E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 6039-6056
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Persepsi Negatif Terhadap Perceraian Dan Kecemasan Menjelang Pernikahan Pada Mahasiswa Dewasa Awal: Kajian Pustaka

Amina Setya Wati[1], Muhammad Zahri[2], Naura Nasywa[3]

[1,2,3] Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

email: aminasetyawati.2708@gmail.com, zahrilmuhammad226@gmail.com, nauranasywa37@gmail.com

Abstrak

Pernikahan merupakan tahapan kehidupan yang melibatkan kesiapan psikologis, emosional, sosial, dan ekonomi. Namun, meningkatnya paparan informasi mengenai perceraian, perselingkuhan, konflik rumah tangga, dan kekerasan dalam hubungan melalui lingkungan sosial maupun media digital dapat membentuk persepsi negatif terhadap kehidupan perkawinan, khususnya pada individu dewasa awal. Persepsi tersebut berpotensi berkaitan dengan munculnya kecemasan ketika individu mulai mempertimbangkan pernikahan sebagai komitmen jangka panjang. Artikel ini bertujuan mengkaji keterkaitan antara persepsi negatif terhadap perceraian dan kecemasan menjelang pernikahan pada mahasiswa dewasa awal dengan konteks sosial Kota Pekanbaru. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode kajian pustaka naratif. Literatur dianalisis berdasarkan tema perkembangan dewasa awal, persepsi terhadap perceraian, pengalaman keluarga, pengaruh media digital, kecemasan pranikah, dan kesiapan psikologis. Hasil kajian menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap perceraian dapat membentuk kekhawatiran mengenai ketidakstabilan hubungan, ketidaksesuaian pasangan, konflik rumah tangga, dan kemungkinan kegagalan perkawinan. Akan tetapi, pengalaman perceraian tidak secara otomatis menghasilkan kecemasan atau pandangan negatif terhadap pernikahan. Kualitas hubungan keluarga, pola kelekatan, kematangan emosional, pengalaman hubungan romantis, dukungan sosial, dan kemampuan mengevaluasi informasi digital turut membentuk sikap individu terhadap perkawinan. Artikel ini menegaskan pentingnya literasi perkawinan, konseling, dan penguatan kesiapan psikologis agar mahasiswa dewasa awal memiliki pemahaman yang realistis mengenai kehidupan rumah tangga.

Kata kunci: persepsi negatif, perceraian, kecemasan menjelang pernikahan, dewasa awal, mahasiswa

E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 6039-6056
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Abstract

Marriage is a stage of life that requires psychological, emotional, social, and economic readiness. However, increasing exposure to information about divorce, infidelity, marital conflict, and domestic violence through social environments and digital media may shape negative perceptions of married life, particularly among individuals in emerging adulthood. Such perceptions may be associated with the emergence of anxiety when individuals begin to consider marriage as a long-term commitment. This article aims to examine the relationship between negative perceptions of divorce and premarital anxiety among emerging-adult university students within the social context of Pekanbaru City. This study employs a qualitative approach using a narrative literature review method. The literature is analyzed thematically based on emerging adulthood, perceptions of divorce, family experiences, the influence of digital media, premarital anxiety, and psychological readiness. The findings indicate that negative perceptions of divorce may generate concerns about relationship instability, partner incompatibility, marital conflict, and the possibility of marital failure. Nevertheless, exposure to parental divorce or divorce-related experiences does not automatically lead to anxiety or negative attitudes toward marriage. Family relationship quality, attachment styles, emotional maturity, romantic relationship experiences, social support, and the ability to critically evaluate digital information also contribute to shaping individuals' attitudes toward marriage. This article emphasizes the importance of marital literacy, counseling services, and strengthening psychological readiness to help emerging-adult university students develop realistic understandings of married life.

Keywords: *negative perceptions, divorce, premarital anxiety, emerging adulthood, university students.*

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan salah satu bentuk komitmen interpersonal yang membawa konsekuensi terhadap kehidupan psikologis, sosial, ekonomi, dan budaya. Keputusan untuk menikah tidak hanya didasarkan pada ketertarikan emosional atau hubungan romantis, tetapi juga melibatkan kesiapan individu dalam menjalankan tanggung jawab, membangun komunikasi, mengelola perbedaan, dan mempertahankan komitmen dalam jangka panjang. Oleh karena itu, kesiapan menikah perlu dipahami sebagai kondisi multidimensional yang mencakup kesiapan pribadi, emosional, interpersonal, sosial, dan ekonomi.

Pada masa dewasa awal, individu mulai menghadapi berbagai keputusan penting mengenai pendidikan, pekerjaan, hubungan romantis, dan kehidupan keluarga. Arnett dan Mitra (2020) menjelaskan bahwa periode emerging adulthood merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh eksplorasi identitas, perubahan hubungan sosial, dan pembentukan orientasi kehidupan jangka panjang. Dalam fase ini, mahasiswa tidak hanya berhadapan dengan tuntutan akademik, tetapi juga mulai membangun ekspektasi mengenai pasangan hidup dan kehidupan perkawinan.

Pandangan terhadap pernikahan tidak terbentuk secara tiba-tiba. Individu mengembangkan pemahaman mengenai kehidupan rumah tangga melalui pengalaman keluarga, pengamatan terhadap hubungan orang lain, pendidikan, lingkungan sosial, serta informasi yang diperoleh dari media digital. Pengalaman menyaksikan konflik rumah tangga, perceraian orang tua, perselingkuhan, atau kekerasan dalam rumah tangga dapat menjadi sumber pembelajaran sosial yang memengaruhi cara individu menilai hubungan perkawinan. Willoughby et al. (2020) memperlihatkan bahwa pengalaman perceraian orang tua dapat berkaitan dengan pembentukan paradigma perkawinan pada individu dewasa awal, termasuk keyakinan mengenai keberlangsungan dan pentingnya perkawinan.

Persepsi negatif terhadap perceraian dapat muncul ketika individu lebih banyak mengasosiasikan perkawinan dengan konflik, ketidakbahagiaan, ketidaksetiaan, dan kegagalan mempertahankan hubungan. Persepsi tersebut tidak selalu berarti individu menolak pernikahan. Sebagian individu justru menjadi lebih selektif dalam memilih pasangan dan lebih berhati-hati dalam mempersiapkan kehidupan rumah tangga. Namun, pada kondisi tertentu, penilaian negatif yang berkembang secara berlebihan dapat menimbulkan ketakutan terhadap komitmen dan kekhawatiran mengenai masa depan perkawinan.

Fenomena tersebut semakin menarik untuk dikaji dalam perkembangan budaya digital. Media sosial menyediakan ruang bagi individu untuk menyaksikan dan membagikan pengalaman mengenai kehidupan rumah tangga. Narasi seperti *Marriage Is Scary* menggambarkan kekhawatiran Generasi Z terhadap pernikahan yang sering

dikaitkan dengan perceraian, perselingkuhan, kekerasan, dan ketidakstabilan ekonomi. Penelitian Itaqitafuzhi et al. (2026) menunjukkan bahwa ketakutan Generasi Z terhadap pernikahan terbentuk melalui pengalaman pribadi, pengamatan sosial, kualitas hubungan, dan paparan narasi digital. Penelitian A'la et al. (2026) juga memperlihatkan bahwa konten digital mengenai persoalan keluarga dapat berkaitan dengan kecemasan pranikah pada mahasiswa Generasi Z.

Kondisi tersebut relevan dengan kehidupan mahasiswa dewasa awal di Kota Pekanbaru. Mahasiswa berada dalam lingkungan sosial yang mempertemukan nilai keluarga, agama, pendidikan, budaya, dan perkembangan teknologi. Pertimbangan mengenai pekerjaan, kondisi ekonomi, kesesuaian pasangan, tanggung jawab keluarga, dan stabilitas hubungan dapat memengaruhi kesiapan mereka dalam menghadapi pernikahan. Penelitian Anggraini dan Yul (2026) yang membahas kecemasan pernikahan Generasi Z di Pekanbaru menunjukkan bahwa kekhawatiran mengenai ekonomi, ketidakpastian pasangan, dan pengalaman traumatis menjadi bagian dari pertimbangan individu dalam menentukan waktu menikah.

Kecemasan menjelang pernikahan sendiri tidak selalu menunjukkan ketidaksiapan atau penolakan terhadap perkawinan. Keraguan dapat menjadi bagian dari proses evaluasi sebelum seseorang mengambil keputusan jangka panjang. Individu mungkin mempertanyakan kemampuan mengelola konflik, memenuhi tanggung jawab ekonomi, membangun komunikasi, atau mempertahankan hubungan ketika menghadapi tekanan. Dengan demikian, kecemasan perlu dibedakan antara kekhawatiran yang realistis dan ketakutan berlebihan yang menghambat kemampuan individu mengambil keputusan.

Kajian Jiao (2024) mengenai hubungan romantis dan sikap terhadap perkawinan pada dewasa awal di Asia menunjukkan bahwa pandangan mengenai hubungan romantis dipengaruhi oleh faktor pengasuhan, budaya, nilai keluarga, dan kondisi psikologis. Sementara itu, Lazinski dan Ehrenberg (2024) memperlihatkan bahwa pengalaman perceraian orang tua, fungsi keluarga asal, dan pola kelekatan berkaitan dengan variasi pandangan dewasa muda terhadap pernikahan. Temuan tersebut

menunjukkan bahwa persepsi terhadap perceraian tidak dapat dipisahkan dari pengalaman relasional yang lebih luas.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini berupaya mengkaji keterkaitan antara persepsi negatif terhadap perceraian dan kecemasan menjelang pernikahan pada mahasiswa dewasa awal. Permasalahan utama yang dibahas adalah bagaimana persepsi negatif terhadap perceraian terbentuk, faktor-faktor apa yang berkaitan dengan kecemasan menjelang pernikahan, serta bagaimana pengalaman keluarga dan paparan informasi digital membentuk kesiapan psikologis individu dalam menghadapi kehidupan perkawinan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode kajian pustaka naratif (*narrative literature review*). Pendekatan tersebut dipilih karena penelitian bertujuan menguraikan dan menyintesiskan berbagai pemikiran teoretis serta hasil penelitian terdahulu mengenai persepsi negatif terhadap perceraian dan kecemasan menjelang pernikahan pada mahasiswa dewasa awal.

Literatur yang digunakan meliputi artikel jurnal ilmiah, buku akademik, laporan penelitian, dan dokumen relevan yang diterbitkan dalam rentang 2019–2026. Penelusuran literatur diarahkan pada beberapa tema utama, yaitu perkembangan dewasa awal, persepsi terhadap perceraian, pengalaman keluarga, pola kelekatan, hubungan romantis, kecemasan menjelang pernikahan, pengaruh media digital, dan kesiapan menikah.

Proses kajian dilakukan melalui empat tahapan. Pertama, mengidentifikasi literatur yang relevan dengan fokus penelitian. Kedua, mengelompokkan sumber berdasarkan tema konseptual dan temuan empiris. Ketiga, membandingkan hasil penelitian untuk menemukan persamaan, perbedaan, dan hubungan antarkonsep. Keempat, menyusun sintesis yang menjelaskan keterkaitan antara persepsi negatif terhadap perceraian dan kecemasan menjelang pernikahan.

Analisis dilakukan secara deskriptif-interpretatif dengan memperhatikan konteks, karakteristik subjek, pendekatan penelitian, dan kontribusi setiap sumber. Kajian ini tidak

melibatkan pengumpulan data primer melalui wawancara, observasi, ataupun kuesioner. Oleh sebab itu, pembahasan mengenai mahasiswa dewasa awal di Kota Pekanbaru ditempatkan sebagai konteks konseptual, bukan sebagai hasil pengukuran empiris terhadap mahasiswa di wilayah tersebut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persepsi Negatif terhadap Perceraian pada Individu Dewasa Awal

Persepsi negatif terhadap perceraian merupakan penilaian individu yang cenderung menghubungkan berakhirnya perkawinan dengan kegagalan hubungan, konflik berkepanjangan, ketidakstabilan emosional, dan keretakan keluarga. Persepsi tersebut dapat terbentuk melalui pengalaman langsung maupun tidak langsung. Pengalaman langsung dapat berupa perceraian orang tua, konflik dalam keluarga, atau hubungan romantis yang tidak sehat. Sementara itu, pengalaman tidak langsung dapat diperoleh melalui cerita teman, pengamatan terhadap kehidupan masyarakat, pemberitaan, dan konten media sosial.

Willoughby et al. (2020) menjelaskan bahwa pengalaman perceraian orang tua dapat berkaitan dengan pembentukan paradigma perkawinan pada individu dewasa awal. Pengalaman tersebut dapat memengaruhi keyakinan mengenai pentingnya pernikahan, kemungkinan mempertahankan hubungan, dan harapan terhadap keberlangsungan rumah tangga. Namun, pengaruh pengalaman keluarga tidak selalu sama pada setiap individu.

Lazinski dan Ehrenberg (2024) menunjukkan bahwa pandangan dewasa muda terhadap pernikahan berkaitan dengan kombinasi pengalaman perceraian orang tua, fungsi keluarga asal, dan pola kelekatan. Individu yang mengalami konflik keluarga berkepanjangan atau ketidaknyamanan dalam hubungan dekat dapat memiliki pandangan yang lebih negatif terhadap pernikahan. Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas relasi dalam keluarga perlu diperhatikan bersama dengan status perkawinan orang tua.

Penelitian Xu dan He (2026) terhadap mahasiswa di Tiongkok memberikan perspektif yang lebih spesifik. Penelitian tersebut menemukan bahwa konflik orang tua

yang tinggi dalam keluarga yang tidak bercerai berkaitan dengan sikap perkawinan yang kurang positif, sedangkan tidak ditemukan perbedaan signifikan antara responden dari keluarga bercerai dan keluarga utuh yang harmonis. Temuan ini menunjukkan bahwa konflik dalam keluarga dapat menjadi aspek yang lebih penting daripada status perceraian semata.

Dengan demikian, persepsi negatif terhadap perceraian tidak dapat dijelaskan hanya melalui pengalaman orang tua yang berpisah. Individu juga mempertimbangkan kualitas hubungan keluarga, cara konflik diselesaikan, pengalaman emosional selama masa pertumbuhan, dan dukungan yang diterima. Pengalaman perceraian bahkan dapat menjadi pembelajaran bagi individu untuk membangun hubungan yang lebih sehat apabila dimaknai secara reflektif.

Kecemasan Menjelang Pernikahan pada Mahasiswa Dewasa Awal

Kecemasan menjelang pernikahan merupakan bentuk kekhawatiran psikologis yang muncul ketika individu memikirkan atau mempersiapkan kehidupan perkawinan. Kekhawatiran tersebut dapat berkaitan dengan kesesuaian pasangan, kemampuan mengelola konflik, stabilitas ekonomi, tanggung jawab keluarga, perubahan kehidupan setelah menikah, dan kemungkinan berakhirnya hubungan.

Pada masa dewasa awal, individu sedang menjalani proses transisi menuju kemandirian. Keputusan menikah dapat berhadapan dengan tuntutan pendidikan, pekerjaan, dan pembentukan identitas pribadi. Jiao (2024) menjelaskan bahwa sikap dewasa awal terhadap hubungan romantis dan perkawinan di Asia dipengaruhi oleh faktor psikologis, pengasuhan, dan nilai budaya. Dengan demikian, kecemasan terhadap pernikahan tidak hanya berkaitan dengan hubungan pasangan, tetapi juga dengan ekspektasi sosial dan keluarga.

Penelitian Itaqitafuzhi et al. (2026) mengenai fenomena *Marriage Is Scary* menemukan bahwa ketakutan terhadap pernikahan pada Generasi Z berkaitan dengan kekhawatiran terhadap risiko perkawinan, keraguan mengenai kesiapan diri, kualitas hubungan, lingkungan sosial, dan pengaruh media sosial. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kecemasan menjelang pernikahan merupakan fenomena yang

terbentuk melalui interaksi antara pengalaman personal dan lingkungan informasi.

A'la et al. (2026) juga mengidentifikasi kecemasan pranikah pada mahasiswa Generasi Z dalam kaitannya dengan paparan konten mengenai kekerasan dan persoalan keluarga. Kecemasan yang muncul tidak selalu memiliki intensitas yang sama. Sebagian kekhawatiran dapat mendorong individu melakukan refleksi dan mempersiapkan diri, sedangkan kekhawatiran yang lebih kuat dapat menimbulkan keraguan terhadap stabilitas hubungan dan masa depan perkawinan.

Oleh karena itu, kecemasan menjelang pernikahan perlu dipahami secara proporsional. Kekhawatiran mengenai tanggung jawab dan konsekuensi perkawinan dapat menjadi bagian dari pertimbangan yang sehat. Akan tetapi, apabila individu terus-menerus membayangkan kegagalan dan tidak mampu membangun keyakinan terhadap hubungan, kecemasan tersebut dapat menghambat proses pengambilan keputusan.

Pengalaman Keluarga dan Pembentukan Pandangan terhadap Perkawinan

Keluarga merupakan lingkungan utama dalam pembentukan pemahaman individu mengenai hubungan interpersonal. Melalui interaksi dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya, individu mempelajari cara berkomunikasi, mengekspresikan kasih sayang, menyelesaikan konflik, dan menjalankan tanggung jawab. Pengalaman tersebut menjadi salah satu dasar dalam membangun ekspektasi terhadap kehidupan perkawinan.

Penelitian Willoughby et al. (2020) memperlihatkan bahwa pengalaman perceraian orang tua dapat berkaitan dengan keyakinan dewasa awal mengenai keberlangsungan dan pentingnya pernikahan. Sementara itu, Lazinski dan Ehrenberg (2024) menunjukkan bahwa fungsi keluarga asal dan pola kelekatan turut membentuk pandangan individu terhadap hubungan perkawinan.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa status keluarga tidak dapat dijadikan satu-satunya indikator untuk memahami kesiapan menikah. Keluarga yang tetap utuh belum tentu memberikan pengalaman emosional yang positif apabila di dalamnya terdapat konflik berkepanjangan. Sebaliknya, individu yang berasal dari keluarga bercerai tetap dapat membangun pandangan positif terhadap pernikahan apabila memperoleh

dukungan emosional dan memiliki pengalaman hubungan yang sehat.

Xu dan He (2026) memperkuat pemahaman tersebut melalui temuan bahwa konflik antarorang tua dan kecenderungan menghindari kedekatan emosional memiliki hubungan dengan sikap perkawinan dewasa awal. Dengan demikian, pengalaman keluarga perlu dipahami sebagai proses relasional yang kompleks, bukan hanya berdasarkan kondisi perkawinan orang tua.

Keterkaitan Persepsi Negatif terhadap Perceraian dan Kecemasan Menjelang Pernikahan

Persepsi negatif terhadap perceraian dapat berkaitan dengan kecemasan menjelang pernikahan melalui proses penilaian individu terhadap risiko kehidupan rumah tangga. Ketika individu sering menyaksikan perceraian, konflik, perselingkuhan, atau kekerasan dalam rumah tangga, pengalaman tersebut dapat membentuk gambaran mengenai kemungkinan buruk yang dapat terjadi dalam perkawinan.

Proses tersebut dapat dijelaskan melalui beberapa tahapan. Pertama, individu menerima informasi atau mengalami peristiwa yang berkaitan dengan perceraian. Kedua, individu menafsirkan pengalaman tersebut berdasarkan pengetahuan, nilai, dan pengalaman sebelumnya. Ketiga, terbentuk penilaian bahwa pernikahan merupakan hubungan yang memiliki risiko kegagalan. Keempat, penilaian tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran ketika individu mulai mempertimbangkan komitmen perkawinan.

Lazinski dan Ehrenberg (2024) menunjukkan bahwa pandangan dewasa muda terhadap perkawinan dipengaruhi oleh kombinasi pengalaman perceraian orang tua, fungsi keluarga, dan pola kelekatan. Temuan Xu dan He (2026) juga menunjukkan pentingnya memperhatikan kualitas hubungan orang tua, bukan hanya status perceraian. Kedua penelitian tersebut menegaskan bahwa pengalaman keluarga perlu dianalisis bersama dengan kondisi psikologis individu.

Dengan demikian, persepsi negatif terhadap perceraian dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan kecemasan menjelang pernikahan, tetapi bukan satu-satunya faktor. Hubungan tersebut dapat dipengaruhi oleh kematangan emosional,

pengalaman romantis, kondisi ekonomi, dukungan sosial, serta kemampuan individu membedakan pengalaman orang lain dengan kemungkinan kehidupan perkawinannya sendiri.

Peran Media Digital dalam Membentuk Persepsi terhadap Perceraian

Media digital menjadi salah satu ruang penting bagi Generasi Z dalam memperoleh informasi mengenai hubungan romantis dan kehidupan rumah tangga. Konten mengenai perceraian, perselingkuhan, konflik pasangan, dan kekerasan dalam rumah tangga dapat tersebar melalui berbagai platform. Paparan tersebut dapat meningkatkan pengetahuan mengenai persoalan perkawinan, tetapi juga berpotensi membentuk pandangan yang tidak seimbang apabila individu lebih banyak menerima narasi negatif.

Fenomena *Marriage Is Scary* memperlihatkan bagaimana pengalaman dan cerita mengenai kegagalan rumah tangga berkembang menjadi narasi sosial di media digital. Itaqitafuzhi et al. (2026) menemukan bahwa narasi tersebut berkaitan dengan pengalaman pribadi, pengamatan sosial, dan paparan media sosial. A'la et al. (2026) juga menunjukkan bahwa konten digital mengenai persoalan keluarga dapat berkaitan dengan kecemasan pranikah pada mahasiswa Generasi Z.

Anggraini dan Yul (2026), dalam kajian mengenai kecemasan pernikahan Generasi Z di Pekanbaru, memperlihatkan bahwa pertimbangan ekonomi, ketidakpastian pasangan, dan pengalaman traumatis merupakan bagian dari alasan individu menunda pernikahan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa narasi digital tidak berdiri sendiri, melainkan berinteraksi dengan persoalan nyata yang dihadapi individu.

Meskipun demikian, paparan media sosial tidak selalu menghasilkan dampak negatif. Media digital juga dapat menyediakan informasi mengenai komunikasi pasangan, pengelolaan konflik, konseling keluarga, dan pendidikan perkawinan. Penelitian Habibah et al. (2021) mengenai penggunaan media konseling online menunjukkan bahwa media digital dapat dimanfaatkan sebagai sarana penyampaian layanan konseling. Dalam konteks kajian ini, temuan tersebut relevan sebagai dasar untuk mempertimbangkan pemanfaatan media digital dalam memberikan informasi dan

pendampingan psikologis, meskipun penelitian tersebut tidak secara khusus membahas konseling pranikah.

Faktor Psikologis dan Sosial yang Berkaitan dengan Kecemasan Menjelang Pernikahan

Kecemasan menjelang pernikahan merupakan fenomena multidimensional. Artinya, kecemasan dapat terbentuk melalui interaksi antara faktor psikologis, pengalaman keluarga, hubungan interpersonal, dan kondisi sosial ekonomi. Beberapa faktor yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut.

Pertama, kematangan emosional. Kematangan emosional berkaitan dengan kemampuan individu mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Individu yang mampu mengelola emosi cenderung lebih siap menghadapi perbedaan dan konflik dalam hubungan. Sebaliknya, kesulitan mengelola emosi dapat membuat persoalan kecil dipersepsikan sebagai ancaman besar terhadap keberlangsungan hubungan.

Kedua, pola kelekatan. Pola kelekatan dapat berkaitan dengan cara individu membangun kedekatan dan kepercayaan terhadap pasangan. Lazinski dan Ehrenberg (2024) menunjukkan bahwa ketidaknyamanan dalam hubungan dekat berkaitan dengan pandangan yang lebih negatif terhadap pernikahan. Xu dan He (2026) juga menemukan bahwa kecenderungan menghindari kedekatan memiliki hubungan negatif dengan sikap perkawinan dewasa awal.

Ketiga, pengalaman keluarga. Pengalaman menyaksikan konflik, perceraian, atau ketidakharmonisan keluarga dapat memengaruhi ekspektasi individu terhadap perkawinan. Namun, pengalaman tersebut tidak selalu menghasilkan kecemasan. Dukungan keluarga, kemampuan refleksi, dan pengalaman hubungan yang positif dapat membantu individu membangun pandangan yang lebih seimbang.

Keempat, kondisi ekonomi. Ketidakpastian pekerjaan, pendapatan, tempat tinggal, dan tanggung jawab finansial dapat menimbulkan kekhawatiran ketika individu mempertimbangkan pernikahan. Pada mahasiswa dewasa awal, persoalan ini sering berkaitan dengan proses transisi dari pendidikan menuju dunia kerja dan kemandirian ekonomi. Anggraini dan Yul (2026) menunjukkan bahwa pertimbangan ekonomi

merupakan salah satu aspek yang muncul dalam pembahasan kecemasan pernikahan Generasi Z di Pekanbaru.

Kelima, pengalaman hubungan romantis. Pengalaman pengkhianatan, konflik berulang, atau hubungan yang tidak sehat dapat memengaruhi kepercayaan individu terhadap pasangan. Jiao (2024) menjelaskan bahwa hubungan romantis dewasa awal di Asia dipengaruhi oleh faktor pengasuhan, budaya, dan kondisi psikologis. Oleh karena itu, pengalaman hubungan sebelumnya perlu diperhatikan dalam memahami sikap individu terhadap perkawinan.

Keenam, dukungan sosial dan konseling. Dukungan keluarga, teman, dan lingkungan sosial dapat membantu individu menghadapi kekhawatiran mengenai pernikahan. Konseling dapat menyediakan ruang untuk mengenali sumber kecemasan, mengevaluasi ekspektasi, dan membangun keterampilan komunikasi. Habibah et al. (2021) memperlihatkan potensi pemanfaatan media online dalam penyelenggaraan layanan konseling. Pengembangan layanan tersebut dapat menjadi salah satu alternatif penyampaian edukasi psikologis bagi kelompok dewasa awal.

Implikasi terhadap Kesiapan Psikologis Mahasiswa Dewasa Awal di Kota Pekanbaru

Kajian mengenai persepsi negatif terhadap perceraian dan kecemasan menjelang pernikahan memiliki relevansi bagi pengembangan literasi perkawinan pada mahasiswa dewasa awal. Dalam konteks Kota Pekanbaru, kesiapan menikah perlu dipahami dengan memperhatikan kondisi sosial mahasiswa yang berada dalam lingkungan keluarga, pendidikan, budaya, agama, dan perkembangan media digital.

Kesiapan menikah tidak seharusnya hanya dinilai berdasarkan usia, status pekerjaan, atau kemampuan memenuhi kebutuhan material. Kesiapan tersebut juga mencakup kemampuan membangun komunikasi, mengelola konflik, memahami tanggung jawab, menghargai perbedaan, dan memiliki kesadaran mengenai hak serta kewajiban pasangan. Dengan demikian, pendidikan mengenai kehidupan perkawinan perlu diarahkan pada pengembangan pengetahuan dan keterampilan relasional.

Mahasiswa juga perlu memperoleh pemahaman bahwa perceraian merupakan fenomena kompleks yang tidak dapat digunakan sebagai satu-satunya dasar untuk

menilai masa depan perkawinan. Pengalaman perceraian dapat menjadi bahan refleksi mengenai pentingnya komunikasi, tanggung jawab, dan perlindungan dalam rumah tangga. Namun, pengalaman tersebut tidak berarti bahwa setiap hubungan perkawinan akan mengalami kegagalan yang sama.

Konseling, pendidikan keluarga, diskusi mengenai relasi sehat, dan penguatan literasi digital dapat menjadi sarana membantu individu membangun pemahaman yang lebih realistis. Pendekatan tersebut tidak bertujuan menghilangkan seluruh kekhawatiran, melainkan membantu mahasiswa mengenali sumber kecemasan, mengevaluasi ekspektasi, dan memahami kesiapan dirinya sebelum mengambil keputusan mengenai pernikahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian pustaka, persepsi negatif terhadap perceraian merupakan salah satu aspek psikologis yang dapat berkaitan dengan kecemasan menjelang pernikahan pada mahasiswa dewasa awal. Persepsi tersebut terbentuk melalui pengalaman keluarga, pengamatan terhadap hubungan orang lain, lingkungan sosial, dan paparan konten digital mengenai konflik serta kegagalan rumah tangga.

Kecemasan menjelang pernikahan dapat muncul dalam bentuk kekhawatiran terhadap ketidaksesuaian pasangan, konflik, perselingkuhan, ketidakstabilan ekonomi, dan ketidakmampuan mempertahankan hubungan. Akan tetapi, kecemasan tidak selalu menunjukkan penolakan terhadap pernikahan. Dalam batas tertentu, kekhawatiran dapat menjadi bagian dari proses evaluasi dan persiapan individu menghadapi tanggung jawab perkawinan.

Pengalaman perceraian dalam keluarga juga tidak secara otomatis menghasilkan pandangan negatif terhadap pernikahan. Kualitas hubungan keluarga, pola kelekatan, kematangan emosional, pengalaman hubungan romantis, dan dukungan sosial turut memengaruhi cara individu memaknai pengalaman tersebut. Oleh karena itu, hubungan antara persepsi negatif terhadap perceraian dan kecemasan menjelang pernikahan bersifat kompleks dan tidak dapat dijelaskan melalui satu faktor saja.

Dalam konteks mahasiswa dewasa awal di Kota Pekanbaru, penguatan literasi

perkawinan, kematangan emosional, kemampuan komunikasi, dan pemahaman mengenai hubungan yang sehat menjadi aspek penting dalam membangun kesiapan psikologis. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan empiris melalui wawancara mendalam untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai perceraian, membangun ekspektasi terhadap pernikahan, dan mengelola kecemasan ketika menghadapi keputusan untuk menikah.

DAFTAR PUSTAKA

A'la, A. Z. M., Mufidah, C., & Hakeem, A. R. (2026). Marriage anxiety among Gen-Z students: Examining family harassment content through the lens of Islamic family law. *YUDISIA: Jurnal Pemikiran Hukum dan Hukum Islam, 17*(1), 127–151.

Alfalathi, S. A., Mayra, Z., Suryaman, N. T., Wahjuningtijas, R., & Saefudin, D. P. (2025). Analysis of attachment styles and relationship dynamics in early adulthood: Implications for the need for premarital counseling. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling, 6*(2). https://doi.org/10.21831/progcouns.v6i2.90347

Angela, I., & Ariela, J. (2021). Pengaruh dimensi attachment avoidance dan anxiety terhadap kualitas hubungan berpacaran dewasa muda. *Jurnal Psikologi Udayana, 8*(1), 36–48. https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p04

Anggraini, D., & Yul, W. (2026). From "Marriage Is Scary" to the readiness gap: Gen Z's marriage anxiety and the normative responsiveness of Islamic family law in Pekanbaru. *Familia: Jurnal Hukum Keluarga, 7*(1), 46–69. https://doi.org/10.24239/familia.v7i1.547

Arocho, R. (2021a). Changes in expectations to marry and to divorce across the transition to adulthood. *Emerging Adulthood, 9*(3), 217–228. https://doi.org/10.1177/2167696819879008

Arocho, R. (2021b). "I have no idea": Uncertainty in high school seniors' marital expectations. *Population Research and Policy Review, 40*(4), 771–793. https://doi.org/10.1007/s11113-020-09614-7

Barzeva, S. A., Richards, J. S., Meeus, W. H. J., & Oldehinkel, A. J. (2021). Social withdrawal

and romantic relationships: A longitudinal study in early adulthood. *Journal of Youth and Adolescence, 50*(9), 1766–1781. https://doi.org/10.1007/s10964-021-01469-1

Beckmeyer, J. J., & Jamison, T. B. (2021). Identifying a typology of emerging adult romantic relationships: Implications for relationship education. *Family Relations, 70*(1), 305–318. https://doi.org/10.1111/fare.12464

Bilqis, T. (2026). Systematic literature review: Intergenerational conflict in Generation Z's delayed marriage due to financial unpreparedness and parental expectations regarding large, traditional weddings based on custom and social status in Indonesia. *Jurnal Indonesia Sosial Sains, 7*(7). https://doi.org/10.59141/jiss.v7i7.2402

Clyde, T. L., Hawkins, A. J., & Willoughby, B. J. (2020). Revising premarital relationship interventions for the next generation. *Journal of Marital and Family Therapy, 46*(1), 149–164. https://doi.org/10.1111/jmft.12378

Chopik, W. J., Nuttall, A. K., & Oh, J. (2022). Relationship-specific satisfaction and adjustment in emerging adulthood: The moderating role of adult attachment orientation. *Journal of Adult Development, 29*(1), 40–52. https://doi.org/10.1007/s10804-021-09380-6

Dover, C. R., & Willoughby, B. J. (2024). Is getting hitched on the horizon? Examining predictors of cohabitation and early marriage in emerging adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships, 41*(10). https://doi.org/10.1177/02654075241258492

Dougall, M., Konantambigi, R. M., & Khanna, R. (2022). Nature of romantic relationship in committed emerging adults: Exploring challenges and resilience. *Psychological Studies, 67*, 537–548. https://doi.org/10.1007/s12646-022-00692-5

Figueroa, J. M., DeLuca Bishop, H. K., & Baker, E. A. (2022). Using a socio-ecological framework to understand romantic relationship satisfaction among emerging adults during the COVID-19 pandemic. *Emerging Adulthood, 10*(6), 1561–1573. https://doi.org/10.1177/21676968221124266

Habibah, S., Diniaty, A., Diniyah, D., Hasgimianti, & Adawiyah, P. R. (2021). Penggunaan media konseling online pada masa pandemi Covid-19. *Educational Guidance and*

Counseling Development Journal, 4(2). https://doi.org/10.24014/egcdj.v4i2.14573

Hall, S. S., & Lee, K.-H. (2021). Marital attitudes and implicit associations tests (IAT) among young adults. *Journal of Family Issues, 42*(7). https://doi.org/10.1177/0192513X20949899

Hawkins, A. J., Hokanson, S., Loveridge, E., Milius, E., Duncan, M., Booth, M., & Pollard, B. (2022). How effective are ACF-funded couple relationship education programs? A meta-analytic study. *Family Process, 61*(3), 970–985. https://doi.org/10.1111/famp.12739

Hidayah, N. A., Sessiani, L. A., & Ikhrom. (2025). The impact of the "Marriage Is Scary" TikTok trend on Gen Z's anxiety toward marriage. *Psikologi Prima, 8*(1), 185–198. https://doi.org/10.34012/psychoprima.v8i1.7099

Itaqitafuzhi, L., Jayanti, A. D., Puspito, I. O., Devi, A. F., & Azizah, L. N. (2026). Fenomena "Marriage Is Scary": Ketakutan Generasi Z terhadap pernikahan di era digital. *Jurnal Psikologi Integratif, 14*(1), 15–33. https://doi.org/10.14421/jpsi.v14i1.3281

Javadivala, Z., Allahverdipour, H., Asghari Jafarabadi, M., Azimi, S., Gilani, N., & Chattu, V. K. (2021). Improved couple satisfaction and communication with marriage and relationship programs: Are there gender differences? A systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews, 10*, Article 178. https://doi.org/10.1186/s13643-021-01719-0

Jiao, C., Lee, C. T., Feng, Q., & Fincham, F. D. (2024). Romantic relationships and attitudes in Asian emerging adults: Review and critique. *Journal of Family Theory & Review, 16*(2), 392–419. https://doi.org/10.1111/jftr.12554

Kanter, J. B., Lavner, J. A., Lannin, D. G., Hilgard, J., & Monk, J. K. (2022). Does couple communication predict later relationship quality and dissolution? A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 84*(2), 533–551. https://doi.org/10.1111/jomf.12804

Keldal, G., & Kılıç, N. (2021). Investigating the associations between social media addiction, marital beliefs, and attitudes toward cohabitation during emerging adulthood. *Marriage & Family Review, 57*(8), 764–779. https://doi.org/10.1080/01494929.2021.1919813

Lazinski, M. J., & Ehrenberg, M. F. (2024). Young adult's outlook on marriage: The influence of parental divorce, family of origin functioning and attachment style. *Family Transitions, 65*(7), 459–486. https://doi.org/10.1080/28375300.2024.2382994

MacDonald, G., & Park, Y. (2022). Associations of attachment avoidance and anxiety with life satisfaction, satisfaction with singlehood, and desire for a romantic partner. *Personal Relationships, 29*(1), 163–176. https://doi.org/10.1111/pere.12416

Markman, H. J., Hawkins, A. J., Stanley, S. M., Halford, W. K., & Rhoades, G. (2022). Helping couples achieve relationship success: A decade of progress in couple relationship education research and practice, 2010–2019. *Journal of Marital and Family Therapy, 48*(1), 251–282. https://doi.org/10.1111/jmft.12565

Marjan, L. W., Hasanah, U., & Kabbaro, H. (2026). Perceived self-adjustment in marriage regarding marriage readiness in emerging adulthood. *Journal of Family Sciences, 11*(1), 21–39. https://doi.org/10.29244/jfs.v11i1.69738

Nurmala, E. Y. I., Mahmudah, M., Hargono, A., Anjarwati, N., Wardani, A., & Fithri, A. N. (2026). Psychological dimensions of the marriage readiness index: A cross-sectional study for premarital mental health prevention. *PAMJ-One Health, 20*, Article 3. https://doi.org/10.11604/pamj-oh.2026.20.3.50503

Olmstead, S. B. (2020). A decade review of sex and partnering in adolescence and young adulthood. *Journal of Marriage and Family, 82*(2), 769–795. https://doi.org/10.1111/jomf.12670

Sheng, R., Hu, J., Liu, X., & Xu, W. (2023). Longitudinal relationships between insecure attachment and romantic relationship quality and stability in emerging adults: The mediating role of perceived conflict in daily life. *Current Psychology, 42*, 14191–14201. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02668-6

Singh, S., & Thomas, E. (2023). Interparental conflict and young adult romantic relationships: A systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse, 24*(4), 2630–2647. https://doi.org/10.1177/15248380221109787

Smith-Etxeberria, K., Corres-Medrano, I., & Fernandez-Villanueva, I. (2022). Parental divorce process and post-divorce parental behaviors and strategies: Examining

emerging adult children's attachment-related anxiety and avoidance. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(16), Article 10383. https://doi.org/10.3390/ijerph191610383

Sugandhi, N. M., Yusuf, S., Nurihsan, J., & Riyadi, A. R. (2021). Islamic premarital guidance and counseling to enhance students readiness to marriage. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 11*(2). https://doi.org/10.24127/gdn.v11i2.4325

Vollmann, M., Sprang, S., & van den Brink, F. (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(11–12), 3875–3886. https://doi.org/10.1177/0265407519841712

Whittington, D. D., & Turner, L. A. (2024). Relations of family-of-origin communication patterns to attachment and satisfaction in emerging adults' romantic relationships. *The American Journal of Family Therapy, 52*(3), 295–310. https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2110173

Xu, H., & He, Y. (2026). Interparental conflict, not divorce, is linked to less positive marital attitudes among Chinese emerging adults. *BMC Psychology, 14*, Article 437. https://doi.org/10.1186/s40359-026-04232-y