Jurnal Ilmiah Ar-Risalah: Media Keislaman, Pendidikan dan Hukum Islam
Volume 24 Nomor 02 Tahun 2026
Print ISSN : 1693-0576
Online ISSN : 2540-7783

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR *FEAR OF MARRIAGE* DI KALANGAN MUSLIMAH GENERASI Z: PENGGUNA AKTIF APLIKASI X

Khanza Putri Az-Zahra[1], Irsan[2]
Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'I Jember, Indonesia
e-mail: [1]khnzaputriazzhra@gmail.com , [2]irsandsn@mail.stdiis.ac.id,

Abstract

The decline in the national marriage rate reflects changing perceptions of long-term commitment among younger generations, particularly Generation Z Muslim women. This shift is closely associated with the growing fear-of-marriage narrative on social media, especially on the X platform, where content related to domestic conflict, infidelity, divorce, and relationship violence is widely circulated. This study aims to identify the internal and external factors contributing to fear of marriage among Generation Z Muslim women who actively use X and to formulate coping strategies from psychological and Islamic perspectives. This qualitative study employed a field research approach. Primary data were collected through an open-ended questionnaire distributed via Google Forms to 19 respondents, six of whom were selected through purposive sampling for in-depth analysis. Secondary data were obtained from journals, books, and official documents. The data were analyzed using thematic analysis. The findings indicate that fear of marriage arises from family trauma, doubts about personal readiness, social pressure, and repeated exposure to negative marital content. X's algorithm further reinforces these fears by prioritizing viral content about domestic problems. Therefore, trauma recovery, digital literacy, and Islamic marriage education are needed to reconstruct marriage as a path toward a sakinah family rather than a threat.

Keywords: *fear of marriage, Generation Z Muslim women, X application, digital literacy*

Abstrak

Penurunan angka pernikahan nasional menunjukkan adanya perubahan cara pandang generasi muda terhadap komitmen jangka panjang, khususnya pada muslimah Generasi Z. Fenomena ini berkaitan dengan meluasnya narasi fear of marriage di media sosial, terutama aplikasi X, melalui konten mengenai kegagalan rumah tangga, perselingkuhan, perceraian, dan kekerasan dalam hubungan. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor internal dan eksternal penyebab fear of marriage pada muslimah Generasi Z pengguna aktif aplikasi X serta merumuskan strategi penanganannya berdasarkan perspektif psikologis dan Islam. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi lapangan. Data primer diperoleh melalui kuesioner terbuka berbasis Google Form yang disebarkan kepada

19 responden, kemudian enam responden dipilih melalui teknik purposive sampling untuk dianalisis secara mendalam. Data sekunder diperoleh dari jurnal, buku, dan dokumen resmi. Data dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fear of marriage terbentuk melalui interaksi faktor internal berupa trauma keluarga dan keraguan terhadap kesiapan diri dengan faktor eksternal berupa tekanan sosial serta paparan konten negatif. Algoritma aplikasi X turut memperkuat ketakutan dengan menampilkan konten konflik rumah tangga secara berulang. Oleh karena itu, diperlukan pemulihan trauma, penguatan literasi digital, dan pemaknaan kembali pernikahan dalam Islam sebagai jalan menuju keluarga sakinah.

Received:	Revised:	Accepted:	Published:
April, 23 2026	July, 9 2026	July, 13 2026	October, 31 2026

Kata Kunci: *fear of marriage, Muslimah generasi Z, aplikasi X, literasi digital*

A. Pendahuluan

Pernikahan merupakan salah satu institusi sosial yang memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Bagi umat Islam, pernikahan tidak hanya dipandang sebagai ikatan sosial, tetapi juga sebagai bentuk ibadah dan penyempurna separuh agama. Telah dijelaskan dalam Al-Qur'an bahwa pernikahan merupakan ketetapan Allah yang berlaku kepada hamba-Nya. Dalam firman-Nya Allah menghendaki agar hamba-Nya membina bahtera rumah tangga. Allah berfirman dalam Q.S Ad-Dzariyat ayat: 49

وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُوْنَ ﴿٤٩﴾

Artinya*: "Segala sesuatu Kami ciptakan berpasang-pasangan agar kamu mengingat (kebesaran Allah)" (Kementerian Agama RI., 2019)*

Namun, dalam beberapa dekade terakhir, mulai tampak fenomena menurunnya minat untuk menikah, khususnya di kalangan generasi muda. Generasi Z, yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi dan dikenal sebagai generasi digital native, memperlihatkan cara pandang yang berbeda terhadap konsep pernikahan dibandingkan generasi sebelumnya. Meskipun mereka memiliki akses terhadap informasi yang semakin luas, muncul kecenderungan baru berupa ketakutan atau kecemasan terhadap pernikahan (*fear of marriage*) di kalangan mereka. Fenomena ini menunjukkan adanya perubahan cara berpikir, nilai, dan ekspektasi terhadap kehidupan rumah tangga di era modern.

Di Indonesia, tren pernikahan juga menunjukkan penurunan yang cukup signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data yang di himpun oleh Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah pernikahan di Indonesia dari 2018 hingga 2023.

Data mengungkap bahwa angka pernikahan Indonesia terus mengalami penurunan sejak 2018 dan tercatat 2023 mencapai angka terendah. Jumlah peristiwa pernikahan nasional yang tercatat pada tahun 2018 adalah 2.016.171 kasus; angka tersebut menurun menjadi 1.968.978 kasus pada 2019, kemudian turun lagi ke 1.780.346 kasus pada 2020, lalu pada tahun 2021, angka pernikahan turun kembali menjadi 1.742.049, berikutnya Indonesia mencatat 1.705.348 pada tahun 2022 dan pada 2023 turun drastis menjadi 1.577.255 kasus.

Penurunan angka pernikahan di Indonesia terjadi secara konsisten dari tahun ke tahun, hal ini menunjukkan bahwa pernikahan tidak lagi menjadi prioritas utama bagi sebagian orang, khususnya generasi Z. Berbagai faktor turut memicu kekhawatiran ini, mulai dari meningkatnya angka perceraian, kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), hingga isu perselingkuhan dan ketidakstabilan ekonomi. Selain itu, pengaruh media digital, tekanan sosial, serta tantangan dalam menyeimbangkan tanggung jawab pernikahan dengan karier dan kebebasan pribadi juga berperan besar dalam membentuk persepsi negatif terhadap pernikahan (Riano et al., 2026).

Secara umum, fear of marriage dipahami sebagai perasaan takut, cemas, atau bahkan penolakan terhadap gagasan menikah karena berbagai faktor psikologis, sosial, dan ekonomi (Yani, 2026). Ketakutan ini dapat bersumber dari pengalaman pribadi, latar belakang keluarga, kondisi finansial yang tidak stabil, trauma masa lalu, hingga pengaruh lingkungan sosial dan media. Dalam konteks muslimah, fenomena ini menjadi menarik untuk dikaji karena secara normatif Islam mendorong umatnya untuk menikah sebagai bentuk ibadah dan penyempurnaan akhlak. Munculnya fenomena *fear of marriage* di kalangan muslimah menunjukkan adanya benturan antara nilai religius yang diajarkan dengan realitas sosial yang mereka hadapi di era modern.

Salah satu aspek penting yang memengaruhi persepsi muslimah terhadap pernikahan adalah media sosial. Platform digital seperti aplikasi X menjadi ruang terbuka bagi generasi muda untuk mengekspresikan pandangan, pengalaman, dan opini mereka secara bebas (Safitri et al., 2025). Melalui berbagai utas (*threads*), diskusi, atau unggahan viral, sering kali muncul narasi-narasi negatif tentang pernikahan mulai dari konflik rumah tangga, ketidaksetiaan pasangan, hingga beban ekonomi setelah menikah. Penggunaan aktif aplikasi X berpotensi membentuk realitas yang bias, di mana sisi gelap pernikahan lebih mendominasi daripada sisi positifnya sehingga membentuk persepsi dan sikap skeptis terhadap pernikahan, terutama bagi mereka yang sedang dalam tahap pencarian identitas dan pembentukan nilai hidup, seperti halnya generasi Z.

Penelitian Vadila et al., (2025) menunjukkan bahwa pernikahan yang sebelumnya dianggap sebagai kewajiban sosial kini lebih dipandang sebagai pilihan

personal yang bergantung pada kesiapan mental, emosional, dan finansial. Narasi mengenai perceraian, KDRT, perselingkuhan, dan ketidakstabilan rumah tangga di media sosial turut mendorong generasi muda untuk menunda pernikahan. Namun, penelitian tersebut belum secara khusus membahas fear of marriage pada Muslimah Generasi Z pengguna aktif *Platform* X. Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji keterkaitan pengalaman traumatis, paparan narasi pernikahan di Platform X, dan nilai-nilai Islam dalam membentuk ketakutan terhadap pernikahan.

Penelitian Aisy (2021) berjudul *Wacana "Gamophobia" di Media Sosial Twitter: Analisis Wacana Kritis Gamophobia melalui Narasi Influencer* menemukan bahwa narasi mengenai perselingkuhan, KDRT, perceraian, dan ketidakadilan gender menarik perhatian pengguna Twitter serta memengaruhi pandangan mereka terhadap pernikahan. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada pembahasan gamophobia dan penggunaan Twitter atau Platform X. Perbedaannya, Aisy berfokus pada narasi influencer dan belum mengkaji pengalaman langsung Muslimah Generasi Z yang mengalami fear of marriage.

Penelitian Adhani dan Aripudin (2024) berjudul *Perspektif Generasi Z di Platform X terhadap Penurunan Angka Pernikahan di Indonesia* menunjukkan bahwa kondisi finansial, perceraian, KDRT, perselingkuhan, dan perubahan pola pikir memengaruhi keputusan Generasi Z untuk menikah. Persamaannya terletak pada subjek Generasi Z dan penggunaan *Platform* X. Namun, penelitian tersebut membahas penurunan angka pernikahan secara umum dan belum secara khusus menganalisis faktor-faktor fear of marriage pada Muslimah Generasi Z.

Penelitian Chang (2024) berjudul *Why Do Chinese Women Experience Gamophobia? Psychoanalytic Theory Assisted Discourses Analysis* mengidentifikasi beberapa faktor gamophobia pada perempuan, antara lain kemandirian, pengalaman melihat pernikahan tidak bahagia, masalah keluarga, orientasi karier, kecemasan terhadap keluarga pasangan, pengasuhan anak, pengaruh media, dan tingginya kriteria pasangan. Persamaannya terletak pada kajian faktor gamophobia pada perempuan pengguna media sosial. Perbedaannya, penelitian Chang dilakukan dalam konteks budaya Tiongkok dan belum mempertimbangkan perspektif Islam serta karakteristik Muslimah Generasi Z di Indonesia.

Penelitian Handayani et al., (2024) berjudul *Kecemasan Wanita Karir terhadap Ikatan Pernikahan: Adaptasi Kasus Gamophobia* menunjukkan bahwa kecemasan terhadap pernikahan berkaitan dengan tanggung jawab rumah tangga, pembagian peran, dan kekhawatiran terhadap keberlanjutan karier. Persamaannya terletak pada pembahasan kecemasan perempuan terhadap ikatan pernikahan. Namun, penelitian tersebut hanya melibatkan dua perempuan karier berusia lebih

dari 30 tahun dan belum membahas pengaruh media sosial serta pengalaman Muslimah Generasi Z.

Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, fear of marriage dipengaruhi oleh faktor psikologis, keluarga, ekonomi, sosial, gender, karier, dan media digital. Meskipun berbagai penelitian telah membahas gamophobia dan pandangan Generasi Z terhadap pernikahan, belum banyak kajian yang secara khusus mengintegrasikan pengalaman Muslimah Generasi Z, penggunaan aktif Platform X, dan perspektif Islam. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada faktor internal, seperti trauma, kesiapan emosional, konsep diri, dan orientasi karier, serta faktor eksternal, seperti kondisi keluarga, ekonomi, budaya patriarki, tekanan sosial, dan paparan narasi pernikahan di Platform X. Penelitian ini juga diarahkan untuk merumuskan solusi edukatif, preventif, psikologis, dan spiritual dalam menghadapi fenomena *fear of marriage* di era digital.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan kajian mengenai fear of marriage pada Muslimah Generasi Z di era digital. Secara teoretis, penelitian ini memperluas pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi ketakutan terhadap pernikahan dengan mengintegrasikan aspek psikologis, keluarga, sosial, ekonomi, budaya, media digital, dan perspektif Islam. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi keluarga, pendidik, konselor, tokoh agama, dan pengelola media sosial dalam merancang strategi edukatif, preventif, psikologis, dan spiritual yang membantu Muslimah Generasi Z membangun pandangan yang lebih sehat, kritis, realistis, dan seimbang terhadap pernikahan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi lapangan untuk memahami secara mendalam fenomena *fear of marriage* pada muslimah generasi Z pengguna aktif aplikasi X. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman, pandangan, dan makna yang diberikan responden secara kontekstual. Menurut John W. Creswell (2017), penelitian kualitatif bertujuan memahami makna yang diberikan individu atau kelompok terhadap suatu permasalahan sosial atau fenomena kemanusiaan melalui pengumpulan data pada lingkungan alamiah dan interpretasi peneliti terhadap data tersebut.

Penelitian ini dilaksanakan secara daring pada bulan Oktober 2025 melalui kuesioner terbuka berbasis Google Form. Dari 19 orang yang mengisi kuesioner, dipilih 6 responden melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria: muslimah generasi Z berusia 19–25 tahun, aktif menggunakan aplikasi X, serta memiliki

pengalaman dan pandangan yang relevan dengan fenomena *fear of marriage*. Data primer diperoleh dari jawaban kuesioner terbuka mengenai pandangan terhadap pernikahan, pengalaman personal, dan faktor-faktor pemicu *fear of marriage*. Data sekunder diperoleh melalui studi pustaka terhadap jurnal ilmiah, buku, dan dokumen resmi terkait *fear of marriage*, generasi Z, media sosial, dan perspektif Islam tentang pernikahan. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yaitu dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menafsirkan tema-tema utama dari jawaban responden, yang kemudian dikaitkan dengan temuan literatur untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan jawaban antarresponden serta menghubungkannya dengan hasil penelitian dan literatur yang relevan.

C. Hasil dan Pembahasan

Fenomena *fear of marriage* atau ketakutan terhadap pernikahan merupakan kondisi di mana individu mengalami kecemasan, kekhawatiran, atau keraguan terhadap pernikahan sebelum terlibat di dalamnya secara langsung. Secara psikologis, fenomena ini sering disebut sebagai *gamophobia*, yaitu suatu kondisi kecemasan berlebihan terhadap pernikahan dan komitmen jangka panjang yang dapat menghalangi individu untuk membangun hubungan yang stabil (Safiudin & Oladimeji, 2024). Istilah ini merujuk pada kecemasan mendalam terkait komitmen jangka panjang yang sering kali membuat seseorang merasa ragu untuk melangkah ke hubungan yang lebih stabil. Penting untuk dipahami bahwa kondisi ini bukan sekadar rasa enggan atau penolakan biasa terhadap pernikahan. Di baliknya, ada ketakutan yang cukup kuat hingga memengaruhi ketenangan batin seseorang, di mana sebuah komitmen justru dirasakan sebagai ancaman bagi kebebasan atau rasa aman diri, bukannya tempat yang indah untuk bertumbuh bersama.

Fear of marriage tidak akan muncul tanpa adanya sebab. Ketakutan terhadap pernikahan berasal dari berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari pengalaman pribadi, pengaruh lingkungan sosial, maupun budaya yang berkembang di masyarakat. Hal ini sejalan dengan temuan Antika & Mukhsin (2025) yang menjelaskan bahwa berbagai tekanan psikologis seperti rasa takut gagal, kekhawatiran akan ketidakcocokan pasangan, dan trauma terhadap konflik keluarga sering kali menjadi pemicu munculnya perasaan cemas terhadap pernikahan. Di tengah dinamika tersebut, media sosial turut memainkan peran dalam membentuk persepsi terhadap pernikahan. Melalui aplikasi X, narasi-narasi mengenai pengalaman negatif, konflik rumah tangga, ketidaksetaraan gender, hingga kegagalan dalam pernikahan tersebar luas dan sering kali menjadi konsumsi

publik. Kondisi ini menyebabkan sebagian individu menyerap pandangan negatif terhadap pernikahan dan mulai menghubungkannya dengan tekanan, kehilangan kebebasan, serta risiko kegagalan emosional.

Fenomena tersebut diperkuat oleh Adhani & Aripudin, (2024), yang mengungkapkan bahwa generasi muda pengguna aplikasi X cenderung menunda pernikahan akibat kurangnya kesiapan finansial, orientasi karier, serta tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Bagi muslimah generasi Z, ketakutan ini menjadi semakin kompleks karena adanya benturan antara ajaran agama yang mendorong pentingnya menikah dengan realita sosial yang menunjukkan banyaknya pernikahan yang gagal dan tidak bahagia. Akibatnya, sebagian dari mereka memilih untuk menunda pernikahan hingga merasa benar-benar siap, sementara sebagian lainnya mulai membangun pandangan kritis terhadap konsep pernikahan itu sendiri.

Untuk memahami lebih dalam bagaimana fenomena *fear of marriage* ini dimaknai oleh muslimah generasi Z, berikut dipaparkan hasil analisis terhadap tanggapan enam dari sembilan belas responden muslimah generasi Z pengguna aktif aplikasi X yang diperoleh melalui kuesioner penelitian. Analisis terhadap jawaban responden dilakukan dengan menafsirkan makna di balik setiap tanggapan yang diberikan, sehingga diperoleh beragam pandangan yang mencerminkan persepsi, kekhawatiran, dan pengalaman pribadi tentang pernikahan.

1. Pandangan responden mengenai pernikahan dan persepsi terhadap pernikahan di usia muda

Vadila et al., (2025) menjelaskan bahwa makna pernikahan telah mengalami pergeseran pada generasi muda. Jika generasi sebelumnya memandang pernikahan sebagai kewajiban yang harus segera dilaksanakan, generasi muda saat ini yang dipengaruhi oleh tren *marriage is scary* justru lebih kritis dalam memaknainya. Melalui narasi yang berkembang di media sosial, pernikahan tidak lagi dipandang semata-mata sebagai kewajiban atau standar sosial, melainkan sebagai keputusan besar yang membutuhkan pertimbangan matang. Kecenderungan ini turut tercermin pada pandangan responden penelitian ini.

Seluruh responden memandang pernikahan sebagai ikatan sakral yang dilandasi komitmen jangka panjang dan memiliki nilai ibadah. A(21), F(21), dan S(25) lebih menekankan aspek spiritual dengan memandang pernikahan sebagai bentuk ibadah yang menuntut kesiapan lahir dan batin. Sementara itu, E(21) dan RD(24) lebih menyoroti pentingnya kematangan emosional serta pertimbangan yang matang sebelum menikah. Adapun C(19) memandang pernikahan sebagai komitmen dua individu untuk bertumbuh bersama dan memikul tanggung jawab secara bersama-sama. Terkait pernikahan usia muda, mayoritas responden yaitu

A(21), F(21), S(25), dan C(19) tidak menjadikan usia sebagai tolak ukur utama kesiapan menikah.

Mereka berpendapat bahwa pernikahan dapat dilakukan pada usia muda selama individu telah siap secara mental, emosional, finansial, dan spiritual. Sebaliknya, E(21) dan RD(24) secara tegas menyatakan kurang setuju terhadap pernikahan usia muda karena menilai kematangan berpikir dan stabilitas emosi belum tentu terbentuk pada usia yang terlalu muda. Meski terdapat perbedaan pandangan mengenai usia ideal menikah, seluruh responden sepakat bahwa keputusan menikah tidak seharusnya didorong oleh tekanan sosial, budaya, maupun fenomena *fear of missing out* (FOMO) melainkan oleh kesiapan yang matang secara menyeluruh. Sikap kritis ini sejalan dengan temuan Vadila dkk. (2025) bahwa generasi muda kini cenderung mempertanyakan institusi pernikahan sebelum mengambil keputusan, alih-alih menjalankannya semata sebagai kewajiban atau standar sosial yang harus segera dipenuhi.

2. Kekhawatiran dan ketakutan terhadap pernikahan

Temuan menunjukkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan muncul dari tiga faktor utama, yaitu pengalaman keluarga yang disfungsional, keraguan terhadap kapasitas diri, serta pengaruh lingkungan sosial dan media sosial. Faktor keluarga terlihat paling dominan pada A (21), E (21), dan C (19). A (21) dan C (19) memiliki pengalaman yang berkaitan dengan perselingkuhan dalam keluarga. Temuan ini sejalan dengan Lestari et al.,(2024) yang menyatakan bahwa generasi Z menghadapi tantangan tersendiri dalam membangun kepercayaan pada suatu hubungan, di mana maraknya kasus pengkhianatan dan ketidaksetiaan yang tersebar di media sosial membuat kepercayaan menjadi hal yang sulit dicapai, sehingga memunculkan *trust issues* di kalangan generasi ini. Sementara itu, E (21) tumbuh dalam lingkungan yang menurutnya masih menormalisasi ketidakadilan terhadap perempuan. Hal ini juga relevan dengan temuan Lestari et al.,(2024) yang mengidentifikasi budaya patriarki sebagai salah satu sumber ketakutan terbesar bagi perempuan generasi Z dalam memandang pernikahan, di mana dominasi laki-laki sebagai otoritas utama dalam rumah tangga cenderung membatasi ruang gerak dan kebebasan perempuan, serta mendorong pandangan bahwa perempuan cukup berperan sebagai pengurus rumah tangga tanpa perlu mengejar pendidikan atau aktualisasi diri lainnya.

Berbeda dengan mereka, RD (24), F (21), dan S (25) lebih banyak menunjukkan kekhawatiran yang berpusat pada diri sendiri. RD (24) dan F(21) merasa belum cukup siap menghadapi tanggung jawab dan perubahan setelah menikah, sedangkan S (25) meragukan kemampuannya menjalankan peran sebagai istri dan ibu. Kecenderungan ini sejalan dengan pandangan *Psychology Today* (n.d.)

yang menyebutkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan kerap bersumber dari rendahnya harga diri, yang kemudian memicu keraguan terhadap kelayakan diri untuk dicintai maupun kemampuan mempertahankan hubungan yang sehat. Kesesuaian ini menegaskan bahwa keraguan kapasitas diri yang dialami S (25) bukan sekadar kekhawatiran personal semata, melainkan bagian dari pola psikologis yang telah banyak didokumentasikan dalam kajian sebelumnya.

Meskipun sumber ketakutannya berbeda-beda, seluruh responden mengakui bahwa paparan konten media sosial mengenai perselingkuhan, perceraian, dan konflik rumah tangga turut memperkuat kecemasan mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa *fear of marriage* tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan terbentuk dari interaksi antara pengalaman pribadi, kondisi keluarga, serta narasi yang terus dikonsumsi melalui lingkungan sosial dan media digital.

3. Pengaruh Aplikasi X terhadap Persepsi Pernikahan

Untuk memahami pengaruh media sosial terhadap *fear of marriage*, terlebih dahulu dianalisis intensitas paparan konten pernikahan di aplikasi X.

Tabel 1 Intensitas Menemukan Konten tentang Pernikahan di Aplikasi X

Skala Intensitas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sangat Jarang	2	10,5
Jarang	5	26,3
Cukup Sering	5	26,3
Sering	6	31,6
Sangat Sering	1	5,3
Total	**19**	**100**

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden cukup sering hingga sering menemukan konten terkait pernikahan, dengan persentase tertinggi berada pada kategori sering (31.6%) dan cukup sering (26.3%). Temuan ini menunjukkan bahwa paparan konten aplikasi X tidka secara langsung menciptakan ketakutan baru, tetapi cenderung memperkuat kekhawatiran yang telah dimiliki sebelumnya. Pola ini konsisten dengan mekanisme dimana keberulangan paparn terhadap kasus negatif membuat individu mempersepsikan risiko kegagalan pernikahan sebagai lebih umum dan lebih mungkin terjadi daripada realitas statistiknya sesungguhnya. Temuan ini juga sejalan dengan studi Konlan et al., (2025) mengenai pengaruh media sosial terhadap pernikahan di Ghana Utara, yang menjelaskan bahwa media turut membentuk cara individu memaknai relasi dan komitmen berdasarkan narasi yang berulang mereka konsumsi.

Pada A (21) dan C(19), misalnya, konten tentang perselingkuhan, perceraian, dan KDRT memperkuat trauma keluarga yang pernah mereka alami,

sehingga pernikahan dipandang sebagai hubungan yang rentan menimbulkan luka di mana individu lebih mudah memperhatikan dan mempercayai informasi yang sejalan dengan ketakutan yang sudah mereka miliki. Sementara itu, F(21) dan E(21) merasa semakin khawatir terhadap kemungkinan pengkhianatan, perubahan sikap pasangan, serta relasi yang tidak setara setelah sering melihat kasus serupa.

Berbeda dengan pola tersebut, RD(24) justru memanfaatkan konten yang ditemui sebagai bahan refleksi untuk memahami tantangan rumah tangga, sedangkan S(25) mengaitkan paparan tersebut dengan keraguannya mengenai kemampuan menjalankan peran sebagai istri dan ibu. Variasi respons ini menunjukkan bahwa dampak paparan media sosial tidak bersifat seragam, melainkan dimediasi oleh kondisi psikologis yang sudah dibawa individu sebelumnya responden dengan trauma relasional cenderung mengalami validasi ketakutan, sementara responden dengan keraguan kapasitas diri cenderung mengalami penguatan keraguan personal. Pola mediasi inilah yang menjadi dasar analisis interaksi faktor internal dan eksternal pada bagian selanjutnya.

4. Faktor-faktor penyebab Fear of Marriage

Ketakutan terhadap pernikahan tidak muncul dalam ruang hampa, melainkan terbentuk dari interaksi antara pengalaman personal, kondisi psikologis individu, serta pengaruh lingkungan sosial dan digital yang terus-menerus membentuk persepsi. Faktor-faktor penyebabnya dapat ditelusuri dari dua faktor utama yang saling berkaitan yaitu faktor internal, yang bersumber dari dalam diri individu, dan faktor, yang berasal dari lingkungan sosial dan digital.

a. Faktor Internal

Faktor internal merujuk pada kondisi psikologis dan pengalaman personal yang menjadi fondasi ketakutan terhadap pernikahan. Dimensi ini berakar dalam diri individu dan membentuk cara pandang subjektif terhadap komitmen jangka panjang.

1) Trauma keluarga dan pengalaman masa kecil

Lapisan pertama yang paling mendalam berakar pada pengalaman personal yang membentuk pandangan negatif tentang hubungan jangka panjang. Pola trauma relasional pada responden yang menyaksikan langsung perselingkuhan atau kekerasan dalam pernikahan orang tua konsisten dengan temuan Situmorang & Kusumiati (2024) yang menjelaskan bahwa pengalaman negatif dalam keluarga inti membentuk *fear of intimacy* ketakutan mendasar terhadap keterbukaan emosional yang kemudian termanifestasi sebagai *fear of marriage* pada level yang lebih spesifik. Dengan kata lain, penolakan responden terhadap pernikahan bukan sekadar soal institusi atau komitmen formal, melainkan ujung dari ketakutan yang lebih dalam untuk percaya dan membuka diri sepenuhnya kepada orang lain.

2) Keraguan terhadap kapasitas diri dan *self efficacy* rendah

Konsep *self efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi tertentu atau menyelesaikan tugas tertentu. *Self-efficacy* bukanlah tentang kemampuan aktual yang dimiliki seseorang, melainkan tentang kepercayaan diri mereka terhadap kemampuan tersebut. Pola keraguan kapasitas diri pada S(25) dan RD(24) yang ketakutannya bersumber dari diri sendiri, bukan trauma keluarga sejalan dengan konsep *self-efficacy* yang dicetuskan oleh Bandura (1997), yakni keyakinan individu terhadap kemampuannya menghadapi suatu tantangan, bukan kemampuan aktual itu sendiri. Ketika *self-efficacy* rendah, individu cenderung menghindari komitmen yang dinilai terlalu menuntut, sebagaimana tercermin dari keraguan S(25) terhadap kesiapannya menjalankan peran sebagai istri dan ibu, serta kekhawatiran RD(24) terhadap kemampuannya beradaptasi dan kedewasaannya untuk berkeluarga. Pola ini sejalan dengan penjelasan *Psychology Today* (n.d.) bahwa *fear of marriage* kerap berakar dari harga diri rendah, yang menumbuhkan keraguan terhadap kelayakan diri untuk dicintai dan mempertahankan hubungan yang sehat.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal mencakup pengaruh dari luar diri individu bersumber dari lingkungan sosial, budaya, dan ekosistem digital yang membentuk, memperkuat, atau memicu ketakutan terhadap pernikahan.

1) Pengaruh Media Sosial

media sosial khususnya aplikasi X berperan signifikan dalam memperkuat *fear of marriage* melalui tingginya paparan konten negatif seperti perselingkuhan, KDRT, dan perceraian. Mekanisme ini diperkuat oleh algoritma media sosial yang cenderung memprioritaskan konten pemicu respons emosional tinggi, karena konten semacam ini lebih berpotensi mendapatkan interaksi seperti *like*, komentar, dan bagikan dibandingkan konten positif. Akibatnya, muatan negatif tentang pernikahan lebih cepat menyebar dan lebih dominan muncul di linimasa pengguna dibandingkan gambaran pernikahan yang sehat. Bagi responden yang sudah memiliki trauma keluarga, paparan ini berfungsi sebagai validasi eksternal yang memperkuat keyakinan bahwa ketakutan mereka rasional dan berdasar. Pola algoritma ini menunjukkan bahwa penguatan *fear of marriage* pada muslimah generasi Z tidak semata-mata bergantung pada pilihan individu dalam mengonsumsi konten, tetapi juga dibentuk oleh algoritma platform digital itu sendiri yang secara sistemik memprioritaskan narasi negatif.

2) Lingkungan Sosial dan Observational Learning

Lingkungan sosial turut membentuk persepsi terhadap pernikahan melalui mekanisme pembelajaran sosial. Ketika muslimah generasi Z menyaksikan

kegagalan pernikahan di lingkungan terdekat mereka baik dalam keluarga besar, teman, tetangga, atau bahkan tokoh publik yang mereka kenal, pengalaman yang disaksikan tersebut kemudian membentuk ekspetasi dan persepsi mereka terhadap pernikahan. Ketika paparan yang dominan berupa dinamika pernikahan yang menghadirkan konflik, hal tersebut dapat memengaruhi individu untuk memandang pernikahan sebagai komitmen yang memerlukan kesiapan dan kewaspadaan emosional yang lebih tinggi. Sebagaimana teramati pada responden RD(24) yang berada di antara contoh keluarga ideal dan keluarga disfungsional.

3) Kondisi Sosial-Ekonomi dan Tekanan Budaya

Di tengah ketidakpastian ekonomi dan beban finansial yang kian berat, pernikahan mulai dipersepsikan sebagai keputusan besar yang menuntut perhitungan matang, mencakup biaya awal pernikahan maupun tanggung jawab ekonomi setelahnya. Sejumlah responden menyinggung kekhawatiran terhadap stabilitas finansial serta tuntutan menyeimbangkan peran profesional dan tanggung jawab rumah tangga, sehingga kemandirian ekonomi menjadi pertimbangan penting sebelum menikah, khususnya di usia muda. Selain tekanan ekonomi, muslimah generasi Z juga terjepit di antara ekspektasi sosial yang saling bertentangan dorongan religius untuk segera menikah guna menjaga kehormatan dan menyempurnakan ibadah, berhadapan dengan tuntutan modern untuk memprioritaskan pendidikan dan kemandirian finansial terlebih dahulu. Tekanan ini terasa lebih mendesak bagi responden yang tumbuh dalam lingkungan yang menormalisasi budaya patriarki, di mana mengejar pendidikan tinggi tidak lagi dipandang sekadar pencapaian akademis, melainkan langkah strategis untuk memutus rantai patriarki yang mengekang hak-hak perempuan.

5. Interaksi Faktor *Internal* dan *Eksternal* dalam Pembentukan *Fear of Marriage*

Penelitian-penelitian terdahulu tentang *fear of marriage* baik yang berfokus pada faktor internal seperti *fear of intimacy* (Situmorang & Kusumiati, 2024) dan *self-efficacy* (Bandura, 1997) maupun faktor eksternal seperti pengaruh media sosial Konlan et al., 2025) cenderung membahas kedua dimensi ini secara terpisah. Penelitian ini menemukan bahwa pada muslimah generasi Z pengguna aplikasi X, kedua dimensi tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling menguatkan dalam sebuah siklus konfirmasi (*confirmation bias*): individu dengan trauma keluarga atau keraguan diri menjadi lebih sensitif terhadap konten negatif di media sosial, dan paparan tersebut kemudian berfungsi sebagai pembenaran atas ketakutan yang sudah ada bukan sekadar menambah kecemasan baru.

Siklus ini bersifat ketakutan awal memengaruhi cara individu menyaring informasi, sehingga mereka lebih mudah tertarik pada konten negatif dan

mengabaikan gambaran pernikahan yang sehat. Pola ini paling jelas teramati pada A (21), yang trauma perselingkuhan yang ia saksikan langsung membuatnya memaknai konten serupa di media sosial bukan sebagai kasus terisolasi, melainkan sebagai representasi umum tentang bagaimana pernikahan bekerja.

Temuan ini menjadi poin penting penelitian: berbeda dari penelitian sebelumnya yang membahas penyebab fear of marriage satu per satu, penelitian ini menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal saling terkait dan terus memperkuat satu sama lain. Artinya, mengatasi *fear of marriage* tidak cukup dengan menangani satu sisi saja misalnya terapi trauma tanpa literasi digital, atau sebaliknya melainkan perlu ditangani bersamaan agar lebih efektif.

6. Solusi fear of marriage

a. Penguatan literasi digital untuk membangun kesiapan pra nikah

Pendidikan pra-nikah menjadi strategi preventif yang efektif untuk membantu calon pasangan mempersiapkan diri menghadapi dunia pernikahan. Konseling perkawinan sebagai strategi penanganan masalah relasi keluarga dapat membantu individu mendapatkan pemahaman mengenai makna keluarga, masalah relasi keluarga, dinamika keluarga, hingga solusi yang dapat diperoleh dan dikembangkan secara mandiri.

Pendidikan dan ilmu pra-nikah sangat penting, sebagaimana diungkapkan dalam surah Al-Mujadalah:11, yang berbunyi:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْٓا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى الْمَجٰلِسِ فَافْسَحُوْا يَفْسَحِ اللّٰهُ لَكُمْۚ وَاِذَا قِيْلَ انْشُزُوْا فَانْشُزُوْا يَرْفَعِ اللّٰهُ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا مِنْكُمْۙ وَالَّذِيْنَ اُوْتُوا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍۗ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرٌ ۝١١

Artinya: "*Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu "Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis," lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, "Berdirilah," (kamu) berdirilah. Allah niscaya akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan*." (Kementerian Agama RI., 2019).

Sebagaimana dijelaskan Fauziyah et al., (2025) mengenai *Tafsir Al-Misbah*, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan pentingnya ilmu dalam meningkatkan kualitas manusia. Meskipun tidak secara eksplisit menyatakan bahwa Allah meninggikan derajat orang berilmu, ayat tersebut memberi isyarat bahwa mereka memiliki kedudukan yang lebih tinggi karena pengetahuan yang dimiliki. Ilmu berperan dalam membentuk cara berpikir, bersikap, dan mengambil keputusan, termasuk dalam membangun relasi yang sehat dan bertanggung jawab.

Penelitian ini mengadopsi pendekatan literasi digital pranikah sebagai strategi preventif, sejalan dengan kajian Karimah (2025), yang menekankan bahwa

ketakutan terhadap pernikahan tidak dapat diatasi hanya melalui nasihat normatif, melainkan membutuhkan intervensi yang relevan dengan konteks psikologis, sosial, dan digital generasi muda. Solusi ini dapat diimplementasikan melalui program konseling pranikah yang dirancang untuk menjawab kekhawatiran spesifik yang dipicu media sosial, seperti manajemen *trust issue* akibat paparan cerita perselingkuhan, persiapan fondasi finansial dan emosional yang realistis, serta pelatihan manajemen konflik melalui komunikasi terbuka.

b. Strategi pemulihan psikologis: Terapi psikologis dan konseling traumatik

Salah satu solusi penting dalam merespon *fear of marriage* adalah penanganan aspek psikologis melalui terapi dan konseling yang berfokus pada pemulihan trauma keluarga dan pengalaman masa kecil. Ketakutan terhadap pernikahan tidak jarang berakar dari pengalaman kekerasan, konflik orang tua, atau relasi yang tidak aman di masa lalu. Oleh karena itu, kondisi ini membutuhkan intervensi yang lebih mendalam, bukan sekedar nasihat normatif.

Pendekatan *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT), misalnya, dipandang efektif dalam membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional terkait komitmen dan pernikahan. Melalui teknik seperti *self-talk* positif, *reframing*, dan *cognitive restructuring*, individu diajak untuk menata ulang cara pandang terhadap pengalaman traumatis agar tidak terus dipersepsikan sebagai ancaman mutlak di masa depan (Beck, 2020).

Selain *CBT, Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* juga ditawarkan sebagai pendekatan relevan, terutama bagi individu yang diliputi kecemasan dan ketidaksiapan emosional. *ACT* membantu individu belajar menerima ketidakpastian dan rasa takut sebagai bagian dari kehidupan, tanpa harus dikendalikan olehnya, sekaligus tetap berkomitmen pada nilai-nilai personal yang dianggap penting, termasuk membangun keluarga yang sehat (Wright & Beck, 1983).

Banyak individu yang menghindari pernikahan karena takut menghadapi perselisihan yang mana mereka menganggap tidak mampu menyelesaikannya. Al-Qur'an, dalam surat Ali-Imran:134 memberikan prinsip dasar untuk mengelola emosi dalam hubungan pernikahan:

وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِۗ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَۚ ١٣٤

Artinya: "...*dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain. Dan Allah menyukai orangorang yang berbuat baik*." (Kementerian Agama RI., 2019).

Sebagaimana dijelaskan Hikmah et al., (2024) mengenai Tafsir *Al-Munir*, Az-Zuhaili menekankan bahwa ayat ini mengajarkan pentingnya kemampuan mengelola amarah sebagai bagian dari kematangan akhlak. Keharmonisan rumah

tangga, menurutnya, sangat bergantung pada cara pasangan menyikapi perbedaan dan konflik secara bijaksana, bukan dengan luapan emosi. Sejalan dengan itu, kajian psikologi tentang regulasi emosi menjelaskan bahwa individu yang belum mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung merasa tidak siap membangun hubungan jangka panjang. Ketidaksiapan ini sering muncul dalam bentuk ketakutan terhadap konflik, sehingga hubungan serius termasuk pernikahan dipersepsikan sebagai sumber tekanan yang ingin dihindari. Maka dari itu strategi pemulihan psikologis berbentuk *ACT* inilah yang cocok untuk mengelola emosi dan ketidaksiapan diri.

c. Upaya membangun ketahanan agar lebih bijak menghadapi pengaruh media digital

Salah satu upaya strategis dalam merespon pengaruh media sosial terhadap *fear of marriage* adalah melalui penguatan literasi digital yang disertai dengan praktik *digital wellbeing.* Literasi digital tidak lagi sekadar dimaknai sebagai kemampuan menggunakan teknologi, tetapi sebagai keterampilan kritis dalam memahami, menilai, dan mengelola informasi yang terus-menerus dikonsumsi melalui media sosial. Bagi Muslimah generasi Z, kemampuan ini menjadi penting karena mereka merupakan kelompok pengguna media digital paling aktif dan rentan terhadap bias algoritma.

Literasi digital yang baik memungkinkan individu untuk melakukan evaluasi kritis terhadap konten yang mereka temui, termasuk membedakan antara informasi yang bersifat faktual, opini personal, hingga konten sensional yang sengaja dirancang untuk memicu emosi. Di media sosial terutama aplikasi X, banyak beredar konten yang menampilkan sisi gelap rumah tangga, mulai dari konflik emosional, tekanan psikologis, hingga persoalan ekonomi sehingga pernikahan tidak lagi dipandang sebagai fase hidup yang wajar dilalui, tetapi sebagai keputusan besar yang penuh resiko.

Di sisi lain, perkembangan dunia digital juga membentuk pola pikir generasi Z yang lebih kritis dan reflektif. Mereka tidak serta-merta menerima satu narasi, tetapi cenderung mempertanyakan, membandingkan, dan mencari sudut pandang lain sebelum mengambil kesimpulan. Kemampuan menilai keaslian sumber dan mengolah informasi menjadi sangat penting. Literasi digital membantu muslimah generasi Z agar tidak langsung memukul rata kasus KDRT, perselingkuhan, atau perceraian yang viral sebagai gambaran utuh tentang pernikahan. Dengan sikap yang lebih kritis dan selektif terhadap informasi, persepsi tentang pernikahan dapat dibangun secara lebih seimbang dan tidak semata-mata didasarkan pada narasi yang sensasional.

Upaya tersebut tentu perlu diimbangi dengan praktik *digital wellbeing,* terutama dalam hal manajemen waktu dan kesehatan mental. Tanpa disadari, kebiasaan *scrolling* tanpa henti dapat mempertebal pola pikir negatif secara berlebihan. Oleh karena itu, berani membatasi waktu adalah bentuk kasih sayang pada diri sendiri, Menyeimbangkannya dengan aktivitas nyata seperti olahraga, membaca buku, atau sekedar berbincang hangat adalah kunci agar batin tetap tenang.

Di sisi lain, penting juga untuk lebih selektif dalam mengelola ruang digital itu sendiri. Memblokir akun *toxic,* serta secara sadar mengganti akun-akun yang terus menerus menyajikan narasi suram tentang pernikahan menjadi konten yang lebih edukatif dan reflektif. Sebagai pelengkap, mencari konten yang positif juga tidak kalah penting. Mengikuti akun-akun yang membahas pernikahan secara jujur, realistis, namun tetap berlandaskan nilai islam yang sejuk yang dapat memberikan perspektif yang jauh lebih adil.

d. Mengatasi tekanan budaya dan ekspetasi sosial menurut perspektif Islam

Tekanan budaya dan ekspetasi sosial terkait pernikahan tidak bisa dilepaskan dari dinamika yang berkembang di tengah masyarakat modern. Di tengah hiruk pikuk narasi digital yang sering menampilkan sisi kelam pernikahan, sebagian muslimah generasi Z merasa ragu dan cemas. Pernikahan tidak lagi dipandang sebagai fase yang membahagiakan, melainkan keputusan yang penuh risiko. Dalam situasi ini, yang dibutuhkan adalah rekonstruksi makna pernikahan dari fondasi nilai-nilai Islam yang autentik.

Islam memandang laki-laki dan perempuan sebagai makhluk yang setara, sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. An-Nisa:1 tentang *nafs wahidah*

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوْا رَبَّكُمُ الَّذِيْ خَلَقَكُمْ مِّنْ نَّفْسٍ وَّاحِدَةٍ وَّخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيْرًا وَّنِسَاۤءً ۚ وَاتَّقُوا اللّٰهَ الَّذِيْ تَسَاۤءَلُوْنَ بِهٖ وَالْاَرْحَامَ ۗ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيْبًا ۝١

Artinya: *Wahai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakanmu dari diri yang satu (Adam) dan Dia menciptakan darinya pasangannya (Hawa). Dari keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Bertakwalah kepada Allah yang dengan nama-Nya kamu saling meminta dan (peliharalah) hubungan kekeluargaan. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu* (Kementerian Agama RI., 2019).

Yang mana menjelaskan bahwa keduanya berasal dari satu jiwa. Prinsip ini menjadi dasar penolakan terhadap dominasi patriaki yang sering kali membebani perempuan dalam praktik budaya tertentu. Relasi pernikahan idealnya dibangun atas dasar kemitraan, bukan subordinasi. Hal ini diperkuat dengan konsep *mu'asyarah bil ma'ruf,* yang mana dijelaskan pada Q.S. An-Nisa:19

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا يَحِلُّ لَكُمْ اَنْ تَرِثُوا النِّسَاۤءَ كَرْهًاۗ وَلَا تَعْضُلُوْهُنَّ لِتَذْهَبُوْا بِبَعْضِ مَآ اٰتَيْتُمُوْهُنَّ اِلَّآ اَنْ يَّأْتِيْنَ بِفَاحِشَةٍ مُّبَيِّنَةٍۚ وَعَاشِرُوْهُنَّ بِالْمَعْرُوْفِۚ فَاِنْ كَرِهْتُمُوْهُنَّ فَعَسٰٓى اَنْ تَكْرَهُوْا شَيْـًٔا وَّيَجْعَلَ اللّٰهُ فِيْهِ خَيْرًا كَثِيْرًا ﴿١٩﴾

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, tidak halal bagi kamu mewarisi perempuan dengan jalan paksa. Janganlah kamu menyusahkan mereka karena hendak mengambil kembali sebagian dari apa yang telah kamu berikan kepadanya, kecuali apabila mereka melakukan perbuatan keji yang nyata. Pergaulilah mereka dengan cara yang patut. Jika kamu tidak menyukai mereka, (bersabarlah) karena boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan kebaikan yang banyak di dalamnya.

Yang menjelaskan kewajiban saling memperlakukan pasangan dengan baik, adil, dan penuh penghormatan. Berdasarkan perspektif Al-Qur'an, *mu'āsyarah bil ma'rūf* mencakup memperindah ucapan, memperbaiki perilaku, dan memenuhi hak-hak pasangan, termasuk nafkah dan perlakuan yang baik, bahkan jika terdapat ketidaksukaan. Hal ini mencerminkan pentingnya menciptakan suasana keluarga yang harmonis, sehingga tercapai tujuan sakinah, mawaddah, dan rahmah dalam berumah tangga.

Lebih jauh, Q.S. Ar-Rum:21 memberikan pondasi spiritual bahwa pernikahan adalah bagian dari tanda kebesaran Allah,

وَمِنْ اٰيٰتِهٖٓ اَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِّنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوْٓا اِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَّوَدَّةً وَّرَحْمَةًۗ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ ﴿٢١﴾

Artinya: *Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir* (Kementerian Agama RI., 2019).

Pernikahan dipahami sebagai rancangan Allah untuk menghadirkan *sakan*, yaitu ketenangan dan rasa aman batin. Pemaknaan ini menjadi relevan dalam konteks *fear of marriage,* khususnya bagi individu yang memiliki pengalaman konflik, kekerasan, atau relasi tidak sehat sehingga memandang pernikahan sebagai sumber kecemasan. Konsep *Sakinah* menegaskan bahwa pernikahan sejatinya bukan ruang ancaman psikologis, melainkan tempat pasangan saling menenangkan. *Mawaddah* mencerminkan komitmen untuk menjaga ikatan emosional melalui kasih sayang, sementara *Rahmah* menghadirkan dimensi empati dan penyembuhan, di mana pasangan saling merawat luka masa lalu dan bertumbuh bersama.

Sejalan dengan tafsir Quraish Shihab dalam *Al-Misbah*, pernikahan dimaksudkan sebagai sumber ketenteraman yang dibangun melalui relasi emosional yang sehat, bukan dominasi, sehingga membalik narasi negatif tentang pernikahan menjadi ruang pemulihan dan ketenangan jiwa.

Disamping itu, tekanan ekonomi sering menjadi sumber utama ketakutan terhadap pernikahan. Standar sosial yang menuntut kemapanan finansial sebelum menikah kerap berubah menjadi beban. Akibatnya, pernikahan ditunda bukan karena kurangnya kesiapan emosional, tetapi karena takut tidak mampu memenuhi ekspetasi materi. Dalam perspektif Islam, kondisi ekonomi tidak diabaikan, tetapi juga tidak dijadikan penghalang mutlak. Sebagaimana yang sudah ditegaskan dalam Q.S. An-Nur: 32

وَاَنْكِحُوا الْاَيَامٰى مِنْكُمْ وَالصّٰلِحِيْنَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَاِمَاۤىِٕكُمْۗ اِنْ يَّكُوْنُوْا فُقَرَاۤءَ يُغْنِهِمُ اللّٰهُ مِنْ فَضْلِهٖۗ وَاللّٰهُ وَاسِعٌ عَلِيْمٌ

Artinya: *Nikahkanlah orang-orang yang masih membujang di antara kamu dan juga orang-orang yang layak (menikah) dari hamba-hamba sahayamu, baik laki-laki maupun perempuan. Jika mereka miskin, Allah akan memberi kemampuan kepada mereka dengan karunia-Nya. Allah Mahaluas (pemberian-Nya) lagi Maha Mengetahui* (Kementerian Agama RI., 2019).

Bahwasannya ditegaskan kemiskinan bukan alasan untuk menghindari pernikahan, karena Allah menjanjikan kecukupan bagi mereka yang berikhtiar dengan baik. Islam menempatkan keseimbangan antara usaha dan tawakkal, sehingga persoalan ekonomi dipahami sebagai tanggung jawab yang diupayakan bersama, bukan ketakutan yang menghalangi komitmen.

D. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *fear of marriage* di kalangan muslimah generasi Z pengguna aktif aplikasi X terbentuk bukan dari faktor internal maupun eksternal secara berdiri sendiri, melainkan dari interaksi keduanya yang membentuk siklus konfirmasi yang saling memperkuat: trauma keluarga dan keraguan kapasitas diri membuat individu lebih sensitif terhadap konten negatif di media sosial, sementara paparan konten tersebut kemudian memvalidasi dan memperdalam ketakutan yang sudah ada, diperparah oleh tekanan budaya dan ekonomi yang menempatkan responden di antara ekspektasi religius untuk segera menikah dan tuntutan modern untuk mandiri secara finansial dan pendidikan terlebih dahulu. Temuan ini menegaskan bahwa penanganan *fear of marriage* tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan memerlukan pendekatan simultan yang menggabungkan pemulihan trauma melalui terapi psikologis berbasis nilai Islam, penguatan literasi digital, serta konseling pranikah yang didukung lingkungan

keluarga dan komunitas sehingga pernikahan dapat kembali dipahami sebagaimana tujuannya dalam Islam, yaitu sebagai ruang *sakinah*, *mawaddah*, dan *rahmah* untuk bertumbuh dan mendekatkan diri kepada Allah.

Daftar Rujukan

Adhani, A. F., & Aripudin, A. (2024). Perspektif generasi z di platform x terhadap penurunan angka pernikahan di Indonesia. *J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam*, *5*(1), 185–198.

Aisy, N. H. (2021). *Wacana'Gamophobia'di Media Sosial Twitter (Analisis Wacana Kritis Gamophobia Melalui Narasi Influencer)* [PhD Thesis, Universitas Gadjah Mada]. https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/201008

Antika, A. S., & Mukhsin, A. (2025). The Fear of Marriage in Islamic Legal Perspective: Religious Scholars' Views on Unmarried Individuals in Asahan Regency. *Al-Risalah Jurnal Ilmu Syariah Dan Hukum*, *25*(1), 101–117.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.

Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.

Chang, J. N. (2024). Why do Chinese women experience gamophobia? Psychoanalytic theory assisted discourses analysis. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1357795.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.

Fauziyah, S., Zainuddin, A., Masruri, M., & Mufid, M. A. (2025). (Studi Kajian Tematik) Solusi Fenomena "Marriage Is Scary" Perspektif Al Qur'an: Studi Kajian Tematik. *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, *10*(01), 237–252.

Handayani, H., Ariyanto, M. S., & Andhita Dyorita, K. (2024). *Kecemasan wanita karir terhadap ikatan pernikahan (adaptasi kasus gamophobia)* [PhD Thesis, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta]. http://digilib.unisayogya.ac.id/7070/

Hikmah, R. A. N., Nidhom, K., & Ghifari, M. (2024). Gamophobia in Contemporary Society: An Integrative Analysis of Qur'anic Exegesis and Marital Psychology through Tafsir Al-Munir. *TAFSE: Journal of Qur'anic Studies*, *9*(2), 222–240.

How Low Self-Esteem Can Impact an Intimate Relationship | Psychology Today United Kingdom. (n.d.). Retrieved July 13, 2026, from https://www.psychologytoday.com/gb/blog/overcoming-destructive-anger/202406/how-low-self-esteem-can-impact-an-intimate-relationship

Karimah, K. (2025). Literasi Pendidikan PraNikah Di Tengah Kecenderungan Married Is Scary: Kajian Netizen Tik Tok. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, *2*(2), 96–106.

Kementerian Agama RI. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan.* Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur‟an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI.

Konlan, I., Abdulai, M., & Ibrahim, H. (2025). Exploring the Effects of Social Media on Marriages in Northern Ghana. *Human Arenas*, *8*(2), 394–413. https://doi.org/10.1007/s42087-023-00333-x

Lestari, M., Aimma, S. L., Cahyadi, S. F., Putri, K. A. L. L., & Mustofa, M. M. (2024). Bagaimana Fenomena 'Marriage Is Scary'Dalam Pandangan Perempuan Generasi Z? *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, *10*(2), 278–291.

Riano, S. Z. C., Aulia, R. P., Zidan, M. A., Bahren, A. A. B., & Humaeroh, H. (2026). Fenomena "Marriage Is Scary" Dan Praktik Living Together Pada Generasi Z Muslim: Tinjauan Hukum Keluarga Islam Terhadap Pergeseran Nilai Di Era Digital. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, *4*(2), 2861–2876.

Safitri, I. A., Mahdiyyah, A., Rachman, D. V., & Rakhmawati, N. A. (2025). *Persepsi Mahasiswa FTEIC ITS terhadap Hak dan Kewajiban dalam Konteks Digitalisasi dan Kebebasan Berpendapat di Platform X*.

Safiudin, K., & Oladimeji, R. M. (2024). Gender problems in Indonesia: The phenomenon of gamophobia in a permissive society. *An-Nisa'Journal of Gender Studies*, *17*(1), 67–82.

Situmorang, K. H., & Kusumiati, R. Y. E. (2024). Gambaran fear of intimacy pada dewasa awal yang berasal dari keluarga bercerai. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(1), 247–262.

Vadila, R. N., Warjiasih, T., Raesita, S. E., Ayu, S. L., & Maghfirohtika, S. (2025). *Kontribusi tren "marriage is scary" terhadap pergeseran makna pernikahan di kalangan anak muda. Social Landscape Journal, 6 (2), 90–100*.

Wright, J. H., & Beck, A. T. (1983). Cognitive Therapy of Depression: Theory and Practice. *Psychiatric Services*, *34*(12), 1119–1127. https://doi.org/10.1176/ps.34.12.1119

Yani, N. A. (2026). Married is Scary: Ketakutan Gen Z Terhadap Pernikahan di Era Modern. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, *4*(1), 3786–3799.