kualitas hubungan, pengaruh lingkungan sosial dan budaya

patriarki, serta pengaruh media sosial. Informan memandang pernikahan tidak hanya sebagai sumber kebahagiaan, tetapi juga sebagai hubungan yang memiliki berbagai kemungkinan risiko seperti konflik, perceraian, perselingkuhan, dan kekerasan dalam rumah tangga. Meskipun demikian, Generasi Z tidak sepenuhnya menolak pernikahan, melainkan memaknainya secara lebih kritis sebagai hubungan yang memerlukan kesiapan emosional, kesetaraan, dan tanggung jawab yang matang. Temuan ini menunjukkan adanya pergeseran cara pandang Generasi Z terhadap pernikahan sebagai keputusan personal yang mempertimbangkan kualitas hubungan dan kesiapan psikologis. Secara konseptual, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami bagaimana pengalaman sosial dan paparan media digital membentuk persepsi generasi muda terhadap relasi romantis dan keputusan menikah.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan informan dengan latar belakang sosial, budaya, dan pendidikan yang lebih beragam sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai persepsi Generasi Z terhadap pernikahan. Selain itu, penggunaan metode campuran (*mixed methods*) dapat dipertimbangkan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis yang melatarbelakangi ketakutan terhadap pernikahan. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi konselor, pembuat kebijakan, dan pendidik dalam merancang program edukasi yang membantu Generasi Z memahami dan mengatasi ketakutan terhadap pernikahan, seperti melalui penguatan keterampilan komunikasi interpersonal, pengelolaan konflik, serta kesiapan emosional dalam membangun hubungan jangka panjang.

Daftar Pustaka

- Adhani, A. F., & Aripudin, A. (2024). Perspektif generasi z di platform x terhadap penurunan angka pernikahan di Indonesia. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1), 185–198. <https://doi.org/10.53429/j-kis.v5i1.1001>
- Aflah, F. R., & Murhayati, S. (2025). Penelitian fenomenologis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 13099–13109. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.27068>
- Ambriyani, N., Palawa, A. H., Dahliani, D., & Anugrah, M. R. (2025). Teori pembelajaran sosial. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(4), 7334–7346. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/3155>
- Davita, J. R. (2021). Hubungan antara kematangan emosi dengan kesiapan menikah pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.44194>
- Effendi, M., Fitri, A. K. W., A'yun, Q., & Saifullah, M. I. (1965). Stigma virginitas terhadap preferensi memilih pasangan hidup di kalangan gen z Surabaya. *The Sociology of Islam*, 7(1), 95–113. <https://doi.org/10.2307/2090964>
- Fikri Asy, M., & Rizqy Amelia, A. (2024). Terjebak dalam standar tiktok: Tuntutan yang harus diwujudkan? (studi kasus tren marriage is scary). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 3(9), 1438–1445. <https://doi.org/10.58812/jmws.v3i09.1604>
- Guritno, W., Salsabilah, A. N., Pramudita, S. W. S., & Berlianza, K. A. (2022). Perubahan signifikan media habit yang membuat media sosial menjadi informasi utama. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Jambi (JISIP-UNJA)*, 6(1), 18–28. <https://doi.org/10.22437/jisipunja.v6i1.15973>
- Hakim, M. L., Adriansyah, I., Lestari, S., & Abdurrohman, A. (2025). Pandangan mahasiswa terhadap konten “marriage is scary” di tikTok. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 17–31. <https://dx.doi.org/10.30659/jp.20.1.17-31>
- Herdiansyah, D., & Khaira, R. (2025). Menyelami persepsi “marriage is scary” dalam perspektif religius dan emosional di konteks sosial budaya kontemporer serta faktor-faktor yang mempengaruhi: Sebuah literatur review. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 605–612.
- Hussenoeder, F. S. (2022). Social network sites as learning environments and their implications for mental health. *Frontiers in Digital Health*, 4, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fgth.2022.939740>
- Izzah, I. (2019). Kebahagiaan pada pasangan suami istri dengan usia pernikahan di atas 50 tahun. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(1), 61–76. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i1.1673>

- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1075–1092. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.72.5.1075>
- Lutfi, F. (2025). Krisis kesiapan nikah gen z dalam narasi “pernikahan itu menakutkan”: Relevansi hukum keluarga islam di era digital. *Syakhshiyah Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 5(1), 138–156. <https://doi.org/10.32332/j585j338>
- Mafaz, F. Al, Arfan, A., & Fakhruddin, F. (2024). Marriage is scary trend in the perspective of islamic law and positive law. *Studi Multidisipliner: Jurnal Kajian Keislaman*, 11(2), 329–344. <https://doi.org/10.24952/multidisipliner.v11i2.13555>
- Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 4445–4451. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5224>
- Nurhayati, S. R., Prasetyo, J. N., & Ndayambaje, E. (2022). Intimacy of married couples: Study on communication through whatsapp. *Psychological Research and Intervention*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.21831/pri.v5i1.48831>
- Pietkiewicz, I., & Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne Psychological Journal*, 20(1), 7–14. <https://doi.org/10.14691/cppj.20.1.7>
- Puspapertiwi, E. R., & Dzulfaroh, A. N. (2024, August 16). *Rangkuman kasus kdrt cut intan nabila, kini diminta cabut laporan oleh keluarga suami halaman all*. Kompas.com. Retrieved November 21, 2024, from <https://www.kompas.com/tren/read/2024/08/16/181500765/rangkuman-kasus-kdrt-cut-intan-nabila-kini-diminta-cabut-laporan-oleh?page=all>
- Repi, A. A., & Maliombo, N. E. (2022). Karir atau hubungan, manakah pilihanku? pengambilan keputusan menikah pada wanita karir. *Psychopreneur Journal*, 6(2), 60–75. <https://doi.org/10.37715/psy.v6i2.2687>
- Rochmat, C. S., Al-Razi, S. N., & Azizah, I. N. (2025). Penerapan mentor life learning untuk membentuk karakter islami siswa di sekolah dasar berbasis teori sosial-kognitif Albert Bandura. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5(4), 1787–1800. <https://doi.org/10.53299/jppi.v5i4.2500>
- Rossanti, F., Ilham, N. A., Putra W, Y. V., Apriliani, B., Muslikah, M., & Mahfud, A. (2024). Isu pernikahan dalam perspektif gen z. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(10), 127–133. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13959285>
- Sendy, B., Rossanty, Y., & Hawawari, M. F. (2024). The impact of technology and social media on marriage and divorce: A study in Besilam Village, Langkat Regency. *Journal of Social Interactions and Humanities*, 3(3), 277–286. <https://doi.org/10.55927/jsih.v3i3.12471>

- Smith, J. A. (2008). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1(1), 39–54. <https://doi/abs/10.1191/1478088704qp004oa>
- Tirta, K. D., & Arifin, S. N. (2025). Studi fenomenologi: Marriage is scary pada generasi z. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 12–20. <https://doi.org/10.26539/teraputik.833675>