

**IMPLEMENTASI BIMBINGAN PRANIKAH PADA KECEMASAN
MENIKAH GEN Z AKIBAT PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN *SELF
CONTROL* SEBAGAI MEDIASI**



Oleh:

Parhaen

NIM: 23202021007

TESIS

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Diajukan kepada Program Studi Magister Bimbingan Bimbingan Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister Sosial

YOGYAKARTA

2025

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1265/Un.02/DD/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : Implementasi Bimbingan Pranikah pada Kecemasan Menikah Gen Z akibat Paparan Media Sosial dengan Self Control sebagai Mediasi

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : PARHAEN, S.Sos
Nomor Induk Mahasiswa : 23202021007
Telah diujikan pada : Selasa, 29 Juli 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 688f7d6ecc9d9



Penguji II

Drs. Abdul Rozak, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 68a665c9d4b20



Penguji III

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 689d90f56160



Yogyakarta, 29 Juli 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 68a723bd75e06

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Parhaen
NIM : 23202021007
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti bahwa terdapat plagiasi di dalam naskah tesis ini, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 14 Juli 2025

Saya yang menyatakan,



Parhaen
NIM: 23202021007

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,

Ketua Program Studi Magister
Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

*Implementasi Bimbingan Pranikah pada Kecemasan Menikah Gen Z
akibat Paparan Media Sosial dengan Self Control sebagai Mediasi*

Oleh

Nama : Parhaen
NIM : 23202021007
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Studi Magister Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Magister Sosial.

Wassalamu 'alaikum wr. Wb

Yogyakarta, 10 Juli 2025
Pembimbing



Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph. D

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Berbagai macam informasi terkait pernikahan seperti perceraian, perselingkuhan dan KDRT yang ada di media sosial memberikan dampak psikologis bagi para gen z. Mereka menjadi memiliki pandangan negatif terhadap pernikahan di masa depan yang mengakibatkan terjadinya penurunan angka pernikahan. Penelitian ini bertujuan untuk menggali konsep implementasi bimbingan pranikah yang sesuai dengan karakteristik Gen Z serta menganalisis pengaruh paparan media sosial dengan *self control* sebagai variabel mediasi terhadap kecemasan menikah gen z. metode yang digunakan adalah kualitatif untuk menggali konsep implementasi bimbingan pranikah dan kuantitatif korelasional dengan 211 gen z di Mataram untuk menguji pengaruh paparan media sosial dengan *self control* sebagai variabel mediasi terhadap kecemasan menikah Gen Z. Pengumpulan data kualitatif dilakukan dengan FGD sedangkan data kuantitatif dilakukan dengan empat skala pengukuran: skala paparan media sosial, skala kecemasan menikah dan skala *self control*. Analisis data menggunakan PROCESS V4.2 oleh Andrew F. Hayes melalui aplikasi SPSS 25. Hasil penelitian kualitatif menunjukkan bahwa dibutuhkan materi tentang literasi digital, manajemen hubungan keluarga, seks edukasi dan peran suami istri. Hasil penelitian kuantitatif menyatakan bahwa paparan media sosial berpengaruh secara langsung terhadap kecemasan menikah dengan coefficient beta 0,315 dan $p < 0,05$. Selain itu, *self control* terbukti memediasi hubungan paparan media sosial terhadap kecemasan menikah dengan coefficient beta 0,132 dan $p < 0,05$. Temuan ini dapat menjadi masukan untuk pengembangan intervensi bimbingan pranikah masa depan.

Kata kunci: Bimbingan Pranikah, Paparan Media Sosial, *Self control*, Kecemasan Menikah, Gen Z.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Various types of information related to marriage, such as divorce, infidelity, and domestic violence found on social media have a psychological impact on Gen Z. They develop a negative view of marriage in the future, which leads to a decline in marriage rates. This study aims to design premarital counseling interventions tailored to the characteristics of Gen Z and analyze the influence of social media exposure with self-control as a mediating variable on Gen Z's anxiety about marriage. The method used is qualitative to design premarital counseling interventions and quantitative correlational with 211 Gen Z individuals in Mataram to test the influence of social media exposure with self-control as a mediating variable on Gen Z's anxiety about marriage. Qualitative data collection was conducted through FGDs, while quantitative data was collected using four measurement scales: the social media exposure scale, the anxiety about marriage scale, and the self-control scale. Data analysis was conducted using PROCESS V4.2 by Andrew F. Hayes through the SPSS 25 application. Qualitative research results indicate that there is a need for materials on digital literacy, family relationship management, sex education, and the roles of husbands and wives. Quantitative research results state that social media exposure directly influences marriage anxiety with a a beta coefficient of 0.315 and $p < 0,05$. Additionally, self-control was found to mediate the relationship between social media exposure and marriage anxiety with a beta coefficient of 0.132 and $p < 0,05$. These findings can serve as input for the development of future premarital counseling interventions.

Keywords: Premarital Counseling, Social Media Exposure, Self-Control, Marriage Anxiety, Gen Z.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dengan limpahan kasih sayang dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Sosial (M.Sos) pada Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga

Tesis ini merupakan hasil dari proses pembelajaran, penelitian dan pemikiran yang panjang. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan penyusunan tesis ini tidak terlepas dari peran dan dukungan dari berbagai pihak. Sehingga dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Noorhaidi Hasan, S. Ag., M.A., M. Phil., Ph.D., selaku Rektor dan seluruh jajaran Wakil Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi serta seluruh jajaran wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Moh. Khoerul Anwar, S.Pd.,M.Pd.,Ph.D selaku Ketua Program Studi Magister Bimbingan Konseling Islam sekaligus dosen pembimbing tesis yang telah memberikan arahan, bimbingan serta motivasi selama proses penelitian dan penulisan tesis ini berlangsung

4. Drs. Abdul Rozak, M.Pd dan Dr. H. Muhsin, M.A., M.Pd selaku penguji dalam sidang *munaqosyah* yang telah menguji penulis dan memberikan arahan perbaikan untuk tesis ini menjadi lebih baik kedepannya
5. Seluruh civitas akademik dan tenaga kependidikan Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan pelayanan, bantuan administratif, serta fasilitas yang sangat mendukung kelancaran studi dan penelitian
6. Kedua orang tua tercinta, Abi H. Ahmad Hulami dan Ummi Hj. Zainiyah, yang senantiasa memberikan do'a-do'a tulus serta dukungan moral dan material yang tiada henti, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
7. Kedua mertuaku tercinta, Amaq Reme dan Inaq Remin yang selalu mendo'akan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik
8. Suami tercinta, Salamudin yang senantiasa selalu menyemangati penulis lewat do'a dan material, tidak pernah bosan mendengarkan curhatan penulis, selalu memotivasi dan mendukung semua keputusan penulis sehingga penulis bersemangat untuk menyelesaikan penelitian ini.
9. Saudara-saudaraku tercinta, Nurul Imtihan, Haerul Amri, Rohani, Nuryani, Niswatin serta keponakan-keponakan tercinta Liza, Aida, Mada, Nia, Alina, Ciya, dan Yuki yang selalu menyemangati penulis untuk segera menyelesaikan penelitian ini

10. Sahabat-sahabatku tercinta, kak Nadhira, Lia, kak Nida, Mbak Nova, Kak Tanz, Paman Uncup yang selalu menjadi pendengar dan pemberi saran terbaik ketika penulis kesulitan dalam menyelesaikan penelitian ini

11. Seluruh teman-teman seperjuangan Magister BKi, mbak Inas, Rere, Ara, mbak Ovi, Mas Jarir, Maul, Mak cik Rahma, Bang Riski, Faiq, mbak Uzi, Lukman, Mas Sidik, Mbak Umi, Mbak Nisrin, Fida, mbak Hasna, Ria dan Rara, angkatan pertama, yang memberikan pelajaran kehidupan bagi penulis.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna, Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan untuk pengembangan penelitian ini di masa depan. Akhir kata, penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, khususnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan Konseling Islam.

Yogyakarta, 14 Juli 2025



Parhaen

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Kecemasan pra-nikah mengacu pada perasaan khawatir yang kuat terhadap keberhasilan dan stabilitas pernikahan”

(Zimmer (1986))

“Kecemasan ibarat bayangan yang terkadang bisa terlihat lebih besar dari objeknya”

(Parhaen)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
MOTTO.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Signifikansi Penelitian.....	9
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Definisi dan Konsep Variabel.....	12
B. Kerangka Teori	14
C. Penelitian yang Relevan	41
D. Kerangka Berfikir.....	49
E. Hipotesis Penelitian.....	50
BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Desain Penelitian.....	52
B. Subjek Penelitian.....	57
C. Proses Pengumpulan Data	60
D. Teknik Analisis Data	66

BAB IV IMPLEMENTASI BIMBINGAN PRA-NIKAH PADA GEN Z.....	70
A. Pemahaman Gen Z tentang Bimbingan Pranikah	70
B. Hambatan Gen Z mengikuti Bimbingan Pra-Nikah.....	79
C. Saran Materi Bimbingan Pra-Nikah.....	84
D. Implementasi Bimbingan Pra-Nikah Masa Depan.....	91
BAB V PENGARUH PAPARAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KECEMASAN MENIKAH GEN Z	98
A. Analisis Data Penelitian	98
B. Hasil Analisis Data.....	107
C. Pembahasan Penelitian	108
BAB VI PERAN MEDIASI <i>SELF CONTROL</i> DALAM HUBUNGAN PAPARAN MEDIA SOSIAL DAN KECEMASAN MENIKAH GEN Z.....	114
A. Uji Mediasi Sederhana	114
B. Hasil Analisis Uji Mediasi Sederhana.....	115
C. Pembahasan Hasil Mediasi Sederhana	117
BAB VII PENUTUP.....	120
A. Kesimpulan	120
B. Saran.....	121
DAFTAR PUSTAKA	123
LAMPIRAN	1

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Demografi Responden.....	59
Tabel 3.2 Skala Penilaian.....	61
Tabel 3.3 Validitas Instrumen	62
Tabel 3.4 Hasil Uji Reabilitas	64
Tabel 3.5 Data Peserta FGD.....	66
Tabel 5.1 Uji Statistik Deskriptif.....	97
Tabel 5.2 Rumus Distribusi Kategorisasi.....	98
Tabel 5.3 Data Kategorisasi Paparan Media Sosial.....	99
Tabel 5.4 Data Kategorisasi Kecemasan Menikah	100
Tabel 5.5 Data Kategorisasi <i>Self control</i>	100
Tabel 5.6 Uji Normalitas.....	102
Tabel 5.7 Uji Multikoleniaritas	103
Tabel 5.8 Uji Heteroskedastisitas	104
Tabel 5.9 <i>Direct Effect</i> PMS-KM.....	105
Tabel 5.9 Hasil Analisis Uji PMS-SC dan PMS-KM.....	105
Tabel 5.10 Rangkuman Hasil Uji PMS-SC dan PMS-KM	107
Tabel 6.1 <i>indirect Effect</i> dan <i>Total Effect</i> PMS terhadap KM melalui SC	113
Tabel 6.2 Rangkuman Hasil Uji Mediasi Sederhana	115

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Alur Hipotesis Penelitian	51
Gambar 3.1 Alur Uji Mediasi Sederhana.....	69
Gambar 6.1 Path Diagram.....	117



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan sebagai respon emosional yang alamiah dan sering dialami oleh setiap individu ketika menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Kecemasan lahir sebagai bentuk ketakutan akan masa depan yang tidak diharapkan (Az-Zahrani 2005:215). Menurut Syamsuddin et al. (2024:96), kecemasan pada dasarnya berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri, yaitu membantu individu mempersiapkan diri agar lebih waspada dengan kemungkinan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Kecemasan biasanya ditandai dengan perasaan tidak nyaman, kekhawatiran berlebihan, dan menunjukkan reaksi yang berlebihan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi di masa mendatang yang sifatnya mengancam (Ekawarna 2021:216).

Kecemasan dapat menjadi respon alami tubuh apabila berlangsung dalam waktu yang singkat. Namun, dalam beberapa kondisi tertentu kecemasan dapat berkembang menjadi masalah serius apabila berlangsung secara terus-menerus, berlebihan dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari (Senangsa 2023:11). Kecemasan yang sudah berada pada tingkat yang sulit dikendalikan dan mengganggu aktivitas sehari-hari dapat berdampak terhadap kesehatan mental seseorang.

American Psychiatric Association (2013:115) menyebutkan bahwa gangguan kecemasan adalah salah satu bentuk gangguan mental yang paling

umum, ditandai dengan kekhawatiran yang berlebihan dan sulit dikendalikan, serta disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, mudah tersinggung, atau gangguan tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara psikologis, kecemasan seringkali muncul ketika individu menghadapi situasi baru, tekanan sosial, atau peristiwa penting dalam hidup seperti kecemasan ujian, kecemasan masa depan, dan kecemasan menikah (Cantekin and Kunduraci 2024). Kecemasan menikah menjadi fenomena yang banyak terjadi saat ini. Sementara itu, konsep pernikahan dalam Islam menunjukkan bahwa pernikahan bukanlah sesuatu yang perlu dicemaskan.

Konsep pernikahan dalam Islam bukan sekedar kontrak sosial-budaya, melainkan sebagai ikatan suci yang mendorong pertumbuhan emosional dan spiritual antar pasangan (Alhamdani et al., 2024:32). Pernikahan juga seharusnya dapat membentuk hubungan yang penuh dengan ketenangan (Kharisman 2021:12). Hal ini sesuai dengan yang telah Allah isyarkan dalam Q.S Al-Baqarah ayat 187 bahwasanya pasangan suami istri diibaratkan sebagai pakaian bagi satu sama lain agar bisa saling melindungi dan menjaga, terbangun kedekatan, saling membutuhkan, saling memberikan kenyamanan dan ketentraman. Akan tetapi, era digitalisasi membawa perubahan pandangan individu terhadap pernikahan yang menyebabkan Gen Z merasa cemas menikah. Hal ini berdampak terhadap penurunan angka pernikahan.

Penurunan angka pernikahan di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir didasarkan pada Laporan Data Statistik Indonesia 2024 yang

menyatakan bahwa, angka pernikahan di Indonesia pada tahun 2023 sebanyak 1.577.255. Angka ini turun sebanyak 128.093 dibandingkan dengan tahun sebelumnya yakni tahun 2022 sebanyak 1.705.348 angka pernikahan (Fauziah and Putri 2024).

Penurunan angka pernikahan juga terjadi diberbagai daerah di Indonesia, khususnya di Mataram yang dikenal sebagai daerah dengan angka pernikahan usia dini yang cukup tinggi (Darmandita 2024). Berdasarkan laporan data BPS NTB (2024), jumlah perkawinan di Mataram setiap tahun mengalami penurunan selama 4 tahun terakhir. Tahun 2021 tercatat angka pernikahan di Mataram sebanyak 2.632, kemudian pada tahun 2024 turun menjadi 1.778. Penurunan pernikahan ini justru di dominiasi oleh generasi Z atau istilah yang lebih akrab digunakan adalah Gen Z.

Gen Z merupakan generasi yang tumbuh di era digitalisasi yang sangat pesat. Gen Z memiliki peluang paling besar dalam menggunakan media sosial. Menurut hasil penelitian, Gen Z menjadi pengguna aktif media sosial terbanyak dibandingkan dengan generasi sebelumnya dimana rata-rata menghabiskan waktu 3 jam 45 menit (Elad 2025). Frekuensi penggunaan media sosial oleh Gen Z, membuat generasi ini mendapatkan berbagai macam informasi melalui konten-konten yang tersebar di media sosial.

Konten yang disukai biasanya mengandung unsur visual yang menarik, seperti tutorial, pengalaman hidup, cerita inspiratif, atau bahkan konten yang memancing empati dan diskusi emosional (Palawe, 2023:14-15). Konten-konten seperti ini dapat ditemukan dengan mudah pada platform yang

menawarkan konten visual dan video pendek, seperti TikTok dan Instagram Reels (Rusli et al., 2024:2). Selain itu, algoritma media sosial juga turut berperan dalam menyebarkan isu-isu yang menarik perhatian pengguna (Sudibyo, 2022:2).

Berbagai macam isu yang didapatkan di media sosial menjadi salah satu faktor utama penyebab kecemasan pada Gen Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pernikahan dikalangan Gen Z muncul sebagai bentuk kehati-hatian dan refleksi terhadap berbagai aspek kehidupan, sehingga Gen Z lebih memprioritaskan kesiapan mental, emosional, finansial, pendidikan dan karir (Rossanti et al. 2024). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa 61,2% Gen Z memutuskan untuk menunda pernikahan (Riska and Khasanah 2023). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial turut serta dalam membentuk pandangan Gen Z terkait pernikahan.

Perubahan pandangan terhadap pernikahan ini tentu dapat terjadi karena tidak terlepas dari perkembangan media sosial yang turut membentuk cara pandang masyarakat (Affandi 2024). Hal ini dikarenakan media sosial tidak hanya dimanfaatkan sebagai alat komunikasi, melainkan sebagai tempat untuk mengekspresikan diri, tempat untuk mencari informasi, bahkan tempat untuk membangun karir (Atmojo et al., 2023:44; Laka et al., 2024:42). Oleh sebab itu, isu-isu yang tersebar dalam sosial media memiliki peran dalam mempengaruhi cara pandang seseorang.

Isu dalam media sosial ini sangat penting, terlebih isu tentang sisi gelap dari pernikahan yang disebut dengan istilah “*marriage is scary*”

(Affandi 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemunculan tren “*marriage is scary*” menunjukkan antusiasme pengguna media sosial yang tinggi terhadap topik yang menyoroti permasalahan dan konflik dalam pernikahan, seperti perceraian, perselingkuhan, dan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) (Asy’ari and Amelia 2024). Isu ini terus menerus dikonsumsi oleh Gen Z dan secara tidak langsung mempengaruhi pandangan Gen Z terhadap pernikahan (Hakim, Widiyanto, and Abqori 2025). Oleh karena itu, perlu untuk menguatkan fondasi pemikiran Gen Z dalam menanggapi isu-isu negatif mengenai pernikahan yang berkembang di sosial media. Fondasi ini dapat di bangun melalui *Self control* yang baik.

Self control adalah sebuah kemampuan dalam mengendalikan pikiran dan tindakan untuk menahan dorongan internal dan eksternal sehingga dapat bertindak dengan benar (Zubaedi 2015:61). *Self control* juga mencakup kemampuan mengontrol stimulus yakni paparan media sosial, mengontrol kognitif yang terdiri dari kemampuan mengelola informasi dan kemampuan melakukan penilaian positif serta mengontrol untuk mengambil keputusan (Ridwan, Prestiana, and Septian 2023:33). Oleh karena itu, peran *self control* dalam menggunakan media sosial dapat membantu Gen Z untuk lebih bijaksana dalam menggunakan media sosial.

Peran *self control* dalam penggunaan media sosial dapat membantu Gen Z dalam meminimalisir paparan negatif media sosial. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri, maka tingkat kecanduan internet akan semakin tinggi (Bheo, Lerik, and Wijaya 2020; Ding

et al. 2022; Li et al. 2021). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa tingkat kecanduan internet dapat menghambat kemampuan individu dalam menyaring informasi secara kritis, sehingga lebih rentan terhadap paparan negatif media sosial (Nurhanifa, Widiанти, and Yamin 2020).

Individu yang rentan terhadap paparan negatif media sosial dapat menyebabkan Gen Z lebih mudah mengalami kecemasan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan *self control* yang tinggi, cenderung mengalami tingkat kecemasan yang rendah (Afrilia 2024; Eriksson et al. 2023). Riset ini menunjukkan bahwa *self control* dapat berperan sebagai variabel mediator antara paparan media sosial dan kecemasan menikah. Selain faktor internal dari *self control*, salah satu faktor eksternal yang dapat membantu meminimalisir terjadinya kecemasan menikah adalah dengan melalui implementasi bimbingan pra-nikah.

Bimbingan pra-nikah pada umumnya memiliki urgensi penting seiring dengan kompleksitas permasalahan manusia (Murtadho 2009:149). Tujuannya adalah untuk membantu calon mempelai menganalisis potensi masalah rumah tangga serta membekali Gen Z keterampilan dalam pemecahan masalah, komunikasi efektif, penyesuaian diri, dan pemahaman dalam menyelesaikan konflik (Dharmayanti et al. 2023:2; Kurniawan 2015:45).

Manfaat bimbingan pra-nikah selain memberikan kesiapan secara emosional dan psikologis, bimbingan pra-nikah juga memberikan wawasan tentang komitmen, tanggung jawab, dan persiapan pernikahan (Putri, Wiantina, and Miftachuddin 2024). Oleh karena itu, keberadaan bimbingan

pra-nikah penting bagi individu untuk dapat meminimalisir konflik rumah tangga di masa depan. Selain itu, bimbingan pra-nikah juga penting di era digitalisasi ini untuk membantu Gen Z dalam mengelola kecemasan menikah akibat terpapar konten negatif terkait pernikahan di media sosial.

Implementasi bimbingan pra-nikah, khususnya di KUA Mataram diberikan kepada catin yang hendak menikah guna menyiapkan Gen Z menuju pernikahan. Bimbingan pra-nikah juga diberikan kepada para remaja untuk memberikan pemahaman terkait pernikahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan pra-nikah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang pernikahan yaitu dari 46,64% dalam kategori rendah menjadi 83,48% dalam kategori tinggi (Israfil et al. 2021). Oleh karena itu, pengadaan bimbingan pra-nikah tidak hanya perlu untuk catin, tetapi juga untuk para remaja atau dewasa awal seperti Gen Z dengan menyesuaikan karakteristik Gen Z.

Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji dan menggali konsep implementasi bimbingan pranikah masa depan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan Gen Z dengan mempertimbangkan bagaimana paparan media sosial mempengaruhi kecemasan menikah, serta bagaimana peran *self control* dalam hubungan paparan media sosial dan kecemasan menikah Gen Z.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang yang telah dipaparkan, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana implementasi bimbingan pra-nikah yang sesuai dengan Gen Z di Mataram?
2. Apakah paparan media sosial berpengaruh secara langsung terhadap kecemasan menikah Gen Z di Mataram?
3. Apakah *self control* dapat memediasi hubungan antara paparan media sosial dengan kecemasan menikah Gen Z di Mataram?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk menganalisis implementasi bimbingan pra-nikah yang sesuai dengan Gen Z di Mataram
2. Untuk mengetahui pengaruh langsung paparan media sosial terhadap kecemasan menikah Gen Z di Mataram
3. Untuk mengetahui peran mediasi *self control* dalam hubungan antara paparan media sosial dengan kecemasan menikah Gen Z di Mataram

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan, adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terkait paparan media sosial, *self control*, kecemasan menikah Gen Z serta implementasi bimbingan pra-nikah di Mataram, mengingat sebagian besar literatur masih jarang membahas kaitan antara paparan media sosial dan *self*

control sebagai variabel mediasi terhadap kecemasan menikah serta implementasi bimbingan pra-nikah pada Gen Z di Mataram.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Gen Z: Memberikan pemahaman mengenai dampak media sosial terhadap kecemasan menikah dan pentingnya *self control* dalam mengelola kecemasan.
2. Bagi Konselor dan Penyuluh Perkawinan: Menjadi referensi dalam merancang implementasi bimbingan pra-nikah yang lebih efektif dengan mempertimbangkan faktor media sosial dan *self control*.
3. Bagi Pemerintah dan Lembaga Sosial: Menjadi dasar dalam merancang kebijakan atau program edukasi pernikahan yang relevan dengan karakteristik Gen Z.

E. Signifikansi Penelitian

Penelitian ini penting dilakukan mengingat angka pernikahan terus menurun setiap tahun, khususnya di Mataram. Persebaran isu yang terjadi dengan sangat cepat di era digitalisasi membuat Gen Z lebih mudah terpengaruh terhadap konten-konten negatif yang ada di internet, khususnya konten yang sedang tren saat ini tentang *marriage is scary*. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syifa Martiaz Arifin and Dedeh Fardiah (2023) menyatakan bahwa Gen Z yang terpapar konten negatif tentang pernikahan cenderung mengalami kecemasan dalam menghadapi pernikahan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Koç, Şimşir Gökalp, and Seki (2023) menyatakan bahwa *self control* dapat menjembatani pengaruh

stres dengan penundaan. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan menikah. Selain itu, dibutuhkan juga pemahaman mendalam terkait implementasi bimbingan pra-nikah yang sesuai dengan karakteristik Gen Z di Mataram.

F. Sistematika Pembahasan

Adapun tahapan yang dilakukan dalam penyusunan tesis secara sistematis sesuai dengan struktur karya tulis ilmiah yang terdiri dari lima bab sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN: Bab ini mencakup beberapa bagian, termasuk latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, signifikansi penelitian dan diakhiri dengan sistematika pembahasan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA: Bab ini mencakup kerangka teori yang menjelaskan tentang teori tentang kecemasan menikah, teori tentang paparan media sosial, teori tentang *self control*, teori tentang bimbingan pranikah serta konsep Gen Z. Selanjutnya pembahasan tentang relevansi dengan penelitian lain, kerangka berfikir, serta hipotesis penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN: Mencakup desain penelitian yang menjelaskan tentang jenis dan pendekatan penelitian yang digunakan, lokasi dan subyek penelitian serta proses pengumpulan data, dan proses analisis data

BAB IV IMPLEMENTASI BIMBINGAN PRA-NIKAH: Bab ini mencakup hasil pengolahan data kualitatif terkait implementasi bimbingan

pra-nikah yang sesuai dengan Gen Z yang kemudian dianalisis pada bagian pembahasan.

BAB V PENGARUH PAPARAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KECEMASAN MENIKAH GEN Z: Bab ini mencakup hasil pengolahan data kuantitatif terkait pengaruh langsung paparan media sosial terhadap kecemasan menikah Gen Z di Mataram yang kemudian dianalisis pada bagian pembahasan.

BAB VI PERAN MEDIASI *SELF CONTROL* DALAM HUBUNGAN ANTARA PAPARAN MEDIA SOSIAL DAN KECEMASAN MENIKAH GEN Z: Bab ini mencakup hasil pengolahan data kuantitatif terkait pengaruh peran mediasi self control dalam menjembatani pengaruh paparan media sosial terhadap kecemasan menikah Gen Z di Mataram yang kemudian dianalisis pada bagian pembahasan.

BAB VII PENUTUP: Bab ini meringkas seluruh isi penelitian dan menyajikannya dalam bentuk kesimpulan dan saran untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan tema penelitian.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang “Implementasi Bimbingan Pra-nikah pada Kecemasan Menikah Gen Z akibat Paparan Media Sosial dengan Self Control sebagai Mediasi ”, maka dapat disimpulkan mengenai penelitian ini ke dalam beberapa hal sebagai berikut:

1. Implementasi Bimbingan Pra-nikah pada Gen Z

Hasil FGD menunjukkan bahwa implementasi bimbingan pra-nikah di Mataram masih belum sepenuhnya menjangkau kebutuhan dan karakteristik Gen Z. Sebagian besar Gen Z menyatakan bahwa metode bimbingan yang ada saat ini masih bersifat kaku dan belum relevan dengan tantangan yang Gen Z hadapi. Oleh karena itu, terdapat beberapa saran materi bimbingan pra-nikah yang selaras isu terkini di masyarakat seperti literasi digital, manajemen hubungan keluarga, seks edukasi, peran suami istri. Untuk implementasi bimbingan pra-nikah masa depan mencakup konseling pra-nikah dilakukan sejak dini, memanfaatkan media sosial, menyusun materi yang relevan dengan isu terkini, diperlukan pendekatan bimbingan pra-nikah yang lebih fleksibel, interaktif.

2. Pengaruh Paparan Media Sosial terhadap Kecemasan Menikah

Hasil data menunjukkan bahwa nilai *Coefficient Beta* pada paparan media sosial terhadap kecemasan menikah sebesar 0,315

dengan nilai $p < 0,000$. Dengan demikian, terdapat pengaruh positif yang signifikan antara paparan media sosial terhadap kecemasan menikah diterima. Semakin tinggi paparan media sosial maka kecemasan menikah akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya semakin rendah paparan media sosial, maka kecemasan menikah akan semakin tinggi.

3. Peran Mediasi *Self Control* dalam hubungan Paparan Media Sosial dan Kecemasan Menikah

Hasil data menunjukkan bahwa nilai *Coefficient Beta* dari pengaruh tidak langsung antara paparan media sosial terhadap *self control* sebesar 0,132 dengan $p < 0,000$. Dengan *Self control* dapat memediasi antara paparan media sosial dan kecemasan menikah. Semakin tinggi *self control* maka paparan media sosial dan kecemasan menikah akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self control*, maka paparan media sosial dan kecemasan menikah akan semakin tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapati beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

1. Penelitian hanya dilakukan di wilayah Mataram sehingga belum dapat digeneralisasikan untuk wilayah lain.
2. Meskipun dilakukan FGD, partisipasinya masih terbatas pada Gen Z dan tidak melibatkan langsung praktisi seperti penyuluh KUA sehingga hanya memberikan sudut pandang dari kalangan Gen Z.

3. Pendekatan kuantitatif yang digunakan hanya mengukur *self control* dan kecemasan menikah melalui skala likert tanpa menggali secara dalam mengenai respon personal terkait media sosial di media sosial
4. Berdasarkan keterbatasan-keterbatasan yang telah di uraikan di atas, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:
5. Bagi peneliti selanjutnya: Diharapkan untuk memperluas wilayah penelitian dan menggali lebih dalam terkait masing-masing variabel untuk melihat faktor lain yang tidak dijelaskan pada penelitian ini. Kemudian, penelitian selanjutnya juga dapat melibatkan konselor atau penyuluh secara langsung dalam penggalian data sehingga didapatkan pemahaman implementasi bimbingan pra-nikah yang lebih komprehensif.
6. Bagi instansi KUA: Diharapkan kedepannya dapat menyesuaikan metode dan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik Gen Z. selain itu, diharapkan juga dapat mengembangkan materi-materi yang sesuai dengan isu-isu actual saat ini.
7. Bagi Gen Z: Diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *self control* melalui layanan bimbingan dan konseling untuk dapat lebih kritis menyikapi konten yang ada di media sosial dan dapat mengelola kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Alhamdani, A. K, Halmi A. H, Zaenal A, Abbas, Indira S. G. B, Abdul J, Yudi W, Mumu F, Yunita P, Mukhammad N. H, Nadhira W. A, Syukron B, Mardhatillah A, Muktashim B, Dian D. K, and Mahfudz J. *Hukum tentang Perkawinan Islam*. Banten: Sada Kurnia Pustaka. 2024.
- American Psychiatric Association, *Desk Reference to the Diagnostic Criteria from DSM-5*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing. 2013.
- Anwar, Susanti Pratamaningtyas, Rosita, H. Asep Deni, Akhir Lusono, Hermayanti, Adilla Kustya Ulfa, Mochammad Eric Suryakencana Wibowo, Elia Resha Fatmawati, and Amalia Nur Chasanah. *Pengambilan Keputusan*. Batam: Cendikia Mulia Mandiri. 2024.
- Atmojo, Idam Ragil Widiyanto, Chumdari, Matsuri, Fadhil Purnama Adi, Roy Ardiansyah, and Dwi Yuniasih Saputri. *Assessment Kognitif pada Kelas Digital dalam Pembelajaran Abad 21*. Surakarta: CV Pajang Putra Wijaya. 2023.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani. 2005.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press. 1976
- Clark, David A., and Aaron T. Beck. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press. 2011.
- Darisman, Eka Kurnia, Rahayu Prasetyo, and Wahyu Indra Bayu. *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori Dan Aplikasi Dalam Olahraga*. Surabaya: Jakad Media Publishing. 2021.
- Dharmayanti, Putu Ari, Wayan Eka Paramartha, Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, Luh Putu Sri Lestari, and Kade Sathya Gita Rismawan. *Teori dan Praktikum Layanan Konseling pada Prodi Bimbingan Konseling*. Bandung: Nilacakra. 2023.
- Ekawarna. *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta: Bumi Aksara. 2021.
- Erikson, E. H. *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company.
- Gentina, Elodie, and Emma Parry. *The New Generation Z in Asia: Dynamics, Differences, Digitalization*. United Kingdom: Emerald Group Publishing. 2020.

- Gerbner, George. *Television and It's Viewrs: Cultivation Theory and Research*. Cambridge: Cambridge University Press. 1999.
- Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS*. 25. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro. 2018.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. 1995.
- Hani'ah, Munna. *Mental Health: Cara Merawat Kesehatan Mental yang Sering Diabaikan*. Yogyakarta: DIVA PRESS. 2025.
- Havighurst, R. J. *Developmental Tasks and Education*. 3rd ed. New York: David McKay Company. 1972.
- Hayes, Andrew F. *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis*. second. New York: The Guilford Press. 2018.
- Hurlock, and B. Elizabeth. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga. 1994.
- Ipansyah, Nor, Mariani, Bahran, Farihatni Mulyati, Diana Rahmi, Sulaiman Kurdi, and Fajar Rudi Perdana. *Media Sosial Ditinjau dari Beberapa Aspek Keilmuan*. Yogyakarta: Zahir Publishing. 2024.
- Kharisman, Abu Utsman. *Nasihat-Nasihat Pernikahan*. Sleman: Pustaka Hudaya. 2021.
- Khoerunnisa. *Ada Apa Dengan Kontrol Diri?* Banjar: Ruang Karya Bersama. 2022.
- Kinra, Asha K. *Guidance and Counseling*. Delhi: Dorlin Kindersley. 2008.
- Kurniawan, Lely Setyawati. *Refleksi Diri Para Korban dan Pelaku Kekerasan dalam Rumah Tangga: Apakah Jiwa Sehat?* Yogyakarta: Penerbit Andi. 2015.
- Laka, Laurensius, Rafik Darmansyah, Loso Judijanto, Justin Foera-era Lase, Farid Haluti, Febti Kuswanti, and Kalip Kalip. *Pendidikan Karakter Gen Z di Era Digital*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia. 2024.
- Mirowsky, Jhon, and Catherine E. Ross. *Well-Being across the Life Course*. In: Horwitz AV, Scheid TL, Editors. *A Handbook for the Study of Mental Health: Social Contexts, Theories, and Systems*. New York: Cambridge University Press. 1999.
- Muhyi, Abdul, Yunus, and Nurjaya. *Peran Penghulu Dalam Bimwin Berbasis Kearifan Lokal*. Indramayu: Penerbit Adab. 2024.

- Munir, Muhammad Misbakul. *Islamic Finance For Gen Z Karakter Dan Kesejahteraan Finansial Untuk Gen Z: Penerapan Islamic Finance Sebagai Solusi*. Surakarta: CV. Green Publisher Indonesia. 2023.
- Murtadho, Ali. *Konseling Perkawinan (Perspektif Agama-Agama)*. Semarang: Walisongo Press. 2009.
- Pargament, Kenneth Ira. *To Aileen, Who Warms Her World With Love*. New York: The Guilford Press. 1997.
- Peraturan Direktur Jendra Bimbingan Masyarakat Islam. 2013. 'Peraturan Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam Nomor : Dj.II/542 Tahun 2013 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Kursus Pra Nikah'.
- Rahmawati, Destiana. *Millennials and I-Generation Life*. Yogyakarta: LAKSANA. 2018.
- Ridwan, Novita Dian Iva Prestiana, and Danu Septian. *Pelatihan dan Pengembangan Diri*. Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia. 2023.
- Santoso, Widjajanti Mulyono. *Ilmu Sosial di Indonesia: Perkembangan dan Tantangan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia. 2016.
- Sari, Endang S. *Audience Research : Pengantar Studi Penelitian Terhadap Pembaca, Pendengar dan Pemirsa*. Yogyakarta: Penerbit Andi. 1993.
- Senangsa, Matthew. *Menguasai Kecemasan dan Mengembangkan Keberanian*. Yogyakarta: Hikam Media Utama. 2023.
- Spielberger, Charles D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI: Form Y)*. Palo Alto: CA: Consulting Psychologists Press. 1983.
- Spielberger, Charles Donald, and Peter Robert Vagg. *Test Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment*. Washington, DC: Taylor & Francis. 1995.
- Sugiyono. *Cara Mudah Menyusun: Skripsi, Tesis Dan Disertasi*. 5th ed. Bandung: ALFABETA. 2020.
- Sukirno, Agus. *Pengantar Bimbingan dan Konseling Islam*. Banten: Penerbit A-Empat. 2013.
- Sumarto, M. *Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental di Era Digital*. Yogyakarta: Penerbit Andi. 2024.
- Syafrial, Herry. *Literasi Digital*. Yogyakarta: Nas Media Pustaka. 2023.

Syamsuddin, Saidah, Erlyn Limoa, Muhammad Alim Jaya, Nevi Sulvita Karsa, dr Arvita Revianty Akbar, Firdaus, Muhammad Gatra Pratama, and Frinidya. *Buku Ajar Psikogeriatri*. Klaten: Nas Media Pustaka. 2024.

Taqwim, Ahsani. *Patriarki dan Perlawanan Perempuan dalam Konteks Bumi Manusia*. Jawa Barat: Penerbit Adab. 2024.

Zaqiah, Fara, Dien Gusta Anggraini Nursal, and Aladin. *Konseling Pranikah Tentang Kesehatan Reproduksi untuk Calon Pengantin*. Indramayu: Penerbit Adab. 2020

ARTIKEL

Adinda Safira Amin, Nada, Hartati Eko Wardani, and Rany Ekawati. 2021. 'Relationship of Self-Control and Media Exposure with Premarital Sexual Behaviour in Senior High School Students'. *The 2nd International Scientific Meeting on Public Health and Sports (ISMOPHS 2020)* 328–35. doi:10.18502/kl.v0i0.8892.

Afrilia, Cindy. 2024. 'Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Tantangan Dan Solusi'. *Circle Archive* 1(4):1–15. <http://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/62>.

Asy'ari, Muhamad Fikri, and Adinda Rizqy Amelia. 2024. 'Terjebak dalam Standar Tiktok: Tuntutan yang Harus Diwujudkan? (Studi Kasus Tren Marriage is Scary)'. *Jurnal Multidisiplin West Science* 3(09):1438–45. doi:10.58812/jmws.v3i09.1604.

Averill, James R. 1973. 'Personal Control over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress.' *Psychological Bulletin* 80(4):286–303. doi:10.1037/h0034845.

Azhari, Ayu Adrianti, Titin Florentina Purwasetiawatik, and A. Nur Aulia Saudi. 2024. 'Gambaran Tingkat Social Media Fatigue Pada Mahasiswa Di Kota Makassar'. *Jurnal Psikologi Karakter* 4(1):24–30. doi:10.56326/jpk.v4i1.2384.

Azhari, Novi Hadianti, Sardin Sardin, and Viena R. Hasanah. 2020. 'Efektivitas Pelaksanaan Bimbingan Perkawinan Pranikah Calon Pengantin Dalam Meningkatkan Kesiapan Menikah'. *Indonesian Journal of Adult and Community Education* 2(2):19–27. doi:10.17509/ijace.v2i2.30877.

Bahrami, Fatemeh, and Naser Yousefi. 2011. 'Females Are More Anxious Than Males: A Metacognitive Perspective'. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* 5(2):83–90. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3939970/>.

- Baumeister, Roy F., Kathleen D. Vohs, and Dianne M. Tice. 2007. 'The Strength Model of Self-Control'. *Current Directions in Psychological Science* 16(6):351–55. doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x.
- Gerbner, George, and Larry Gross. 1976. 'Cultural Indicators: The Social Reality of Television Drama'. *ERIC*. <https://files-eric-ed-gov.proxy.lib.umich.edu/fulltext/ED079390.pdf>.
- Bheo, Dorothea Lidyaprima, M. Dinah Charlota Lerik, and R. Pasifikus Christa Wijaya. 2020. 'Self-Control with Social Media Addiction in Students of SMA Negeri 3 Kota Kupang'. *Journal of Health and Behavioral Science* 2(4):290–304. doi:10.35508/jhbs.v2i4.2827.
- Brown, Timothy A., Kamila S. White, Jhon P. Forsyth, and David H. Barlow. 2004. 'The Structure of Perceived Emotional Control: Psychometric Properties of a Revised Anxiety Control Questionnaire'. *BEHAVIOR THERAPY* 35:75–99.
- Cantekin, Ömer Faruk, and Nevzat Fırat Kunduracı. 2024. 'Marriage Anxiety of University Students in Terms of Family Belonging and Parental Attitude'. *International Journal of Religion* 5(3):377–85. doi:10.61707/k0ghk087.
- Çelik, Eyüp, and Gökçe Erkilet. 2019. 'Development of Marriage Anxiety Scale: A Validity and Reliability Study'. *Journal of Aegean Scientific Research* 2(1):47–57.
- Chou, Hui-Tzu Grace, and Nicholas Edge. 2012. "“They Are Happier and Having Better Lives than I Am”: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others’ Lives'. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 15(2):117–21. doi:10.1089/cyber.2011.0324.
- Ding, Yueming, Xiao Wan, Guangli Lu, Haitao Huang, Yipei Liang, Jingfen Yu, and Chaoran Chen. 2022. 'The Associations between Smartphone Addiction and Self-Esteem, Self-Control, and Social Support among Chinese Adolescents: A Meta-Analysis'. *Frontiers in Psychology* 13. doi:10.3389/fpsyg.2022.1029323.
- Eriksson, Emmi, Mia Ramklint, Martina Wolf-Arehult, and Martina Isaksson. 2023. 'The Relationship between Self-Control and Symptoms of Anxiety and Depression in Patients with Eating Disorders: A Cross-Sectional Study Including Exploratory Longitudinal Data'. *Journal of Eating Disorders* 11(1):21. doi:10.1186/s40337-023-00750-x.
- Ernawati, Ika, Shinta Purwaningrum, and Nisa Ainul Fatimah. 2024. 'Pengaruh Critical Thinking Dan Self Control Terhadap Karakter Disiplin'. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN* 10(2):203. doi:10.31602/jbkr.v10i2.15685.

- Gerbner, George, and Larry Gross. 1976b. 'Living with Television: The Violence Profile'. *Journal of Communication* 26(2):172–99. doi:10.1111/j.1460-2466.1976.tb01397.x.
- Hakim, Ahmad Abdul, Hari Widiyanto, and Najih Abqori. 2025. 'Fenomena Tiktok Dalam Mempengaruhi Ekspektasi Pernikahan'. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah* 4(2):3101–7. doi:10.56799/jceki.v4i2.8168.
- Haq, Ahmad Muflihuddin Arjul, and Muhammad Fajri. 2022. 'Efektivitas Bimbingan Pra Nikah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesiapan Calon Pengantin Di Kantor Urusan Agama Kecamatan Balocci Kabupaten Pangkep'. *Qadauna: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Hukum Keluarga Islam* 4(1):1–12. doi:10.24252/qadauna.v4i1.30747.
- Hendarso, Muchamad Habi, Linda Firdawaty, Ariel Alvi Zahry, and Damia Batrisyia binti Muhammad Jebat. 2025. 'Efektivitas Program Konseling Pra-Nikah Dalam Mengurangi Konflik Rumah Tangga: Studi Perbandingan Di Indonesia, Malaysia, Dan Uni Emirat Arab'. *Bulletin of Islamic Law* 2(1):1–20. doi:10.51278/bil.v2i1.1721.
- Israfil, Israfil, Sparda Masr, Usman Usman, Sri Hariati, and Aminullah Aminullah. 2021. 'Pendidikan Pranikah Di Desa Terong Tawah Kecamatan Labuapi Kabupaten Lombok Barat'. *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 6(2):83–90. doi:10.36312/linov.v6i2.580.
- Khairunnisa, Khairunnisa, Muhammad Yuliansyah, and Aminah Aminah. 2020. 'Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Bimbingan Dan Konseling Dengan Minat Siswa Mengikuti Konseling Individu Di Kelas Vii B Dan D Smpn 15 Banjarmasin'. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 6(2):88–93. doi:10.31602/jbkr.v6i2.3265.
- Khoerunisa, Salma, and Abdul Haris Fatgehipon. 2024. 'Dampak Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Perilaku Sosial Remaja Di SMP Negeri 74 Jakarta'. *Journal of Comprehensive Science (JCS)* 3(5). <https://jcs.greenpublisher.id/index.php/jcs/article/view/708>.
- Koç, Hayri, Zeynep Şimşir Gökalp, and Tolga Seki. 2023. 'The Relationships Between Self-Control and Distress Among Emerging Adults: A Serial Mediating Roles of Fear of Missing Out and Social Media Addiction'. *Emerging Adulthood* 11(3):626–38. doi:10.1177/21676968231151776.
- Lestari, Melina, Sandhian Lasti Aimma, Shafa Fajriandini Cahyadi, Khaila Alfiorly Lestari Legowo Putri, and Mona Maimun Mustofa. 2024. 'Bagaimana Fenomena “Marriage is Scary” dalam Pandangan Perempuan Generasi Z?' *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 10(2):278–91. doi:10.31602/jbkr.v10i2.17187.

- Li, Shiqi, Ping Ren, Ming Ming Chiu, Chenxin Wang, and Hao Lei. 2021. 'The Relationship Between Self-Control and Internet Addiction Among Students: A Meta-Analysis'. *Frontiers in Psychology* 12. doi:10.3389/fpsyg.2021.735755.
- Marsela, Ramadona Dwi, and Mamat Supriatna. 2019. 'Kontrol Diri : Definisi Dan Faktor'. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3(2).
- Mufarida, Dinda Aziziyah Al, and Rizky Putra Santosa. 2024. 'Hubungan Antara Self Control Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Tiktok'. *Paedagogy : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* 4(2):201–12. doi:10.51878/paedagogy.v4i2.3077.
- Najah, Ummu, Ellyn Sugeng Desyanty, and Edi Widiyanto. 2021. 'Kontribusi Program Pembinaan Calon Pengantin Terhadap Kesiapan Berumah Tangga Bagi Masyarakat Kota Malang'. *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* 07(3):1303–12. doi:https://doi.org/10.37905/Aksara.
- Nurhanifa, Aulia, Efri Widiyanti, and Ahmad Yamin. 2020. 'Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Remaja'. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3(4):527–40.
- Nurlina, Mutia, Ani Anggraini, and Hilda Meriyandah. 2022. 'Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Di Stikes Medistra Indonesia Tahun 2022'. (1).
- Pakarti, Muhammad Husni Abdulah, and Usep Saepullah. 2022. 'Peran Kanal Online Dalam Edukasi Pranikah (Studi Terhadap Konten Akun Instagram @premarriagetalk)'. *SOSIETAS* 12(2):101–10. doi:10.17509/sosietas.v12i2.58683.
- Pan, Weigang, Yihong Long, Hong Wang, and Caizhen Yue. 2023. 'More Proactive but Less Efficient: The Effect of Trait Self-Control on Emotion Regulation and Its Neural Mechanisms, Behavioural Brain Research'. 452. doi:https://doi.org/10.1016/j.bbr.2023.114567.
- Putri, Arum Septian, Azmi Wiantina, and Miftachuddin Miftachuddin. 2024. 'Pentingnya Konseling Pranikah Bagi Gen Z'. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 7(9):10176–84. doi:10.54371/jiip.v7i9.5750.
- Riadi, Taufiq and Zulpa. 2022. 'Respon Masyarakat Terhadap Bimbingan Pra Nikah di KUA Kecamatan Masbagik'. *Attaujih* 1(1):1–9. doi:10.37216/taujih.v1i1.786.

- Riska, Herliana, and Nur Khasanah. 2023. 'Faktor Yang Memengaruhi Fenomena Menunda Pernikahan Pada Generasi Z'. *Indonesian Health Issue* 2(1):48–53. doi:10.47134/inhis.v2i1.44.
- Rossanti, Febriyanti, Ilham Nuril Azhar, Yosua Victor Putra W, Bintang Apriliani, Muslikah M, and Ashari Mahfud. 2024. 'Isu-Isu Pernikahan Dalam Perspektif Gen Z'. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2(10):127–33. doi:10.5281/zenodo.13959285.
- Rotter, Julian B. 1966. 'Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement.' *Psychological Monographs: General and Applied* 80(1):1–28.
- Ruzan, Vidia Viddari. 2024. 'Terpaan Berita Perceraian di Media Sosial terhadap Keputusan Menunda Pernikahan Dewasa Awal'. 4(2).
- Shafa, Najwa Fathiyati, Hasna Nur Latifah, Putri Puspita, Popy Susilawati, and Rama Wijaya Abdul Rozak. 2025. 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Marriage Is Scary Di Kalangan Gen Z'. 10(4).
- Shannon, Holly, Katie Bush, Paul J. Villeneuve, Kim Gc Hellemans, and Synthia Guimond. 2022. 'Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-Analysis'. *JMIR Mental Health* 9(4):e33450. doi:10.2196/33450.
- Simsir-Gokalp, Zeynep, and Muhammet Ibrahim Akyurek. 2024. 'Self-Control and Problematic Social Media Use: A Meta-Analysis'. *Journal of Education in Science, Environment and Health* 10(3):199–215. doi:10.55549/jeseh.722.
- Slater, Michael D. 2004. 'Operationalizing and Analyzing Exposure: The Foundation of Media Effects Research'. *Journalism & Mass Communication Quarterly* 81(1):168–83. doi:10.1177/107769900408100112.
- Suciati, Suciati, and Nur Sofyan. 2021. 'Mewujudkan Keluarga Harmonis Melalui Pengelolaan Konflik Mertua Dan Menantu'. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*. doi:10.18196/ppm.37.265.
- Supit, Elshaday, Anssy Pantow, Pingkan Karamoy, and Mint Husen Y Aditama. 2023. 'Kurangnya Sex Education Karena Persepsi-Persepsi Negatif Di Lingkup Masyarakat'. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala* 8(1):101. doi:10.58258/jupe.v8i1.4343.
- Świątek, Agata Hiacynta, Małgorzata Szcześniak, Blanka Aleksandrowicz, Daria Zaczekowska, Weronika Wawer, and Małgorzata Ścisłowska. 2023. 'Problematic Smartphone Use and Social Media Fatigue: The Mediating

Role of Self-Control'. *Psychology Research and Behavior Management* Volume 16:211–22. doi:10.2147/PRBM.S389806.

Syifa Martiaz Arifin and Dedeh Fardiah. 2023. 'Pengaruh Terpaan Berita Kasus KDRT pada Media Sosial Tiktok terhadap Pengambilan Keputusan Tidak Menikah Muda'. *Bandung Conference Series: Public Relations* 3(2):450–58. doi:10.29313/bcspr.v3i2.7595.

Tangney, June P., Roy F. Baumeister, and Angie Luzio Boone. 2004. 'High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success'. *Journal of Personality* 72(2):271–324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x.

Tifanny, Rehilia, Putri Azhari, Aisyah Rizkiah Nasution, Nur Sakinah Apriani, and Hapni Laila Siregar. 2024. 'Mengurai Fenomena "Marriage Is Scary" Di Media Sosial: Perspektif Peran Perempuan Dalam Islam'. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera* 22(2):66–74. doi:10.24114/jkss.v22i2.64486.

Tirta, Kania Dewi, and Sinta Nur Arifin. 2025. 'Studi Fenomenologi : Marriage is Scary pada Generasi Z'. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8(3):12–20. doi:10.26539/teraputik.833675.

Widhiyana, Made. 2024. 'Pengaruh Budaya Patriarki Terhadap Kesetaraan Gender Dalam Keluarga Hindu Bali'. *Belom Bahadat: Jurnal Hukum Agama Hindu* 4(1):83–99. *Belom Bahadat: Jurnal Hukum Agama Hindu*.

Wilson, Billy. 2021. *Generation Z: Born for the Storm*. Simon and Schuster.

Wulan Ayu A, Zahra Byas, and Nuriyati Samatan. 2022. 'Pengaruh Intensitas dan Terpaan Media terhadap Tingkat Kecemasan'. *Borobudur Communication Review* 2(2):100–107. doi:10.31603/bcrev.5578.

Zhang, Jinzhi. 2024. 'Factors Underlying Anxiety and How Self-Control Contributes to Emotion Regulation in Adolescence'. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences* 45:398–410. doi:10.54097/r98fjx50.

Zhang, Meilin, Jienite Pan, Wuxiang Shi, Yinghua Qin, and Botang Guo. 2024. 'The More Self-Control, the More Anxious?— A Network Analysis Study of the Relationship between Self-Control and Psychological Anxiety among Chinese University Students'. *BMC Psychology* 12(1):648. doi:10.1186/s40359-024-02099-5.

Zhang, Shiyu, Haoyue Zhu, and Zhenyi Liu. 2022. 'The Influence of Social Media Using on Women's Willingness to Marry from a Risk Perception Perspective'. *Sports & Social Psychology* 2(2). doi:10.37420/j.ssp.2022.009.

Zimmer, Troy A. 1986. 'Premarital Anxieties'. *Journal of Social and Personal Relationships* 3(2):149–59. doi:10.1177/0265407586032002.

WEBSITE

Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Barat. 2024. 'Badan Pusat Statistik Provinsi NTB'. <https://ntb.bps.go.id/id/statistics-table/3/VkhwVUszTXJPVmq2ZFRKamNIZG9RMVo2VEdsbVVUMDkjMw==/nikah-dan-cerai-menurut-kabupaten-kota--kejadian--di-provinsi-nusa-tenggara-barat--2024.html?year=2024>.

Darmandita, Lalu Ariyan. 2024. 'NTB Masih Jadi Sorotan Angka Perkawinan Anak Tertinggi'. <https://www.rri.co.id/stunting/984417/ntb-masih-jadi-sorotan-angka-perkawinan-anak-tertinggi>.

Elad, Barry. 2025. 'Social Media Statistics 2025: Platforms, Users, and Behaviors'. <https://sqmagazine.co.uk/social-media-statistics/>.

Fauziah, Titis Anisa, and Gloria Setyvani Putri. 2024. 'Turunnya Angka Pernikahan dan Tren "Marriage is Scary", Begini Penjelasan Psikolog Undip'. <https://regional.kompas.com/read/2024/09/18/110230778/turunnya-angka-pernikahan-dan-tren-marriage-is-scary-begini-penjelasan>.

Affandi, Ghozali Rusyid. 2024. 'From "Marriage is Scary", Here are 6 Factors According to Psychology Expert Umsida'. https://medium.com/@humas_umsida/from-marriage-is-scary-here-are-6-factors-according-to-psychology-expert-umsida-0cf7a3fab79d.

Boger, Kris. 2020. 'The Rise of Short-Form Video & the Gen Z Social Revolution'. <https://www.iabuk.com/opinions/rise-short-form-video-gen-z-social-revolution>.

Horovitz, Bruce. 2019. 'After Gen X, Millennials, What Should the next Generation Be Called?'. <https://web.archive.org/web/20190901215431/https://usatoday30.usatoday.com/money/advertising/story/2012-05-03/naming-the-next-generation/54737518/1>.