E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 7195-7218
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Media Sosial dan Kesiapan Menikah Generasi Z: Mengenal Red Flag dan Green Flag dalam Hubungan

Fatimah Azzahra[1], Erda Dahlia[2], Faiz Hadari Irawan[3]
[1,2,3]Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Email: ftmhazzhra24@gmail.com[1], erdadahlia@gmail.com[2], faizhadariirawan1301@gmail.com[3]

Abstrak

Media sosial menjadi salah satu sumber informasi bagi Generasi Z dalam mengenal hubungan romantis dan kehidupan pernikahan. Berdasarkan klasifikasi Badan Pusat Statistik (BPS), Generasi Z merupakan kelompok yang lahir pada tahun 1997–2012. Dalam konteks artikel ini, pembahasan mengenai kesiapan menikah lebih diarahkan pada anggota Generasi Z yang telah memasuki usia dewasa, yaitu sekitar 18–29 tahun. Berbagai konten di media sosial dapat membentuk harapan terhadap hubungan romantis, tetapi juga menimbulkan kekhawatiran mengenai kehidupan pernikahan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan media sosial dengan pandangan Generasi Z terhadap hubungan romantis, pemaknaan red flag dan green flag, serta kesiapan menikah, sekaligus melihat relevansinya dengan layanan Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur dengan mengkaji berbagai artikel jurnal yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa konten media sosial dapat mendorong perbandingan sosial dan membentuk ekspektasi yang tidak selalu sesuai dengan kenyataan. Kecemburuan berlebihan dan perilaku mengontrol pasangan dapat menjadi tanda hubungan yang kurang sehat, sedangkan komunikasi terbuka, kematangan emosi, dan tanggung jawab bersama merupakan aspek penting dalam membangun hubungan sehat. Media sosial juga dapat membentuk pandangan positif sekaligus kekhawatiran terhadap pernikahan. Kesiapan menikah tidak hanya berkaitan dengan keinginan untuk menikah, tetapi juga mencakup kesiapan emosional, sosial, spiritual, dan kemampuan menyesuaikan diri. Berdasarkan hasil kajian tersebut, layanan Bimbingan dan Konseling dapat berperan dalam meningkatkan literasi digital, memberikan pemahaman mengenai hubungan sehat, serta membantu Generasi Z mempersiapkan kehidupan pernikahan secara lebih realistis.

Kata Kunci: Generasi Z; Media Sosial; Red Flag; Green Flag; Kesiapan Menikah; Tinjauan Literatur.

Abstract

Social media has become one of the sources of information through which Generation Z learns about romantic relationships and married life. Based on the classification of Statistics Indonesia (BPS), Generation Z refers to individuals born between 1997 and 2012. In this article, the discussion of marriage readiness primarily focuses on adult members of Generation Z, approximately those aged 18–29. Various social media contents may shape expectations about romantic relationships while also raising concerns about married life. This article aims to examine the relationship between social media and Generation Z's perspectives on romantic relationships, the interpretation of red flags and green flags, and marriage readiness, as well as their relevance to guidance and counseling services. This study employs a literature review method by examining relevant journal articles. The findings indicate that social media content may encourage social comparison and shape expectations that do not always reflect reality. Excessive jealousy and controlling behavior may indicate unhealthy relationships, whereas open communication, emotional maturity, and shared responsibility are important aspects of building healthy relationships. Social media may also generate both positive expectations and concerns about marriage. Marriage readiness is not merely associated with the desire to get married but also involves emotional, social, and spiritual readiness, as well as the ability to adjust to married life. Based on these findings, guidance and counseling services can play a role in improving digital literacy, providing an understanding of healthy relationships, and helping Generation Z prepare for married life more realistically.

***Keywords**: Generation Z; social media; red flag; green flag; marriage readiness; literature review.*

LATAR BELAKANG

Media sosial saat ini telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, khususnya bagi Generasi Z. Melalui berbagai platform digital, generasi muda dapat memperoleh informasi, mengikuti kehidupan orang lain, serta melihat berbagai gambaran mengenai hubungan romantis dan pernikahan. Namun, informasi yang ditampilkan di media sosial tidak selalu menggambarkan kehidupan secara utuh. Konten yang beredar sering kali hanya memperlihatkan sisi tertentu dari suatu hubungan, baik yang terlihat bahagia maupun yang dipenuhi masalah. Kondisi ini dapat memengaruhi cara seseorang memandang hubungan romantis dan membentuk harapan terhadap kehidupan pernikahan.

Berdasarkan klasifikasi Badan Pusat Statistik (BPS), Generasi Z merupakan kelompok penduduk yang lahir pada tahun 1997–2012 (Badan Pusat Statistik, 2020). Dengan demikian, pada tahun 2026 kelompok ini berada pada rentang usia sekitar 14–29 tahun, bergantung pada tanggal lahir masing-masing individu. Dalam artikel ini, pembahasan mengenai hubungan romantis dan kesiapan menikah lebih diarahkan pada anggota Generasi Z yang telah memasuki usia dewasa, khususnya rentang usia 18–29 tahun. Pembatasan tersebut digunakan agar pembahasan lebih sesuai dengan persoalan hubungan romantis, pertimbangan membangun rumah tangga, dan kesiapan menghadapi kehidupan pernikahan. Meskipun demikian, tidak semua anggota Generasi Z berada pada tahap kehidupan atau memiliki kebutuhan yang sama terkait pernikahan.

Paparan media sosial dapat menghadirkan gambaran hubungan yang terlihat ideal dan kemudian menjadi bahan perbandingan bagi penggunanya. Boeckxstaens et al. (2025) membahas keterkaitan antara paparan gambaran hubungan romantis yang cenderung positif di media sosial dengan hasil hubungan pada dewasa muda. Selain itu, Wang et al. (2025) mengkaji keterkaitan paparan informasi daring mengenai pernikahan dengan nilai dan ekspektasi pernikahan pada Generasi Z di Tiongkok. Kedua kajian tersebut menunjukkan bahwa informasi digital dapat menjadi salah satu hal yang berkaitan dengan cara generasi muda memahami hubungan dan pernikahan. Namun, gambaran yang muncul di media sosial tetap perlu disikapi secara kritis karena belum tentu sesuai dengan kondisi setiap individu.

Fenomena tersebut juga terlihat melalui munculnya istilah *marriage is scary* yang menggambarkan kekhawatiran sebagian generasi muda terhadap kehidupan pernikahan. Kekhawatiran ini dapat berkaitan dengan berbagai cerita mengenai perceraian, perselingkuhan, konflik rumah tangga, dan masalah dalam hubungan yang banyak ditemukan di media sosial. Tirta dan Arifin (2025) membahas fenomena *marriage is scary* pada Generasi Z dengan memperhatikan faktor psikologis, sosial, budaya, dan paparan media sosial. Sementara itu, Fitria et al. (2024) mengkaji keterkaitan isu perselingkuhan di media sosial dengan minat menikah Generasi Z. Hal ini memperlihatkan bahwa informasi mengenai pengalaman orang lain dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan generasi

muda ketika membentuk pandangan terhadap pernikahan.

Selain *marriage is scary*, istilah *red flag* dan *green flag* juga sering digunakan dalam percakapan mengenai hubungan romantis. *Red flag* umumnya merujuk pada perilaku yang dianggap sebagai tanda peringatan dalam hubungan, sedangkan *green flag* menggambarkan perilaku yang dinilai mendukung hubungan sehat. Meskipun kedua istilah tersebut populer di media sosial, penggunaannya perlu dipahami secara hati-hati dan tidak langsung dijadikan ukuran untuk menilai kepribadian seseorang. Beberapa perilaku yang sering dikaitkan dengan hubungan kurang sehat, seperti pemantauan pasangan dan konflik akibat penggunaan media sosial, telah dibahas dalam penelitian de Lenne et al. (2019), Abbasi (2019), serta Bouffard et al. (2022). Oleh karena itu, penilaian terhadap suatu hubungan perlu mempertimbangkan bentuk perilaku, situasi, pola kemunculan, dan dampaknya terhadap pihak yang terlibat.

Di sisi lain, kesiapan menikah merupakan hal yang tidak cukup dinilai dari rasa cinta atau keinginan untuk membangun rumah tangga. Kesiapan tersebut juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi, berkomunikasi, bertanggung jawab, dan menyesuaikan diri dengan pasangan. Dalam konteks Indonesia, Ramdani et al. (2023) membahas religiusitas dan dukungan sosial dalam kaitannya dengan kesiapan menikah pada kelompok dewasa muda. Herawati et al. (2025) juga mengkaji sikap terhadap pernikahan dan kematangan emosi pada Generasi Z, sedangkan Marjan et al. (2026) membahas persepsi penyesuaian diri dalam pernikahan yang berkaitan dengan kesiapan menikah pada masa dewasa awal. Berbagai kajian tersebut memperlihatkan bahwa kesiapan menikah memiliki beberapa aspek yang saling berkaitan dan perlu dipertimbangkan secara menyeluruh.

Permasalahan mengenai media sosial, hubungan romantis, dan kesiapan menikah juga memiliki relevansi dengan bidang Bimbingan dan Konseling. Generasi Z membutuhkan pemahaman yang tepat agar mampu menyaring informasi digital, mengenali perilaku dalam hubungan yang sehat maupun kurang sehat, serta membangun pandangan yang lebih realistis mengenai pernikahan. Dalam hal ini, layanan Bimbingan dan Konseling dapat menjadi salah satu sarana untuk memberikan edukasi mengenai

literasi digital, komunikasi dalam hubungan, pengenalan batas pribadi, kematangan emosi, dan persiapan kehidupan berkeluarga. Dengan demikian, pembahasan mengenai *red flag* dan *green flag* tidak hanya berhenti pada istilah yang populer di media sosial, tetapi juga dapat diarahkan pada pemahaman mengenai perilaku dan kualitas hubungan.

Berdasarkan uraian tersebut, pembahasan mengenai media sosial dan kesiapan menikah pada Generasi Z masih perlu dilihat secara menyeluruh karena kajian mengenai paparan media sosial, hubungan romantis, istilah *red flag* dan *green flag*, ekspektasi pernikahan, serta kesiapan menikah tersebar dalam berbagai penelitian. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan media sosial dengan cara Generasi Z memandang hubungan romantis dan pernikahan, memahami perilaku yang dapat dipetakan sebagai *red flag* dan *green flag*, serta mengidentifikasi aspek-aspek yang berkaitan dengan kesiapan menikah. Selain itu, artikel ini juga membahas relevansi hasil kajian tersebut bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam membantu generasi muda membangun pemahaman mengenai hubungan sehat dan persiapan pernikahan yang lebih realistis.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif-kualitatif. Metode ini dilakukan dengan menelaah berbagai hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan media sosial, hubungan romantis, *red flag* dan *green flag*, serta kesiapan menikah pada Generasi Z. Kajian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai keterkaitan penggunaan media sosial dengan pandangan generasi muda terhadap hubungan romantis dan pernikahan.

Pengumpulan literatur dilakukan melalui penelusuran artikel ilmiah pada Google Scholar, GARUDA, SINTA, DOAJ, dan ScienceDirect. Pencarian menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan fokus penelitian, seperti media sosial, Generasi Z, hubungan romantis, *red flag*, *green flag*, ekspektasi pernikahan, dan kesiapan menikah. Penulis juga menelusuri daftar pustaka dari artikel yang relevan untuk memperoleh sumber pendukung

lainnya.

Artikel yang digunakan diprioritaskan pada publikasi tahun 2019–2026 dan dipilih berdasarkan kesesuaiannya dengan topik penelitian serta ketersediaan informasi yang dapat ditelusuri. Literatur yang terkumpul kemudian dibaca, dibandingkan, dan dikelompokkan berdasarkan tema pembahasan. Selanjutnya, hasil penelitian dianalisis secara deskriptif dengan mengidentifikasi persamaan, perbedaan, dan keterkaitan antartemuan. Hasil analisis tersebut disusun ke dalam pembahasan mengenai media sosial dan hubungan romantis, *red flag* dan *green flag*, ekspektasi pernikahan, kesiapan menikah, serta implikasinya bagi layanan Bimbingan dan Konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Media Sosial dan Pembentukan Persepsi Hubungan Romantis

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang bagi individu untuk memperoleh gambaran mengenai hubungan romantis. Melalui unggahan foto, video, dan cerita pasangan, pengguna dapat melihat berbagai bentuk perhatian, kemesraan, serta cara pasangan menunjukkan hubungan mereka kepada publik. Namun, gambaran tersebut belum tentu memperlihatkan keseluruhan kondisi hubungan yang sebenarnya. Konten yang ditampilkan sering kali hanya memperlihatkan bagian tertentu dari kehidupan pasangan sehingga pengguna dapat membentuk penilaian berdasarkan informasi yang terbatas.

Boeckxstaens et al. (2025) mengkaji keterkaitan paparan terhadap gambaran hubungan romantis yang cenderung positif di media sosial dengan kondisi hubungan dewasa muda. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa paparan semacam ini tidak selalu berkaitan dengan hasil hubungan yang lebih baik. Temuan tersebut menjadi pengingat bahwa gambaran hubungan yang terlihat ideal di media sosial tidak dapat dijadikan ukuran langsung untuk menilai kualitas hubungan pribadi. Seseorang perlu memahami bahwa setiap pasangan memiliki kondisi, kebutuhan, dan cara berkomunikasi yang berbeda.

Penggunaan media sosial juga dapat berkaitan dengan munculnya kecemburuan

dan perilaku memantau pasangan. Aloia (2023) menemukan bahwa kecemburuan romantis dan aspek kelekatan berhubungan dengan perilaku pengawasan elektronik terhadap pasangan. Penelitian Métellus et al. (2025) pada dewasa muda berusia 18–29 tahun juga menunjukkan bahwa kecemburuan di media sosial berkaitan dengan meningkatnya perilaku pemantauan pasangan secara elektronik dan kepuasan hubungan yang lebih rendah pada pengukuran berikutnya. Temuan ini memperlihatkan bahwa aktivitas pasangan di media sosial dapat menjadi sumber persoalan ketika ditafsirkan melalui rasa curiga atau kecemasan yang tidak dikelola dengan baik.

Selain itu, penggunaan telepon pintar ketika sedang bersama pasangan juga perlu diperhatikan. David dan Roberts (2021) membahas perilaku *partner phubbing*, yaitu kondisi ketika seseorang lebih memperhatikan telepon pintar daripada berinteraksi dengan pasangan yang berada di dekatnya. Penelitian tersebut menemukan bahwa perilaku ini dapat berkaitan dengan kecemburuan romantis dan penurunan kepuasan hubungan. Temuan yang lebih baru dari Hernawati et al. (2026) juga menunjukkan bahwa *partner phubbing* berpengaruh negatif terhadap kepercayaan interpersonal dalam hubungan romantis dewasa awal. Dengan demikian, persoalan hubungan di era digital bukan hanya berkaitan dengan konten yang dilihat, tetapi juga cara seseorang menggunakan perangkat digital ketika berinteraksi dengan pasangannya.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa media sosial memiliki keterkaitan dengan cara individu memandang dan menjalani hubungan romantis. Dampaknya tidak selalu negatif karena media sosial juga dapat menjadi sarana komunikasi dan memperoleh informasi. Namun, penggunaan yang disertai perbandingan berlebihan, kecemburuan, pengawasan, atau pengabaian komunikasi langsung dapat menimbulkan persoalan dalam hubungan. Oleh karena itu, pengguna perlu memiliki kemampuan untuk memilah informasi serta membangun komunikasi yang terbuka dan saling menghargai.

Red Flag dan Green Flag: Memahami Perilaku dalam Hubungan

Istilah *red flag* dan *green flag* banyak digunakan dalam percakapan sehari-hari untuk menggambarkan perilaku yang perlu diwaspadai maupun perilaku yang

mendukung hubungan sehat. Dalam konteks artikel ini, *red flag* dipahami sebagai istilah populer untuk menyebut pola perilaku yang berpotensi merugikan salah satu atau kedua pihak dalam hubungan. Sementara itu, *green flag* digunakan untuk menggambarkan perilaku yang menunjukkan adanya rasa hormat, kepedulian, komunikasi yang baik, dan tanggung jawab bersama. Kedua istilah tersebut digunakan sebagai kerangka pembahasan, bukan sebagai kategori diagnosis psikologis.

Berdasarkan literatur yang ditelaah, beberapa perilaku yang dapat dipahami sebagai tanda peringatan dalam hubungan berkaitan dengan kecemburuan yang tidak terkendali dan pengawasan pasangan secara berlebihan. Aloia (2023) menjelaskan keterkaitan kecemburuan dan kelekatan dengan perilaku pengawasan elektronik dalam hubungan romantis. Métellus et al. (2025) juga menemukan hubungan antara kecemburuan di media sosial, pemantauan pasangan secara elektronik, dan kepuasan hubungan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa memeriksa aktivitas pasangan secara terus-menerus bukan selalu bentuk perhatian. Apabila dilakukan karena kecurigaan, disertai tuntutan untuk selalu mengetahui aktivitas pasangan, dan mengganggu privasi, perilaku tersebut dapat menjadi persoalan dalam hubungan.

Perilaku lain yang perlu diperhatikan adalah mengabaikan pasangan ketika sedang berinteraksi secara langsung. David dan Roberts (2021) serta Hernawati et al. (2026) membahas dampak *partner phubbing* terhadap aspek hubungan, termasuk kecemburuan, kepuasan, dan kepercayaan interpersonal. Berdasarkan temuan tersebut, perilaku mengabaikan pasangan karena terlalu fokus pada telepon pintar dapat dipandang sebagai hal yang perlu diperbaiki, terutama apabila terjadi berulang kali dan membuat pasangan merasa tidak dihargai.

Sementara itu, *green flag* dapat dipahami melalui perilaku yang mendukung kualitas hubungan, seperti komunikasi terbuka, kemampuan mengelola emosi, menghargai batas pribadi, menjaga kepercayaan, dan bersedia menyelesaikan permasalahan bersama. Aspek-aspek tersebut perlu dilihat sebagai perilaku yang dibangun secara konsisten, bukan hanya melalui ungkapan romantis atau perhatian yang ditampilkan di media sosial. Hubungan yang sehat juga tidak berarti selalu berjalan tanpa

konflik, tetapi ditandai dengan kemampuan kedua pihak untuk menghadapi perbedaan tanpa merendahkan, mengancam, atau mengendalikan satu sama lain.

Dengan demikian, penggunaan istilah *red flag* dan *green flag* perlu dilakukan secara bijak. Satu perilaku tidak selalu cukup untuk memberikan penilaian menyeluruh terhadap seseorang. Penilaian perlu mempertimbangkan konteks, frekuensi, pola perilaku, serta dampaknya bagi pihak yang terlibat. Pemahaman ini penting agar Generasi Z tidak hanya mengikuti tren istilah di media sosial, tetapi mampu mengenali karakteristik hubungan yang saling menghargai dan bertanggung jawab.

Ekspektasi Pernikahan: Antara Idealisasi dan Ketakutan

Media sosial menjadi salah satu ruang yang digunakan Generasi Z untuk memperoleh informasi dan membentuk pandangan mengenai kehidupan pernikahan. Berbagai konten yang menampilkan keharmonisan rumah tangga, pasangan yang saling mendukung, hingga gambaran keluarga ideal dapat membentuk harapan tertentu terhadap kehidupan setelah menikah. Di sisi lain, media sosial juga banyak memuat cerita mengenai konflik rumah tangga, perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), perceraian, dan persoalan ekonomi. Kedua jenis konten tersebut dapat memberikan gambaran yang berbeda kepada pengguna, sehingga pernikahan tidak hanya dipandang sebagai hubungan yang diharapkan, tetapi juga sebagai komitmen yang memiliki berbagai risiko.

Penelitian Nasri dan Octavia (2025) mengenai tren *Marriage is Scary* menunjukkan bahwa kekhawatiran Generasi Z terhadap pernikahan berkaitan dengan kemungkinan terjadinya perceraian, KDRT, perselingkuhan, dan ketidakstabilan finansial. Penelitian tersebut melibatkan 331 responden dan menemukan bahwa konten *Marriage is Scary* dipandang sebagai gambaran dari kekhawatiran yang memang dirasakan oleh sebagian generasi muda. Temuan ini memperlihatkan bahwa penolakan atau penundaan keputusan menikah tidak selalu muncul karena seseorang tidak menginginkan pernikahan, tetapi dapat berkaitan dengan pertimbangan terhadap risiko dan tanggung jawab yang menyertainya.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Firdaus (2026) yang mengkaji keterkaitan paparan konten TikTok bertema *Marriage is Scary* dengan ketakutan terhadap komitmen pernikahan atau *gamophobia* pada perempuan Generasi Z di Kota Bogor. Penelitian terhadap 100 responden menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara paparan konten tersebut dengan tingkat *gamophobia*. Paparan konten menjelaskan 35,1% variasi skor ketakutan menikah dalam penelitian tersebut. Meskipun demikian, hasil ini perlu dipahami secara hati-hati karena desain penelitian yang digunakan bersifat *cross-sectional*, sehingga menunjukkan hubungan antarvariabel dan tidak dapat membuktikan bahwa paparan konten secara langsung menyebabkan ketakutan menikah.

Sementara itu, Ropiah, Khumayah, dan Lestari (2026) melihat persoalan ini dari sudut pandang konstruksi sosial melalui TikTok. Penelitian kualitatif tersebut menemukan beberapa narasi yang sering muncul dalam konten mengenai keputusan untuk tidak menikah, yaitu risiko, tanggung jawab, harga diri, pembenaran melalui informasi statistik, dan penolakan terhadap tuntutan usia atau *anti-timeline*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa paparan berulang terhadap narasi tersebut dapat memengaruhi cara sebagian partisipan memandang pernikahan. Namun, perubahan persepsi setiap individu tidak sama karena turut dipengaruhi oleh nilai pribadi, latar belakang keluarga, dan pengalaman hidup masing-masing.

Jika dibandingkan, ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya menjadi tempat penyebaran informasi mengenai pernikahan, melainkan juga ruang terbentuknya makna dan pertimbangan pribadi. Nasri dan Octavia (2025) menekankan bentuk kekhawatiran yang dirasakan Generasi Z, Firdaus (2026) menguji hubungan paparan konten dengan ketakutan menikah, sedangkan Ropiah et al. (2026) menjelaskan bagaimana narasi digital dimaknai oleh penggunanya. Dengan demikian, media sosial dapat memperluas wawasan mengenai persoalan rumah tangga, tetapi informasi yang diterima juga dapat membentuk persepsi yang kurang seimbang apabila pengguna hanya melihat pengalaman negatif atau justru terlalu mengandalkan gambaran pernikahan yang ideal.

Dari sisi positif, konten mengenai hubungan dan pernikahan dapat membantu

Generasi Z mengenali berbagai persoalan yang mungkin muncul dalam kehidupan rumah tangga. Informasi tentang komunikasi pasangan, pembagian tanggung jawab, pengelolaan keuangan, kesetiaan, dan penyelesaian konflik dapat menjadi bahan pertimbangan sebelum mengambil keputusan menikah. Akan tetapi, sisi negatifnya muncul ketika pengalaman buruk yang ditampilkan di media sosial dianggap mewakili seluruh kehidupan pernikahan. Begitu pula sebaliknya, konten yang hanya menampilkan keharmonisan dapat membentuk harapan yang terlalu ideal dan mengabaikan kenyataan bahwa setiap rumah tangga memiliki tantangan.

Berdasarkan hasil kajian tersebut, dapat dipahami bahwa ekspektasi pernikahan Generasi Z terbentuk melalui interaksi antara informasi digital dan pengalaman kehidupan nyata. Oleh karena itu, keputusan untuk menikah maupun menunda pernikahan sebaiknya tidak hanya didasarkan pada tren atau konten yang sedang populer. Individu perlu memiliki kemampuan untuk menilai informasi secara kritis, memahami kondisi dirinya, serta mempertimbangkan kesiapan emosional, psikologis, sosial, dan finansial. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling, pemahaman ini penting agar layanan yang diberikan tidak sekadar mendorong individu untuk segera menikah, tetapi membantu mereka membangun pandangan yang realistis dan bertanggung jawab mengenai kehidupan pernikahan.

Kesiapan Menikah pada Generasi Z

Kesiapan menikah merupakan kondisi ketika individu telah memiliki kemampuan dan kematangan untuk menjalani kehidupan pernikahan beserta tanggung jawab yang menyertainya. Kesiapan ini tidak cukup dinilai berdasarkan usia atau keinginan untuk menikah, tetapi juga perlu mempertimbangkan kondisi emosional, psikologis, sikap terhadap pernikahan, kemampuan membangun hubungan, serta kesiapan menghadapi perubahan peran dalam kehidupan rumah tangga. Dengan demikian, seseorang yang ingin menikah belum tentu sepenuhnya siap menjalani pernikahan apabila belum memiliki kemampuan untuk mengelola emosi, berkomunikasi, menyelesaikan konflik, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil.

Penelitian Herawati, Yendra, dan Amita (2025) mengenai kesiapan menikah Generasi Z di Kota Pekanbaru menunjukkan bahwa kematangan emosi dan *marital attitudes* atau sikap terhadap pernikahan memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesiapan menikah. Penelitian kuantitatif tersebut melibatkan 400 responden Generasi Z yang belum menikah. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua variabel mampu menjelaskan 41,4% variasi kesiapan menikah. Secara lebih khusus, kematangan emosi memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan sikap terhadap pernikahan. Temuan ini memperlihatkan bahwa kemampuan mengendalikan emosi, menjaga kestabilan diri, dan bersikap dewasa menjadi bagian penting dalam mempersiapkan individu menghadapi kehidupan rumah tangga.

Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Pratiwi, Fitriani, dan Gina (2026) yang mengkaji pengaruh kematangan emosi terhadap kesiapan menikah pada Generasi Z di Bekasi Utara. Penelitian terhadap 120 responden yang belum menikah dan berusia 20–29 tahun menunjukkan bahwa kematangan emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesiapan menikah, dengan kontribusi sebesar 22,6%. Artinya, semakin baik kematangan emosi seseorang, semakin tinggi pula kecenderungan kesiapan menikahnya. Jika dibandingkan dengan penelitian Herawati et al. (2025), kedua penelitian tersebut memperlihatkan pola temuan yang searah, yaitu kematangan emosi merupakan salah satu faktor penting dalam kesiapan menikah. Perbedaannya terletak pada cakupan variabel dan karakteristik responden yang digunakan.

Kesiapan menikah juga tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional individu, tetapi mencakup kemampuan membangun hubungan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan keluarga. Penelitian Nurmala et al. (2026) mengenai pengembangan dimensi sosial dalam *Marriage Readiness Index* menunjukkan bahwa kesiapan sosial calon pasangan dapat dilihat melalui beberapa indikator, antara lain komitmen dalam hubungan, keterampilan komunikasi, latar belakang keluarga, dukungan sosial, dan riwayat kekerasan dalam rumah tangga. Penelitian tersebut melibatkan 280 calon pengantin di Kabupaten Malang. Hasil analisis menunjukkan bahwa indikator-indikator tersebut berkontribusi terhadap dimensi kesiapan sosial, dengan spiritualitas memiliki nilai

kontribusi paling tinggi. Temuan ini memperlihatkan bahwa kesiapan menikah juga perlu mempertimbangkan kemampuan individu membangun relasi yang sehat serta dukungan dari lingkungan sosialnya.

Selain itu, penggunaan media sosial juga mulai dikaji secara langsung dalam kaitannya dengan kesiapan menikah. Penelitian Herawati, Amita, Rizal, dan Fauzan (2026) berjudul *From Screen to Commitment: Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesiapan Menikah pada Perempuan Generasi Z yang Bekerja* melibatkan 200 perempuan Generasi Z berusia 22–28 tahun yang belum menikah, bekerja, dan aktif menggunakan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kesiapan menikah dalam kelompok responden tersebut. Penggunaan media sosial menjelaskan 17% variasi kesiapan menikah. Hasil ini menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial dan kesiapan menikah, meskipun temuan tersebut tidak dapat langsung digeneralisasikan kepada seluruh Generasi Z karena responden penelitian memiliki karakteristik khusus, yaitu perempuan yang bekerja.

Apabila beberapa penelitian tersebut dibandingkan, terlihat bahwa kesiapan menikah merupakan kondisi yang terbentuk melalui beberapa aspek yang saling berkaitan. Kematangan emosi membantu individu mengelola perasaan dan menghadapi konflik, sikap terhadap pernikahan memengaruhi cara individu memandang komitmen, sedangkan kesiapan sosial berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan dan memperoleh dukungan dari lingkungan. Di sisi lain, penggunaan media sosial dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan cara individu memandang pernikahan. Oleh karena itu, kesiapan menikah tidak tepat apabila hanya diukur dari satu aspek atau disimpulkan berdasarkan keinginan seseorang untuk segera menikah.

Dari hasil kajian tersebut, terdapat beberapa hal yang dapat menjadi kelebihan dalam memahami kesiapan menikah Generasi Z. Penelitian terdahulu telah mengkaji kesiapan menikah melalui pendekatan yang beragam, mulai dari kematangan emosi, sikap terhadap pernikahan, dimensi sosial, hingga penggunaan media sosial. Keragaman tersebut memberikan gambaran yang lebih luas bahwa kesiapan menikah bukan persoalan

sederhana. Namun, masih terdapat keterbatasan dalam literatur yang ditelaah. Beberapa penelitian hanya berfokus pada kelompok responden tertentu, seperti perempuan yang bekerja atau individu pada rentang usia tertentu. Selain itu, penelitian yang menguji keterkaitan media sosial dengan kesiapan menikah secara langsung masih perlu diperluas agar dapat menggambarkan pengalaman Generasi Z dengan latar belakang yang lebih beragam.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, kesiapan menikah pada Generasi Z perlu dipahami sebagai proses persiapan yang melibatkan kematangan pribadi, kemampuan membangun hubungan sehat, serta pemahaman realistis mengenai tanggung jawab pernikahan. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling, hasil kajian ini dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan pribadi, sosial, dan konseling pranikah. Layanan tersebut dapat diarahkan untuk membantu individu mengenali kondisi dirinya, meningkatkan kemampuan mengelola emosi, membangun komunikasi yang sehat, memahami komitmen, serta mempertimbangkan informasi mengenai pernikahan secara kritis. Dengan demikian, layanan BK tidak hanya berorientasi pada keputusan untuk menikah, tetapi juga membantu individu mempersiapkan diri agar mampu menjalani hubungan dan kehidupan pernikahan secara lebih matang dan bertanggung jawab.

Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian Terdahulu

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah ditelaah, terdapat sejumlah kelebihan yang dapat ditemukan dalam kajian mengenai media sosial, hubungan romantis, dan kesiapan menikah Generasi Z. Salah satu kelebihannya adalah penelitian-penelitian tersebut telah membahas persoalan hubungan romantis dari berbagai sudut pandang. Beberapa penelitian menyoroti penggunaan media sosial dan pengaruhnya terhadap interaksi pasangan, sementara penelitian lainnya membahas kecemburuan, kepercayaan, kematangan emosi, sikap terhadap pernikahan, hingga ketakutan menghadapi komitmen. Keragaman fokus tersebut memberikan pemahaman bahwa hubungan romantis dan kesiapan menikah merupakan persoalan yang melibatkan banyak aspek, bukan hanya

keinginan individu untuk memiliki pasangan atau membangun rumah tangga.

Kelebihan lainnya terlihat dari penggunaan pendekatan penelitian yang beragam. Penelitian kuantitatif dapat menunjukkan hubungan atau pengaruh antarvariabel berdasarkan data responden, sedangkan penelitian kualitatif memberikan gambaran lebih mendalam mengenai pengalaman dan cara individu memaknai suatu fenomena. Sebagai contoh, penelitian tentang *Marriage is Scary* dapat menjelaskan kekhawatiran Generasi Z melalui pengalaman dan persepsi responden, sementara penelitian mengenai kematangan emosi dapat menunjukkan keterkaitannya dengan kesiapan menikah melalui pengujian statistik. Perbedaan pendekatan tersebut saling melengkapi karena memberikan gambaran fenomena dari sisi pengalaman maupun hubungan antarvariabel.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sebagian penelitian hanya berfokus pada satu atau beberapa variabel tertentu. Penelitian tentang kecemburuan digital, misalnya, lebih banyak membahas perilaku pengawasan pasangan dan kepuasan hubungan, sedangkan penelitian mengenai kesiapan menikah lebih menekankan kematangan emosi atau sikap terhadap pernikahan. Akibatnya, hubungan antara penggunaan media sosial, pemahaman mengenai perilaku sehat dan tidak sehat dalam hubungan, serta kesiapan menikah belum selalu dibahas secara bersamaan. Padahal, ketiga hal tersebut dapat saling berkaitan dalam membentuk cara Generasi Z memandang hubungan dan pernikahan.

Kedua, karakteristik responden dalam beberapa penelitian masih terbatas pada kelompok tertentu, baik berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, maupun wilayah penelitian. Misalnya, penelitian mengenai penggunaan media sosial dan kesiapan menikah yang hanya melibatkan perempuan Generasi Z yang bekerja belum tentu menggambarkan pengalaman laki-laki atau kelompok Generasi Z dengan kondisi sosial yang berbeda. Oleh sebab itu, hasil penelitian perlu dipahami sesuai dengan karakteristik respondennya dan tidak langsung digeneralisasikan kepada seluruh Generasi Z.

Ketiga, penelitian mengenai *red flag* dan *green flag* masih perlu dikembangkan. Kedua istilah tersebut banyak digunakan dalam percakapan sehari-hari dan konten media sosial untuk membedakan perilaku yang dianggap sehat dan tidak sehat dalam hubungan.

Namun, istilah tersebut belum tentu digunakan sebagai konsep atau variabel penelitian yang memiliki pengukuran baku. Beberapa penelitian memang telah membahas perilaku yang berkaitan dengan hubungan tidak sehat, seperti kecemburuan berlebihan, pengawasan digital, dan perilaku mengabaikan pasangan karena penggunaan telepon genggam. Akan tetapi, temuan tersebut tidak secara otomatis dapat dianggap sebagai pengujian langsung terhadap konsep *red flag* dan *green flag*. Hal ini menunjukkan perlunya kajian yang lebih jelas dalam menghubungkan istilah populer tersebut dengan konsep ilmiah mengenai kualitas hubungan romantis.

Keempat, sebagian penelitian masih memiliki keterbatasan dalam menjelaskan hubungan sebab-akibat. Penelitian yang menggunakan desain *cross-sectional* dapat menunjukkan hubungan antara dua variabel pada waktu tertentu, tetapi belum cukup untuk memastikan bahwa satu variabel menjadi penyebab langsung variabel lainnya. Sebagai contoh, hubungan antara paparan konten *Marriage is Scary* dan ketakutan menikah tidak serta-merta membuktikan bahwa konten tersebut merupakan satu-satunya penyebab munculnya ketakutan. Pengalaman keluarga, kondisi ekonomi, lingkungan sosial, serta pandangan pribadi juga dapat berperan dalam membentuk persepsi individu terhadap pernikahan.

Berdasarkan penilaian tersebut, dapat dilihat bahwa penelitian terdahulu telah memberikan dasar pemahaman yang cukup beragam mengenai hubungan romantis dan kesiapan menikah Generasi Z. Namun, masih terdapat ruang untuk menghubungkan temuan-temuan tersebut ke dalam pembahasan yang lebih menyeluruh. Kajian yang mempertemukan penggunaan media sosial, pemahaman terhadap perilaku sehat dan tidak sehat dalam hubungan, ekspektasi pernikahan, serta kesiapan menikah dapat membantu memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai fenomena yang sedang berkembang.

Adapun kajian ini juga memiliki keterbatasan. Penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa pangkalan data dan sumber artikel ilmiah, tetapi belum menggunakan prosedur tinjauan sistematis yang dilengkapi protokol terdaftar, penilaian risiko bias secara formal, serta pencatatan lengkap seluruh proses penyaringan artikel. Selain itu, perbedaan

karakteristik responden, metode, instrumen, dan fokus penelitian yang ditelaah membuat hasil penelitian tidak dapat dibandingkan secara langsung dalam seluruh aspek. Oleh karena itu, hasil kajian ini lebih diarahkan untuk menyusun pemahaman secara deskriptif dan mengidentifikasi keterkaitan antartemuan, bukan untuk menetapkan hubungan sebab-akibat atau menghasilkan kesimpulan yang berlaku bagi seluruh Generasi Z.

Implikasi bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil kajian mengenai media sosial dan kesiapan menikah Generasi Z menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital membawa pengaruh terhadap cara individu memperoleh informasi, memahami hubungan romantis, dan membentuk pandangan mengenai pernikahan. Kondisi ini menjadi perhatian dalam bidang Bimbingan dan Konseling karena individu tidak hanya membutuhkan informasi mengenai hubungan yang sehat, tetapi juga perlu memiliki kemampuan untuk menilai informasi secara kritis dan memahami kesiapan dirinya sebelum mengambil keputusan terkait hubungan maupun pernikahan. Oleh karena itu, layanan Bimbingan dan Konseling dapat berperan dalam membantu Generasi Z menghadapi berbagai informasi dan fenomena hubungan yang berkembang di media sosial.

Salah satu bentuk penerapannya adalah melalui layanan bimbingan pribadi dan sosial. Layanan ini dapat membantu individu memahami karakteristik hubungan yang sehat, mengenali perilaku yang berpotensi merugikan dalam hubungan, serta membangun kemampuan berkomunikasi dan menghargai batasan pribadi. Pembahasan mengenai *red flag* dan *green flag* dapat digunakan sebagai pintu masuk untuk mengenalkan perilaku dalam hubungan romantis. Namun, konselor perlu mengarahkan pemahaman tersebut berdasarkan konsep psikologis yang relevan, bukan hanya mengikuti istilah populer di media sosial. Dengan demikian, individu tidak terburu-buru memberikan penilaian terhadap pasangan hanya berdasarkan satu perilaku, tetapi mampu mempertimbangkan konteks, pola perilaku, dan dampaknya dalam hubungan.

Selain itu, layanan Bimbingan dan Konseling juga dapat diarahkan pada peningkatan literasi digital. Generasi Z perlu dibantu agar mampu membedakan informasi

yang bersifat edukatif, pengalaman pribadi, opini, dan konten yang hanya dibuat untuk menarik perhatian pengguna. Kemampuan tersebut penting agar individu tidak langsung menganggap pengalaman yang ditampilkan di media sosial sebagai gambaran umum kehidupan hubungan atau pernikahan. Melalui kegiatan bimbingan klasikal, diskusi kelompok, maupun layanan informasi, konselor dapat mengajak peserta didik atau mahasiswa untuk menganalisis konten digital, mengenali informasi yang kurang seimbang, dan membangun sikap yang lebih kritis dalam menggunakan media sosial.

Implikasi lainnya berkaitan dengan pengembangan kesiapan pribadi sebelum menikah. Layanan bimbingan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya kematangan emosi, tanggung jawab, komunikasi, komitmen, pengelolaan konflik, serta kesiapan menghadapi perubahan peran dalam kehidupan rumah tangga. Materi tersebut dapat diberikan melalui layanan informasi dan bimbingan kelompok, sedangkan individu yang memiliki kekhawatiran atau permasalahan pribadi yang lebih mendalam dapat memperoleh bantuan melalui konseling individual. Dalam pelaksanaannya, konselor perlu menghindari pemberian tekanan agar individu segera menikah atau justru menjauhi pernikahan. Fokus layanan adalah membantu individu memahami dirinya dan mengambil keputusan secara sadar serta bertanggung jawab.

Dalam konteks Bimbingan dan Konseling pranikah, pembahasan mengenai media sosial juga dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari edukasi hubungan dan kehidupan rumah tangga. Individu perlu memahami bahwa kehidupan pernikahan tidak selalu sama dengan gambaran ideal yang ditampilkan di media sosial, tetapi juga tidak seharusnya dinilai hanya berdasarkan pengalaman buruk orang lain. Oleh sebab itu, layanan pranikah dapat membahas keterampilan komunikasi pasangan, pembagian tanggung jawab, pengelolaan keuangan, penyelesaian konflik, kepercayaan, dan kesiapan emosional. Pembahasan tersebut diharapkan dapat membantu calon pasangan membangun ekspektasi yang lebih realistis terhadap kehidupan pernikahan.

Berdasarkan uraian tersebut, peran Bimbingan dan Konseling tidak hanya terbatas pada pemberian informasi mengenai hubungan romantis dan pernikahan, tetapi juga mencakup pendampingan agar individu mampu mengenali dirinya, mengembangkan

keterampilan sosial-emosional, serta mengambil keputusan secara matang. Dengan memanfaatkan layanan pribadi, sosial, informasi, bimbingan kelompok, dan konseling pranikah sesuai kebutuhan, BK dapat menjadi salah satu upaya edukatif dan preventif dalam membantu Generasi Z menghadapi tantangan hubungan di era digital. Meskipun demikian, bentuk layanan tersebut merupakan implikasi yang dirumuskan berdasarkan hasil kajian literatur, sehingga efektivitas pelaksanaannya masih perlu diuji melalui penelitian dan praktik layanan secara langsung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, media sosial memiliki keterkaitan dengan cara Generasi Z membentuk persepsi mengenai hubungan romantis dan kehidupan pernikahan. Berbagai konten yang menampilkan hubungan ideal maupun pengalaman negatif dalam rumah tangga dapat memengaruhi ekspektasi, pertimbangan, dan kekhawatiran individu terhadap pernikahan. Istilah *red flag* dan *green flag* juga dapat menjadi sarana bagi Generasi Z untuk mengenali perilaku yang berpotensi merugikan maupun mendukung hubungan yang sehat. Namun, pemahaman terhadap kedua istilah tersebut perlu didasarkan pada konteks dan pola perilaku, bukan hanya penilaian berdasarkan tren media sosial.

Kajian ini juga menunjukkan bahwa kesiapan menikah merupakan kondisi multidimensional yang tidak hanya ditentukan oleh usia atau keinginan untuk menikah, tetapi turut melibatkan kematangan emosi, sikap terhadap pernikahan, kemampuan berkomunikasi, komitmen, tanggung jawab, dan kesiapan sosial. Media sosial dapat memberikan informasi yang bermanfaat mengenai hubungan dan pernikahan, tetapi paparan konten yang tidak diimbangi kemampuan berpikir kritis berpotensi membentuk pandangan yang kurang seimbang. Oleh karena itu, Generasi Z perlu memiliki kemampuan untuk memilah informasi dan membangun ekspektasi pernikahan yang realistis.

Dalam bidang Bimbingan dan Konseling, temuan ini menunjukkan pentingnya layanan yang membantu Generasi Z meningkatkan literasi digital, mengenali karakteristik hubungan sehat, mengembangkan kematangan emosional, serta memahami kesiapan diri sebelum menikah. Meskipun demikian, kajian ini masih terbatas pada sintesis penelitian

terdahulu yang memiliki perbedaan karakteristik responden, metode, dan fokus pembahasan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji keterkaitan penggunaan media sosial, persepsi terhadap *red flag* dan *green flag*, serta kesiapan menikah secara lebih terpadu, khususnya pada Generasi Z di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Abbasi, I. S. (2019). Social media and committed relationships: What factors make our romantic relationship vulnerable? *Social Science Computer Review, 37*(3), 425–434. https://doi.org/10.1177/0894439318770609

Adira, N., Rismarini, N. A., & Nurhayati, S. R. (2024). Perceived marriage readiness: A cross-cultural exploration. *Psychological Research and Intervention, 7*(1), 17–25. https://doi.org/10.21831/pri.v7i1.76456

Aloia, L. S. (2023). Antecedents and consequences of interpersonal electronic surveillance in romantic relationships. *Communication Quarterly, 71*(4), 436–455. https://doi.org/10.1080/01463373.2023.2228860

Annisa, N. M., & Fadhilla, P. Y. A. (2020). "I'm here for you": The relationship between social support and readiness for marriage among emerging adults. *JIPSI: Jurnal Ilmiah Psikologi, 2*(1), 25–30. https://doi.org/10.37278/jipsi.v2i1.302

Arikewuyo, A. O., Efe-Özad, B., Dambo, T. H., Abdulbaqi, S. S., & Arikewuyo, H. O. (2021). An examination of how multiple use of social media platforms influence romantic relationships. *Journal of Public Affairs, 21*(3), e2240. https://doi.org/10.1002/pa.2240

Beukeboom, C. J., & Pollmann, M. (2021). Partner phubbing: Why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship. *Computers in Human Behavior, 124*, 106932. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106932

Boeckxstaens, I., Schokkenbroek, J. M., Noë, M., & Schreurs, L. (2026). Achieving #relationshipgoals: Exploring the associations between exposure to positively-biased portrayals of romantic relationships and young adults' romantic outcomes. *Social Science Computer Review, 44*(5), 1147–1168. https://doi.org/10.1177/08944393251366234

Bouffard, S., Giglio, D., & Zheng, Z. (2022). Social media and romantic relationship: Excessive social media use leads to relationship conflicts, negative outcomes, and addiction via mediated pathways. *Social Science Computer Review, 40*(6), 1523–1541.

Carroll, J. S., Badger, S., Willoughby, B. J., Nelson, L. J., Madsen, S. D., & McNamara Barry, C. (2019). Ready or not? Criteria for marriage readiness among emerging adults. *Journal of Adolescent Research, 24*(3), 349–375. https://doi.org/10.1177/0743558409334253

David, M. E., & Roberts, J. A. (2021). Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of attachment anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(12), 3590–3609. https://doi.org/10.1177/0265407521996454

de Lenne, O., Wittevronghel, L., Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2019). Romantic relationship commitment and the threat of alternatives on social media. *Personal Relationships, 26*(4), 680–693. https://doi.org/10.1111/pere.12299

Firdaus, D. R. S. (2026). Algorithmic exposure and gamophobia: A study of TikTok's "Marriage is Scary" content among Generation Z women in Bogor City, Indonesia. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities, 34*(4). https://doi.org/10.47836/pjssh.34.4.16

Fitria, R. N., Komariah, S., & Wulandari, P. (2024). Relasi media sosial dan minat menikah Generasi Z dalam perspektif pertukaran sosial. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi, 13*(3), 235–240. https://doi.org/10.21831/dimensia.v13i3.73813

Habibah, S., Salmiyati, Fahira, D. N., & Rusnila. (2026). Smartphone addiction, self-control, and marital satisfaction on spousal phubbing behavior. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10*(3), 2664–2672. https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i03.8517

Hakim, S. A., & Masfufah, U. (2023). Problematika kesiapan pernikahan individu dewasa awal. *Flourishing Journal, 3*(8), 345–351. https://doi.org/10.17977/um070v3i82023p345-351

Herawati, I., Yendra, D., & Amita, N. (2025). Kesiapan menikah pada Generasi Z: Marital attitudes dan kematangan emosi. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan, 22*(2), 476–487. https://doi.org/10.25299/ajaip.2025.vol22(2).21842

Hernawati, H., Rohayati, N., & Ibad, M. C. (2026). Interpersonal trust dalam hubungan romantis dewasa awal: Partner phubbing dan social media surveillance sebagai prediktor. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora, 5*(5), 15690–15699. https://doi.org/10.56799/peshum.v5i5.20871

Jakhar, M., Gupta, R. K., & Vyas, D. (2026). Digital disconnection: A systematic review of phubbing behavior. *Acta Psychologica, 269*, 107559. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.107559

Jolin, S., Lafontaine, M.-F., Lussier, Y., & Brassard, A. (2023). How relationship satisfaction and negative communication trajectories change in emerging adults' dating relationships: A group-based dual trajectory analysis. *Emerging Adulthood, 11*(2), 482–496. https://doi.org/10.1177/21676968221128080

Kovan, A. (2023). Social media jealousy and life satisfaction in romantic relationships: Mediation role of communication skills. *Actualidades en Psicología, 37*(135), 111–127. https://doi.org/10.15517/ap.v37i135.51265

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

Métellus, S., Vaillancourt-Morel, M.-P., Brassard, A., & Daspe, M.-È. (2025). Attachment anxiety and relationship satisfaction in the digital era: The contribution of social media jealousy and electronic partner surveillance. *Journal of Marital and Family Therapy, 51*(4), e70074. https://doi.org/10.1111/jmft.70074

Nasri, L. A., & Octavia, M. (2025). "Marriage is Scary" dan kesiapan nikah Generasi Z: Urgensi konseling pra nikah. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9*(1). https://doi.org/10.26539/teraputik.913895

Nurmala, E. Y. I., Mahmudah, Hargono, A., Salim, L. A., Devy, S. R., Suminar, D. R., Amanulloh, Anjarwati, N., Wardani, A., Fithri, A. N., & Dianti, M. R. (2026). Development of a social dimension of the Marriage Readiness Index for public health screening among premarital couples. *Natural Resources for Human Health, 6*(3s). https://doi.org/10.53365/nrfhh.517

Pratiwi, N., Fitriani, Y., & Gina, F. (2026). The effect of emotional maturity on marriage readiness in Generation Z. *Journal of Psychology and Social Sciences, 4*(3), 441–452. https://doi.org/10.61994/jpss.v4i4.2119

Ramdani, N. S., Herawati, T., & Musthofa. (2023). The effect of religiosity and social support on marriage readiness in the young adult age group. *Journal of Child, Family, and Consumer Studies, 2*(3), 270–280. https://doi.org/10.29244/jcfcs.2.3.270-280

Ropiah, R., Khumayah, S., & Lestari, A. D. (2026). Perceptions of not getting married among Generation Z through TikTok. *PERSPEKTIF, 15*(3), 597–608. https://doi.org/10.31289/perspektif.v15i3.18308

Sari, N. P., Julistia, R., & Dewi, R. (2026). Hubungan regulasi emosi dengan kesiapan menikah Generasi-Z. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi, 4*(3), 496–508. https://doi.org/10.2910/insight.v4i3.23154

Setty, E., & Dobson, E. (2025). Young people's 'post-digital' relationships during COVID-19 'lockdowns' in England. *New Media & Society, 27*(11), 6295–6314. https://doi.org/10.1177/14614448241266770

Setyowati, A., Nur Aini, F. D., Wahyudi, A., Fauziah, M., Ardini, F. M., & Widiatmoko, M. (2026). Psychometric validation of a marriage readiness instrument for university students using Rasch analysis. *Indonesian Journal of Educational Counseling, 10*(2), 332–345. https://doi.org/10.30653/001.2026102.705

Taba, M., Lewis, L., Cooper, S. C., Albury, K., Chung, K. S. K., Lim, M., Bateson, D., Kang, M., & Skinner, S. R. (2020). What adolescents think of relationship portrayals on social media: A qualitative study. *Sexual Health, 17*(5), 467–474. https://doi.org/10.1071/SH20056

Tirta, K. D., & Arifin, S. N. (2025). Studi fenomenologi: Marriage is scary pada Generasi Z. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8*(3), 12–20. https://doi.org/10.26539/teraputik.833675

Wang, Z., Yang, H., & Jiang, Y. (2025). Online exposure to marriage information and marriage expectations of Generation Z in China: The roles of marriage value and relative information exposure. *PLOS ONE, 20*(10), e0334596. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0334596

Wulandari, E., Nirwana, H., & Afdal. (2020). Development of marriage preparation inventory: Validity and reliability from Rasch perspective. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 5*(1), 46–55. https://doi.org/10.29210/02615jpgi0005

Yam, F. C. (2023). The relationship between partner phubbing and life satisfaction: The mediating role of relationship satisfaction and perceived romantic relationship quality. *Psychological Reports, 126*(1), 303–331. https://doi.org/10.1177/00332941221144611