

## Studi Fenomenologi: Marriage is Scary pada Generasi Z

Kania Dewi Tirta<sup>1\*</sup>), Sinta Nur Arifin<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>12</sup>

\*) Address for correspondence: Jl. Garuda Mas No.8, Gatak, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57169; E-mail: [g000224010@student.ums.ac.id](mailto:g000224010@student.ums.ac.id)

### Article History:

Received: 1/1/2025;  
Revised: 30/01/2025;  
Accepted: 6/02/2025;  
Published: 20/02/2025.

### How to cite:

Kania Dewi Tirta<sup>1</sup>, & Sinta Nur Arifin<sup>2</sup> (2025). Studi Fenomenologi : Marriage is Scary pada Generasi Z. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), pp. 12–20. DOI: 10.26539/terapeutik.833675



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Kania Dewi Tirta, Sinta Nur Arifin(s).

**Abstract:** The "Marriage is Scary" phenomenon among Generation Z is a complex issue influenced by a combination of psychological, social and cultural factors, with social media playing a significant role. Generation Z is often exposed to negative narratives about marriage on social media, including stories of divorce, infidelity and difficulties in long-term relationships. This type of research is qualitative with a phenomenological approach. Some of the solutions proposed to overcome this phenomenon include comprehensive sex education, counseling, spreading positive content about marriage on social media, and creating a supportive family environment. The "Marriage is Scary" phenomenon is a complex challenge that requires deep understanding and concerted efforts to overcome. By understanding the factors underlying this fear, we can help Generation Z develop a more positive and realistic view of marriage. The success of marriage ultimately depends on individual readiness, commitment, and support from the surrounding environment.

**Keywords:** Generation Z, Social media, Marriage, Marriage is Scary

**Abstrak:** Fenomena "Marriage is Scary" di kalangan Generasi Z merupakan masalah kompleks yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis, sosial, dan budaya, dengan peran signifikan dari media sosial. Generasi Z sering terpapar narasi negatif tentang pernikahan di media sosial, termasuk kisah perceraian, perselingkuhan, dan kesulitan dalam hubungan jangka panjang. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Beberapa solusi yang diusulkan untuk mengatasi fenomena ini antara lain pendidikan seks yang komprehensif, konseling, penyebaran konten positif tentang pernikahan di media sosial, dan menciptakan lingkungan keluarga yang suportif. Fenomena "Marriage is Scary" merupakan tantangan kompleks yang membutuhkan pemahaman mendalam dan upaya bersama untuk mengatasinya. Dengan memahami faktor-faktor yang mendasari ketakutan ini, kita dapat membantu Generasi Z mengembangkan pandangan yang lebih positif dan realistis tentang pernikahan. Keberhasilan pernikahan pada akhirnya bergantung pada kesiapan individu, komitmen, dan dukungan dari lingkungan sekitar.

**Kata Kunci:** Generasi Z, Media sosial, Pernikahan, Marriage is Scary

## Pendahuluan

Fenomena "Marriage is Scary" di kalangan Generasi Z menunjukkan adanya kesenjangan yang signifikan antara kondisi ideal dan kondisi nyata terkait dengan institusi pernikahan. Kondisi ideal pernikahan adalah ketika pernikahan dipandang sebagai pilihan yang relevan dan menyenangkan, di mana Generasi Z memiliki informasi yang akurat dan seimbang tentang pernikahan, serta didukung oleh lingkungan sosial dan budaya yang kuat. Selain itu, Generasi Z juga memiliki kesiapan emosional dan finansial yang cukup untuk membangun rumah tangga yang sehat dan bahagia.

Namun, kondisi nyata menunjukkan bahwa pernikahan dipersepsikan sebagai sesuatu yang menakutkan oleh sebagian besar Generasi Z, dengan kekhawatiran akan komitmen jangka panjang, perceraian, dan ketidakbahagiaan. Media sosial memainkan peran penting dalam membentuk persepsi negatif tentang pernikahan, dengan banyaknya konten yang menggambarkan pengalaman negatif dalam pernikahan. Perubahan nilai-nilai sosial dan budaya, seperti individualisme dan fokus pada karir, juga mempengaruhi pandangan Generasi Z terhadap pernikahan. Akibatnya, angka pernikahan di Indonesia mengalami penurunan dalam beberapa

tahun terakhir, yang menunjukkan adanya perubahan tren di kalangan Generasi Z. Kesenjangan yang paling menonjol adalah persepsi negatif tentang pernikahan di kalangan Generasi Z, yang sangat berbeda dengan persepsi ideal tentang pernikahan sebagai institusi yang positif. Selain itu, pengaruh media sosial yang dominan dan kurangnya informasi yang akurat dan seimbang tentang pernikahan juga menjadi masalah yang perlu diatasi. Masyarakat dan budaya juga perlu memberikan dukungan yang lebih kuat terhadap pernikahan, termasuk nilai-nilai yang positif tentang komitmen, keluarga, dan hubungan jangka panjang.

Untuk mengatasi kesenjangan ini, diperlukan upaya yang komprehensif dari berbagai pihak. Pendidikan dan informasi tentang pernikahan yang akurat dan seimbang perlu ditingkatkan, termasuk manfaat dan tantangan yang mungkin dihadapi. Peran media sosial yang positif dan konstruktif dalam membahas pernikahan juga perlu didorong, serta mengurangi penyebaran konten negatif yang tidak seimbang. Dukungan sosial dan budaya terhadap pernikahan perlu diperkuat, termasuk nilai-nilai yang positif tentang komitmen, keluarga, dan hubungan jangka panjang. Selain itu, Generasi Z juga perlu dibantu dalam mempersiapkan diri secara emosional dan finansial untuk membangun rumah tangga yang sehat dan bahagia.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi Generasi Z terhadap pernikahan, diharapkan dapat ditemukan solusi yang efektif untuk mengatasi fenomena "Marriage is Scary" dan membangun masa depan institusi pernikahan yang lebih baik. Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi elemen penting dalam kehidupan sehari-hari, berfungsi sebagai jendela akses informasi yang tak terhingga. Kebutuhan akan informasi yang cepat dan akurat menjadikan media sosial bukan lagi sekadar barang mewah, tetapi telah bertransformasi menjadi kebutuhan pokok. Dengan hanya satu sentuhan, seseorang dapat menjelajahi jutaan data dan informasi global dalam hitungan detik, menjadikan media sosial platform utama yang menawarkan kemudahan dalam berbagi informasi (Andriani et al., 2022). Namun, dampak media sosial tidak hanya sebatas penyebaran informasi. Platform ini juga memengaruhi cara individu berinteraksi dan membentuk pandangan mereka terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk institusi pernikahan. Dalam konteks ini, perubahan norma sosial dan budaya yang cepat telah melahirkan fenomena "marriage is scary," di mana pernikahan dipersepsikan sebagai sesuatu yang menakutkan. Fenomena ini mencerminkan kecenderungan generasi muda, terutama Generasi Z, untuk menunda atau menghindari komitmen pernikahan.

Berdasarkan laporan yang dirilis oleh IDN Research Institute dengan judul "Indonesia Gen Z Report 2024", Gen Z lebih tidak tertarik pada pernikahan bila dibandingkan dengan Milenial. Dari 602 responden yang tinggal di 10 kota berbeda, sebanyak 62% Gen Z melihat pernikahan sebagai tahap yang masih cukup jauh di masa depan dan belum terlalu memikirkannya. Pada survei lanjutan yang melibatkan 51 responden, tim IDN Media menanyakan keinginan mereka untuk menikah. Menariknya, pola jawaban lebih cenderung pada "mungkin" dibandingkan jawaban tegas "ya". 73,7% menyatakan bersedia mempertimbangkan, 21,2% mungkin mempertimbangkan, dan 5,3% secara tegas menjawab "tidak" terhadap pernikahan. Tampaknya, saya sependapat dengan mayoritas jawaban gen Z pada survei ini (Firdausi, 2023). Penurunan jumlah pernikahan di Indonesia menjadi perhatian utama dalam beberapa dekade terakhir. Survei yang dilakukan pada tahun 2017 oleh National Institute of Population and Social Security Research menunjukkan bahwa 22,6% wanita lajang dan 27,6% pria lajang tidak tertarik menjalin hubungan dengan orang yang sama jenisnya. Setelah itu, para peneliti melihat gejala resesi seks yang menjalar di Jepang. Indonesia terkena dampaknya. Angka pernikahan di Indonesia juga menurun sejak 2024, menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS). Misalnya, DKI Jakarta mengalami penurunan sebesar 4.000, sementara Jawa Barat mengalami penurunan sebanyak 29.000. Penurunan serupa terjadi di Jawa Tengah sebesar 21.000, dan di Jawa Timur sebesar 13.000. Menurut data BPS, jumlah pernikahan di Indonesia sebanyak 1.577.255 pada tahun 2023, turun sebanyak 128.000 dibandingkan dengan tahun 2022, dan penurunan sebesar 28,63 persen dalam sepuluh tahun terakhir (Asihlestari, 2024).

Generasi Z yang dikenal sebagai generasi digital natives (Rastati, 2018) telah memperhatikan fenomena "Marriage Is Scary" atau ketakutan terhadap pernikahan. Dengan meningkatnya penggunaan media sosial, cerita tentang ketakutan dan kekhawatiran tentang pernikahan semakin terdengar. Pengalaman individu tidak hanya diwakili oleh konten ini, mereka juga menciptakan ruang diskusi yang luas tentang masalah komitmen jangka panjang dan

bagaimana hal itu berdampak pada kehidupan pribadi seseorang. Selain itu, faktor-faktor seperti pendidikan, karir, gaya hidup, serta tekanan sosial dan budaya (Nanda Istiqomah, Winarto, 2024). Turut berperan dalam membentuk pandangan Generasi Z terhadap pernikahan. Pandangan mereka semakin dipengaruhi oleh perubahan nilai-nilai masyarakat yang meredefinisikan makna dan tujuan pernikahan di era modern ini. Meskipun demikian, persepsi terhadap pernikahan tidak sepenuhnya negatif. Di satu sisi, tekanan untuk menikah di usia muda semakin berkurang, dan pernikahan pada usia yang lebih tua dianggap semakin lazim. Hubungan tanpa status pernikahan atau pacaran juga semakin diterima di masyarakat modern. Namun, di sisi lain masih ada faktor-faktor yang mendorong beberapa Generasi Z untuk menikah lebih cepat, seperti keinginan kuat untuk membangun keluarga dan pengaruh lingkungan sosial tempat mereka dibesarkan, yang mendorong mereka untuk mengikuti jejak orang-orang di sekitarnya (Riska Herliana & Khasanah Nur, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis bagaimana faktor-faktor sosial, budaya, dan teknologi, khususnya media sosial, membentuk persepsi Generasi Z terhadap pernikahan. Secara spesifik, penelitian ini akan mengkaji bagaimana fenomena "Marriage is Scary" muncul dan berkembang di kalangan Generasi Z, serta faktor-faktor yang mendasari pandangan mereka yang cenderung menghindari atau menunda pernikahan. Selain itu, penelitian ini juga akan mengeksplorasi implikasi lebih luas dari perubahan persepsi ini terhadap institusi pernikahan dan dinamika sosial budaya di masa depan. Dengan kata lain, penelitian ini ingin memahami secara mendalam apa yang melatarbelakangi perubahan signifikan dalam pandangan generasi muda terhadap pernikahan, serta bagaimana perubahan ini akan membentuk masa depan institusi pernikahan. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana media sosial, nilai-nilai kontemporer, dan faktor lingkungan sosial membentuk pandangan Generasi Z terhadap fenomena "Marriage Is Scary". Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memahami apa yang mendorong atau menghalangi mereka untuk menikah, tetapi juga untuk mengeksplorasi dampak lebih luas dari perubahan perspektif ini terhadap institusi pernikahan itu sendiri. Melalui pemahaman yang lebih baik mengenai pergeseran persepsi di kalangan Generasi Z, kita dapat melihat bagaimana fenomena ini berpotensi mempengaruhi dinamika sosial dan budaya di masa depan.

## Metode

---

Desain riset ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan pengalaman serta perspektif Generasi Z yang sudah dan belum menikah terkait fenomena "Marriage is Scary" atau ketakutan dalam pernikahan, melalui pendekatan fenomenologi kualitatif. Penelitian ini akan menjawab pertanyaan-pertanyaan mengenai bagaimana Generasi Z yang sudah menikah memaknai dan mengalami pernikahan, bagaimana Generasi Z yang belum menikah memahami dan menanggapi fenomena "Marriage is Scary", faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi perspektif mereka terhadap pernikahan, dan bagaimana Generasi Z yang belum menikah menghadapi atau mengelola ketakutan terkait pernikahan. (Pradoko, 2016).

Metode penelitian yang digunakan adalah campuran pengumpulan data kualitatif, yaitu wawancara semi-terstruktur, analisis dokumen, dan observasi (jika memungkinkan dan relevan). Wawancara mendalam akan dilakukan dengan partisipan dari Generasi Z yang sudah menikah dan yang belum menikah, dengan pertanyaan terbuka untuk mendorong partisipasi berbagi pengalaman mereka secara rinci. Analisis dokumen akan mengumpulkan dan menganalisis berbagai dokumen yang relevan, seperti artikel berita, postingan media sosial, blog, dan forum online yang membahas fenomena "Marriage is Scary" dan pernikahan di kalangan Generasi Z. Observasi dapat dilakukan pada konteks sosial di mana Generasi Z berinteraksi dan membahas topik pernikahan, jika memungkinkan dan relevan.

Partisipan yang akan dilibatkan adalah Generasi Z yang berdomisili di wilayah yang relevan dengan penelitian dan bersedia untuk diwawancarai serta berbagi pengalaman mereka. Jumlah partisipan akan ditentukan berdasarkan prinsip saturasi data. Teknik sampling yang dapat digunakan adalah purposive sampling atau snowball sampling untuk mendapatkan partisipan yang relevan dan memiliki pengalaman yang beragam terkait pernikahan.

Pengumpulan data akan dilakukan dengan merekam wawancara dan membuat transkrip verbatim untuk analisis, mengumpulkan dan mengarsipkan dokumen yang relevan, serta membuat catatan lapangan selama observasi (jika dilakukan). Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan metode analisis tematik, dengan langkah-langkah transkripsi, pembacaan berulang, pengkodean, pengelompokan kode, dan interpretasi.

Validitas dan reliabilitas penelitian akan ditingkatkan melalui triangulasi, member check, dan peer debriefing. Etika penelitian akan dijaga dengan memastikan informed consent, anonimitas dan kerahasiaan partisipan dan data yang terkumpul, serta perlindungan partisipan. Luaran penelitian yang diharapkan adalah laporan penelitian yang mendeskripsikan temuan penelitian secara rinci, publikasi artikel ilmiah dalam jurnal yang relevan, dan presentasi hasil penelitian dalam konferensi atau seminar.

## Hasil dan Diskusi

Menurut Gottman, seorang psikolog terkenal dan penulis buku "The Seven Principles for Making Marriage Work" yang telah mendedikasikan bertahun-tahun untuk mempelajari dinamika hubungan pasangan. Melalui penelitian ekstensif, beliau berhasil mengidentifikasi pola-pola yang membedakan pasangan bahagia dan tidak bahagia. Dalam bukunya, Gottman menyajikan tujuh prinsip kunci yang dapat membantu pasangan membangun pernikahan yang sehat dan langgeng, yang meliputi : Membangun peta cinta dengan terus berusaha memahami dunia pasangan, Menunjukkan penghargaan dengan mengungkapkan rasa terima kasih dan apresiasi terhadap hal-hal kecil yang dilakukan pasangan, Berbalik satu sama lain yaitu ketika pasangan mencoba memulai percakapan atau meminta perhatian berikan respon yang positif, Perspektif Positif, Mengelola Konflik dengan Lembut, Membuat Mimpi Bersama, dan juga mengatasi kehidupan yang penuh tantangan dengan saling mendukung satu sama lain (Gottman & Silver, 1999).

Sigmund Freud, bapak psikoanalisis, mengusulkan bahwa perkembangan kepribadian manusia melewati beberapa tahap psikoseksual yang berfokus pada zona erotik tertentu. Jika seseorang terjebak atau "terfiksasi" pada salah satu tahap ini, maka pola perilaku dari tahap tersebut dapat berlanjut hingga dewasa, termasuk dalam hubungan intim seperti pernikahan. Jika kita kaitkan dengan fenomena "Marriage is Scary", individu yang terfiksasi pada tahap oral atau anal mungkin merasa bahwa pernikahan adalah ancaman terhadap otonomi mereka, atau mereka takut akan keintiman yang terlalu mendalam karena pengalaman masa lalu yang kurang memuaskan. Ketakutan akan kehilangan diri sendiri atau tidak mampu memenuhi ekspektasi pasangan juga dapat menjadi penyebabnya (Freud, 1905).

Albert Bandura, seorang psikolog terkenal, mengajukan teori bahwa manusia belajar banyak hal melalui pengamatan dan peniruan. Konsep ini, yang dikenal sebagai modeling atau pembelajaran observasional, sangat relevan dalam memahami mengapa banyak orang merasa takut akan pernikahan. Teori belajar sosial memberikan pemahaman yang komprehensif tentang mengapa banyak orang merasa takut akan pernikahan. Dengan memahami bagaimana pengalaman masa lalu dan lingkungan sosial kita memengaruhi pandangan kita, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengatasi ketakutan ini dan membangun hubungan yang sehat dan bahagia (Suryaman et al., 2024).

Teori identitas sosial, yang diperkenalkan oleh Henri Tajfel dan John Turner, menjelaskan bagaimana individu membangun identitas mereka melalui keanggotaan dalam kelompok sosial tertentu. Identitas ini dapat berupa identitas sosial yang luas (misalnya, sebagai warga negara Indonesia) atau yang lebih spesifik (misalnya, sebagai penggemar musik tertentu). Generasi Z, yang tumbuh dalam era digital dan individualisme yang kuat, cenderung membangun identitas yang sangat personal dan unik. Mereka seringkali merasa bahwa pernikahan adalah sebuah institusi yang tradisional dan dapat membatasi kebebasan mereka untuk mengeksplorasi identitas diri. Teori identitas sosial memberikan kerangka kerja yang berguna untuk memahami mengapa generasi Z seringkali merasa takut akan pernikahan. Dengan memahami bagaimana identitas sosial terbentuk dan bagaimana hal itu dapat memengaruhi keputusan hidup, kita dapat membantu generasi muda untuk membuat pilihan yang lebih sadar dan sesuai dengan nilai-nilai mereka (Miller, 2016).

Penelitian ini menyelami fenomena "Marriage is Scary" di kalangan Generasi Z, sebuah generasi yang tumbuh di era digital dan individualisme. Temuan dari para ahli dan penelitian sebelumnya memberikan kerangka teoretis yang kuat untuk memahami fenomena ini. Teori-teori psikologi seperti yang dikemukakan oleh Gottman, Freud, Bandura, serta Tajfel dan Turner, menyoroti berbagai faktor yang dapat memengaruhi pandangan individu terhadap pernikahan. Gottman menekankan pentingnya prinsip-prinsip pernikahan yang sehat, sementara Freud menyoroti peran pengalaman masa lalu dan fiksasi pada tahap perkembangan tertentu. Bandura menjelaskan bagaimana pembelajaran sosial melalui pengamatan dan peniruan dapat membentuk persepsi negatif terhadap pernikahan, dan Tajfel serta Turner menyoroti bagaimana identitas sosial yang kuat dapat membuat Generasi Z merasa takut akan kehilangan individualitas mereka dalam pernikahan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa media sosial dan budaya populer memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk persepsi negatif terhadap pernikahan di kalangan Generasi Z. Algoritma personalisasi, perbandingan sosial yang tidak sehat, dan penggambaran pernikahan yang rumit dalam budaya populer memperkuat persepsi negatif ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti dampak media sosial terhadap kesehatan mental dan pandangan sosial Generasi Z. Ketergantungan Generasi Z pada validasi sosial melalui media sosial dan perubahan nilai-nilai yang mengutamakan individualisme juga berkontribusi pada fenomena "Marriage is Scary". Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa Generasi Z cenderung menunda pernikahan untuk fokus pada karir dan pengembangan diri. Selain itu, penelitian ini menyoroti gamophobia, ketakutan berlebihan terhadap pernikahan, sebagai salah satu faktor yang mendorong fenomena "Marriage is Scary". Faktor-faktor lain seperti ketidakpastian ekonomi, tekanan sosial, dan pengalaman keluarga yang kurang harmonis juga berperan dalam membentuk pandangan negatif terhadap pernikahan. Hasil wawancara dengan Generasi Z mengungkapkan bahwa mereka menyadari kompleksitas pernikahan dan pengaruh media sosial dalam membentuk persepsi mereka. Mereka juga menekankan pentingnya komunikasi terbuka, kesiapan pribadi, dan dukungan dari keluarga serta lingkungan sekitar dalam membangun pernikahan yang sehat.

Penelitian ini menggarisbawahi perlunya pendidikan pra-nikah yang komprehensif dan sistem pendukung yang kuat untuk membantu Generasi Z membuat keputusan yang tepat tentang masa depan mereka. Dengan mengatasi faktor-faktor yang mendasari rasa takut akan pernikahan, kita dapat membantu Generasi Z mengembangkan pandangan yang lebih positif dan realistis terhadap pernikahan. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami fenomena "Marriage is Scary" di kalangan Generasi Z dan relevansinya dengan temuan-temuan terdahulu. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi Generasi Z terhadap pernikahan, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mendukung mereka dalam membangun hubungan yang sehat dan bahagia.

Media sosial telah berperan signifikan dalam membentuk persepsi negatif terhadap pernikahan di kalangan Generasi Z. Algoritma yang personalisasi konten membuat pengguna semakin sering terpapar narasi-narasi yang menyoroti kegagalan pernikahan, perceraian, dan kesulitan dalam mempertahankan hubungan jangka panjang. Hal ini menciptakan semacam bias kognitif, di mana Gen Z cenderung mempercayai bahwa pernikahan adalah sebuah risiko besar yang lebih baik dihindari. Selain itu, media sosial juga menjadi wadah bagi individu untuk berbagi pengalaman pribadi yang negatif terkait pernikahan, memperkuat persepsi tersebut. Media sosial telah membentuk narasi yang kuat tentang ketakutan dan keraguan terhadap pernikahan di kalangan Generasi Z (Ahmad et al., 2024). Algoritma personalisasi, perbandingan sosial yang tidak sehat, dan pengaruh budaya populer yang menyajikan pernikahan sebagai sesuatu yang rumit telah menciptakan persepsi negatif. Selain itu, ketergantungan pada validasi sosial dan perubahan nilai-nilai yang mengutamakan individualisme semakin memperkuat fenomena "Marriage is Scary". Hal ini menunjukkan betapa kuatnya pengaruh media sosial dalam membentuk pandangan generasi muda terhadap pernikahan itu sendiri (Rosmalina & Zulfikar, 2019). Budaya populer yang digambarkan di media sosial, film, dan serial televisi juga memiliki pengaruh besar terhadap persepsi Gen Z terhadap pernikahan. Banyak karya fiksi yang menyajikan pernikahan sebagai sesuatu yang rumit, penuh drama, atau bahkan tidak diperlukan

untuk mencapai kebahagiaan. Hal ini semakin memperkuat anggapan bahwa pernikahan adalah sebuah institusi yang sudah ketinggalan zaman dan tidak lagi relevan dengan gaya hidup modern (Suri, 2024).

Generasi Z sangat bergantung pada validasi sosial yang diperoleh melalui media sosial (Setiawati, 2024). Mereka seringkali mencari persetujuan dari teman-teman online sebelum membuat keputusan besar, termasuk keputusan untuk menikah. Jika mayoritas teman-teman mereka memiliki pandangan negatif terhadap pernikahan, maka mereka cenderung mengikuti arus dan menunda atau menghindari pernikahan. Perbandingan sosial yang marak di media sosial juga turut berkontribusi pada fenomena "Marriage is Scary". Generasi Z seringkali membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain yang tampak sempurna di media sosial, termasuk kehidupan pernikahan. Hal ini menciptakan tekanan yang tidak realistis dan membuat mereka merasa bahwa pernikahan harus selalu sempurna dan bebas dari masalah. Ketika kenyataan tidak sesuai dengan ekspektasi yang dibangun dari media sosial, muncullah kecemasan dan ketakutan akan kegagalan dalam pernikahan.

Dalam dunia psikologi, kecenderungan untuk menunda pernikahan akibat rasa takut yang berlebihan dikenal sebagai gamophobia. Gamophobia adalah ketakutan berlebihan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak berbahaya, tetapi tetap memicu kecemasan. Penderita fobia ini biasanya menyadari ketakutan mereka tidak rasional, namun merasa tak berdaya menghadapinya (Rizkiyani, 2024). Gamophobia bisa memengaruhi hidup seseorang, menyebabkan kecemasan hebat atau bahkan serangan panik ketika mereka memikirkan pertunangan atau pernikahan. Gejalanya dapat berupa perasaan dingin, jantung berdebar, atau pusing saat membayangkan komitmen besar tersebut (Cyntiawati et al., 2023).

Banyak generasi muda memilih untuk berkonsentrasi pada kemajuan karir mereka daripada menikah (Handayani, 2024). Media sosial juga berperan, seringkali menekankan kisah sukses karir daripada pernikahan, menciptakan standar sosial baru yang bertentangan dengan kebiasaan lama. Komunitas online di media sosial sering membahas masalah pernikahan. Komunitas ini juga memungkinkan orang untuk berbagi pengalaman dan perspektif mereka tentang kehidupan rumah tangga. Meskipun diskusi seperti ini kadang-kadang bermanfaat, dominasi cerita negatif juga dapat meningkatkan ketakutan dan kekhawatiran.

Hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan saudari ANL (20 tahun) mengungkapkan Selama bermain media sosial, saya sering kali menemukan berbagai cerita tentang pernikahan mulai dari berita perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, hingga perceraian, meskipun di sisi lain ada yang tampak bahagia di hari pernikahan mereka. Sejujurnya, saya sendiri belum memikirkan pernikahan, tetapi melihat begitu banyak kisah yang muncul di layar ponsel, saya jadi sedikit terpengaruh dalam memandang dunia pernikahan. Konten-konten ini, yang sering kali didasarkan pada pengalaman pribadi, memberi gambaran bagi saya tentang lika-liku rumah tangga. Saya merasa belum siap menghadapi konflik yang mungkin muncul, seperti perbedaan pendapat atau kesalahpahaman. Bahkan, saat melihat beberapa orang di sekitar, saya merasa perlu berpikir matang sebelum mengambil keputusan untuk menikah, karena saya ingin menyelesaikan masalah pribadi terlebih dahulu. Teman-teman saya pun berpikir beragam ada yang memilih menunda pernikahan demi karier atau karena pengalaman keluarga yang kurang harmonis, meski ada pula yang sudah mulai merencanakan. Pada akhirnya, saya merasa penting bagi orang tua untuk berbagi kisah pernikahannya, agar anak-anak bisa belajar dari pengalaman tersebut demi membangun kehidupan rumah tangga yang lebih baik di masa depan.

Demikian pula saudari NKS (21 tahun) mengungkapkan sebagai generasi Z yang tumbuh dengan akses informasi yang luas, pandangan saya tentang pernikahan sangat dipengaruhi oleh media sosial. Di sana, saya melihat berbagai perspektif, dari pernikahan yang harmonis hingga yang penuh penyesalan. Konten-konten tentang kasus kekerasan dalam rumah tangga sering kali menjadi trending, dan pengalaman orang lain yang dibagikan di kolom komentar kerap menambah ketakutan saya. Meski demikian, pengalaman orang lain saya pandang sebagai pelajaran, bukan standar mutlak yang akan menentukan keputusan saya menikah. Bagi saya, kesiapan pernikahan adalah hal yang sangat personal, berdasarkan kesiapan saya dan pasangan di masa depan. Saya memahami bahwa setiap generasi punya pandangan yang berbeda tentang pernikahan, dan ini bisa memicu perbedaan pendapat antara generasi muda dan orang tua, terutama saat orang tua mendorong untuk menikah sementara anaknya merasa

belum siap. Solusi untuk ini adalah komunikasi yang terbuka, di mana kedua pihak saling memahami kondisi zaman yang berbeda dan terbuka menerima masukan masing-masing.

Hasil wawancara dengan saudari (NA) menunjukkan bahwa ketakutan yang timbul terhadap fenomena "Marriage is Scary" pada generasi Z yang sudah menikah, NA melihat fenomena 'Marriage is Scary' sebagai sebuah refleksi dari ketakutan yang wajar terhadap komitmen jangka panjang. Namun, pernikahan itu sendiri adalah sebuah perjalanan yang penuh warna. Tentu ada tantangannya, tapi juga banyak keindahan yang bisa kita temukan. Kuncinya adalah komunikasi yang terbuka, saling mendukung, dan membangun fondasi yang kuat sejak awal. Pernikahan bukan hanya tentang cinta, tapi juga tentang persahabatan, kerja sama, dan pertumbuhan bersama. Sebelum menikah, narasumber juga sempat merasa khawatir. Tapi setelah menjalani pernikahan, narasumber menyadari bahwa ketakutan itu tidak berdasar. Pernikahan adalah sebuah petualangan yang seru, di mana seseorang belajar banyak hal tentang diri sendiri dan pasangan.

Hasil wawancara dengan saudari (ZPI) menunjukkan bahwa fenomena "Marriage is Scary" yang sedang ramai dibicarakan dan sangat trending di media sosial saat ini memang sangat mempengaruhi pemikiran dan pandangan gen-Z mengenai pernikahan, banyak sekali gen-Z yang menganggap pernikahan sangat menakutkan terlebih di tahun 2024 ini banyak sekali berita perceraian yang ramai dibicarakan oleh orang-orang entah itu karena kdr, masalah ekonomi, perbedaan pendapat, dll. Karena alasan itulah banyak sekali gen-Z beranggapan bahwa menikah itu menakutkan. Tetapi menurut ZPI itu hanyalah ketakutan semata dan tidak sesuai realita yang ada. Memang pernikahan tidak hanya dilandasi dengan cinta, dan materi tetapi juga harus dilandasi dengan ilmu dan agama. Tetapi jika seseorang menikah dengan orang yang tepat maka ketakutan dalam pernikahan itu akan hilang. Dan menurut ZPI fenomena "Marriage is Scary" hanyalah spekulasi belaka yang mana itu tidak semuanya benar, mereka takut terhadap pernikahan karena banyak melihat perceraian dini, kdr, kesusahan dalam ekonomi yang ada di media sosial. Jika keluarga, teman, pasangan dan lingkungan sekitar dapat berdampak baik bagi mereka maka ketakutan gen-Z akan pernikahan tidak akan ada. Karena menurut ZPI pernikahan merupakan ibadah terpanjang yang dilakukan bersama-sama ibarat sebuah kelompok yang mendapat sebuah tugas, kelompok tersebut harus mengerjakan tugas bersama-sama tidak bisa dikerjakan secara individu.

Penelitian ini menggaris bawahi perlunya pendidikan pra nikah yang komprehensif yang mencakup diskusi tentang hubungan yang sehat, pernikahan, dan kompleksitas kemitraan di masa kini. Selain itu, sistem pendukung, seperti layanan konseling dan program bimbingan, dapat memberikan alat dan sumber daya yang dibutuhkan orang dewasa muda untuk membuat keputusan yang tepat tentang masa depan mereka (Sidiq et al., 2024). Dengan mengatasi faktor-faktor yang mendasari rasa takut akan pernikahan, kita dapat membantu Generasi Z mengembangkan pandangan yang lebih positif dan realistis terhadap peristiwa penting dalam hidup ini.

## Simpulan

---

Fenomena "Marriage is Scary" di kalangan Generasi Z merupakan masalah kompleks yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis, sosial, dan budaya, dengan peran signifikan dari media sosial. Generasi Z sering terpapar narasi negatif tentang pernikahan di media sosial, termasuk kisah perceraian, perselingkuhan, dan kesulitan dalam hubungan jangka panjang. Algoritma personalisasi memperkuat bias ini dengan menyajikan konten yang sesuai dengan minat pengguna. Budaya populer, seperti film dan serial televisi, seringkali menggambarkan pernikahan sebagai sesuatu yang rumit dan penuh drama, yang semakin memperkuat anggapan bahwa pernikahan adalah institusi yang ketinggalan zaman.

Dari sudut pandang psikologis, teori-teori seperti teori psikoseksual Freud, teori belajar sosial Bandura, dan teori identitas sosial Tajfel menjelaskan akar psikologis dari ketakutan terhadap pernikahan. Pengalaman pribadi, pengaruh media sosial, dan perubahan nilai sosial juga berperan dalam membentuk ketakutan ini. Individualisme dan

keinginan untuk menunda pernikahan demi mengejar karier dan eksplorasi identitas diri juga menjadi faktor penting dalam fenomena ini.

Beberapa solusi yang diusulkan untuk mengatasi fenomena ini antara lain pendidikan seks yang komprehensif, konseling, penyebaran konten positif tentang pernikahan di media sosial, dan menciptakan lingkungan keluarga yang suportif. Fenomena "Marriage is Scary" merupakan tantangan kompleks yang membutuhkan pemahaman mendalam dan upaya bersama untuk mengatasinya. Dengan memahami faktor-faktor yang mendasari ketakutan ini, kita dapat membantu Generasi Z mengembangkan pandangan yang lebih positif dan realistis tentang pernikahan. Keberhasilan pernikahan pada akhirnya bergantung pada kesiapan individu, komitmen, dan dukungan dari lingkungan sekitar.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih yang tulus kepada Ibu Mahasri Shobabiya, selaku dosen mata kuliah sekaligus pembimbing yang telah dengan sabar membimbing, memberikan arahan, dan motivasi selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini. Tanpa dukungan dari semua pihak, penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.

## Daftar Rujukan

- Ahmad, K. R., Sibuan Amir, L., & Hapipi, M. (2024). Pengaruh media sosial terhadap pola komunikasi dan hubungan sosial dalam kalangan generasi Z. *Sanskara Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(02), 85–94. <https://doi.org/10.58812/sish.v1.i02>
- Andriani, R., Margianti, R. S., & Wulandari, D. S. (2022). Implementasi sistem informasi manajemen rumah sakit untuk digitalisasi pelayanan kesehatan. *Jurnal Manajemen Informasi Dan Administrasi Kesehatan (JMIK)*, 5(02), 131–141.
- Asihlestari, N. (2024). *Tren takut menikah melanda generasi Z: Saatnya menjemput pasangan hidup yang didamba surga*. Metro Jaya.
- Cyntiawati, D., Hermanto, Y. P., & Abraham, J. E. (2023). Pastoral care bagi jemaat dewasa muda dengan gamophobia menuju pernikahan Kristen. *Manna Rafflesia*, 9(2), 248–259. [https://doi.org/10.38091/man\\_raf.v9i2.293](https://doi.org/10.38091/man_raf.v9i2.293)
- Firdausi Adiwijaya. (2023, Desember 13). *Apakah teknologi menyebabkan Gen Z "tidak tertarik" menikah?* Goodnewsfromindonesia.Id. <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2023/12/13/apakah-teknologi-penyebab-gen-z-tidak-tertarik-menikah>
- Freud, S. (1905). *Three essays on the theory of sexuality* (J. Strachey, Ed.). Basic Books. [https://sexualityandthomodernistnovel.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/02/freud\\_three-essays-on-the-theory-of-sexuality.pdf](https://sexualityandthomodernistnovel.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/02/freud_three-essays-on-the-theory-of-sexuality.pdf)
- Gottman, J., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. John M. Gottman and Nan Silver - summary.
- Handayani, H. (2024). *Kecemasan wanita karir terhadap ikatan pernikahan (adaptasi kasus gamophobia)*.
- Miller, H. L. (2016). *Intergroup behavior*. The SAGE encyclopedia of theory in psychology. <https://doi.org/10.4135/9781483346274.n163>
- Nanda Istiqomah, & Winarto, M. A. B. (2024). *Faktor-faktor yang mempengaruhi penundaan pernikahan rentang usia 28-40 tahun*. 6, 115–127.

- Rastati, R. (2018). Media literasi bagi digital natives: Perspektif generasi Z di Jakarta = Media literacy for digital natives: Perspective on generation Z in Jakarta. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 6(1), 60–73.
- Riska Herliana, & Khasanah Nur. (2023). *Faktor yang memengaruhi fenomena menunda pernikahan pada generasi Z*. *Indonesian Health Issue*, 2(1), 48–53.
- Rizkiyani, H. P. (2024). Gangguan gamophobia di kalangan generasi Z UIN Maulana Malik Ibrahim Malang analisis maqashid syariah. *Tesis*, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/68968/>
- Rosmalina, A., & Zulfikar, F. A. (2019). Pesan dakwah tentang K-Wavers hijrah di media sosial Instagram. *ORASI: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 10(2), 136. <https://doi.org/10.24235/orasi.v10i2.5419>
- Sidiq, S., Nurhadi, Z. F., Febrina, R. I., Garut, U., & Barat, J. (2024). Strategi komunikasi bimbingan masyarakat Islam kabupaten Garut dalam konseling pranikah bagi calon pengantin. 23(1), 1–22. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v23i1.12155>
- Suri, A. K. (2024). Impulsive buying pada generasi Z pengguna platform media sosial TikTok Shop ditinjau dari social media engagement dan locus of control internal. *Skripsi, Repository Raden Intan*. <https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/35418>
- Suryaman, H., Pd, S., & Pd, M. (2024). *Teori belajar*. Penerbit Cv.Eureka Media Aksara.

---

**Competing interests:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---