



## **Marriage Is Scary: Dinamika Dan Esensi Pernikahan Perspektif Al-Qur'an Dalam Membentuk Ketahanan Keluarga Islami**

| <b>INFO PENULIS</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>INFO ARTIKEL</b>                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fauziah Nur Ariza<br>UIN Sumatera Utara<br><a href="mailto:fauziah1100000178@uinsu.ac.id">fauziah1100000178@uinsu.ac.id</a><br><br>Fuqarra Haqqi<br>UIN Sumatera Utara<br><a href="mailto:fuqarrahaqqi13@gmail.com">fuqarrahaqqi13@gmail.com</a> | ISSN: 2808-1307<br>Vol. 6, No. 2, Agustus 2026<br><a href="https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh">https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh</a> |

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

### **Saran Penulisan Referensi :**

Ariza, F. N., & Haqqi, F.(2026). Marriage Is Scary: Dinamika Dan Esensi Pernikahan Perspektif Al-Qur'an Dalam Membentuk Ketahanan Keluarga Islami. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 6 (2), 2697-2705

### **Abstrak**

Fenomena *marriage is scary* menjadi salah satu isu sosiologis yang berkembang pesat di kalangan generasi muda Indonesia sebagai akibat dari paparan narasi negatif di media sosial. Fenomena ini memunculkan persepsi bahwa pernikahan identik dengan konflik, kekerasan rumah tangga, ketimpangan relasi patriarki, hingga hilangnya kebebasan individu, yang berakibat pada penurunan minat untuk menikah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika fenomena *marriage is scary* dan mendekonstruksi narasi ketakutan tersebut dengan menjelaskan kembali esensi pernikahan berdasarkan perspektif Al-Qur'an sebagai landasan dalam membangun ketahanan keluarga Islami. Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan kepustakaan (*library research*). Data primer bersumber dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan pernikahan dan keluarga, didukung oleh penafsiran dari kitab tafsir otoritatif seperti *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim* dan *Tafsir Al-Mishbah*, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan literatur yang relevan. Analisis data dilakukan melalui metode analisis isi (*content analysis*) dengan pendekatan teologis dan sosiologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketakutan irasional terhadap pernikahan lebih banyak dipengaruhi oleh trauma kolektif dan konstruksi media sosial terhadap praktik patriarki yang toksik, bukan dari hakikat ajaran Islam. Al-Qur'an merespons ketakutan ini dengan menawarkan paradigma transformatif: kepemimpinan (*qawwam*) sebagai bentuk pengayoman dan tanggung jawab bukan dominasi, interaksi suami-istri berlandaskan kepatutan dan keadaban (*mu'asyarah bil ma'ruf*), serta jaminan kecukupan dari Allah bagi mereka yang menjaga kesucian. Reaktualisasi nilai-nilai Qur'ani dan pemaknaan pernikahan sebagai ikatan suci yang agung (*mitsaqan ghalizha*) menjadi solusi strategis dalam mereduksi stigma negatif dan memperkuat ketahanan keluarga Islami di era digital .

**Kata kunci:** Marriage is Scary, Al-Qur'an, Pernikahan, Ketahanan Keluarga, Tafsir.

### Abstract

The *Marriage is Scary* phenomenon has emerged as a rapidly growing sociological issue among Indonesian young adults due to immense exposure to negative narratives on social media. This phenomenon shapes the perception that marriage is synonymous with conflict, domestic violence, patriarchal inequality, and the loss of personal freedom, which leads to a decline in the desire to marry. This study aims to analyze the dynamics of the *Marriage is Scary* phenomenon and to deconstruct this narrative of fear by reinterpreting the essence of marriage from the perspective of the Al-Qur'an as a foundation for strengthening Islamic family resilience. This qualitative study employs a library research approach. Primary data are sourced from Qur'anic verses related to marriage and family, supported by authoritative exegeses (*tafsir*) such as *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim* and *Tafsir Al-Mishbah*, while secondary data are obtained from scholarly books, academic journals, and relevant literature. The data were analyzed using content analysis through theological and sociological approaches. The findings reveal that the irrational fear of marriage is largely influenced by collective trauma and social media constructs regarding toxic patriarchal practices rather than the true teachings of Islam. The Al-Qur'an responds to these fears by offering a transformative paradigm: household leadership (*qawwam*) as protection and responsibility rather than domination, spousal interaction based on decency and civility (*mu'asyarah bil ma'ruf*), and a divine guarantee of sufficiency for those who maintain their purity. Revitalizing Qur'anic values and understanding marriage as a sacred covenant (*mitsaqan ghalizha*) serve as strategic solutions to reduce negative stigma and strengthen Islamic family resilience in the digital era.

**Keywords:** Marriage is Scary, Al-Qur'an, Marriage, Family Resilience, Tafsir.

### A. Pendahuluan

Fenomena *marriage is scary* mencerminkan krisis kepercayaan generasi muda terhadap pernikahan, yang kini menjadi isu sosiologis kontemporer dalam masyarakat Indonesia. Narasi ini berkembang luas di media sosial seperti TikTok dan X (dulu *twitter*) yang menampilkan kekhawatiran terhadap relasi abusif dan tidak setara. Tidak jarang, ekspresi ini turut memunculkan *gamophobia*, yakni ketakutan irasional terhadap pernikahan, terutama di kalangan perempuan muda yang mengalami atau menyaksikan disfungsi rumah tangga (Tista Rizki Annisa, et al. 2025).

Secara faktual, krisis tersebut tercermin dalam penurunan minat pernikahan pada dewasa ini. Argumentasi yang biasa digunakan untuk tidak menikah pada masa sekarang ialah karena "ketakutan terhadap pernikahan". Fenomena ini tidak lepas dari kuatnya eksposur terhadap narasi negatif pernikahan, khususnya yang mengaitkan rumah tangga dengan kekerasan domestik dan ketimpangan gender (Husnul Hotimah, 2025).

Dalam perspektif Islam, pernikahan dipahami sebagai amanah spiritual yang memiliki dimensi teologis, psikologis, dan sosiologis. Ketakutan generasi muda terhadap dominasi dan penindasan gender sejatinya timbul dari penyimpangan praktik patriarki, bukan dari ajaran Islam. Al-Qur'an telah memberikan batasan yang tegas mengenai peran laki-laki sebagai *qawwam* (pemimpin dan pelindung), yang mensyaratkan kewajiban mengayomi dan menafkahi, bukan untuk bersikap otoriter (Hotimah, H, 2025). Di samping itu, Al-Qur'an mewajibkan para suami untuk senantiasa bergaul dan memperlakukan istri-istri mereka secara patut, beradab, dan penuh kelembutan (*mu'asyarah bil ma'ruf*), sehingga tertutup celah bagi kekerasan dalam rumah tangga.

Oleh karena itu, diperlukan pemaknaan ulang terhadap pernikahan dengan merevitalisasi nilai-nilai Al-Qur'an sebagai perangkat etik dan edukatif bagi masyarakat kontemporer. Fondasi utama berupa nilai spiritual dan kesadaran sosial ini diharapkan mampu membuat generasi muda melihat pernikahan sebagai wadah ibadah dan pilar peradaban umat, bukan sekadar konstruksi sosial yang menakutkan (Rifa'i, A., & Susilawati, N. N. R, 2023). Perubahan paradigma ini sangat membutuhkan penguatan pemahaman bahwa pernikahan dalam Al-Qur'an disebut sebagai *mitsaqan ghalizha* (perjanjian yang sangat agung dan kuat), sehingga setiap pasangan menyadari kesucian dan beratnya komitmen ikatan tersebut di hadapan Allah.

Tulisan ini hadir sebagai bentuk ikhtiar penulis pemaknaan ulang terhadap pernikahan dengan merevitalisasi nilai-nilai Al-Qur'an sebagai perangkat etik dan edukatif bagi masyarakat kontemporer. Fondasi utama berupa nilai spiritual dan kesadaran sosial ini diharapkan mampu

membuat generasi muda melihat pernikahan sebagai wadah ibadah dan pilar peradaban umat, bukan sekadar konstruksi sosial yang menakutkan. Perubahan paradigma ini sangat membutuhkan penguatan pemahaman bahwa pernikahan dalam Al-Qur'an disebut sebagai *mitsaqan ghalizha* (perjanjian yang sangat agung dan kuat), sehingga setiap pasangan menyadari kesucian dan beratnya komitmen ikatan tersebut di hadapan Allahkasih sayang, dan pilar peradaban umat guna mewujudkan ketahanan keluarga islami.

## B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian diarahkan pada pengkajian konsep-konsep normatif mengenai pernikahan dalam Islam melalui panduan ayat-ayat suci Al-Qur'an serta relevansinya terhadap fenomena sosial *Marriage is Scary* yang berkembang di masyarakat kontemporer. Penelitian kepustakaan memungkinkan penulis untuk mengkaji berbagai sumber ilmiah secara sistematis guna memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai titik temu antara dinamika sosial dan tawaran solusi dari ajaran Islam.

Sumber data dalam penelitian ini diklasifikasikan ke dalam data primer dan data sekunder. Data primer bersumber dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan esensi pernikahan, relasi suami istri, kepemimpinan keluarga, dan penyelesaian konflik (seperti QS. Ar-Rum: 21, QS. An-Nur: 32, serta QS. An-Nisa: 19, 21, dan 34), yang didukung oleh penafsiran otoritatif dari kitab-kitab tafsir, di antaranya *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim* karya Ibnu Katsir dan *Tafsir Al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari buku ilmiah, artikel jurnal nasional maupun internasional, serta berbagai literatur kontemporer yang membahas ketahanan keluarga, dampak media sosial, dan tren keengganan menikah pada generasi muda.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan menginventarisasi, mengidentifikasi, dan mengklasifikasikan berbagai literatur yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) dengan pendekatan teologis dan sosiologis. Pendekatan teologis digunakan untuk menggali makna normatif ayat dan tafsir Al-Qur'an mengenai hakikat pernikahan, sedangkan pendekatan sosiologis digunakan untuk membedah konteks kemunculan fenomena *Marriage is Scary*. Melalui analisis sintesis ini, ditariklah sebuah formulasi bahwa internalisasi esensi pernikahan berbasis Al-Qur'an dapat menjadi jawaban transformatif dalam membangun ketahanan keluarga di era digital.

## C. Hasil Dan Pembahasan

### Marriage is Scary: Dinamika dan Implikasi

Fenomena *marriage is scary* bukan sekadar ungkapan emosional, melainkan sebuah gejala sosiokultural yang kompleks dan semakin mengemuka dalam diskursus generasi muda Indonesia. Ungkapan ini merepresentasikan ketakutan terhadap pernikahan, yang seringkali dikaitkan dengan ketimpangan relasi gender, kekerasan rumah tangga, tekanan ekonomi, perselingkuhan serta hilangnya ruang aktualisasi diri pasca-menikah. Media sosial seperti TikTok dan X telah menjadi medium utama penyebaran narasi ini. Banyak pengguna, terutama perempuan, membagikan kecemasan mereka dalam format "*What if...*" yang menggambarkan kekhawatiran terhadap pasangan yang manipulatif, tidak komunikatif, atau abai terhadap tanggung jawab domestik dan emosional (Harvina Putri, 2025).

Dinamika narasi *marriage is scary* tidak dapat dilepaskan dari meningkatnya individualisme serta resistensi terhadap struktur patriarki yang masih dominan dalam budaya keluarga Indonesia (Faidatul Nur Khasanah, et al. 2026). Generasi muda semakin kritis melihat pernikahan bukan sebagai bersatunya dua lawan jenis dalam ikatan halal dengan dimensi spiritual dan emosional, melainkan sebagai perangkat kebebasan yang mengekang. Hal ini sejalan dengan kritik terhadap sistem patriarki yang menempatkan perempuan dalam posisi terkekang dan menjadikan posisi suami sebagai pemegang otoritas tunggal. Dalam konteks tersebut, banyak perempuan memilih melajang sebagai pilihan sadar demi menghindari relasi yang berpotensi menindas.

Fenomena *marriage is scary* juga dapat dipahami sebagai bentuk transformasi cara berpikir generasi muda terhadap institusi keluarga. Apabila pada masa sebelumnya pernikahan dipandang sebagai tahapan kehidupan yang harus dilalui, kini pernikahan lebih dipersepsikan sebagai pilihan yang membutuhkan pertimbangan matang terhadap berbagai konsekuensi yang

mungkin muncul. Pergeseran tersebut dipengaruhi oleh meningkatnya kesadaran mengenai kesehatan mental, kesetaraan dalam relasi, serta pentingnya kualitas hidup. Akibatnya, banyak individu lebih memilih menunda pernikahan daripada memasuki hubungan yang dianggap berpotensi menghadirkan tekanan psikologis maupun ketidakadilan (Cahyaning Widhyastuti, 2024).

Dalam perspektif psikologi sosial, ketakutan terhadap pernikahan tidak selalu lahir dari pengalaman pribadi, tetapi juga dapat terbentuk melalui proses pembelajaran sosial (*social learning*) (Jenna R. Cassinat & Alexander C. Jensen, 2020). Seseorang yang berulang kali menyaksikan konflik rumah tangga, baik melalui lingkungan keluarga maupun media digital, cenderung menginternalisasi pengalaman tersebut sebagai ancaman yang mungkin akan dialaminya di masa depan. Proses observasi semacam ini menyebabkan pengalaman orang lain seolah-olah menjadi pengalaman pribadi sehingga melahirkan kekhawatiran yang berlebihan terhadap kehidupan pernikahan.

Selain itu, algoritma media sosial memperkuat konstruksi ketakutan tersebut melalui mekanisme personalisasi konten. Pengguna yang sering mengakses video mengenai perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, ataupun perceraian akan memperoleh rekomendasi konten serupa secara berulang. Situasi ini membentuk *echo chamber* yang membuat pengguna menerima sudut pandang yang relatif homogen sehingga menimbulkan kesan bahwa konflik rumah tangga merupakan kondisi yang umum terjadi pada setiap pernikahan. Padahal, masih banyak keluarga yang menjalani kehidupan harmonis, namun kisah mereka jarang memperoleh perhatian karena tidak dianggap memiliki nilai viralitas yang tinggi.

Implikasi dari narasi *marriage is scary* mencakup dimensi psikologis, sosial, hingga teologis. Secara psikologis, ketakutan terhadap pernikahan dapat menyebabkan kecemasan, penundaan keputusan hidup, dan ketidakstabilan mental dalam perencanaan pernikahan dan pembentukan keluarga. Dari sisi sosial, munculnya kelompok yang secara terbuka menolak pernikahan dapat memengaruhi kohesi sosial dan membuka kemungkinan berkembangnya model keluarga alternatif seperti *living apart together* (Randyani Alitha, et al. 2025). Fenomena ini menantang model tradisional keluarga yang selama ini menjadi basis utama pendidikan nilai, struktur sosial, dan kesinambungan generasi dalam masyarakat Indonesia. Secara teologis, konsep awal dari pernikahan sebagai sebuah ikatan suci yang sarat rahmat dan berkah untuk mengharap ridha Allah akan menghilang (Abdullah asy-Syaukani, 1993). Implikasi yang paling parah dari narasi *marriage is scary* adalah generasi muda tidak mau menikah. Benang merahnya adalah ketahanan keluarga tidak akan bisa terwujud jika masyarakat saja tidak mau membentuk sebuah keluarga.

## Overview Fenomena Marriage is Scary di Indonesia

Fenomena "*Marriage is Scary*" di Indonesia semakin berkembang sebagai sebuah isu sosial yang menarik perhatian masyarakat, khususnya generasi muda dalam beberapa tahun terakhir. Fenomena ini mengungkapkan ketakutan dan keraguan yang berkembang terhadap pernikahan, yang semakin terpengaruh oleh narasi yang disebarluaskan melalui media sosial. Platform media sosial seperti X dan TikTok menjadi tempat di mana individu dapat dengan bebas mengekspresikan kekhawatiran mereka, berbagi pengalaman pribadi, dan menemukan dukungan dari orang lain yang merasakan hal serupa dalam pembahasan kehidupan rumah tangga mereka (Krismono dan Dwi Oktaviani, 2025).

*Tren* yang semakin meluas ini mencerminkan ketidakpastian yang muncul di tengah generasi muda mengenai makna dan tujuan dari pernikahan itu sendiri. Salah satu contoh yang mencolok dapat ditemukan di aplikasi TikTok, di mana beberapa akun membagikan pemikirannya melalui sebuah unggahan bahwa pernikahan terasa menakutkan ketika membayangkan ketidakhadiran pasangan dalam berbagi tanggung jawab, seperti ketika mengurus anak (Muhammad Luqmanul Hakim, et al. 2025). Demikian pula di aplikasi X, terdapat akun yang mengungkapkan ketakutannya bahwa pernikahan dapat berubah menjadi hal yang menakutkan karena sikap pasangan yang dapat berubah kapan saja (Aldi Wikaldi, et al. 2025).

Penyebaran narasi semacam ini juga turut dipengaruhi oleh peran konten kreator yang membagikan pengalaman pribadi rumah tangga mereka, yang tidak jarang mengandung elemen emosional yang kuat. Salah satu contoh yang paling mencolok dan faktual pada masa sekarang adalah kasus yang dialami oleh seorang *influencer* terkenal bernama Baim Wong yang menggugat cerai istrinya Paula karena dugaan perselingkuhan. Kasus ini dapat menggiring opini masyarakat bahwa seseorang dengan kehidupan yang mapan dan layak saja masih terdapat celah untuk melakukan pengkhianatan terhadap pasangan berupa perselingkuhan.

Sebagian besar respon masyarakat menyiratkan ketakutan terhadap pernikahan, dengan ungkapan seperti, "Bagaimana mungkin mempercayai pasangan lagi?" dan "Ternyata pernikahan itu menakutkan (Alfyana Umala dan Muhammad Thoyib Amali, 2026).

Respons emosional yang ditunjukkan oleh netizen melalui media sosial semakin memperburuk persepsi negatif terhadap pernikahan, terutama di kalangan generasi muda. Mereka mulai merasa bahwa pernikahan bukan hanya sebuah komitmen, melainkan juga potensi bagi ketidakbahagiaan, perselingkuhan, dan perubahan sikap yang tidak terduga. Pengalaman buruk yang dibagikan oleh individu di media sosial, yang kemudian tersebar dalam jumlah besar, memicu reaksi berantai dan menciptakan stigma sosial yang kuat terhadap pernikahan. Akibatnya, pernikahan dianggap sebagai sesuatu yang mengerikan, yang mengancam stabilitas emosional dan kebahagiaan individu.

Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial telah mengalami pergeseran fungsi, dari sekadar ruang berbagi pengalaman menjadi arena pembentukan opini publik mengenai kehidupan keluarga. Pengalaman personal yang dibagikan oleh seorang pengguna dapat dengan cepat menjadi konsumsi jutaan orang dan memengaruhi cara pandang masyarakat terhadap institusi pernikahan. Narasi yang sarat emosi umumnya memperoleh respons lebih besar dibandingkan konten edukatif, sehingga cerita mengenai perceraian, perselingkuhan, maupun kekerasan rumah tangga lebih mudah menjadi viral daripada kisah keluarga yang harmonis.

Perubahan tersebut menyebabkan terjadinya generalisasi terhadap berbagai kasus rumah tangga. Sebuah peristiwa yang dialami oleh figur publik sering kali dipersepsikan sebagai gambaran umum mengenai seluruh kehidupan pernikahan. Padahal, setiap rumah tangga memiliki karakteristik, dinamika, dan penyebab konflik yang berbeda. Generalisasi inilah yang kemudian memperkuat stigma bahwa pernikahan identik dengan penderitaan dan ketidakbahagiaan.

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya peningkatan literasi keluarga bagi generasi muda. Pendidikan pranikah tidak cukup hanya membahas aspek hukum perkawinan, tetapi juga harus memberikan pemahaman mengenai komunikasi interpersonal, penyelesaian konflik, pengelolaan emosi, literasi finansial, serta pembagian peran dalam rumah tangga. Melalui pendidikan yang komprehensif, generasi muda diharapkan mampu membangun persepsi yang lebih objektif terhadap kehidupan pernikahan dan tidak mudah dipengaruhi oleh narasi yang berkembang di media sosial.

Dengan demikian, fenomena "*Marriage is Scary*" di Indonesia mencerminkan ketidakpastian yang berkembang mengenai makna pernikahan dalam konteks sosial yang berubah-ubah, sekaligus menunjukkan bagaimana media sosial telah berperan dalam membentuk dan menyebarkan pandangan yang lebih skeptis terhadap pernikahan. Ketakutan ini bukan hanya hasil dari pengalaman pribadi yang dibagikan secara viral, tetapi juga merupakan hasil dari pengaruh budaya populer dan dinamika sosial yang semakin kompleks.

### Esensi Pernikahan sebagai Ibadah

Pernikahan dalam Islam bukan sekadar ikatan sosial, melainkan merupakan ibadah yang memiliki dimensi spiritual, sosial, dan moral. Esensinya tertanam kuat dalam prinsip pengabdian kepada Allah SWT. Pernikahan sebagai ibadah tercermin dari ketaatan pasangan suami istri dalam menjalankan syariat-Nya. Dalam konteks ini, Al-Qur'an secara tegas memerintahkan pernikahan sebagai jalan ketaatan dan memberikan janji karunia-Nya, sebagaimana termaktub dalam firman Allah SWT:

وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ ۚ إِنَّ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُعْزِلُهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Artinya: Nikahkanlah orang-orang yang masih membujang di antara kamu dan juga orang-orang yang layak (menikah) dari hamba-hamba sahayamu, baik laki-laki maupun perempuan. Jika mereka miskin, Allah akan memberi kemampuan kepada mereka dengan karunia-Nya. Allah Maha Luas (pemberian-Nya) lagi Maha Mengetahui. (QS. An-Nur: 32)

Dalam *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini merupakan perintah (anjuran kuat) dari Allah untuk melangsungkan pernikahan, yang diiringi dengan janji kecukupan rezeki bagi mereka yang menikah demi menjaga kesucian dirinya (bin 'Umar bin Katsir, 1999). Hal ini menunjukkan bahwa tindakan duniawi dalam mempersiapkan dan memelihara ikatan pernikahan, apabila diniatkan untuk mematuhi perintah Allah, dinilai sebagai bentuk amal ibadah yang agung.

Pernikahan tidak hanya berfungsi sebagai ikatan fisik atau administratif, tetapi merupakan wahana pembentukan masyarakat Islami. Keluarga adalah institusi pertama tempat nilai-nilai agama ditanamkan. Oleh karena itu, menjadikan pernikahan sebagai ibadah memiliki konsekuensi pada kualitas ketahanan keluarga itu sendiri. Ketahanan keluarga dalam perspektif

Islam berakar pada nilai-nilai spiritual yang kokoh, sistem yang islami, dan kesadaran sosial yang tinggi (Rifa'i, A., & Susilawati, N. N. R., 2023). Islam memandang keluarga sebagai basis dari pembangunan umat dan bangsa. Hal ini ditegaskan dalam buku *Ketahanan Keluarga Multi Perspektif*, bahwa ketahanan keluarga menentukan kualitas masyarakat dan negara (Fawaid, J, 2022). Pernikahan yang dilandaskan pada ibadah ini bertujuan untuk mencapai apa yang difirmankan Allah:

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

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. (QS. Ar-Rum: 21)

Pentingnya menjadikan pernikahan sebagai ibadah juga tampak dalam kewajiban moral yang ditekankan Al-Qur'an kepada pasangan. Para suami diperintahkan secara tegas untuk memperlakukan istri dengan baik, sebagaimana penggalan firman Allah SWT:

...وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ...

Artinya: ...Pergaulilah mereka dengan cara yang patut... (QS. An-Nisa': 19).

Menafsirkan ayat ini, Ibnu Katsir menegaskan bahwa *mu'asyarah bil ma'ruf* menuntut para suami untuk memperindah ucapan, melembutkan perbuatan, dan bersikap sebaik mungkin dalam interaksi sehari-hari, sebagaimana suami menginginkan hal yang sama dari istrinya ('Umar bin Katsir, 1999). Pernikahan sebagai ibadah menciptakan kesinambungan antara dimensi vertikal (hubungan dengan Allah) dan horizontal (hubungan antar manusia). Ketika pasangan menjadikan kehidupan rumah tangga sebagai ibadah, maka setiap aktivitas—mulai dari mencari nafkah, mendidik anak, hingga membangun komunikasi yang harmonis—bernilai amal saleh. Konsep ibadah dalam pernikahan juga melibatkan penguatan peran gender yang harmonis. Dalam sistem keluarga menurut Al-Qur'an, suami diposisikan sebagai *qawwam* (pemimpin/penanggung jawab) dan istri adalah mitra. Hal ini didasarkan pada firman Allah SWT:

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا آفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ ...

Artinya: Laki-laki (suami) adalah penanggung jawab<sup>154</sup> atas para perempuan (istri) karena Allah telah melebihkan sebagian mereka (laki-laki) atas sebagian yang lain (perempuan) dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari hartanya... (QS. An-Nisa': 34).

M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah* memberikan penjelasan mendalam bahwa kata *qawwam* sama sekali bukan pembenaran untuk bersikap diktator atau otoriter. Sebaliknya, *qawwam* bermakna sosok yang senantiasa berdiri tegak untuk mengurus, melindungi, dan memenuhi hak-hak pasangannya dengan penuh tanggung jawab (M. Quraish Shihab, 2022). Pembagian peran ini bukanlah bentuk ketimpangan, melainkan harmonisasi. Keberhasilan pendidikan anak dalam keluarga, sebagaimana disebutkan dalam jurnal *Ta'dibuna*, sangat bergantung pada kesadaran orang tua terhadap fungsi keagamaan dan pembagian peran yang adil dalam rumah tangga (Yunianto, D, 2020).

Kesadaran bahwa rumah tangga merupakan bagian dari ibadah akan melahirkan orientasi yang berbeda dalam menyikapi berbagai persoalan keluarga. Konflik tidak dipandang sebagai alasan untuk mengakhiri hubungan, melainkan sebagai ujian yang harus diselesaikan melalui jalan musyawarah. Pasangan suami istri akan lebih mengedepankan penyelesaian masalah berdasarkan keadilan syariat dan mediasi kekeluargaan (*hakam*) daripada sekadar mengikuti ego emosional.

Pernikahan sebagai ibadah juga memiliki fungsi preventif terhadap berbagai bentuk penyimpangan sosial. Kehidupan rumah tangga yang dibangun atas dasar ketakwaan mampu menjadi benteng bagi pasangan dalam menahan pandangan dan menjaga kehormatan diri. Maka dapat ditarik benang merah bahwa pernikahan sebagai ibadah merupakan sebuah komitmen suci. Allah SWT menyebut komitmen ini sebagai ikatan yang sangat kuat, sebagaimana firman-Nya:

وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَىٰ بَعْضُكُمْ إِلَىٰ بَعْضٍ وَأَخَذْنَ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا

Artinya: Bagaimana kamu akan mengambilnya (kembali), padahal kamu telah menggauli satu sama lain (sebagai suami istri) dan mereka pun (istri-istimu) telah membuat perjanjian yang kuat (ikatan pernikahan) denganmu? (QS. An-Nisa': 21).

Paradigma pernikahan sebagai ibadah dan *mitsaqan ghalizha* bukanlah konsep teoritis belaka, melainkan landasan praktis dalam membangun keluarga yang kuat dan masyarakat yang sejahtera. Dalam pandangan Islam, kesuksesan pernikahan diukur dari sejauh mana pasangan mampu menghadirkan nilai-nilai Al-Qur'an dalam setiap aspek kehidupan rumah

tangganya. Kesadaran esensial inilah yang harus menjadi prioritas dalam pembinaan keluarga agar ketakutan atau stigma negatif tentang pernikahan dapat terhapuskan.

### **Reaktualisasi Nilai Qur'ani sebagai Jawaban Transformatif atas Fenomena *Marriage is Scary***

Fenomena *marriage is scary* sejatinya merupakan manifestasi dari krisis keteladanan dan trauma kolektif generasi muda yang diamplifikasi secara masif oleh ruang gema (*echo chamber*) digital. Ketakutan irasional terhadap institusi keluarga ini tidak dapat diselesaikan sekadar melalui glorifikasi pernikahan, kampanye anti-melajang, atau paksaan dogmatis yang kaku. Sebaliknya, hal ini menuntut sebuah langkah dekonstruksi pemikiran melalui reaktualisasi nilai-nilai Al-Qur'an yang menyentuh akar permasalahan psikologis dan sosiologis masyarakat secara langsung. Berdasarkan telaah atas realitas ketakutan sosial yang dihadapkan dengan esensi murni ajaran Islam, upaya memulihkan kepercayaan generasi muda dan mewujudkan ketahanan keluarga yang kokoh dapat dikerucutkan ke dalam tiga pilar analisis transformatif berikut:

#### **Pergeseran Paradigma dari Beban Sosial Menuju Komitmen Spiritual**

Ketakutan bahwa pernikahan akan merenggut kebebasan individu, menambah beban finansial, dan merusak masa depan sering kali berakar pada pandangan yang terlampau materialistis terhadap hubungan antarmanusia. Melalui pendekatan nilai-nilai ilahiyah, analisis menunjukkan bahwa ketika pernikahan dihayati sebagai sebuah ikatan janji suci yang agung langsung dengan Tuhan, orientasi pasangan akan bergeser secara otomatis dari egoisme tuntutan individu menjadi semangat pengabdian bersama. Kesadaran transendental inilah yang pada akhirnya mengubah wajah pernikahan dari sekadar kontrak sosial yang menakutkan dan sarat ekspektasi material, menjadi ruang ibadah yang menjanjikan ketenangan jiwa, perlindungan, serta jaminan kecukupan bagi mereka yang berkomitmen membina keluarga.

#### **Redefinisi Kepemimpinan dari Dominasi Patriarki Menjadi Pengayoman**

Keengganan generasi muda, khususnya kaum perempuan, untuk melangkah ke jenjang pernikahan sebagian besar dipicu oleh bayang-bayang ketimpangan relasi, kekerasan, dan penindasan atas nama hierarki keluarga yang disalahartikan. Secara analitis, paradigma Qur'ani justru secara radikal mendekonstruksi praktik patriarki yang toksik tersebut dengan menetapkan standar bahwa kepemimpinan dalam rumah tangga murni bermakna perlindungan, tanggung jawab, dan pengayoman kasih sayang. Pemaknaan ulang yang tepat atas fungsi kepemimpinan ini akan menghapus segala bentuk justifikasi terhadap sikap otoriter seorang suami, sekaligus memberikan jaminan kepastian bahwa relasi pernikahan dalam Islam adalah hubungan kemitraan yang menyejajarkan martabat, bukan sistem penindasan dari penguasa terhadap bawahannya.

#### **Membangun Resiliensi Emosional melalui Interaksi yang Memanusiakan**

Kecemasan massal atas tingginya angka perselingkuhan, pengabaian hak, dan kekerasan domestik yang terus-menerus direproduksi oleh media sosial hanya dapat direduksi melalui pembentukan ekosistem keluarga yang beradab dan saling berempati. Tuntutan ideal Islam menetapkan bahwa kewajiban mutlak dalam berumah tangga adalah memperlakukan pasangan dengan kepatutan, etika yang luhur, dan kelembutan sikap dalam segala kondisi. Ketika prinsip interaksi yang memanusiakan manusia ini dijadikan landasan utama dalam penyelesaian konflik, pembagian peran domestik, dan komunikasi harian, keluarga akan secara otomatis membentuk daya lenting emosional (resiliensi) yang sangat kuat. Resiliensi internal inilah yang kelak membuahkan cinta dan kasih sayang sejati, sekaligus menghancurkan stigma palsu bahwa pernikahan adalah medan konflik yang tidak berujung.

### **D. Kesimpulan**

Fenomena *Marriage is Scary* merepresentasikan krisis kepercayaan dan trauma sosiologis generasi muda terhadap institusi pernikahan, yang secara masif diamplifikasi oleh algoritma media sosial. Ketakutan terhadap ketimpangan gender, hilangnya kebebasan, dan kekerasan rumah tangga sejatinya lahir dari penyimpangan praktik relasi patriarki yang toksik, bukan dari hakikat pernikahan itu sendiri.

Dari perspektif Al-Qur'an, narasi ketakutan ini dapat didekonstruksi melalui pemaknaan ulang terhadap esensi pernikahan sebagai ruang ibadah dan ikatan janji yang sangat agung

(*mitsaqan ghalizha*). Al-Qur'an menawarkan paradigma transformatif yang menjawab langsung kekhawatiran generasi muda: kekhawatiran akan penindasan dijawab dengan konsep *qawwam* yang bermakna pengayoman dan tanggung jawab (bukan dominasi); ketakutan akan kekerasan dijawab dengan kewajiban berinteraksi secara patut dan beradab (*mu'asyarah bil ma'ruf*); dan kecemasan akan masa depan dijawab dengan jaminan kecukupan rezeki dari Allah bagi mereka yang menjaga kesucian.

Dengan demikian, reaktualisasi nilai-nilai Qur'ani dalam literasi pranikah merupakan solusi fundamental. Membendung ketakutan irasional terhadap pernikahan tidak cukup dengan kampanye anti-melajang, melainkan harus dibarengi dengan pergeseran paradigma. Ketika generasi muda mampu menginternalisasi bahwa pernikahan dalam Islam adalah kemitraan setara yang bertujuan menghadirkan kedamaian jiwa (*sakinah, mawaddah, wa rahmah*), maka stigma negatif akan terkikis. Hal inilah yang pada akhirnya menjadi pilar utama dalam membangun dan mempertahankan ketahanan keluarga Islami yang kokoh di tengah arus tantangan era modern.

## E. Referensi

- Alitha, R., Santoso, W. M., & Siscawati, M. (2025). Tinjauan budaya atas pandangan perempuan Generasi Z tentang perkawinan: Menilik fenomena *Marriage is Scary*. *Endogami: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 8(2), 403–421.
- Al-Nawawi, A. Z. M. (1392 H). *Al-Minhaj Syarah Shahih Muslim* (Jilid 10). Beirut: Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi.
- Al-'Utsaimin, M. bin S. (1426 H). *Syarah Riyadhus Shalihin* (Jilid 3). Riyadh: Dar Al-Wathan Linasyri.
- Annisa, T. R., Asyahidda, F. N., & Wilodati. (2025). Marriage Is Scary: A deconstructive look at Gen-Z's perspectives on marriage (Case study of #MarriageIsScary trend on TikTok platform). *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 13(2), 222–235.
- Asy-Syaukani, M. bin A. bin M. bin A. al-Yamani. (1993). *Nailul Authar* (Jilid 5). Mesir: Darul Hadis.
- Cassinat, J. R., & Jensen, A. C. (2020). Following in your sibling's steps: Sibling influence and young adults' marital attitudes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(3), 831–848.
- Fawaid, J. (2022). *Ketahanan Keluarga Multi Perspektif*. Sidoarjo: Delta Pijar Khatulistiwa.
- Hakim, M. L., Adriansyah, I., Lestari, S., & Abdurrohman. (2025). Pandangan mahasiswa terhadap konten *Marriage Is Scary* di TikTok. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 20(1), 17–31.
- Harvina, P. (2025). Marriage is Scary trend: Narratives of fear of marriage for women. *Glocal Society Journal*, 2(1).
- Hotimah, H. (2025). The "Marriage Is Scary" phenomenon among Gen Z: An Islamic legal perspective on the decline in marriage interest. *Maslahah: Jurnal Hukum Islam dan Perbankan Syariah*, 16(1).
- Imanuddin. (2022). Aktivitas Rasūlullāh SAW di ruang domestik (Kajian historis peranan Rasūlullāh SAW dalam membantu tugas-tugas rumah tangga). *Takammul: Jurnal Studi Gender dan Islam serta Perlindungan Anak*, 11(2), 18–24.
- Khasanah, F. N., & Ma'mun, S. (2026). The "Marriage Is Scary" phenomenon on social media: An existential feminist perspective. *Buana Gender: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 11(1).
- Krismono, & Oktaviani, D. (2025). Analysis of the Marriage is Scary phenomenon among Generation Z: A perspective of Islamic law sociology. *Sahaja: Journal Sharia and Humanities*, 4(1).
- Nurhadi. (2019). Fungsi dan tanggung jawab suami mendidik keluarga perspektif Nabi Muhammad SAW dalam Kitab Hadis Kutub al-Tis'ah. *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, 18(2), 197–209.
- Rifa'i, A., & Susilawati, N. N. R. (2023). Pondasi ketahanan keluarga dalam perspektif Islam di era arus globalisasi. *Al-Ihkam: Jurnal Hukum Keluarga*, 15(2), 145–160.
- Umala, A., & Amali, M. T. (2026). Pengaruh terpaan konten *Marriage Is Scary* di media sosial terhadap persepsi negatif nikah muda. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(2), 134–149.
- Widhyastuti, C., Annisa, N. M., Mugfiroh, A. D., & Fazrin, B. N. (2024). The influence of gender role attitude on marriage attitude in young adulthood. *Psychosocia: Journal of Applied Psychology and Social Psychology*, 2(1), 52–55.
- Wikaldi, A., & Alhafizh, R. (2025). Marriage is Scary on social media: A critical response perspective of the Prophetic Hadith. *Al-Mu'tabar*, 5(2), 243–252.

Yunianto, D. (2020). Ketahanan keluarga sebagai basis pendidikan di tengah pandemi COVID-19. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1).