

**DAMPAK MEDIA SOSIAL DAN KECEMASAN PERNIKAHAN GEN Z : STUDI
KASUS DI KALANGAN MAHASISWA UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**



Oleh:

Sri Dewi Astuti

NIM : 23200011039

TESIS

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Untuk

Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh

Gelar Master Of Arts (M.A.) Program studi Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

YOGYAKARTA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sri Dewi Astuti

Nim : 23200011039

Jenjang : Magister

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri,
kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 14 Mei 2025



Sri Dewi Astuti
NIM: 23200011039

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sri Dewi Astuti

NIM : 23200011039

Jenjang : S2/ Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah Tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya, dan bebas dari plagiarism. Jika kemudian hari terbukti bukan karya saya sendiri atau melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 28 Mei 2025




Sri Dewi Astuti
NIM: 23200011039

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: **DAMPAK MEDIA SOSIAL DAN KECEMASAN PERNIKAHAN GEN Z : STUDI KASUS DIKALANGAN MAHASISWA**

Yang ditulis oleh:

Nama : Sri Dewi Astuti
NIM : 23200011039
Jenjang : Magister (S2)
Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Studi Islam.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 28 Mei 2025
Pembimbing



Dr. Ahmad Fauzi, S.Pd.I., M.S.I.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-659/Un.02/DPPs/PP.00.9/07/2025

Tugas Akhir dengan judul : Dampak Media Sosial dan Kecemasan Pernikahan Gen Z: Studi Kasus Kalangan Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SRI DEWI ASTUTI, S.sos
Nomor Induk Mahasiswa : 23200011039
Telah diujikan pada : Rabu, 18 Juni 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 6870ea1c5640f

Ketua Sidang/Penguji I
Dr. Suhadi, S.Ag., M.A.
SIGNED



Valid ID: 6870ca15b65a2

Penguji II
Dr. Ahmad Fauzi, M.S.I
SIGNED



Valid ID: 6870c872b4768

Penguji III
Dr. Nina Mariani Noor, S.S., M.A.
SIGNED



Valid ID: 68745c5d86887

Yogyakarta, 18 Juni 2025
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana
Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.
SIGNED

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana media sosial berkontribusi terhadap munculnya kecemasan dan ketakutan terhadap pernikahan di kalangan Generasi Z, khususnya mahasiswa. Generasi Z merupakan generasi yang lahir di tengah pesatnya perkembangan teknologi dan akses digital yang tanpa batas, sehingga pola pikir dan perilaku sosial mereka banyak dipengaruhi oleh informasi yang bersumber dari platform media sosial seperti TikTok, Instagram, dan Twitter. Dalam konteks ini, pernikahan yang dahulu dipandang sebagai tujuan sosial dan spiritual yang sakral, kini mulai dipertanyakan urgensinya, bahkan dipandang dengan penuh keraguan dan ketakutan. Narasi tentang konflik rumah tangga, perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, dan perceraian yang tersebar luas di media sosial membentuk persepsi negatif terhadap institusi pernikahan dan menciptakan ekspektasi yang tidak realistis bagi generasi muda.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian adalah 3 mahasiswa generasi Z berusia 20 sampai dengan 25 tahun yang mengalami kecemasan terhadap pernikahan akibat paparan media sosial. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, dengan lokasi penelitian di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Temuan menunjukkan bahwa kecemasan terhadap pernikahan muncul dari berbagai faktor, seperti pengaruh narasi digital negatif, ketidaksiapan emosional dan finansial, nilai-nilai individualisme, serta pengalaman buruk yang dilihat di lingkungan sekitar atau media. Ketakutan yang dialami oleh Gen Z terhadap pernikahan mencakup tiga dimensi utama: kognitif (pikiran negatif tentang pernikahan), emosional (rasa cemas, takut, dan ragu), dan fisiologis (respon tubuh terhadap tekanan psikologis). Kondisi ini diperparah oleh tingginya ekspektasi sosial yang dibentuk oleh media sosial dan kurangnya literasi emosional serta media. Media sosial bukan hanya menjadi sumber informasi, tetapi juga arena pembentukan identitas dan pengambilan keputusan hidup, termasuk dalam memilih untuk menunda atau menolak pernikahan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam membentuk pandangan Generasi Z terhadap pernikahan dan secara signifikan mempengaruhi munculnya ketakutan serta kecemasan terhadap komitmen jangka panjang tersebut. Oleh karena itu, diperlukan strategi edukatif dan intervensi psikososial yang holistik meliputi pendidikan pranikah berbasis realitas digital, penguatan literasi media, pelatihan pengelolaan emosi, dan layanan konseling berbasis kampus guna membantu generasi muda memiliki kesiapan emosional dan pemahaman yang lebih realistis dalam menghadapi pernikahan.

Kata Kunci: Generasi Z, kecemasan pernikahan, media sosial, era digital, studi kasus mahasiswa

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, saya persembahkan karya tesis ini untuk orang yang sangat banyak berkontribusi, mensupport, serta mendoakan saya selama penulisan tesis ini, sehingga mampu menyelesaikan tesis sampai selesai.

- Teruntuk Bapak Amin S Po'o dan Ibu Monduk Is T basar, selaku orang tercinta dan terkasih, terimakasih atas support, motivasi serta doa yang tak terhingga, sehingga saya mampu menyelesaikan tesis ini.
- Teruntuk saudaraku terkasih, Vildawati AS Po'o, Sudirman AS Po'o, Moh Yahya AS Po'o, terimakasih atas segala arahan, doa, support, tidak lupa amunisi keuangan yang selalu terpenuhi, yang membuat penulis tetap kuat dalam menulis dan menyelesaikan tesis ini.
- Teruntuk Kakak Iparku, Supri dan Siti Rosmiati, terimakasih juga atas segala kebbaikannya, support sehingga membuat penulis selalu merasa aman dalam hal apapun itu.
- Teruntuk keponakanku tercinta, terimakasih sudah menjadi salah satu sumber bahagia, penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
- Teruntuk mas jawa terimakasih juga yah sudah menemani sejauh ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah menganugerahkan nikmat iman, kesehatan, dan kesempatan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “ Dampak Media Sosial dan Kecemasan Pernikahan Gen Z: Studi Kasus di Kalangan Mahasiswa” di tengah berbagai tantangan dan rintangan yang mewarnai perjalanan akademik ini.

Sholawat serat salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya yang telah membawa umat manusia dari kegelapan menuju cahaya pengetahuan dan keimanan. Perjalanan panjang menyelesaikan karya tulis ilmiah ini telah memberikan banyak pelajaran berharga bagi penulis, tidak hanya dalam hal keilmuan tetapi kesabaran, kataban, dan kepercayaan terhadap rahmat Allah SWT. Keberhasilan penyelesaian tesis ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., MA, M.Phil., Ph.D selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Bapak Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya
3. Bapak Najib Kailani, S.Fil., M.A., Ph.D selaku Ketua Prodi Interdisciplinary Islamic Studies Pascasarjana beserta jajarannya
4. Terkhusus kepada Bapak Dr. Ahmad Fauzi, S.Pd.I., M.S.I. selaku dosen

pembimbing tesis yang selalu setia memberikan arahan, masukan, serta dukungan selama proses pelaksanaan bimbingan tesis dari awal hingga akhir. Beliau juga merupakan dosen favorit kelas saya dari semester 1 yang selalu mengapresiasi setiap proses yang saya lakukan dengan dukungan dan masukan yang membangun. Semoga beliau dan keluarga selalu dalam lindungan dan kasih sayang-Nya, Aamiin.

5. Segenap dosen Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan wawasan yang berharga selama proses perkuliahan. Serta, seluruh staf karyawan Civitas Akademik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu dalam proses administrasi



dan pelayanan selama perkuliahan.

6. Kepada kedua orang tuaku tercinta, Bapak Amin S Po'o dan Ibu Monduk Is T Basar, yang dengan kasih sayang, kerja keras dan perjuangannya telah mendidik dan menyekolakan anaknya hingga jenjang pascasarjana. Doa dan nasihat yang tiada henti kalian panjatkan telah menjadi penguat langkahku dalam menempuh pendidikan ini. Semoga keduanya selalu mendapatkan keberkahan dan limpahan kasih sayangnya, Amin.
7. Kepada Vildawati, Sudirman, Moh Yahya, selaku saudara kandung, terima kasih selalu mendukung, mendoakan, serta menyemangati setiap waktu dan sampai detik ini.
8. Kepada sahabat-sahabat terbaikku, Ila, Lina, Muli, Tami, Dita yang telah memberikan semangat, nasihat penguat selama pendidikan agar tidak menyerah, Kehadiran kalian membuat perjalanan akademik di Yogyakarta menjadi penuh warna dan bermakna. Terima kasih atas dukungan, motivasi, dan bantuan yang tiada henti kalian berikan, baik dalam suka maupun duka.

Kepada teman-teman seperjuangan Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam yang selalu berbagi kebahagiaan, support terbaik, yang selalu saling menaungi agar tetap semangat, yang telah bersamam-sama berjuang menyelesaikan Pendidikan. Dukungan dan kebersamaan kalian menjadi motivasi tersendiri bagi penulis.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian.....	5
D. Kajian Pustaka.....	6
D. Sistematika Pembahasan.....	15
BAB II MEDIA SOSIAL DAN PERNIKAHAN BAGI GEN Z.....	18
A. Media Sosial.....	18
B. Narasi Pernikahan Di Media Sosial.....	19
BAB III KECEMASAN GEN Z TERHADAP PERNIKAHAN.....	25
A. Hasil Wawancara Informan El.....	31
B. Hasil Wawancara Informan Jn.....	35
C. Hasil Wawancara Informan Dr.....	39
D. Analisis Data.....	45

BAB IV DAMPAK PSIKOLOGIS GEN Z TERKAIT KECEMASAN	
PERNIKAHAN DI MEDIA SOSIAL.....	56
A. Dampak Psikologis	56
B. Kecemasan Terhadap Pasangan Dan Hubungan.....	58
C. Pentingnya Edukasi Dan Konseling Pra-Nikah	63
BAB V PENUTUP.....	73
A. KESIMPULAN.....	73
B. SARAN.....	73
DAFTAR PUSTAKA	83
RIWAYAT HIDUP.....	88
LAMPIRAN.....	89



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gen Z merupakan generasi yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi dan memiliki akses tanpa batas terhadap informasi, pada generasi ini juga cenderung mempunyai pandangan yang lebih terbuka dan kritis terhadap aspek kehidupan termasuk tentang pernikahan. Hal ini kemudian bisa menjadi cara untuk berbagi banyak hal, menyalurkan kasih sayang, serta cinta yang dapat menjadikan rumah tangga harmonis.¹ Definisi lain dijelaskan pernikahan menjadi sebuah bentuk penerimaan dan tanggung jawab dalam makna yang luas untuk mencapai satu tujuan bersama melalui sebuah pernikahan dengan niat beribadah.²

Yarrow & O'Donnell menyatakan bahwa Studi menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan meningkatnya penundaan pernikahan atau bahkan penolakan terhadap pernikahan di kalangan mahasiswa Generasi Z. Mereka tidak serta-merta menolak institusi pernikahan secara keseluruhan, tetapi lebih pada ekspresi kecemasan dan kehati-hatian yang tinggi terhadap relasi jangka panjang yang terikat secara hukum dan sosial.³

¹ Bahjatul Khasna Al-Muti'ah, Andreas Agung Kristanto, dan Elda Trialisa Putri, "Pengaruh Dukungan Sosial dan Penerimaan Diri terhadap Orientasi Pernikahan pada Individu yang Melakukan Pernikahan Dini," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 4 (27 Desember 2021): 744, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6570>.

² J. M. Henny Wiludjeng, *Hukum Perkawinan Dalam Agama-Agama* (Penerbit Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, 2020).

³ Kit Yarrow dan Jayne O'Donnell, *Gen BuY: How Tweens, Teens and Twenty-Somethings Are Revolutionizing Retail* (John Wiley and Sons, 2009).



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Menurut Kelley, Kondisi tersebut mendorong terjadinya ambivalensi dalam memandang pernikahan. Mahasiswa sering kali merasakan dualisme antara keinginan untuk membangun rumah tangga yang harmonis dan rasa takut akan kegagalan yang mereka lihat di lingkungan sekitar maupun di media sosial. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui pendekatan teori atribusi sosial, di mana individu mengaitkan peristiwa-peristiwa yang diamatinya sebagai dasar pembentukan sikap.⁴ Jika pernikahan digambarkan secara negatif dan berulang dalam berbagai kanal media, maka persepsi terhadapnya cenderung menurun, bahkan mengarah pada kecemasan yang bersifat irasional.

Menurut Inglehart dan Welzel, terjadi pergeseran nilai dari survival values menuju self-expression values di kalangan generasi muda. Mahasiswa tidak lagi melihat pernikahan sebagai satu-satunya jalan untuk mencapai kebahagiaan, tetapi lebih kepada pilihan yang harus melalui pertimbangan rasional dan emosional yang matang. Mereka lebih mengutamakan pencapaian diri, kestabilan mental, dan kebebasan personal dibandingkan mengikuti norma tradisional yang mewajibkan menikah di usia muda.⁵

Di Indonesia tercatat penurunan angka pernikahan dilihat dari tahun 2018-2023 dimana minat pernikahan yang tercatat sebanyak 2,01 juta pasangan menjadi 1,96 juta. Angka ini semakin turun hingga pada jumlah 1,58 juta

⁴ Harold H. Kelley, "The processes of causal attribution," *American Psychologist* 28, no. 2 (1973): 107–28, <https://doi.org/10.1037/h0034225>.

⁵ Cristian Welzel, "The Asian Values Thesis Revisited From The World Values Surveys." *Japanese Journal Of Political Science* 12, no.1 (April 2011): 1-31, <https://doi.org/10.1017/S1468109910000277>.

pasangan, itu terjadi karena generasi muda yang menunda untuk menikah.⁶

Penurunan angka pernikahan bukan hanya terjadi di Indonesia saja, melainkan di beberapa Negara yakni china, Jepang dan Negara Asia lainnya. Di mana china menempati posisi teratas sebagai negara dengan populasi tertinggi dan terbanyak didunia. Beberapa tahun terakhir china yang sebelumnya memiliki jumlah 1,412 miliar turun menjadi 1,411 miliar. Ini menjadi salah satu fenomena dengan adanya populasi penurunan pernikahan di china.⁷

Keputusan untuk menikah juga sangat dipengaruhi oleh media sosial di era digital, karena faktor tersebut menjadi salah satu efektivitas yang sangat berdampak pada gen Z. Pengaruh media sosial terhadap persepsi dan ketakutan Gen Z dalam pernikahan di era digital sangat signifikan. Media sosial membentuk pandangan mereka tentang hubungan dan pernikahan melalui konten yang mereka konsumsi, seperti postingan tentang kehidupan ideal dalam pernikahan. Hal ini, dapat menciptakan ekspektasi yang tidak realistis dan ketakutan akan kegagalan dalam hubungan. Selain itu, tekanan untuk tampil sempurna di media sosial dapat menyebabkan kecemasan dan keraguan, mempengaruhi keputusan mereka terkait pernikahan. Gen Z sering kali merasa terjebak antara harapan sosial dan kenyataan, yang berdampak pada pandangan

⁶ Azizah Fadhillah Adhani dan Acep Aripudin, "Perspektif Generasi Z Di Platform X Terhadap Penurunan Angka Pernikahan Di Indonesia," *J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam* 5, no. 1 (30 Juni 2024): 185–98, <https://doi.org/10.53429/j-kis.v5i1.1001>.

⁷ Andy Satria dkk., "Penegakan Hukum Pernikahan Perceraian Di Era Digital Apa Tantangan Dan Solusinya," *Aladalah: Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora* 2, no. 2 (16 Januari 2024): 30–35, <https://doi.org/10.59246/aladalah.v2i2.766>.

mereka terhadap komitmen jangka panjang.⁸

Menurut Herliana Riska faktor pendidikan faktor karir, gaya hidup, juga tekanan sosial menjadi salah satu faktor penundaan pernikahan pada gen Z. Gaya hidup yang dimiliki gen Z saat ini juga jauh berbeda dengan generasi sebelumnya, karena gaya hidup yang serba digital, instan, juga modern membuat gen Z fokus kepada kebebasan, hiburan, dan traveling.⁹

Mahasiswa menunjukkan kecenderungan untuk menunda bahkan mempertanyakan urgensi pernikahan karena berbagai alasan, antara lain: kekhawatiran akan kegagalan rumah tangga, ketidaksiapan finansial dan emosional, serta persepsi negatif terhadap institusi pernikahan yang dibentuk oleh narasi digital. Media sosial, dalam hal ini, menjadi sumber utama pembentukan konstruksi sosial yang sering kali bersifat bias dan mengandung narasi ekstrem baik dalam bentuk romantisasi maupun problematisasi pernikahan. Penelitian tentang kecemasan pernikahan penting dilakukan mengingat fenomena ketakutan dalam pernikahan semakin marak dikalangan gen Z.

⁸ Krismono dan Dwi Oktaviani, "Analysis Of The Marriage Is Scary Pheneomenon among Generasi Z:," *Sahaja: Journal Sharia and Humanities* 4, no. 1 (17 Maret 2025): 422–39, <https://doi.org/10.61159/sahaja.v4i1.403>.

⁹ Herliana Riska dan Nur Khasanah, "Faktor Yang Memengaruhi Fenomena Menunda Pernikahan Pada Generasi Z," *Indonesian Health Issue* 2, no. 1 (28 Februari 2023): 48–53, <https://doi.org/10.47134/inhis.v2i1.44>.

B. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana media sosial menarasikan pernikahan ?
- b. Bagaimana media sosial membentuk kecemasan Gen Z dalam hubungan pernikahan ?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan dari penelitian diatas ialah :

- a. Untuk mengetahui bagaimana media sosial menarasikan pernikahan.
- b. Untuk mengetahui bagaimana media sosial membentuk kecemasan Gen Z dalam hubungan pernikahan

2. Signifikansi Penelitian

Media sosial memiliki dampak signifikan terhadap ketakutan gen Z dalam menghadapi pernikahan di era digital, dimana paparan yang menampilkan kehidupan pernikahan secara tidak realistis, baik dalam bentuk kebahagiaan yang sempurna maupun pernikahan secara tidak realistis. Dalam menciptakan ekspektasi yang berlebihan dan kekhawatiran akan kegagalan, tekanan sosial dari lingkungan online, seperti komentar negatif, perbandingan diri dengan pasangan lain, berita tentang tingginya biaya setelah pernikahan, dan juga tantangan emosional dalam pernikahan, membuat ketakutan gen Z terhadap pernikahan semakin buruk.

D. Kajian Pustaka

Menurut Zulfi dan Indah yang menuliskan artikel tentang Dampak Media Sosial Bagi Kehidupan Perkawinan Di Ponorogo, menjelaskan bahwa media sosial sangat berpengaruh bagi kehidupan sehari-hari, dimana dengan adanya media sosial ini mampu mengakses semua informasi dengan mudah. kemudian dapat digunakan sebagai alat media untuk berkomunikasi dengan keluarga jarak jauh. Namun media sosial juga menjadi salah satu konflik dalam pernikahan termasuk hubungan suami istri. Secara umum, media sosial menjadi salah satu teknologi yang membawa masyarakat semakin mudah untuk berhubungan antara satu sama lain. Bahwasannya kutipan yang dikemukakan oleh Zulfi masih berkaitan dengan judul tesis yang akan diteliti, secara berkala media sosial juga dikaitkan dengan dampak media sosial terhadap perceraian seseorang. Disisi lain media sosial juga memudahkan dan memperat hubungan antara persaudaraan, meningkatkan perekonomian, dan kegiatan positif lainnya.¹⁰

Adapun dari artikel Ahmad Atabik dan Khoridatul Mudhiyah, bahwa pernikahan sangat dianjurkan oleh Allah SWT, yang telah disebutkan di beberapa ayat dan telah ditulis keutamaannya dalam pernikahan, yaitu pernikahan adalah ibadah dan cinta kepada suami istri untuk menghadirkan kecintaan kepada Allah SWT. Pernikahan juga telah dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW yang ditemukan di beberapa ayat karena itu merupakan

¹⁰ Zulfi Rifqi Izza dan Miftahul Huda, "Dampak Media Sosial Bagi Kehidupan Perkawinan Di Ponorogo," *Journal of Economics, Law, and Humanities* 1, no. 1 (20 Mei 2022): 125–38, <https://doi.org/10.21154/jelhum.v1i1.528>.

sunnahnya, Ada banyak hikmah yang kita dapat dalam pernikahan, diantaranya dapat menenangkan jiwa, yang dengan begitu akan tercipta kasih dan sayang.¹¹

Selanjutnya penelitian dari Abdillah Mustari, bahwa dalam Islam pernikahan adalah hal yang sangat sakral, dimana pasangan suami istri yang membina suatu rumah tangga melalui akad nikah bersifat langgeng, menjaga keharmonisan sehingga masing masing pihak setelah menikah itu merasakan kedamaian dalam rumah tangganya.¹²

Artikel lain yang ditulis oleh Nasrullah dengan judul Riset Khalayak Digital: Perspektif Khalayak media dan realitas Virtual di media Sosial mengemukakan bahwa komunikasi dan informasi yang dihasilkan dari media sosial bukan hanya memberikan komentar semata, namun bebas dalam menyampaikan pendapatnya dengan bebas memberitahukan apa yang ingin di unggahnya. Media sosial digunakan layaknya ruang pribadi, bahwasannya media sosial dijadikan tempat untuk mengupload semua yang ingin dibagikan.¹³

Teori digital selalu berhubungan dengan media dan menjadikannya lebih kompleks dan fleksibel yang menjadi pokok dalam kehidupan manusia, dengan perkembangan media sosial yang serba digital saat ini semakin pesat, pada era digital manusia secara umum memiliki gaya hidup yang tidak bisa

¹¹ Ahmad Atabik dan Khoridatul Mudhiiah, "Pernikahan Dan Hikmahnya Perspektif Hukum Islam," 2016, <https://www.semanticscholar.org/paper/Pernikahan-Dan-Hikmahnya-Perspektif-Hukum-Islam-Atabik-Mudhiiah/7cc0f8fbfe2bf7aa93161f5e3ac955854a05a05a>.

¹² Abdillah Mustari, "Pernikahan Islam Berkesetaraan Gender," *Jurnal SIipakalebba* 1, no. 1 (2013), <https://doi.org/10.24252/jsipakalebba.v1i1.289>.

¹³ "Isu-Isu Pernikahan Dalam Perspektif Gen Z | Rossanti | Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin," diakses 16 Februari 2025, <https://jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id/index.php/MAJIM/article/view/2980/3115>.

dilepaskan dari perangkat media yang serba digital ini. Karena perkembangan teknologi menjadi alat yang mampu membantu sebagian besar manusia dalam hal berinteraksi jarak jauh, berkomunikasi.¹⁴

Beberapa pengaruh media sosial, seiring perkembangan zaman, terutama pada gen Z, pandangan mengenai nilai-nilai tentang pernikahan seringkali mendapatkan perspektif terhadap keputusan dalam pernikahan, yang terdapat faktor mengenai kondisi finansial, terutama dikalangan muda yang menyebabkan penundaan pernikahan. Adanya tingkat ketakutan dalam pernikahan ialah tingginya kasus KDRT dan perselingkuhan yang menimbulkan kekhawatiran bagi gen Z.¹⁵

Dalam pandangan media sosial tentang pernikahan pada gen Z, lebih efisien dalam memilih keputusan yang sangat besar, karena fakta lapangan yang terjadi saat ini adalah dilingkungan sekitar juga banyak yang memilih untuk mengenal pasangan terlebih dahulu dalam melampaui hubungan jangka panjang agar mampu melampaui hidup bersama. Sehingga pengaruh media sosial mulai menggunakan peran besar dalam membentuk pandangan gen Z pada pernikahan.

Hal ini memberikan akses ke berbagai penjuru dunia untuk melihat mana pernikahan yang berhasil dan gagal. Tingginya angka perceraian dan kasus-kasus lainnya membuat generasi memahami tentang pernikahan.

¹⁴ “Perilaku Masyarakat Di Era Digital (Studi Di Desa Watutumou III Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara) | Jurnal Administrasi Publik,” diakses 9 Februari 2025, <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JAP/article/view/29464>.

¹⁵ “Perspektif Generasi Z di Platform X Terhadap Penurunan Angka Pernikahan di Indonesia | J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam,” diakses 26 Desember 2024, <https://ejurnal.iaipd-nganjuk.ac.id/index.php/j-kis/article/view/1001>.

Pengaruh media sosial terhadap sebuah ikatan pernikahan pada gen Z yaitu terbentuknya pola pikir untuk lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan yang sangat sakral sehingga hal ini dapat menjadikan mereka para gen Z lebih bijak untuk memutuskan pernikahan daripada menunda pernikahan.

B. Kerangka Teoritis

Penelitian Deffenbacher dan Hazaleus tentang kecemasan ujian bisa dijadikan landasan untuk penelitian ketakutan gen Z dalam pernikahan. Dengan Hasil yang dapat diterapkan sebagai berikut:

- a. **Komponen Kognitif**, Sama seperti kecemasan ujian, ketakutan pernikahan pada gen Z bisa dipengaruhi oleh fikiran negatif tentang diri sendiri terlebih ada dampak dari media sosial yang menjadi salah satu faktor dalam ketakutan pernikahan. Gen Z yang mengalami kekhawatiran tentang komitmen jangka panjang, kestabilan finansial, dan kemampuan untuk menjalani peran dalam pernikahan.
- b. **Komponen Emosional**, respon emosional seperti kecemasan, ketakutan, dan keraguan juga bisa muncul dari konteks pernikahan. Perasaan ini dapat mempengaruhi keputusan seseorang menikah atau bagaimana mereka menghadapi tantangan pernikahan.
- c. **Komponen Fisiologis**, respon fisiologis dapat membuat ketegangan tubuh pada saat menghadapi intervensi pada pernikahan.¹⁶

¹⁶ Jerry L. Deffenbacher dan Susan L. Hazaleus, "Cognitive, Emotional, and Physiological Components of Test Anxiety," *Cognitive Therapy and Research* 9, no. 2 (1 April 1985): 169–80, <https://doi.org/10.1007/BF01204848>.

Ketiga komponen kognitif, fisiologis, dan emosional secara integratif membentuk respons menyeluruh terhadap ketakutan pernikahan pada Generasi Z. Ketiganya tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling memperkuat. Distorsi kognitif yang negatif memperparah reaksi fisiologis dan menumbuhkan emosi- emosi negatif, yang pada akhirnya membentuk pola perilaku menghindar terhadap pernikahan. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa sebagai representasi Generasi Z menunjukkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan bukanlah masalah sederhana, melainkan refleksi dari tantangan psikososial di era digital. Ketakutan ini dipengaruhi oleh narasi media sosial, nilai-nilai baru tentang kemandirian, pengalaman pribadi, serta ketidaksiapan emosional dan ekonomi. Oleh karena itu, dalam merancang intervensi untuk mengatasi ketakutan ini, pendekatan yang digunakan harus holistik dan menyentuh ketiga aspek secara bersamaan.

Pendidikan psikologis berbasis kampus, pelatihan pengelolaan emosi, literasi media, serta konseling pranikah berbasis realitas digital menjadi langkah strategis untuk membantu Generasi Z menghadapi pernikahan secara lebih siap, rasional, dan sehat. Jika ketiga komponen tersebut dikenali dan ditangani secara tepat, maka potensi ketakutan yang berlebihan dapat dikurangi, dan pernikahan dapat dipandang kembali sebagai ruang tumbuh bersama, bukan sumber ancaman yang menakutkan.

C. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dengan teknik *purposive sampling*, untuk membatasi dan menentukan karakteristik sampel sesuai dengan kebutuhan penelitian. Penelitian ini berfokus untuk menyeleksi data yang beragam karakteristiknya. Pengambilan penelitian ini ditujukan kepada gen Z dengan ketentuan yang berlaku.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian studi kasus pada ketakutan pernikahan di kalangan Gen Z melibatkan pemeriksaan mendalam terhadap pengalaman individu atau kelompok terkait dengan fenomena ini. Peneliti memilih satu atau beberapa kasus *representatif*, seperti individu Gen Z yang mengalami ketakutan pernikahan, untuk dieksplorasi secara rinci. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, serta analisis konten *tik tok* dari media sosial atau jurnal pribadi. Analisis data dilakukan untuk mengidentifikasi pola-pola umum, faktor-faktor penyebab, serta dampak psikologis dan sosial dari ketakutan tersebut. Temuan penelitian kemudian diinterpretasikan dalam konteks kehidupan Gen Z, memberikan wawasan mendalam tentang dinamika ketakutan pernikahan dan membantu merumuskan intervensi yang tepat untuk mendukung kesejahteraan mereka.

3. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 3 mahasiswa S1 dan S2 kepada dampak media sosial terhadap pernikahan di era digital tepatnya gen Z dengan batasan umur yang ditentukan yaitu umur 20 sampai dengan 25 tahun, yang aktif menggunakan teknologi informasi dan aplikasi digital khususnya tik tok, mahasiswa/i yang aktif menggunakan media sosial, kemudian memiliki pengalaman atau pandangan tentang pernikahan, baik secara pribadi maupun melalui paparan konten di media sosial. Serta memiliki kecemasan terhadap pernikahan. Kriteria khusus dalam studi kecemasan pernikahan ialah mahasiswa/i yang menunjukkan kekhawatiran serius terhadap isu pernikahan, misalnya selfreport atau hasil skrining awal, kemudian mahasiswa/i yang terpapar narasi negatif di media sosial tentang pernikahan seperti kisah perceraian, perselingkuhan, atau fenomena *mariage is scary*. Sehingga fokus utama dari penelitian ini adalah kriteria gen Z dalam penelitian ini meliputi mahasiswa gen Z, aktif di media sosial, memiliki pengalaman atau pandangan tentang pernikahan, dan bersedia menjadi informan penelitian.

4. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Sunan kalijaga Yogyakarta, yang terletak di Jl. Marsda Adisucipto, Demangan, Gondokusuman, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui 3 teknik utama yaitu:

a. Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati langsung fenomena atau subjek yang akan diteliti. Observasi digunakan sebagai teknik pengumpulan data yang sangat penting dalam penelitian kualitatif karena memberikan data yang akurat dan mendalam tentang perilaku, kejadian terkait penelitian.

b. Wawancara

Teknik wawancara dilakukan sebagai pengumpulan data dalam penelitian melalui percakapan atau tanya jawab antara peneliti dan responden, yang bertujuan untuk mendapatkan informasi secara mendalam mengenai suatu topik yang akan diteliti berdasarkan pengalaman, pengetahuan dan respon. Dalam tahap wawancara terbagi menjadi dua yaitu wawancara terstruktur dengan daftar pertanyaan yang sudah ditentukan berdasarkan penelitian, dan wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang lebih luas. Teknik ini sering digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam pada suatu penelitian ataupun fenomena yang akan diteliti.

c. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan sebagai pendukung pengumpulan data yang akan dilakukan agar kiranya dapat membantu pengumpulan data yang akan dibahas dalam penelitian ini. Hal ini dilakukan untuk proses penyimpanan data ataupun informasi yang digunakan pada suatu penelitian. Dokumentasi ini bisa berupa catatan tertulis, foto, rekaman video atau audio, bahkan bahan lain sebagai pendukung validitas pada penelitian

6. Teknik Analisis Data

Setelah menemukan data penelitian hasil dari observasi dan wawancara dan dokumentasi tahap selanjutnya adalah menganalisis data.

Terdapat tiga alur dalam menganalisis data yaitu:

a. Redukasi data

Redukasi data adalah proses pengurangan jumlah data dan dianalisis tanpa menghilangkan informasi yang penting dan relevan dimana guna untuk menyederhanakan dan mengabstraksi data mentah yang diperoleh dari catatan lapangan. Tujuan dari reduksi data adalah untuk membuatnya lebih mudah untuk mengidentifikasi pola atau tema yang muncul dan merumuskan pokok-pokok yang relevan. Reduksi data juga membantu memfokuskan analisis pada aspek yang signifikan dalam penelitian.

b. Penyajian data

Penyajian data dilakukan untuk proses menyusun dan menampilkan data dalam bentuk yang mudah dimengerti oleh berbagai pihak, tujuannya untuk menyampaikan informasi penting terkandung dalam data kepada pembaca dengan cara yang jelas dan efektif.

c. Kesimpulan

Kesimpulan atau verifikasi merupakan langkah terakhir dalam proses analisis data, dimana peneliti menuliskan kesimpulan yang dihasilkan dari data yang telah dikumpulkan pada tahap ini. Hal ini memastikan keakuratan dan validitas data bahwasanya data yang dikumpulkan adalah data yang valid dan relevan dengan pernyataan penelitian yang sudah diteliti.

D. Sistematika Pembahasan

Agar penelitian ini dapat mudah dipahami, maka penulis menyusun sistematika pembahasan tesis yang terdiri dari :

Bab I menguraikan latar belakang permasalahan yang melandasi pentingnya kajian mengenai keterkaitan media sosial dan kecemasan pernikahan di kalangan generasi Z, khususnya mahasiswa. Bab ini juga mencakup perumusan masalah, tujuan dan urgensi penelitian, tinjauan pustaka yang membandingkan studi ini dengan penelitian terdahulu, kerangka teoritik sebagai landasan analisis, metode penelitian yang menjelaskan pendekatan, teknik pengumpulan dan analisis data, serta sistematika penulisan keseluruhan.

Bab II membahas konsep-konsep dasar yang menjadi landasan teoritis penelitian, seperti definisi media sosial, dampak media sosial, serta pengertian dan dinamika kecemasan pernikahan. Bab ini juga mengulas teori-teori yang relevan, baik dari perspektif psikologi sosial maupun sosiologi, yang digunakan untuk memahami keterkaitan antara media sosial dan kecemasan terhadap pernikahan.

Bab III menyajikan data dan deskripsi lapangan berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan terhadap mahasiswa dari berbagai latar belakang. Pembahasan mencakup profil responden, intensitas penggunaan media sosial, bentuk-bentuk kecemasan yang muncul terkait pernikahan, serta narasi-narasi pengalaman yang menggambarkan persepsi dan tekanan sosial yang dirasakan oleh generasi Z terhadap institusi pernikahan.

Bab IV berisi analisis mendalam terhadap hasil temuan lapangan dengan mengacu pada teori yang telah dijelaskan sebelumnya. Pada bagian ini, penulis menganalisis bagaimana media sosial berkontribusi terhadap konstruksi ketakutan, ekspektasi, serta tekanan yang berdampak pada kecemasan pernikahan di kalangan mahasiswa generasi Z. Pola relasi antara variabel juga dijelaskan secara kritis dan reflektif.

Bab V merupakan bagian penutup yang memuat kesimpulan dari hasil penelitian secara ringkas dan substansial, berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya. Selain itu, disampaikan pula saran yang bersifat akademik dan aplikatif untuk pengembangan studi sejenis di masa mendatang

maupun sebagai bahan pertimbangan bagi pihak-pihak yang berkepentingan,
termasuk institusi pendidikan dan lembaga konseling.



BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap dinamika ketakutan mahasiswa Generasi Z terhadap pernikahan, dapat disimpulkan bahwa konstruksi ketakutan tersebut merupakan hasil interaksi yang kompleks antara faktor eksternal dan internal. Media sosial berperan signifikan sebagai agen representasi dan amplifikasi, menghadirkan narasi pernikahan yang menuntut stabilitas finansial, emosional, dan sosial yang tinggi. Narasi ini sering kali tidak sejalan dengan kondisi aktual mahasiswa yang belum mencapai tahapan kematangan tersebut, sehingga menimbulkan kecemasan dan ketakutan tersendiri.

Selain itu, pengalaman pribadi dan latar belakang keluarga, khususnya yang berkaitan dengan konflik, perceraian, atau relasi yang tidak harmonis, turut memperkuat persepsi negatif terhadap institusi pernikahan. Mahasiswa yang membawa luka masa lalu cenderung memiliki pola pikir skeptis terhadap hubungan jangka panjang, terutama ketika paparan konten negatif dari media sosial semakin mempertegas ketakutan tersebut.

B. SARAN

a. Bagi Mahasiswa Gen Z

Diharapkan mahasiswa sebagai bagian dari Generasi Z dapat meningkatkan kesadaran kritis terhadap konten-konten yang dikonsumsi melalui media sosial. Perlu adanya kemampuan untuk menyaring informasi, membedakan antara narasi yang bersifat faktual dan yang sekadar bersifat



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

emosional atau sensasional. Mahasiswa perlu membangun persepsi yang lebih objektif mengenai pernikahan, tidak semata-mata berdasarkan pengalaman viral atau representasi di media digital, tetapi juga melalui dialog, pembelajaran, dan refleksi personal yang mendalam.

b. Bagi Lembaga Pendidikan Tinggi

Institusi pendidikan tinggi disarankan untuk menyediakan wadah pembelajaran non-formal seperti seminar, pelatihan, atau forum diskusi terbuka yang membahas isu-isu kehidupan dewasa awal, termasuk kesiapan pernikahan di era digital. Kurikulum pendidikan karakter atau pendidikan keluarga juga dapat dimodifikasi agar menyentuh isu psikososial yang kontekstual dan relevan dengan kondisi mahasiswa saat ini. Hal ini penting agar mahasiswa memperoleh pengetahuan yang seimbang antara idealisme dan realitas dalam membangun relasi jangka panjang.

c. Bagi Keluarga dan Orang Tua

Keluarga sebagai lingkungan terdekat mahasiswa diharapkan mampu menjadi sumber dukungan emosional dan komunikasi yang terbuka, terutama terkait topik pernikahan. Orang tua hendaknya tidak memberikan tekanan untuk menikah di usia muda tanpa mempertimbangkan kesiapan psikologis anak, melainkan mendorong proses dialog dua arah yang penuh empati dan pengertian. Dengan demikian, mahasiswa tidak merasa terbebani secara sosial dan emosional, serta mampu merancang masa depannya dengan lebih rasional.

d. Bagi Konselor dan Layanan Psikologis Kampus

Dianjurkan agar pihak kampus, khususnya unit layanan konseling mahasiswa, memperkuat layanan konsultasi dan konseling psikologis yang menyentuh isu-isu relasi interpersonal, ketakutan terhadap pernikahan, serta tekanan sosial dari lingkungan digital. Program-program pendampingan psikososial dapat diintegrasikan dengan pendekatan literasi media agar mahasiswa memiliki kesiapan mental dalam menghadapi realitas hubungan, serta tidak terjebak dalam ketakutan yang disebabkan oleh eksposur informasi yang berlebihan di media sosial.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan dan fokus yang bersifat kualitatif deskriptif. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi dengan pendekatan kuantitatif agar dapat mengukur tingkat kecemasan, pengaruh media sosial, dan korelasi antar variabel secara statistik. Selain itu, memperluas cakupan lokasi dan keragaman responden juga akan memperkuat validitas hasil penelitian dan memperkaya pemahaman terhadap fenomena ini dalam berbagai konteks sosial dan budaya.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- “A Theory of Social Comparison Processes - Leon Festinger, 1954,” diakses 20 Mei 2025, <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/001872675400700202>.
- “APA Guidelines for Psychological Practice with Boys and Men: (505472019-001),” 2018, <https://doi.org/10.1037/e505472019-001>.
- “Perilaku Masyarakat Di Era Digital (Studi Di Desa Watutumou III Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara) | Jurnal Administrasi Publik,” diakses 9 Februari 2025, <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JAP/article/view/29464>.
- “Pernikahan Dini, Inilah 5 Risiko yang Dapat Terjadi - Alodokter,” diakses 13 Mei 2025, <https://www.alodokter.com/ini-alasan-pernikahan-dini-tidak-disarankan>.
- “Perspektif Generasi Z di Platform X Terhadap Penurunan Angka Pernikahan di Indonesia | J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam,” diakses 26 Desember 2024, <https://ejurnal.iaipd-nganjuk.ac.id/index.php/j-kis/article/view/1001>.
- 1 (2013), <https://doi.org/10.24252/jsipakallebbi.v1i1.289>.
- 744, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6570>.
- Abdillah Mustari, “Pernikahan Islam Berkesetaraan Gender,” *Jurnal Slipakalebbi* 1, no.
- Ahmad Atabik dan Khoridatul Mudhiyah, “Pernikahan Dan Hikmahnya Perspektif Hukum Islam,” 2016, <https://www.semanticscholar.org/paper/Pernikahan-Dan-Hikmahnya-Perspektif-Hukum-Islam-Atabik-Mudhiyah/>.
- Andy Satria dkk., “Penegakan Hukum Pernikahan Perceraian Di Era Digital Apa Tantangan Dan Solusinya,” *Aladalah: Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora* 2, no. 2 (16 Januari 2024): 30–35, <https://doi.org/10.59246/aladalah.v2i2.766>.
- Azis Muslim, Ahmad Fauzi, dan Fatimah Tuzaroh, *Media Sosial dalam Perspektif Mahasiswa* (Penerbit NEM, 2024).
- Azizah Fadhilah Adhani dan Acep Aripudin, “Perspektif Generasi Z Di Platform X Terhadap Penurunan Angka Pernikahan Di Indonesia,” *J-KIs*:



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Jurnal Komunikasi Islam 5, no. 1 (30 Juni 2024): 185–98, <https://doi.org/10.53429/j-kis.v5i1.1001>.

Bahjatul Khasna Al-Muti'ah, Andreas Agung Kristanto, dan Elda Trialisa Putri, “Pengaruh Dukungan Sosial dan Penerimaan Diri terhadap Orientasi Pernikahan pada Individu yang Melakukan Pernikahan Dini,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 4 (27 Desember 2021):

Bert N. Uchino, *Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*, Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships (New Haven, CT, US: Yale University Press, 2004), <https://doi.org/10.12987/yale/9780300102185.001.0001> Daniela Yui, “Erik H. Erikson - Identity Youth and Crisis 1(1968, W. W. Norton & Company)(1),” diakses 1 Mei 2025, https://www.academia.edu/37327712/Erik_Herikson_Identity_YouthandCrisis119.

Cristian Welzel, “The Asian Values Thesis Revisited From The World Values Surveys.” *Japanese Journal Of Political Science* 12, no.1 (April 2011): 1-31, <https://doi.org/10.1017/S1468109910000277>.

Danah M. Boyd dan Nicole B. Ellison, “Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship,” *Journal of Computer-Mediated Communication* 13, no. 1 (2007): 210–30, <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x> Desember 2024): 278, <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i2.17187>

Dian Rosita dan Abinzar Putra Fendito, “Perceraian Akibat Perkawinan Ysia Muda Dalam Perspektif Undang-Undang Perkawinan Dan Komplikasi Hukum Islam 4, no. 1 (14 Februari 2023): 30–36.

Erny Fitroh Nabila Muwafiqi, M Fakhry Asa Fazary, dan Achmad Khudori Soleh, “Jiwa dan Terapi Kognitif Perspektif Abu Zayd al-Balkhi,” t.t.

GoodStats, “Kesiapan Mental Jadi Pertimbangan Utama Gen Z Sebelum Nikah,” GoodStats, diakses 15 Mei 2025, <https://goodstats.id/article/kesiapan-mental-jadi-pertimbangan-utama-gen-z-sebelum-nikah-G1Uum>.

Harold H. Kelley, “The processes of causal attribution,” *American Psychologist* 28, no. 2 (1973): 107–28, <https://doi.org/10.1037/h0034225>.

Hasil Wawancara Bersama Informan Dr, 12 Februari 2025

Hasil Wawancara bersama Informan El, 1 Mei 2025

Hasil Wawancara Bersama Informan Jn, 6 Mei 2025

Herliana Riska dan Nur Khasanah, “Faktor Yang Memengaruhi Fenomena Menunda Pernikahan Pada Generasi Z,” *Indonesian Health Issue* 2, no. 1 (28 Februari 2023): 48–53, <https://doi.org/10.47134/inhis.v2i1.44>.

Howard J. Markman, Scott M. Stanley, dan Susan L. Blumberg, *Fighting for Your Marriage: A Deluxe Revised Edition of the Classic Best-Seller for Enhancing Marriage and Preventing Divorce* (John Wiley & Sons, 2010).

J. M. Henny Wiludjeng, *Hukum Perkawinan Dalam Agama-Agama* (Penerbit Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, 2020).

Jacqueline Nesi dan Mitchell J. Prinstein, “Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms,” *Journal of Abnormal Child Psychology* 43, no. 8 (1 November 2015): 1427–38, <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>.

Jerry L. Deffenbacher dan Susan L. Hazaleus, “Cognitive, Emotional, and Physiological Components of Test Anxiety,” *Cognitive Therapy and Research* 9, no. 2 (1 April 1985): 169–80, <https://doi.org/10.1007/BF01204848>.

Julia Moore dan Jenna S. Abetz, “What Do Parents Regret About Having Children? Communicating Regrets Online,” *Journal of Family Issues* 40, no. 3 (1 Februari 2019): 390–412, <https://doi.org/10.1177/0192513X18811388>.

Jurnal

Kania Dewi Tirta dan Sinta Nur Arifin, “Studi Fenomenologi : Marriage is Scary pada Generasi Z,” *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 3 (20 Februari 2025): 12–20, <https://doi.org/10.26539/terapeutik.833675>.

Kit Yarrow dan Jayne O'Donnell, *Gen BuY: How Tweens, Teens and Twenty-Somethings Are Revolutionizing Retail* (John Wiley and Sons, 2009).

Krismono dan Dwi Oktaviani, “Analysis Of The Marriage Is Scary Phenomenon among Generasi Z,” *Sahaja: Journal Sharia and Humanities* 4, no. 1 (17 Maret 2025): 422–39, <https://doi.org/10.61159/sahaja.v4i1.403>.

Melina Lestari dkk., “Bagaimana Fenomena ‘Marriage is Scary’ dalam Pandangan Perempuan Generasi Z?,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 10, no. 2.

Nicole B. Ellison, Charles Steinfield, dan Cliff Lampe, “The Benefits of Facebook

‘Friends:’ Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites,” *Journal of Computer-Mediated Communication* 12, no. 4 (2007): 1143–68, <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>.

Norman B. Epstein dan Donald H. Baucom, *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach*, Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach (Washington, DC, US: American Psychological Association, 2002), <https://doi.org/10.1037/10481-000>

Taylor Heffer dkk., “The Longitudinal Association Between Social-Media Use and Depressive Symptoms Among Adolescents and Young Adults: An Empirical Reply to Twenge et al. (2018),” *Clinical Psychological Science* 7, no. 3 (1 Mei 2019): 462–70, <https://doi.org/10.1177/2167702618812727>.

Verisca Marciana Kesuma, Ediasri Toto Atmodiwirjo, dan Rita Markus Idulfilastri, “Pengujian struktur Faktor Pada Konstruk Beck Scale For Suicide Ideation Dengan Individu Dewasa Awal,” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 5, no. 2 (31 Oktober 2021): 549–59, <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.11310.2021>

Web

Yuhana Sentia Rahmah, “Pengaruh Media Sosial Terhadap Perspektif dan Keinginan di Kalangan Generasi Z dalam Pernikahan (Studi Kasus di Kota Banjarmasin)” (Syariah, 17 April 2025), <https://idr.uin-antasari.ac.id/28702/>.

Zulfi Rifqi Izza dan Miftahul Huda, “Dampak Media Sosial Bagi Kehidupan Perkawinan Di Ponorogo,” *Journal of Economics, Law, and Humanities* 1, no. 1 (20 Mei 2022): 125–38, <https://doi.org/10.21154/jelhum.v1i1.528>.

“Apa itu kecemasan? Unicef Indonesia,” diakses 13 Mei 2025, <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/kecemasan>.

“Isu-Isu Pernikahan Dalam Perspektif Gen Z | Rossanti | Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin,” diakses 16 Februari 2025, <https://jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id/index.php/MAJIM/article/view/2980/3115>.

“Jangan Samakan, Ini Bedanya Khawatir dan Kecemasan,” diakses 13 Mei 2025,

<https://www.halodoc.com/artikel/jangan-samakan-ini-bedanya-khawatir-dan-kecemasan-1>.

“Mengetahui Gamophobia, Ketakutan untuk Berkomitmen dan Menikah,” Alodokter, 6 Mei 2021, <https://www.alodokter.com/mengetahui-gamophobia-ketakutan-untuk-berkomitmen-dan-menikah>.

“Pandangan Gen Z tentang Pernikahan di Pengaruhi Lingkungan dan Media Sosial,” kumparan, diakses 15 Mei 2025, <https://kumparan.com/user-11052022045340/pandangan-gen-z-tentang-pernikahan-di-pengaruhi-lingkungan-dan-media-sosial-23S3wg1YnWi>.



