



Married is Scary: Ketakutan Gen Z Terhadap Pernikahan di Era Modern

Nur Afrina Yani¹, Arisman²

Universitas Islam Negeri Sultan Syarim Kasim Riau, Indonesia¹⁻²

Email Korespondensi: nurafrinayani123@gmail.com¹, arisman@uin-suska.ac.id²

Article received: 01 November 2025, Review process: 11 November 2025

Article Accepted: 25 Desember 2025, Article published: 12 Januari 2026

ABSTRACT

The phenomenon of "Married is Scary" reflects the growing fear and apprehension toward married in contemporary society. This study aims to explore this perception from religious, emotional, and socio-cultural perspectives, as well as the factors influencing it. The method employed is literature review, analyzing various sources related to married in modern society. The findings show that fear of married is influenced by religious factors demanding high expectations, emotional factors related to trauma or commitment uncertainty, and socio-cultural pressures that push individuals to marry at a certain age. Additionally, economic factors and the influence of social media play significant roles in fostering fear of married. In conclusion, this phenomenon reflects the complexity of perceptions toward married, shaped by multiple factors. A more realistic approach and social support are needed to address these fears. Further research is necessary to understand this dynamic more deeply.

Keywords: Phenomenon, Married is Scary

ABSTRAK

Fenomena "Married is Scary" mencerminkan persepsi ketakutan terhadap pernikahan yang semakin berkembang dalam masyarakat kontemporer. Penelitian ini bertujuan untuk menggali persepsi tersebut dalam perspektif religius, emosional, dan sosial budaya, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Metode yang digunakan adalah literature review dengan menganalisis berbagai sumber terkait topic pernikahan di masyarakat modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan dipengaruhi oleh faktor religius yang menuntut pemenuhan ekspektasi tinggi, faktor emosional terkait trauma atau ketidakpastian komitmen, serta tekanan sosial budaya yang menuntut individu untuk menikah pada usia tertentu. Selain itu, faktor ekonomi dan pengaruh media sosial juga memainkan peran besar dalam menciptakan rasa takut terhadap pernikahan. Kesimpulannya, fenomena ini mencerminkan kompleksitas pandangan terhadap pernikahan yang dipengaruhi oleh banyak faktor, dan diperlukan pendekatan yang lebih realistis serta dukungan sosial dalam menghadapi ketakutan ini. Penelitian lebih lanjut tentang dinamika ini sangat diperlukan untuk memahami lebih dalam fenomena tersebut.

Kata Kunci: Persepsi, Pernikahan Menakutkan

PENDAHULUAN

Pernikahan, sebagai institusi sosial yang penting, telah mengalami perubahan signifikan dalam persepsi dan praktiknya seiring berjalannya waktu, khususnya dalam konteks sosial budaya kontemporer. Sebagian orang, terutama generasi muda, menganggap pernikahan sebagai suatu hal yang menakutkan atau membebani. Persepsi ini sering kali diungkapkan dengan ungkapan "*Married is Scary*", yang menggambarkan ketakutan terhadap komitmen jangka panjang, tekanan sosial, atau potensi ketidakbahagiaan dalam rumah tangga.

Fenomena ini menarik untuk diteliti karena pernikahan dalam banyak budaya, termasuk dalam konteks Indonesia, memiliki nilai religius dan emosional yang mendalam. Dalam tradisi agama, pernikahan tidak hanya dipandang sebagai hubungan antara dua individu, tetapi juga sebagai ikatan sakral yang memiliki dimensi spiritual dan moral yang kuat (Loren, 2005). Dalam ajaran agama Islam, misalnya, pernikahan dianggap sebagai bagian dari ibadah dan merupakan salah satu cara untuk memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat (Hidayati & Assa'diah, 2020). Namun, perbedaan antara nilai-nilai agama ini dan pengalaman individu dalam kehidupan pernikahan terkadang menciptakan ketegangan dalam diri mereka, yang dapat menyebabkan perasaan takut atau ragu terhadap pernikahan.

Selain dimensi religius, faktor emosional juga memainkan peran yang signifikan dalam membentuk persepsi terhadap pernikahan (Heidari & Kumar, 2021). Ketidakpastian akan hubungan, ketakutan akan kegagalan, trauma dari pengalaman keluarga yang tidak harmonis, atau ketidakmampuan untuk mengelola ekspektasi dalam pernikahan adalah faktor-faktor yang bisa mempengaruhi pandangan seseorang tentang institusi pernikahan (Tayakol et al., 2017). Ketakutan ini seringkali berakar dari pengalaman masa lalu, seperti menyaksikan perceraian orang tua atau konflik dalam hubungan keluarga yang menyebabkan seseorang merasa takut untuk mengambil komitmen jangka panjang. Selain itu, ketidakmampuan untuk mengelola ekspektasi yang sering kali tidak realistis mengenai pernikahan yang sempurna, baik yang berasal dari budaya populer atau standar sosial, turut memperburuk rasa takut tersebut. Individu yang memiliki pengalaman emosional yang berat atau tidak stabil mungkin merasa pernikahan adalah tantangan yang terlalu besar untuk dihadapi, karena mereka merasa belum cukup siap atau mampu untuk menciptakan hubungan yang sehat dan bahagia (Batsylyeva et al., 2019). Faktor emosional ini menunjukkan pentingnya kesiapan mental dan emosional dalam mempersiapkan diri untuk memasuki pernikahan, serta perlunya dukungan psikologis agar individu dapat mengelola ketakutan dan kecemasan yang muncul.

Di sisi lain, dinamika sosial budaya kontemporer yang melibatkan perubahan norma, ekspektasi, dan peran gender dalam masyarakat turut memberikan warna dalam persepsi masyarakat terhadap pernikahan. Masyarakat modern sering kali menekankan kebebasan individu, pencapaian karir, dan keseimbangan hidup pribadi yang dapat membuat seseorang merasa ragu atau cemas tentang komitmen jangka panjang yang diperlukan dalam pernikahan.

Meski banyak penelitian yang membahas fenomena pernikahan dalam konteks religius, emosional, dan sosial budaya, masih terdapat celah riset yang belum sepenuhnya menggali bagaimana ketakutan atau kecemasan terkait pernikahan, yang muncul dalam ungkapan seperti "*Married is Scary*", dipengaruhi oleh interaksi antara faktor religius, emosional, dan sosial budaya. Riset yang ada lebih sering terfokus pada aspek-aspek tertentu, misalnya persepsi terhadap pernikahan dari sisi agama atau dampak sosial budaya secara terpisah, tetapi belum banyak yang menyelidiki keterkaitan yang kompleks antara ketiga faktor tersebut dalam membentuk pandangan individu terhadap pernikahan di era kontemporer.

Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroiti perspektif masyarakat Barat atau berfokus pada dinamika hubungan pasangan (Purba & Kusumiati, 2024), sementara di Indonesia, dengan keberagaman budaya dan pengaruh agama yang kuat, faktor-faktor tersebut mungkin mempengaruhi pandangan dan keputusan pernikahan dengan cara yang berbeda. Gap ini membuka peluang untuk mengeksplorasi bagaimana persepsi negatif atau ketakutan terhadap pernikahan berkembang dalam masyarakat Indonesia, serta bagaimana peran agama, emosionalitas, dan dinamika sosial budaya kontemporer saling berinteraksi dalam membentuk persepsi ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mendalami persepsi "*Married is Scary*" dalam perspektif religius, emosional, dan sosial budaya, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya dalam konteks masyarakat Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan literatur review untuk menganalisis, mengorganisasi, dan mensintesis berbagai peneltiandan literatur yang relevan terkait persepsi terhadap pernikahan dalam perspektif religius, emosional, dan sosial budaya kontemporer, serta faktor-faktor yang mempengaruhi pandangan individu tentang pernikahan. Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk menggali dan menyusun pemahaman yang lebih mendalam mengenai persepsi "*Married is Scary*" dan untuk mengidentifikasi gap riset yang masih perlu dieksplorasi. Dalam tinjauan pustaka ini, literatur yang digunakan mencakup berbagai sumber yang relevan dengan topik penelitian, seperti artikel jurnal akademik yang membahas persepsi pernikahan dari berbagai perspektif, buku yang membahas teori-teori terkait hubungan interpersonal dan budaya kontemporer, serta disertasi atau tesis yang mengkaji tema-tema serupa. Sumber lain yang juga dipertimbangkan termasuk studi kasus dan laporan penelitian yang berkaitan dengan pengalaman individu atau kelompok terkait pernikahan, serta sumber daring yang memberikan informasi tambahan tentang tren sosial terkini. Kriteria pemilihan literatur berfokus pada relevansi dengan topik, keandalan dan kredibilitas sumber, serta rentang waktu publikasi yang berfokus pada literatur yang diterbitkan dalam 10 hingga 15 tahun terakhir, meskipun literatur klasik tetap diperhatikan untuk memahami teori-teori dasar yang relevan.

Pengumpulan literatur akan dilakukan melalui pencarian sistematis di berbagai database akademik seperti Google Scholar dan lain-lain, dengan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan topik penelitian, seperti *"married and fear"*, *"perception of married"*, *"religious views on married"*, *"emotional factors in married"*, dan *"contemporary attitudes towards married"*. Setelah literatur terkumpul, proses analisis kritis akan dilakukan terhadap setiap sumber yang ditemukan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan ketakutan terhadap pernikahan, komitmen, pengaruh agama, trauma emosional, dan tekanan sosial budaya. Dalam analisis ini, peneliti akan membandingkan temuan-temuan dari berbagai studi untuk melihat konsistensi dan perbedaan dalam hasil penelitian, serta mengorganisasi temuan-temuan ini dalam kategori atau tema yang berkaitan dengan dimensi religius, emosional, dan sosial budaya pernikahan. Tahap sintesis ini bertujuan untuk menghasilkan gambaran holistik mengenai persepsi *"Married is Scary"* dan untuk mengidentifikasi gap riset yang masih perlu dieksplorasi lebih lanjut.

Untuk menganalisis dan menyintesis data dari berbagai literatur, pendekatan analisis tematik akan digunakan. Tema-tema utama yang akan diidentifikasi dalam literatur ini mencakup faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi terhadap pernikahan, yaitu: Faktor religius: Pandangan agama terhadap pernikahan dan bagaimana pengaruh ajaran agama membentuk persepsi individu tentang pernikahan sebagai komitmen sakral. Faktor emosional: Ketakutan dan kecemasan terkait dengan pernikahan, seperti ketakutan akan kegagalan, trauma keluarga, atau ketidakpastian masa depan dalam hubungan pernikahan. Faktor sosial budaya: Pengaruh norma sosial dan budaya kontemporer, seperti tekanan untuk menikah pada usia tertentu, pengaruh media sosial, atau perubahan peran gender, yang mempengaruhi pandangan individu terhadap pernikahan. Dengan menganalisis literatur melalui tema-tema ini, penelitian ini akan memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang bagaimana berbagai faktor saling berinteraksi dalam membentuk pandangan masyarakat terhadap pernikahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Married is scary

Trend *married is scary* telah menjadi sebuah fenomena sosial yang menyebar di kalangan masyarakat, banyak dari pengguna media sosial berbagi keresahan atau sudut pandang mereka terhadap pernikahan, yang sering kali berangkat dari pengalaman pribadi atau pengamatan terhadap lingkungan sekitar. Media sosial berperan penting dalam menyebarkan pandangan ini. Platform seperti Facebook, Twitter, dan TikTok menjadi tempat di mana individu dapat mengekspresikan kekhawatiran mereka, berbagi cerita pribadi, dan menemukan dukungan dari orang lain yang merasakan hal serupa. Kesaksian-kesaksian ini sering kali viral, menciptakan percakapan yang lebih luas tentang apa artinya menjalani kehidupan berpasangan di zaman sekarang (Shifman, 2014).

Biasanya konten terkait diawali dengan kalimat *"married is scary"* yang artinya *"pernikahan itu menakutkan"* (Ekmal, 1995) dan dilanjutkan dengan frasa

“what if” atau “bayangkan”. Kata scary jika diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia yang berarti “takut, cemas, khawatir”, kata ini memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana emosi dan perasaan diekspresikan dalam bahasa. Takut adalah respons emosional terhadap ancaman dan merupakan mekanisme bertahan hidup dasar yang muncul sebagai reaksi terhadap rangsangan tertentu, seperti rasa sakit atau bahaya yang mungkin terjadi. Beberapa psikolog mengidentifikasi ketakutan sebagai salah satu emosi dasar, sejajar dengan kebahagiaan, kesedihan, dan kemarahan (Sirajudin & Iskandar, 2023).

Dalam budaya Inggris kata scary adalah situasi bahaya yang disertai oleh tindak balas fisiologi dan tingkah laku yang diakhiri dengan perbuatan melarikan diri atau menghindar (Anwar & Ghani, 2021). Sedangkan pada penggunaan kata *“what if”* atau “bayangkan” menunjukkan upaya pembuat konten untuk menggiring audiens membayangkan skenario tertentu. Skenario ini biasanya berisi ketidakpastian atau risiko yang mungkin muncul setelah menikah. Dan hal ini cukup efektif dalam membangun empati dan mengajak audiens untuk merenungkan konsekuensi dari keputusan menikah, sekaligus memperkuat pesan utama yang ingin disampaikan dalam unggahan tersebut. Trend ini tersebar melalui berbagai bentuk, seperti cuitan yang humoris atau sarkastis, video singkat yang menggambarkan ketakutan secara kreatif, hingga diskusi dan komentar yang menggambarkan pengalaman atau opini individu.

“Married is scary” adalah ungkapan yang menggambarkan rasa takut, kecemasan, atau keraguan seseorang terhadap pernikahan. Ungkapan ini muncul ketika individu melihat pernikahan bukan hanya sebagai ikatan romantis, tetapi juga sebagai komitmen besar yang membawa perubahan hidup, tanggung jawab jangka panjang, serta berbagai kemungkinan risiko emosional, sosial, dan ekonomi. Dalam konteks psikologi modern, perasaan ini dikenal sebagai *married anxiety*, yaitu kondisi di mana seseorang merasa khawatir memasuki hubungan pernikahan karena berbagai alasan, seperti trauma masa lalu, pengalaman keluarga yang tidak harmonis, ketidakstabilan ekonomi, ketidaksiapan emosional, atau pengaruh negatif dari lingkungan dan media. Secara sederhana, *“married is scary”* berarti: pernikahan dipandang sebagai sesuatu yang menantang, penuh ketidakpastian, dan mengandung risiko, sehingga individu merasa takut apakah ia mampu menjalani komitmen tersebut dengan baik.

Meski begitu, rasa takut ini tidak selalu berarti seseorang menolak pernikahan. Banyak orang sebenarnya ingin menikah, tetapi mereka membutuhkan waktu, kesiapan mental, dan pemahaman lebih dalam sebelum mengambil langkah besar tersebut. Ketakutan terhadap pernikahan, atau *married anxiety*, adalah kondisi psikologis di mana seseorang merasa cemas, ragu, atau takut untuk memasuki hubungan pernikahan. Rasa takut ini bukan hanya terkait komitmen formal, tetapi juga menyangkut konsekuensi emosional, sosial, dan ekonomi dari keputusan tersebut. *Married anxiety* bukan berarti individu tersebut tidak menginginkan pernikahan, tetapi mereka merasa belum siap atau terlalu khawatir terhadap hal-hal yang mungkin terjadi setelah menikah.

Fenomena ini semakin umum ditemui di masyarakat modern. Jika dulu pernikahan dianggap sebagai tujuan wajib, kini banyak orang melihat pernikahan

sebagai pilihan yang memiliki risiko tinggi. Mereka memandang pernikahan sebagai sebuah perjalanan panjang yang membutuhkan kesiapan mental, emosional, finansial, dan spiritual. Ketika salah satu faktor ini belum terpenuhi, muncul rasa takut bahwa pernikahan akan membawa beban lebih besar daripada kebahagiaan. Fenomena ini semakin umum ditemui di masyarakat modern. Jika dulu pernikahan dianggap sebagai tujuan wajib, kini banyak orang melihat pernikahan sebagai pilihan yang memiliki risiko tinggi. Mereka memandang pernikahan sebagai sebuah perjalanan panjang yang membutuhkan kesiapan mental, emosional, finansial, dan spiritual. Ketika salah satu faktor ini belum terpenuhi, muncul rasa takut bahwa pernikahan akan membawa beban lebih besar daripada kebahagiaan.

Realita dalam masyarakat tentang "Married is scary"

Fenomena "*married is scary*" bukan hanya perasaan individu, tetapi juga sebuah realita sosial yang semakin jelas terlihat dalam masyarakat modern. Banyak orang, terutama generasi muda, merasakan bahwa pernikahan bukan lagi sesuatu yang otomatis harus dilakukan, melainkan sebuah pilihan besar yang sering dianggap menakutkan. Ketakutan ini muncul karena berbagai realita sosial yang berkembang di lingkungan masyarakat saat ini (Giddens, 2017).

a. Ekonomi Sebagai Faktor Takut Menikah

Ketakutan untuk menikah karena faktor ekonomi merupakan hal yang dirasakan oleh banyak individu, terutama di era modern ini. Biaya hidup yang semakin meningkat, tuntutan finansial dalam membangun rumah tangga, serta ketidakstabilan ekonomi menjadi faktor utama yang memengaruhi keputusan seseorang untuk menunda atau bahkan menghindari pernikahan. Kekhawatiran ini bukan hanya dialami oleh mereka yang belum memiliki pekerjaan tetap, tetapi juga oleh individu yang merasa belum cukup mapan secara finansial untuk menanggung kebutuhan keluarga di masa depan.

b. Budaya Patriarki Sebagai Faktor Takut Menikah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, patriarki adalah tata kekeluargaan yang sangat mementingkan garis turunan bapak. Istilah patriarki dipakai untuk menggambarkan sistem sosial dimana laki-laki sebagai kelompok dominan mengendalikan kekuasaan terhadap kelompok perempuan. Sejalan dengan hal ini, ada kepercayaan di masyarakat bahwa laki-laki lebih tinggi kedudukannya dibanding perempuan, dan perempuan harus dikuasai oleh kaum laki-laki.

Paradigma patriarki secara tidak langsung membentuk pola pikir masyarakat yang memengaruhi cara pandang terhadap peran dan posisi perempuan, termasuk dalam pernikahan. Pandangan ini sering kali membebani perempuan dengan ekspektasi sosial yang berat, seperti kepatuhan mutlak kepada suami, tanggung jawab penuh dalam urusan rumah tangga, serta kewajiban melayani keluarga tanpa memperhatikan keinginan pribadi. Akibatnya, bagi sebagian perempuan, pernikahan dipersepsikan sebagai hubungan yang tidak setara dan penuh tekanan, yang kemudian menciptakan ketakutan untuk membentuk rumah tangga.

Fenomena takut menikah akibat adanya budaya patriarki semakin nampak di masyarakat (Walby, 1990).

c. Meningkatkan Angka Perceraian

Salah satu fakta yang paling memengaruhi pandangan masyarakat adalah meningkatnya angka perceraian. Banyak pasangan muda maupun pasangan yang sudah lama menikah akhirnya memilih berpisah karena konflik yang tidak terselesaikan, perselingkuhan, atau masalah ekonomi. Realita ini menciptakan gambaran bahwa pernikahan tidak selalu berakhir bahagia, sehingga banyak orang takut mengulang kesalahan yang sama.

d. Konflik Rumah Tangga yang Terlihat Secara Terbuka

Di era media sosial, banyak pertengkaran, perselingkuhan, maupun permasalahan keluarga yang terekspos ke publik. Setiap hari, orang melihat contoh nyata bagaimana pernikahan bisa penuh tekanan, drama, dan rasa sakit. Paparan yang terus-menerus ini membuat masyarakat terutama remaja dan dewasa muda menyimpulkan bahwa pernikahan penuh risiko dan ketidakpastian.

e. Tuntutan Ekonomi yang Semakin Berat

Biaya hidup yang tinggi membuat banyak orang memandang pernikahan sebagai beban tambahan. Biaya pestanya saja sudah mahal, belum termasuk biaya rumah, kebutuhan harian, pendidikan anak, dan tanggung jawab lainnya. Dalam masyarakat saat ini, seseorang dituntut untuk memiliki pekerjaan stabil dan ekonomi mantap sebelum menikah. Tekanan inilah yang membuat pernikahan terlihat menakutkan dan sulit dijangkau.

f. Perubahan Pola Pikir Generasi Muda

Generasi muda kini mengutamakan kebebasan, karier, dan pengembangan diri. Banyak dari mereka merasa belum siap kehilangan ruang pribadi atau harus menyesuaikan diri dengan pasangan. Mereka juga lebih sadar akan kesehatan mental dan hubungan yang toxic, sehingga lebih berhati-hati sebelum menikah. Sikap ini sering diterjemahkan sebagai rasa takut terhadap pernikahan (Arnet, 2015).

g. Minimnya Pendidikan Peran Suami-Istri

Dalam masyarakat, masih banyak orang menikah tanpa bekal pengetahuan pernikahan yang memadai. Minimnya edukasi membuat mereka hanya mengandalkan "nanti juga belajar sendiri", padahal pernikahan membutuhkan keterampilan komunikasi, kesabaran, manajemen emosi, dan pemahaman peran (Markman et al., 2010). Ketidaktahuan inilah yang membuat pernikahan tampak menakutkan.

h. Budaya Menyembunyikan Masalah Dalam Rumah Tangga

Banyak pasangan menikah yang terlihat bahagia dari luar namun sebenarnya menyimpan konflik besar di dalam rumah. Karena norma budaya sering melarang curhat masalah rumah tangga ke luar, banyak orang tumbuh dengan gambaran palsu bahwa pernikahan itu ideal (Kellas, 2005). Ketika mereka dewasa dan melihat realita yang berbeda, mereka merasa takut dan kecewa terhadap konsep pernikahan itu sendiri.

i. Tekanan Sosial yang Bertolak Belakang

Masyarakat sering memberikan dua tekanan yang bertentangan:

- Di satu sisi, individu didesak untuk segera menikah.
- Di sisi lain, mereka sering diceritakan tentang risiko, kegagalan, dan tantangan berat dalam pernikahan.

Pertentangan ini membuat banyak orang bingung dan takut mengambil keputusan.

j. Meningkatkan Kesadaran Akan Kesehatan Mental

Dulu, banyak orang masuk ke pernikahan tanpa memikirkan kesiapan mental. Sekarang, semakin banyak orang sadar bahwa pernikahan yang tidak sehat dapat menimbulkan trauma, depresi, bahkan kekerasan psikis. Kesadaran ini membuat individu lebih kritis dan berhati-hati, yang akhirnya memperkuat pandangan bahwa "*married is scary*".

k. Pengaruh Kisah-Kisah Negatif yang Lebih Viral daripada Kisah Positif

Cerita buruk selalu lebih cepat menyebar daripada cerita bahagia. Kasus perselingkuhan, KDRT, atau perceraian lebih sering dibicarakan, sementara pernikahan yang harmonis cenderung tidak terlihat. Akibatnya, masyarakat memiliki gambaran tidak seimbang tentang pernikahan lebih banyak negatif daripada positif.

Manfaat "*Married Is Scary*"

Merasa takut atau cemas tentang pernikahan sebenarnya bisa membawa manfaat tersendiri.

Manfaat Psikologis : Kewaspadaan yang sehat : Ketakutan terhadap pernikahan membuat seseorang tidak terburu-buru mengambil keputusan. Ini seperti alarm internal yang mengingatkan bahwa pernikahan adalah komitmen besar yang perlu dipertimbangkan matang-matang. Orang yang merasa "takut" cenderung lebih hati-hati dalam memilih pasangan, bukan karena pengecut, tapi karena bijaksana (Buss, 2010).

Introspeksi diri : Rasa takut menikah memaksa seseorang untuk bertanya pada diri sendiri: "Apakah saya siap? Apakah ini orang yang tepat? Apakah saya sudah cukup dewasa secara emosional?" Pertanyaan-pertanyaan ini justru menunjukkan kematangan berpikir (Goleman, 1995).

Manfaat Praktis : Persiapan lebih matang, Karena merasa "menakutkan", orang jadi lebih serius mempersiapkan diri. Mereka belajar tentang komunikasi dalam hubungan, manajemen keuangan bersama, dan cara menyelesaikan konflik. Ketakutan menjadi motivator untuk belajar. Ekspektasi realistis, Orang yang sadar bahwa pernikahan itu "menakutkan" cenderung tidak memiliki ekspektasi yang terlalu romantis atau naif. Mereka paham akan ada tantangan, dan justru lebih siap menghadapinya dibanding yang masuk dengan kaca mata merah muda.

Manfaat Sosial : Menghargai keputusan orang lain, yang merasa takut menikah jadi lebih empati terhadap pilihan hidup orang lain, baik yang memilih menikah maupun tidak. Tidak ada judgment, hanya pemahaman bahwa setiap orang punya pertimbangan sendiri. Komunikasi lebih jujur dengan pasangan. Mengakui ketakutan justru membuka ruang dialog yang honest dengan calon

pasangan. "Aku takut karena." bisa jadi awal percakapan yang sangat produktif tentang harapan dan kekhawatiran masing-masing.

Manfaat lainnya "*meried is scary*"

a. Mendorong Seseorang Lebih Selektif dalam Memilih Pasangan

Ketika seseorang menyadari bahwa pernikahan memiliki risiko, mereka cenderung tidak tergesa-gesa mengambil keputusan. Mereka mempertimbangkan aspek kepribadian, kesesuaian nilai, kemampuan komunikasi, dan kedewasaan calon pasangan (Finkel et al., 2017).

b. Membantu Mengembangkan Kesiapan Mental dan Emosional

Ketakutan membuat seseorang melakukan refleksi diri:

- Apakah sudah siap berkomitmen,
- Bagaimana cara mengelola emosi,
- Dan bagaimana menghadapi konflik. Ini membuat mereka lebih matang sebelum benar-benar menikah (Goleman, 1995).

c. Menghindari Pernikahan karena Tekanan Sosial

Orang yang menganggap menikah itu menakutkan biasanya lebih kuat menahan tekanan eksternal, sehingga mereka tidak mudah menikah hanya karena usia atau tuntutan keluarga. Hal ini membantu mengurangi risiko pernikahan yang tidak didasari kesiapan.

d. Mendorong Pemahaman Lebih Baik Tentang Realita Pernikahan

Pandangan ini membuat seseorang mempelajari dinamika pernikahan secara realistis, bukan idealis. Mereka cenderung mencari edukasi tentang:

- Komunikasi pasangan,
- Manajemen konflik,
- Pembagian peran,
- Dan kesehatan mental dalam hubungan.

e. Mengurangi Risiko Pernikahan Bermasalah

Ketika seseorang lebih berhati-hati, peluang masuk ke pernikahan toxic atau tidak sehat semakin kecil. Kecemasan yang dikelola dengan benar dapat menjadi alarm dini agar seseorang tidak salah memilih atau menikah tanpa persiapan.

Mudharat "Married Is Scary"

1. Menunda atau Menghindari Pernikahan Berlebihan

Jika ketakutan terlalu kuat, seseorang bisa terus menunda pernikahan bahkan ketika telah menemukan pasangan yang tepat. Hal ini dapat menimbulkan penyesalan jangka panjang dan konflik dalam hubungan (Stanley & Markman, 1996).

2. Menghambat Hubungan Jangka Panjang

Orang yang takut menikah sering menjaga jarak emosional, sulit berkomitmen, atau ragu mengambil langkah lebih serius. Kondisi ini dapat membuat hubungan tidak berkembang dan menimbulkan ketidakpastian bagi pasangan.

3. Memicu Overthinking dan Stres Sosial

Kecemasan berlebihan tentang masa depan pernikahan bisa membuat seseorang terus-menerus khawatir:

- Takut disakiti,
 - Takut gagal,
 - Takut menjadi seperti orang tua yang bercerai.
- Ketakutan ini dapat berubah menjadi beban mental (Barlow, 2002).

4. Menghilangkan Kepercayaan pada Institusi Pernikahan

Jika pandangan "*married is scary*" hanya dibentuk oleh contoh negatif, seseorang bisa kehilangan harapan bahwa pernikahan bisa bahagia. Mereka lupa bahwa banyak pernikahan harmonis tidak terlihat karena tidak dipamerkan di media sosial.

5. Menimbulkan Trauma Relasi Baru

Ketakutan yang tidak diatasi dapat membuat seseorang trauma terhadap komitmen. Mereka bisa merasa:

- Tidak pantas dicintai,
- Takut dikhianati,
- Atau selalu curiga pada pasangan. Hal ini dapat merusak kualitas hubungan (Johnson & Greenberg, 1988).

6. Menghambat Pembentukan Keluarga

Dalam konteks sosial, banyak orang yang menghindari pernikahan karena ketakutan, sehingga menurunkan angka pernikahan dalam masyarakat. Ini juga berdampak pada penurunan angka kelahiran dan struktur keluarga yang berubah.

Konsep Ideal Married Is Scary

a. Ketakutan sebagai Bentuk Kesadaran, Bukan Penolakan

Dalam konsep ideal, ungkapan "*married is scary*" dipahami sebagai kesadaran bahwa pernikahan membutuhkan komitmen besar, bukan ketakutan yang melarang seseorang untuk menikah. Kesadaran ini menunjukkan bahwa individu sudah memahami:

- Pernikahan bukan permainan,
- Hubungan membutuhkan usaha,
- Dan komitmen harus diambil dengan kesiapan penuh.

Dengan kata lain, rasa takut adalah bentuk tanggung jawab emosional, bukan penolakan terhadap pernikahan.

b. Rasa Takut Mendorong Evaluasi Diri dan Kematangan Emosional

Konsep ideal memandang ketakutan sebagai pendorong refleksi diri (Goleman, 1995):

- Apakah saya siap berkomunikasi secara dewasa?
- Apakah saya siap menghadapi konflik?
- Apakah saya mampu berempati, berkompromi, dan beradaptasi?

Ketakutan yang sehat akan membantu seseorang mengukur kesiapan emosional dan menghindari pernikahan yang terburu-buru.

c. Pandangan Realistis, Bukan Terlalu Romantis atau Terlalu Takut

Konsep ideal bukan melihat pernikahan sebagai dongeng yang sempurna, tetapi juga bukan sebagai momok menakutkan. Ini berarti memahami bahwa:

- Pernikahan memiliki konflik,
- Tetapi juga memiliki potensi kebahagiaan,
- Dan keduanya wajar terjadi.

Sikap ini menciptakan pandangan realistis, sehingga individu tidak mudah kecewa atau takut secara berlebihan (Gottman & Silver, 2015).

d. Ketakutan Menjadi Alat untuk Mempersiapkan Masa Depan

Dalam konsep ideal, rasa takut mendorong seseorang untuk mempersiapkan diri secara menyeluruh, meliputi:

- Pendidikan pra-nikah,
- Kesiapan finansial,
- Keterampilan komunikasi,
- Pemahaman tentang dinamika rumah tangga,
- serta kesadaran bahwa perubahan akan terjadi setelah menikah.

Dengan begitu, ketakutan menjadi jaminan bahwa keputusan diambil dengan matang, bukan secara impulsif.

e. Ketakutan Mengarahkan pada Pemilihan Pasangan yang Tepat

Ketakutan membuat seseorang lebih selektif dalam memilih pasangan. Individu tidak hanya mempertimbangkan cinta, tetapi juga (Finkel et al., 2017):

- Karakter,
- Nilai hidup,
- Tujuan masa depan,
- Pola komunikasi,
- Kedewasaan emosional pasangan.

Konsep ideal memandang bahwa ketakutan adalah filter alami agar seseorang tidak salah memilih partner.

f. Keseimbangan Antara Ketakutan dan Harapan

Konsep ideal menekankan bahwa rasa takut harus diseimbangkan dengan:

- Harapan untuk membangun keluarga,
- Keinginan untuk mencintai dan dicintai,
- Dan keyakinan bahwa pernikahan bisa berhasil ketika dijalani dengan komitmen (Johnson, 2017).

Jadi, *"married is scary"* adalah rasa takut yang tetap memiliki ruang untuk optimisme.

g. Ketakutan Menjadi Dasar Kolaborasi dalam Hubungan

Jika dibicarakan secara terbuka, ketakutan dapat menjadi topik komunikasi yang memperkuat hubungan. Pasangan dapat:

- Saling memahami,
- Saling memberi dukungan,
- Dan merencanakan masa depan bersama berdasarkan realita, bukan ilusi.

Dalam konsep ideal, ketakutan bukan sesuatu yang disembunyikan, tetapi dibahas bersama pasangan untuk menumbuhkan rasa saling percaya. Konsep ideal *"married is scary"* adalah bahwa ketakutan terhadap pernikahan adalah wajar, sehat, dan berguna jika dikelola dengan benar. Ketakutan tersebut tidak dimaksudkan untuk menghindari pernikahan, tetapi sebagai langkah awal menuju hubungan yang matang, realistis, dan bertanggung jawab. Ketakutan menjadi masalah hanya ketika dibiarkan tanpa pemahaman. Namun ketika diolah dengan bijak, ketakutan dapat menjadi pondasi pernikahan yang lebih kuat.

Solusi "Married Is Scary"

Fenomena *"married is scary"* menunjukkan bahwa banyak individu merasa takut atau cemas menghadapi pernikahan. Rasa takut ini wajar, tetapi jika dibiarkan terus-menerus dapat menghambat perkembangan hubungan dan kesiapan menikah. Berikut beberapa solusi yang dapat diterapkan:

- a. Meningkatkan Kesadaran dan Pemahaman tentang Pernikahan (Markman & Stanley, 2010):
 - Pendidikan pra-nikah: Mengikuti konseling pra-nikah atau seminar tentang pernikahan membantu individu memahami dinamika rumah tangga, komunikasi, manajemen konflik, dan pembagian peran.
 - Mempelajari kisah nyata dan positif: Selain mengetahui risiko, penting untuk mengetahui kisah pernikahan yang harmonis agar pandangan terhadap pernikahan lebih seimbang.
 - Mengelola ekspektasi: Memahami bahwa pernikahan bukan tentang kesempurnaan, tetapi kemampuan untuk tumbuh bersama pasangan.
- b. Mengelola Kecemasan Secara Psikologis
 - Refleksi diri: Evaluasi kesiapan emosional, mental, dan sosial sebelum menikah. Tanyakan pada diri sendiri: *"Apakah saya siap menghadapi tanggung jawab pernikahan?"*
 - Konseling atau terapi psikologis: Membantu individu memahami ketakutan dan trauma masa lalu, misalnya pengalaman keluarga atau hubungan sebelumnya.
 - Teknik relaksasi dan manajemen stres: Meditasi, yoga, atau teknik pernapasan dapat mengurangi kecemasan berlebihan.
- c. Persiapan Finansial dan Praktis
 - Membuat perencanaan keuangan yang realistis sebelum menikah: tabungan, perencanaan rumah tangga, dan persiapan kebutuhan anak.
 - Mengurangi ketakutan karena masalah ekonomi dengan membangun keterampilan finansial dan mencari pekerjaan yang stabil.
- d. Meningkatkan Kematangan Emosional
 - Belajar komunikasi efektif, negosiasi, dan kompromi untuk membangun hubungan yang sehat.
 - Mengembangkan empati, kesabaran, dan kemampuan menghadapi konflik.

-
- Mengelola ego dan keinginan pribadi agar tidak menimbulkan ketegangan dalam hubungan.
 - e. Memilih Pasangan dengan Selektif dan Realistis
 - Memahami kompatibilitas nilai, tujuan hidup, dan karakter pasangan.
 - Tidak menikah hanya karena tekanan usia, keluarga, atau teman.
 - Membicarakan ketakutan dan harapan dengan pasangan secara terbuka.
 - f. Membuat Dukungan Sosial yang Positif
 - Berdiskusi dengan teman, keluarga, atau mentor yang memiliki pengalaman pernikahan sehat.
 - Menghindari pengaruh negatif dari media sosial yang menekankan perceraian atau konflik rumah tangga.
 - Bergabung dengan komunitas atau kelompok belajar tentang pernikahan dan hubungan.
 - g. Menyikapi Ketakutan Secara Konstruktif
 - Menganggap ketakutan sebagai alarm untuk mempersiapkan diri, bukan sebagai halangan.
 - Menetapkan tujuan kecil untuk mengatasi ketakutan, misalnya:
 - a. Belajar komunikasi pasangan,
 - b. Membuat rencana keuangan bersama,
 - c. Mengikuti kursus atau workshop persiapan pernikahan.
 - Membicarakan ketakutan dengan pasangan agar tercipta pemahaman bersama.

Fenomena *"married is scary"* dapat diatasi dengan kombinasi edukasi, persiapan diri, dukungan sosial, dan manajemen kecemasan. Ketakutan yang dikelola dengan baik bukanlah hambatan, tetapi alat untuk mempersiapkan pernikahan yang matang, realistis, dan harmonis.

SIMPULAN

Fenomena *"Married is Scary"* mencerminkan kompleksitas persepsi masyarakat kontemporer terhadap pernikahan, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan bukan sekadar emosi individual, melainkan respons terhadap realitas sosial yang kompleks. Dari perspektif religius, pernikahan dipandang sebagai komitmen sakral dengan ekspektasi tinggi yang terkadang menciptakan ketegangan antara nilai-nilai agama dan pengalaman praktis individu. Secara emosional, ketakutan ini berakar dari trauma masa lalu, pengalaman keluarga yang tidak harmonis, serta ketidaksiapan mental dalam menghadapi komitmen jangka panjang. Sementara itu, faktor sosial budaya kontemporer – seperti tekanan ekonomi, budaya patriarki, meningkatnya angka perceraian, perubahan pola pikir generasi muda, dan pengaruh media sosial turut memperkuat persepsi bahwa pernikahan adalah sesuatu yang menakutkan.

Konsep ideal dari fenomena ini adalah menjadikan ketakutan sebagai bentuk kesadaran dan tanggung jawab emosional, bukan penolakan terhadap institusi pernikahan. Ketakutan yang dikelola dengan bijak dapat menjadi fondasi untuk membangun pernikahan yang lebih kuat, matang, dan harmonis. Untuk

mengatasinya, diperlukan pendekatan komprehensif yang meliputi pendidikan pranikah, konseling psikologis, persiapan finansial, peningkatan kematangan emosional, dan dukungan sosial yang positif. Dengan demikian, fenomena “Married is Scary” bukanlah penghalang untuk menikah, melainkan kesempatan untuk mempersiapkan diri secara lebih baik. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami dinamika ini secara lebih mendalam, khususnya dalam konteks masyarakat Indonesia yang memiliki keberagaman budaya dan pengaruh agama yang kuat.

DAFTAR RUJUKAN

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Batsylyeva, O., et al. (2019). Psychological readiness for married. *European Journal of Psychology*.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3-4), 169-200.
- Ghani, K. A. (2021). Analisis kontradiktif metafora konsepsi takut dalam bahasa Melayu dan Inggris. 20(2).
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Heidari, M., & Kumar, M. (2021). Emotional factors in marriage perception. *International Journal of Family Studies*.
- Hidayati, N., & Assa'diah. (2020). Pernikahan dalam perspektif Islam: Ibadah dan kebahagiaan dunia akhirat. *Jurnal Studi Islam*.
- Koenig Kellas, J. (2005). Family secrets and communication. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(3).
- Markman, H. J., et al. (2010). *Fighting for your marriage*. Jossey-Bass.
- Marks, L. (2005). Religion and bio-psycho-social health: A review and conceptual model. *Journal of Religion and Health*, 44(2).
- Purba & Kusumiati. (2024). Kesiapan emosional menghadapi pernikahan di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Mental*.
- Shifman, L. (2014). *Memes in digital culture*. MIT Press.
- Sirajudin, M. B., & Iskandar. (2023). Takut dalam Al-Quran dan Hadits. *Jurnal Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Borneo*, 1-9.
- Tavakol, Z., et al. (2017). Fear of commitment: Emotional barriers to marriage. *Journal of Family Psychology*, 32(3).
- Walby, S. (1990). *Theorizing patriarchy*. Basil Blackwell