

Transformasi Makna Pernikahan pada Generasi Z dalam Konteks Fenomena "Marriage Is Scary": Tinjauan Literatur Review

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Pramesti Cahyani UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 24200011022@strudent.uin-suka.ac.id.	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 1 Februari 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Cahyani, P. (2026). Transformasi Makna Pernikahan pada Generasi Z dalam Konteks Fenomena "Marriage Is Scary": Tinjauan Literatur Review. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5 (1), 133-140.

Abstrak

Fenomena "Marriage is Scary" di kalangan Generasi Z mencerminkan ketakutan yang berkembang terhadap pernikahan, yang dipengaruhi oleh perubahan sosial, ketidakpastian ekonomi, dan trauma emosional. Dalam ajaran Islam, pernikahan dipandang sebagai ibadah yang tidak hanya menyatukan dua individu, tetapi juga sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, membangun keluarga yang sakinah, mawaddah, wa rahmah. Namun, persepsi Generasi Z terhadap pernikahan cenderung lebih pragmatis dan penuh kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis transformasi makna pernikahan dalam perspektif Islam, serta faktor-faktor yang menyebabkan munculnya fenomena "Marriage is Scary" di kalangan generasi muda. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur, dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber akademik yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan disebabkan oleh trauma masa lalu, ketimpangan peran gender, kekhawatiran finansial, dan pengaruh media sosial. Oleh karena itu, untuk mengatasi persepsi negatif ini, diperlukan pendekatan pendidikan agama yang lebih mendalam mengenai pernikahan sebagai ibadah dan pentingnya pemahaman nilai-nilai spiritual dalam membangun hubungan yang harmonis dan berkah.

Kata Kunci: Pernikahan itu menakutkan, perpepsi pernikahan, ibadah, generasi Z

Abstract

The growing "Marriage Is Scary" phenomenon among Generation Z reflects fears and anxieties about marriage stemming from various factors, including past trauma, gender role inequality, financial uncertainty, and the influence of social media. Although marriage in Islamic teachings is viewed as a form of worship that brings peace, love, and compassion (sakinah, mawaddah, rahmah), many young people are trapped in negative perceptions of marriage. This is related to the diminished meaning of marriage, which should be understood as an act of worship that draws one closer to God, but is often viewed more as a social obligation or formality. Marriage in Islam is not merely a worldly relationship, but rather part of a spiritual journey that brings couples closer to God and distances them from sin. This understanding, which should be the foundation of marriage, is often marginalized by the pragmatic values of modern society. Therefore, efforts are needed to restore the meaning of marriage as an act of worship through more in-depth and applicable religious education, as well as changing social views on marriage and divorce. In this way, it is hoped that Generation Z will see marriage as a path to happiness in this world and the hereafter, rather than a source of fear.

Key Words: Marriage is Scary, perception of marriage, worship, generation Z

A. Pendahuluan

Pernikahan dalam ajaran agama Islam sebagai bentuk dari ibadah. Dalam konteks ini, pernikahan tidak hanya dipandang sebagai upacara sosial, melainkan juga sebagai bentuk ibadah yang membawa pahala jika dilakukan dengan niat yang tulus dan dalam rangka taat kepada perintah Allah. Rasulullah SAW menyebutkan bahwa "Pernikahan adalah separuh dari agama." Selain itu Pernikahan juga merupakan salah satu bagian dari kesempurnaan ibadah seseorang dalam beragama. Pernikahan dilaksanakan oleh dua insan yang saling mencintai dan di sah kan dalam agama islam melalui ikatan suci disertai janji suci untuk membina keluarga yang harmonis, sehingga terhindarnya potensi-potensi maksiat yang melanggar norma agama serta menjaga pandangan mata dan melindungi syahwat. Oleh karena itu, melalui menikah, seorang Muslim diharapkan dapat menjalankan ibadah yang membawa dirinya lebih dekat kepada Allah SWT.

Tujuan utama dari pernikahan dalam Islam adalah terbentuknya keluarga yang sakinah (penuh ketenteraman), mawaddah (penuh cinta), dan rahmah (penuh kasih sayang), sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah SWT dalam Q.S. Ar-Rum ayat 21

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir. Pandangan ini ditegaskan dalam penelitian Manzilina dan Kamil yang menunjukkan bahwa tafsir-tafsir Al-Qur'an kontemporer, termasuk pendekatan audiovisual dakwah, berupaya membangun kontra-narasi terhadap ketakutan menikah dengan menekankan pada keberkahan, ketenangan, dan janji rezeki dalam pernikahan

Hal ini sejalan dengan hadits Rasulullah yang menyatakan: "Menikah adalah Sunnahku. Barangsiapa yang tidak mengamalkan Sunnahku, maka bukan bagian dariku. Maka menikahlah kamu semua, karena aku bangga dengan umatku (di hari kiamat)." (HR. Ibnu Majah). Dalam perspektif hadits diatas, pernikahan memiliki dimensi spiritual yang penting, untuk menciptakan keharmonisan, kedamaian, dan kebahagiaan dalam hidup berkeluarga. Hal ini menjadikan pernikahan sebagai penyempurna agama karena melalui pernikahan, pasangan dapat menjalankan kewajiban agama lainnya, seperti menjaga kesucian diri dan mendidik generasi penerus dengan nilai-nilai keagamaan.

Namun, di sisi lain fenomena "marriage is scary" atau (pernikahan itu menakutkan) ketakutan terhadap pernikahan mulai muncul di kalangan Generasi Z yang menimbulkan pergeseran pandangan pernikahan. Fenomena ini dipengaruhi oleh media sosial, Meski demikian, Generasi Z yang beragama Islam menghadapi dinamika yang unik karena pemahaman terkait pernikahan tidak hanya dibentuk oleh eksposur media sosial, tetapi juga oleh nilai-nilai agama Islam yang memandang pernikahan sebagai institusi yang luhur dan sakral. Serta dipengaruhi oleh faktor psikologi, sosial, ekonomi, serta budaya. Bagi Generasi Z, pernikahan tidak hanya dilihat sebagai ikatan suci antara dua individu, tetapi juga sebagai transisi penting dalam kehidupan yang melibatkan tanggung jawab finansial dan psikologis yang lebih besar. Nilai-nilai sosial yang terus berkembang di tengah masyarakat turut mempengaruhi persepsi Generasi Z terhadap institusi pernikahan. Tak hanya itu, pengaruh media dan gaya hidup perkotaan juga berkontribusi pada perubahan pandangan ini (Utomo & Sutopo, 2020). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Riswandi dkk., terhadap mahasiswa Muslim Gen-Z menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap pernikahan dipengaruhi oleh faktor ketimpangan peran gender, kekerasan dalam rumah tangga, kesulitan mencari pasangan yang sevisi, serta minimnya pendidikan pra-nikah yang relevan dan aplikatif.

Fenomena Marriage is Scary yang viral di TikTok sejak 2022 menjadi refleksi ketakutan kolektif Gen Z terhadap institusi pernikahan. Jika pernikahan dahulu dianggap sebagai fase kedewasaan dan bentuk stabilitas sosial, kini narasi tersebut bertransformasi menjadi sumber kecemasan, baik secara emosional, psikologis, maupun ekonomi. Berbagai studi kontemporer menunjukkan meningkatnya sikap ambivalen dan penundaan usia nikah oleh generasi muda, termasuk di negara mayoritas Muslim seperti Indonesia. Studi Nurjanah dkk (2022) menemukan bahwa trauma masa lalu, tekanan ekonomi, dan ekspektasi relasi yang terbentuk melalui media sosial menjadi penyebab utama penolakan komitmen jangka panjang oleh Gen Z.1 Hal ini menunjukkan perlunya evaluasi terhadap kesiapan menikah dalam kerangka hukum

keluarga Islam yang ada. Adapun tren marriage is scary yang berisi konten video dan tulisan yang menggambarkan ketakutan-ketakutan seseorang dalam menghadapi pernikahan. Dengan diikuti narasi "What if", yang artinya bagaimana jika, tren ini menyajikan bayangan-bayangan negatif dalam kehidupan rumah tangga di masa depan, seperti situasi yang tidak menyenangkan, atau kekhawatiran akan pasangan yang tidak suportif.

Dari tinjauan sistematis terhadap beberapa literatur akademik, terlihat bahwa sebagian besar penelitian hanya menyoroti problematika usia nikah dan pernikahan anak, sementara isu baru seperti ketakutan menikah dalam konteks transformasi makna belum banyak disentuh. Misalnya, studi oleh Wijayanti (2022) dalam *Yuridika* lebih menekankan aspek yuridis usia minimum nikah tanpa mempertimbangkan dimensi ketakutan eksistensial yang dihadapi generasi muda.⁴ Di sisi lain, artikel oleh Rosyidi dan Abdurrahman (2020) yang dimuat dalam *Jurnal Hukum Islam* menekankan pada urgensi rekonstruksi norma kesiapan menikah berdasarkan konteks sosial-budaya lokal.⁵ Penelitian ini hadir sebagai respons terhadap kekosongan tersebut dengan pendekatan literatur review terhadap pergesaran makna pernikahan.

Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi pemaknaan pernikahan oleh Generasi Z dalam literatur akademik kontemporer, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi munculnya persepsi pernikahan sebagai sumber ketakutan psikologis, serta mengkaji pemahaman dan reduksi makna pernikahan sebagai ibadah dalam konteks kehidupan generasi muda. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai transformasi Makna Pernikahan pada Generasi Z dalam Konteks Fenomena "Marriage Is Scary": Tinjauan Literatur Review.

B. Metodologi

Penelitian Artikel ini menggunakan kajian literatur (Literatur Review). Menurut Ibnu Sina, Literatur Review merupakan sintesa tertulis dari artikel-artikel dari berbagai sumber, termasuk jurnal, buku, dan dokumen lainnya yang menjelaskan teori dan fakta yang relevan dengan penelitian artikel ini. (Cresswell, 2017)

Data dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk jurnal, buku, dan perpustakaan ilmiah lainnya yang relevan dengan masalah tersebut. Sumber Google Scholar digunakan untuk mencari data berupa jurnal ilmiah dari para ahli di bidangnya, dan ada juga jurnal berbahasa Indonesia dan Inggris yang sesuai dengan tema kajian yang disebutkan, maka pencarian dibatasi pada satu sumber. Adapun keyword pencarian di Google Scholar adalah marriage is scary, makna pernikahan, pernikahan sebagai ibadah.

C. Hasil dan Pembahasan

Pemaknaan Pernikahan dalam Islam

Pernikahan dalam Islam mengajarkan bahwa menikah merupakan ibadah yang dianjurkan bagi hambanya. Merujuk pada penggambaran oleh Tanshurullah (2019) bahwa Rasulullah SAW menyebutkan anjuran menikah diperuntukkan bagi siapapun yang sudah mampu, hal ini dikarenakan menikah merupakan penyempurna separuh dari agama dan dapat menjauhkan dari perbuatan maksiat serta menjaga kehormatan individu.

Pernikahan dalam Islam dipandang sebagai ibadah yang bukan hanya sekadar hubungan duniawi antara seorang pria dan wanita, tetapi juga sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam ajaran Islam, pernikahan memiliki tujuan yang lebih mendalam daripada sekadar pemenuhan kebutuhan biologis atau sosial. Pernikahan dianggap sebagai bagian dari perjalanan spiritual, yang mendukung individu dalam menunaikan tugas-tugas agama serta memperoleh ridha Allah. Dalam hal ini, pernikahan tidak hanya menjadi kewajiban sosial, tetapi juga dianggap sebagai bentuk ibadah yang membawa keberkahan bagi pasangan yang melaksanakannya dengan niat yang benar dan penuh tanggung jawab.

Tujuan utama pernikahan dalam Islam dapat ditemukan dalam berbagai ayat Al-Qur'an dan hadis yang menekankan pentingnya pernikahan sebagai salah satu bentuk kesempurnaan hidup. Dalam Surah Ar-Rum ayat 21, Allah berfirman: "Dan di antara tanda-tanda kekuasaannya ialah Dia menciptakan untukmu dari jenismu sendiri pasangan hidup agar kamu dapat hidup tenang dan damai dengannya, dan Dia menjadikan di antara kamu rasa kasih sayang dan rahmat." Ayat ini menunjukkan bahwa pernikahan bukan hanya untuk menciptakan keturunan, tetapi lebih jauh untuk memperoleh ketenangan, kedamaian, dan kasih sayang di dunia. Hal ini

menggarisbawahi bahwa tujuan pernikahan dalam Islam adalah untuk menciptakan rumah tangga yang harmonis dan penuh berkah.

Salah satu aspek penting dari pernikahan dalam Islam adalah adanya konsep *sakinah*, *mawaddah*, dan *rahmah*. Istilah *sakinah* merujuk pada kedamaian atau ketenangan yang tercipta dalam rumah tangga, di mana kedua pasangan dapat hidup dalam suasana yang nyaman, aman, dan damai. *Mawaddah* berarti cinta kasih yang penuh pengertian, yang tercermin dalam sikap saling mendukung, menyayangi, dan menjaga satu sama lain. Sedangkan *rahmah* menggambarkan kasih sayang yang luas dan mendalam, mencakup rasa saling menghormati dan empati. Ketiga nilai ini menjadi landasan yang sangat penting dalam hubungan pernikahan, yang bukan hanya mempererat ikatan emosional, tetapi juga membentuk keluarga yang penuh dengan cinta dan perhatian.

Pernikahan dalam Islam juga dipandang sebagai jalan spiritual yang mendekatkan diri kepada Allah. Melalui pernikahan, suami dan istri dapat saling mendukung dalam menjalankan ibadah dan kewajiban agama. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, Nabi Muhammad SAW bersabda, "Barang siapa yang menikah, maka dia telah menyempurnakan separuh agamanya, maka hendaklah dia bertakwa kepada Allah dalam separuh yang lainnya." (HR. Al-Baihaqi). Hadis ini menunjukkan bahwa pernikahan dianggap sebagai bagian dari penyempurnaan agama seseorang. Dengan menikah, seorang Muslim tidak hanya memenuhi kebutuhan duniawi, tetapi juga menjalani kehidupan sesuai dengan ajaran agama yang memperhatikan aspek moral dan spiritual.

Selain menjadi jalan spiritual, pernikahan juga memiliki dimensi sosial yang penting dalam Islam. Pernikahan membentuk keluarga, yang merupakan unit dasar dalam masyarakat Islam. Keluarga yang dibangun atas dasar ajaran agama akan menciptakan masyarakat yang lebih harmonis dan sejahtera. Islam mengajarkan bahwa tujuan dari pernikahan adalah untuk membangun rumah tangga yang tidak hanya baik untuk pasangan itu sendiri, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan. Hal ini berarti bahwa pernikahan bukan hanya urusan pribadi, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan sosial dan kontribusi individu terhadap masyarakat.

Dalam pernikahan yang ideal menurut ajaran Islam, suami dan istri berperan sebagai mitra yang saling melengkapi dan mendukung dalam berbagai aspek kehidupan. Suami dianggap sebagai pemimpin dalam rumah tangga yang bertanggung jawab untuk memberikan nafkah dan perlindungan, sementara istri memiliki peran untuk mendukung suami dalam urusan domestik dan menjaga keharmonisan rumah tangga. Konsep ini tercermin dalam berbagai ayat Al-Qur'an, seperti dalam Surah An-Nisa ayat 34, yang menjelaskan bahwa "Laki-laki adalah pemimpin bagi perempuan karena Allah telah melebihkan sebagian mereka atas sebagian yang lain..." Ayat ini menunjukkan adanya pembagian peran yang jelas dalam keluarga, yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan dan keberlangsungan rumah tangga yang sejahtera.

Namun, meskipun pernikahan dalam Islam merupakan ibadah yang sangat dianjurkan, tantangan dalam menjalani pernikahan sebagai ibadah tetap ada. Salah satu tantangan utama adalah bagaimana menjaga kualitas hubungan agar tetap mencerminkan nilai-nilai *sakinah*, *mawaddah*, dan *rahmah*. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak pasangan yang menghadapi konflik dan perbedaan pendapat, yang dapat mengganggu keharmonisan rumah tangga. Oleh karena itu, penting bagi pasangan untuk terus berusaha memperbaiki hubungan mereka dengan komunikasi yang baik dan saling menghormati. Selain itu, kedekatan spiritual dengan Allah melalui doa dan ibadah bersama juga dapat membantu pasangan untuk mengatasi masalah-masalah tersebut.

Pernikahan dalam Islam juga mengajarkan pentingnya keikhlasan dan ketulusan hati dalam menjalani kehidupan berkeluarga. Dalam sebuah hadis, Rasulullah SAW bersabda, "Perempuan yang terbaik adalah yang menyenangkan suaminya." (HR. Muslim). Hadis ini mengajarkan bahwa kebahagiaan dalam rumah tangga dicapai bukan hanya melalui materi atau status sosial, tetapi melalui sikap saling memberi dan mendukung dengan penuh kasih sayang. Setiap pasangan diharapkan untuk berusaha memberikan yang terbaik bagi pasangannya, dengan niat yang tulus dan ikhlas, demi tercapainya keluarga yang *sakinah*, *mawaddah*, wa *rahmah*.

Seiring dengan perkembangan zaman dan perubahan sosial yang terjadi, pernikahan dalam Islam tetap dianggap sebagai jalan hidup yang penuh dengan keberkahan. Walaupun tantangan dalam menjalani pernikahan semakin kompleks, prinsip-prinsip dasar dalam pernikahan sebagai ibadah tetap relevan untuk dijalankan. Salah satu solusi untuk mengatasi tantangan tersebut adalah dengan terus memperdalam pemahaman tentang pernikahan dalam Islam, serta meningkatkan kualitas hubungan dengan berpegang pada nilai-nilai agama. Dengan demikian, pernikahan tidak hanya menjadi institusi sosial, tetapi juga jalan spiritual yang

membawa kebahagiaan dunia dan akhirat bagi setiap pasangan yang menjalankannya dengan niat yang benar.

Faktor-Faktor Fenomena “Marriage Is Scary” di Kalangan Generasi Z

Fenomena "Marriage is Scary" di kalangan Generasi Z menggambarkan ketakutan dan kecemasan yang berkembang terhadap pernikahan, terutama yang berhubungan dengan komitmen jangka panjang, tanggung jawab sosial, dan pengaruhnya terhadap kebebasan pribadi. Dalam konteks ini, pergeseran pandangan mereka terhadap pernikahan. Bagi Generasi Z, pernikahan tidak lagi menjadi fase kehidupan yang diprioritaskan. Hal ini didukung oleh laporan Badan Pusat Statistik Indonesia tahun 2024 yang menemukan bahwa angka pernikahan terus mengalami penurunan. Pada tahun 2023, jumlah pernikahan di Indonesia tercatat sebanyak 1.577.255, turun sekitar 128 ribu dari angka pernikahan di tahun 2022 yang mencapai 1.705.348 (Badan Pusat Statistik, 2024). Jika ditarik lebih jauh ke belakang, laporan Statistik Indonesia 2022 dan 2021 menunjukkan bahwa angka pernikahan di Indonesia terus menurun dalam enam tahun terakhir.

Generasi Z merupakan kelompok usia produktif yang tumbuh dalam era digital dan globalisasi nilai. Mereka hidup dalam realitas sosial yang cepat berubah, penuh tekanan ekonomi, ketidakpastian emosional, dan transformasi budaya yang drastis²⁴. Dalam konteks ini, banyak dari mereka mengalami apa yang disebut sebagai marriage anxiety atau ketakutan mendalam terhadap kehidupan pernikahan yang dinilai kompleks dan penuh risiko.

Ketakutan berkomitmen pada pasangan disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah trauma di masa lalu. Beberapa individu tumbuh dalam lingkungan yang beragam. Merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Zulditri dan Desmita (2024) bahwa salah satu alasan dewasa awal menunda menikah adalah dikarenakan trauma akibat perceraian orangtua, finansial yang belum matang dan belum menemukan pasangan yang cocok. Selanjutnya didukung oleh hasil penelitian Salsabila dan Sari (2024) bahwa salah satu ketakutan menikah pada Wanita korban perselingkuhan adalah keraguan untuk menikah dan ketakutan untuk mengulang pengalaman diselingkuhi kembali di masa depan. Merujuk pada penjelasan tersebut di atas, dapat digambarkan bahwa komitmen tidak muncul dengan sendirinya, melainkan harus didukung oleh situasi seperti orang terdekat, pengalaman di masa lalu, dan keyakinan terhadap diri sendiri bahwa layak untuk berkomitmen dan membangun rumah tangga. Perceraian dapat terjadi di lingkungan masyarakat adalah hasil dari konflik yang tidak bisa diselesaikan oleh pasangan, dimana konflik tersebut akan lebih mudah diatasi apabila masing-masing individu yang menjadi pasangan memiliki komitmen untuk mempertahankan pernikahan (Scott, 2010)

- 1) Pertama, banyak dari mereka mengalami trauma relasional. Beberapa tumbuh dalam keluarga yang disfungsi, menyaksikan perceraian, pertengkaran orang tua, atau kekerasan dalam rumah tangga. Pengalaman-pengalaman ini membentuk asumsi negatif bahwa pernikahan adalah sumber luka, bukan tempat pulang yang menenangkan.
- 2) Kedua, ketakutan finansial menjadi faktor dominan. Dalam survei yang dikaji Lestari dkk. (2024), mayoritas responden menyebutkan bahwa belum mapan secara ekonomi adalah alasan utama menunda pernikahan. Mereka merasa pernikahan membutuhkan kestabilan keuangan yang tinggi, terutama karena ekspektasi sosial terhadap peran gender dalam keluarga masih kuat, laki-laki sebagai pencari nafkah utama, perempuan sebagai pengurus rumah.
- 3) Ketiga, kekhawatiran terhadap hilangnya kebebasan pribadi. Generasi ini sangat menjunjung nilai otonomi dan pengembangan diri. Pernikahan dipandang sebagai institusi yang mengikat secara emosional dan waktu, sehingga banyak yang merasa takut kehilangan ruang untuk tumbuh secara pribadi dan profesional.
- 4) Keempat, ketimpangan peran gender dan budaya patriarki juga menjadi sumber ketakutan. Perempuan Gen Z cenderung lebih kritis terhadap sistem relasi yang timpang. Mereka takut terjebak dalam relasi yang tidak setara, tidak bebas menyuarakan pendapat, atau diposisikan sebagai objek dalam rumah tangga²⁸.
- 5) Kelima, minimnya pendidikan dan literasi pranikah membuat ketakutan ini sulit diurai. Banyak sekolah dan lembaga keagamaan yang belum membekali generasi muda dengan pengetahuan yang aplikatif tentang manajemen konflik rumah tangga, komunikasi pasangan, dan nilai-nilai relasional yang sehat. Akibatnya, mereka lebih percaya pada informasi viral atau testimoni negatif yang tersebar di media sosial.

Ketakutan-ketakutan ini menunjukkan bahwa generasi muda sebenarnya tidak menolak pernikahan sebagai konsep, tetapi mereka tidak menemukan gambaran atau jaminan bahwa pernikahan yang sehat dan adil bisa benar-benar terjadi di kehidupan nyata mereka.

Pemahaman dan reduksi Makna Menikah sebagai Ibadah

Pernikahan, dalam banyak tradisi agama, dipandang sebagai salah satu bentuk ibadah yang tinggi, bukan hanya sebagai sebuah ikatan hukum atau sosial, tetapi sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Dalam perspektif Islam, misalnya, pernikahan dianggap sebagai "sunnah" yang memiliki nilai ibadah dan merupakan bagian dari perintah Allah untuk menjaga kehormatan dan melanjutkan generasi umat manusia. Namun, meskipun pernikahan seharusnya dipahami sebagai ibadah, sering kali pernikahan hanya dilihat sebagai kewajiban sosial atau ritual yang harus dijalani. Makna pernikahan yang lebih mendalam dan rohani sering kali tereduksi menjadi simbol normatif belaka.

Reduksi makna pernikahan ini sering kali terkait dengan perubahan sosial yang terjadi dalam masyarakat modern. Di banyak tempat, pernikahan bukan lagi dipandang sebagai cara untuk membangun kehidupan spiritual bersama pasangan, tetapi lebih sebagai langkah formal untuk memenuhi harapan keluarga dan masyarakat. Hal ini dipengaruhi oleh dinamika sosial dan budaya yang lebih mementingkan stabilitas ekonomi, status sosial, dan pemenuhan norma-norma masyarakat. Dengan demikian, makna pernikahan sebagai ibadah menjadi lebih marginal, tergantikan oleh dimensi sosial dan pragmatis yang lebih mendominasi.

Ketimpangan ini terlihat jelas dalam praktik pernikahan yang lebih mengutamakan perayaan besar dan materi, ketimbang makna spiritual di dalamnya. Misalnya, di banyak masyarakat, pernikahan sering kali diidentikkan dengan pesta besar, uang, dan status sosial, sementara makna keagamaan seperti menjaga keharmonisan rumah tangga, saling mendukung dalam beribadah, dan berkomitmen secara rohani sering kali terlupakan. Ketika pernikahan lebih dianggap sebagai ritual sosial yang perlu memenuhi ekspektasi eksternal daripada pemenuhan spiritual, maka pernikahan tersebut kehilangan nilai ibadahnya.

Selain itu, ketimpangan antara pengetahuan agama dan praktik sosial semakin memperburuk pemahaman tentang pernikahan. Walaupun banyak individu mengetahui nilai-nilai agama yang terkandung dalam pernikahan, seperti pentingnya kasih sayang, kesetiaan, dan tanggung jawab, penerapan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari masih jauh dari harapan. Misalnya, banyak pasangan yang menikah dengan tujuan untuk mencapai kenyamanan hidup atau memenuhi harapan orang tua, bukan dengan niat utama untuk menjaga hubungan yang diberkahi oleh Tuhan.

Praktik sosial yang lebih menekankan pada norma dan ekspektasi masyarakat seringkali mengaburkan makna sejati pernikahan. Dalam banyak budaya, tekanan untuk menikah pada usia tertentu atau mengikuti prosedur pernikahan yang mewah menjadikan pernikahan bukan lagi sebagai ikatan suci antara dua individu yang ingin beribadah kepada Tuhan bersama-sama, tetapi sebagai langkah praktis yang harus dilakukan untuk diterima dalam masyarakat. Penekanan pada aspek duniawi ini menurunkan nilai pernikahan sebagai ibadah, dan mengarah pada pemahaman bahwa pernikahan lebih berkaitan dengan status sosial daripada dengan spiritualitas.

Selain itu, banyak pasangan yang akhirnya mengalami ketegangan dalam rumah tangga mereka karena ketidakseimbangan antara harapan sosial dan pemahaman rohani. Ketika seseorang menikah tanpa pemahaman mendalam tentang makna ibadah dalam pernikahan, konflik dan perceraian sering kali menjadi konsekuensi yang tak terhindarkan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun dalam ajaran agama, pernikahan adalah ikatan yang harus dijaga, banyak pasangan yang tidak lagi memprioritaskan tujuan spiritual dan agama dalam rumah tangga mereka.

Berdasarkan pengamatan tersebut, terlihat bahwa masalah utama terletak pada ketidakcocokan antara pemahaman agama dan praktik sosial yang dilakukan oleh individu. Pendidikan agama yang lebih mendalam mengenai konsep pernikahan dalam Islam dan agama-agama lainnya sangat penting untuk menanggulangi masalah ini. Pendidikan yang mengedepankan nilai-nilai rohani, bukan hanya pengetahuan formal tentang pernikahan, dapat membantu mengarahkan pasangan menuju pemahaman yang lebih baik mengenai pernikahan sebagai ibadah, bukan sekadar kewajiban sosial.

Seiring dengan berkembangnya kesadaran ini, penting bagi masyarakat untuk memahami bahwa pernikahan sebagai ibadah bukan hanya sebuah konsepsi teologis, tetapi juga harus tercermin dalam praktik nyata. Dalam ajaran agama, pernikahan tidak hanya melibatkan hubungan antara suami dan istri, tetapi juga memiliki dimensi lebih besar, yakni hubungan

dengan Tuhan. Tujuan spiritual pernikahan yang meliputi kesetiaan, kasih sayang, dan kesabaran seharusnya menjadi inti dari setiap pasangan yang menikah, bukan sekadar untuk memenuhi kewajiban sosial atau memenuhi standar kebudayaan.

Selain itu, meningkatkan pemahaman mengenai pernikahan sebagai ibadah juga memerlukan pembaruan dalam cara pandang terhadap perceraian. Di banyak negara, perceraian masih dianggap sebagai kegagalan besar yang mencerminkan ketidakmampuan individu dalam menjaga pernikahan. Padahal, perceraian dalam pandangan agama dan sosial bukanlah akhir dari segala-galanya, melainkan sebuah solusi untuk mengakhiri hubungan yang tidak sehat. Dengan memahami pernikahan sebagai ibadah, individu akan lebih siap menghadapi pernikahan dan perceraian dengan bijaksana dan penuh pertimbangan spiritual.

Pendidikan agama yang lebih mendalam mengenai pernikahan seharusnya mengajak pasangan untuk memahami bahwa pernikahan adalah sarana untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Makna pernikahan sebagai ibadah harus diajarkan sejak dini, terutama dalam keluarga dan lembaga pendidikan, sehingga generasi mendatang dapat lebih memahami betapa pentingnya menjadikan pernikahan sebagai bagian dari perjalanan spiritual mereka. Hal ini tidak hanya akan membantu menciptakan pernikahan yang harmonis, tetapi juga membentuk masyarakat yang lebih peduli terhadap nilai-nilai keagamaan dan sosial (Shihab, 2012).

D. Kesimpulan

Fenomena "Marriage Is Scary" yang berkembang di kalangan Generasi Z mencerminkan ketakutan dan kecemasan terhadap pernikahan yang disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk trauma masa lalu, ketimpangan peran gender, ketidakpastian finansial, dan pengaruh media sosial. Meskipun pernikahan dalam ajaran Islam dipandang sebagai bentuk ibadah yang membawa kedamaian, cinta, dan kasih sayang (*sakinah, mawaddah, rahmah*), banyak generasi muda yang terjebak dalam persepsi negatif terhadap pernikahan. Hal ini terkait dengan reduksi makna pernikahan yang seharusnya dipahami sebagai ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah, namun seringkali lebih dilihat sebagai kewajiban sosial atau formalitas.

Pernikahan dalam Islam bukan hanya sekadar hubungan duniawi, melainkan bagian dari perjalanan spiritual yang membawa pasangan lebih dekat kepada Tuhan dan menjauhkan mereka dari perbuatan maksiat. Pemahaman ini, yang seharusnya menjadi dasar pernikahan, sering terpinggirkan oleh nilai-nilai pragmatis dalam masyarakat modern. Maka, diperlukan upaya untuk mengembalikan makna pernikahan sebagai ibadah melalui pendidikan agama yang lebih mendalam dan aplikatif, serta perubahan pandangan sosial terhadap pernikahan dan perceraian. Dengan cara ini, diharapkan Generasi Z dapat melihat pernikahan sebagai jalan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat, bukan sebagai sumber ketakutan.

E. Referensi

- Adharsyah, M., Sidqi, M., & Rizki, M. A. (2024). Pernikahan dalam perspektif hukum Islam. *Jurnal Syariah Dan Ekonomi Islam*, 2(1), 44-53.
- Anton, A., Fauziah, I. S., Firdaus, I., Munjaji, A. S., & Hasanah, N. (2025). Ketentuan Pernikahan Menurut Perspektif Islam. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(1).
- Bahtiar, E. (1998). *Islam dan Negara: Transformasi Pemikiran dan Praktik Politik Islam di Indonesia*. Jakarta: Paramadina.
- Fatmawati, F. (2024). *PERNIKAHAN SAKINAH PERSPEKTIF AL-QUR'AN* (Doctoral dissertation, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam).
- Herdiansyah, D., & Khaira, R. (2025). Menyelami persepsi 'marriage is scary' dalam perspektif religius dan emosional di konteks sosial budaya kontemporer serta faktor-faktor yang mempengaruhi: Sebuah literatur review. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 605-612.
- Hidayat, T. (1967). Meraih Surga Dalam Hikmah Pernikahan. *Jurnal Pernikahan*, 5-24.
- Humaidy, M. Z., & Arrofi, M. R. (2023). Pernikahan Dalam Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(6), 453-467.
- Lutfi, F. L. F. (2025). Krisis Kesiapan Nikah Gen Z Dalam Narasi "Pernikahan Itu Menakutkan": Relevansi Hukum Keluarga Islam Di Era Digital. *Syakhshiyah Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 5(1), 138-156.
- Madjid, Nurcholish. *Islam, Kemodernan, dan Keindonesiaan*. Jakarta: Paramadina, 2003.

- Muliansyah, B. (2023). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Mengatasi Krisis Identitas Pada Remaja Muslim di Era Globalisasi. *GUAU: Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 3(3), 104-109.
- Rahmawati, D. (2025). Konstruksi Makna Pernikahan pada Kalangan Muslim Gen Z di Media Sosial: Studi Kasus Penonton Konten "Marriage is Scary" di TikTok. *MUKADIMAH: Jurnal Pendidikan, Sejarah, dan Ilmu-ilmu Sosial*, 9(1), 82-94.
- Zuhri, Saifuddin. *Pernikahan dalam Perspektif Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018.