E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 7219-7236
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Dari Marriage is Scary Menuju Marriage is Ready : Eksplorasi Kesiapan Menikah Generasi Z dan Kebutuhan Konseling Pranikah

Azzahra Rahmada Yanti[1], Faisal[2], Rati Flora[3]
[1,2,3]Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Email: yantizahra974@gmail.com[1], faisalalir07@gmail.com[2], ratifloraa197@gmail.com[3]

Abstrak

Kajian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengeksplorasi pemaknaan kecenderungan Generasi Z yang merasa khawatir atau takut ketika membayangkan kehidupan pernikahan, bentuk kekhawatiran terhadap pernikahan, serta kebutuhan konseling pranikah dalam membantu membangun kesiapan menikah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Informan penelitian berjumlah 10 orang Generasi Z yang belum menikah dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa "Marriage is Scary" dimaknai sebagai rasa takut dan khawatir terhadap kehidupan setelah menikah, terutama berkaitan dengan tanggung jawab, kondisi ekonomi, kesiapan mental dan emosional, pemilihan pasangan, serta kemungkinan terjadinya konflik dalam rumah tangga. Kekhawatiran tersebut juga dipengaruhi oleh pengalaman lingkungan dan paparan media sosial mengenai perceraian, perselingkuhan, dan permasalahan rumah tangga. Kesiapan menikah dipandang tidak hanya berdasarkan usia dan kondisi ekonomi, tetapi juga mencakup kematangan emosional, kemampuan berkomunikasi, tanggung jawab, kemampuan menyelesaikan masalah, dan pemahaman terhadap pasangan. Informan memandang konseling pranikah diperlukan, khususnya untuk membahas komunikasi, pengelolaan konflik, keuangan, pembagian peran, kesiapan psikologis, dan kehidupan setelah menikah. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling pranikah dapat menjadi salah satu upaya untuk mengarahkan pandangan "Marriage is Scary" menuju "Marriage is Ready" melalui pengetahuan, keterampilan, dan persiapan yang lebih realistis.

Kata Kunci: Generasi Z; Marriage Is Scary; Kesiapan Menikah; Konseling Pranikah; Fenomenologi.

Abstract

This study aims to explore the meaning of the "Marriage is Scary" phenomenon among Generation Z, their concerns about marriage, and their need for premarital counseling to develop marriage readiness. This study employed a qualitative approach with a phenomenological design. The participants consisted of 10 unmarried Generation Z individuals selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. The findings indicate that "Marriage is Scary" is understood as fear and concern about life after marriage, particularly regarding responsibility, financial conditions, mental and emotional readiness, partner selection, and the possibility of conflicts within marriage. These concerns are also influenced by experiences within the surrounding environment and exposure to social media content about divorce, infidelity, and marital problems. Marriage readiness is viewed not solely based on age and financial conditions but also with regard to emotional maturity, communication skills, responsibility, problem-solving abilities, and understanding of one's partner. The participants considered premarital counseling necessary, particularly to address communication, conflict management, financial matters, role distribution, psychological readiness, and life after marriage. These findings indicate that premarital counseling can serve as an effort to transform the "Marriage is Scary" perspective into "Marriage is Ready" through more realistic knowledge, skills, and preparation.

***Keywords**: Generation Z; Marriage Is Scary; Marriage Readiness; Premarital Counseling; Phenomenology.*

LATAR BELAKANG

Pernikahan merupakan salah satu tahap penting dalam kehidupan individu yang tidak hanya berkaitan dengan hubungan antara dua orang, tetapi juga membutuhkan kesiapan dalam berbagai aspek kehidupan. Kesiapan menikah mencakup kesiapan emosional, psikologis, sosial, komunikasi, ekonomi, serta kemampuan individu dalam menjalankan tanggung jawab dalam kehidupan berumah tangga. Oleh karena itu, keputusan untuk menikah tidak cukup hanya didasarkan pada keinginan untuk memiliki pasangan, tetapi juga memerlukan kesiapan untuk menghadapi berbagai perubahan dan tanggung jawab setelah pernikahan. (Krisnatuti & Oktaviani, 2011; Sari & Sunarti, 2013; Ningrum et al., 2021).

Bagi Generasi Z, pembahasan mengenai pernikahan berkembang dalam kondisi

sosial yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Generasi Z tumbuh dalam lingkungan digital yang memungkinkan mereka memperoleh berbagai informasi mengenai kehidupan pernikahan melalui media sosial. Berbagai pengalaman orang lain mengenai perceraian, konflik rumah tangga, kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan, dan permasalahan ekonomi dapat dengan mudah ditemukan melalui media digital. Kondisi tersebut dapat membentuk cara Generasi Z dalam memandang pernikahan, termasuk munculnya kekhawatiran terhadap kehidupan setelah menikah. (Adhani & Aripudin, 2024; Tirta & Arifin, 2025; Szyarlana & Triyono, 2025).

Penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa cara individu memandang pernikahan berkaitan dengan pengetahuan yang dimiliki dan informasi yang diterima dari lingkungan. Krisnatuti dan Oktaviani (2011) menemukan bahwa pengetahuan mengenai pernikahan dan paparan informasi berhubungan dengan persepsi serta kesiapan menikah mahasiswa. Dalam konteks yang lebih baru, Adhani dan Aripudin (2024) membahas bagaimana percakapan di media sosial ikut menjadi ruang bagi Generasi Z untuk menanggapi isu penurunan angka pernikahan. Hal ini memperlihatkan bahwa pandangan terhadap pernikahan tidak terbentuk begitu saja, tetapi berkembang melalui pengalaman, pembicaraan, dan informasi yang dijumpai individu.

Salah satu fenomena yang banyak diperbincangkan adalah istilah "Marriage is Scary". Istilah tersebut menggambarkan pandangan bahwa pernikahan dapat menjadi sesuatu yang menakutkan karena adanya berbagai risiko dan persoalan yang mungkin muncul dalam kehidupan rumah tangga. Penelitian mengenai fenomena "Marriage is Scary" pada Generasi Z menunjukkan adanya kekhawatiran terhadap konflik yang berujung pada berakhirnya ikatan pernikahan, tindakan kekerasan yang terjadi dalam lingkup keluarga, ketidaksetiaan pasangan dalam hubungan perkawinan, serta kondisi keuangan keluarga yang belum mencukupi atau tidak terkelola secara stabil. serta kualitas hubungan setelah menikah. Kekhawatiran tersebut juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman keluarga, lingkungan sosial, budaya, dan paparan konten media sosial. (Lestari et al., 2024; Nasri & Oktavia, 2025; Zubaidah, 2025; Itaqitafuzhi et al., 2026).

Media sosial juga membuat pengalaman rumah tangga yang sebelumnya hanya

diketahui melalui keluarga atau lingkungan dekat menjadi mudah diakses oleh banyak orang. Szyarlana dan Triyono (2025) mengkaji konten TikTok bertema "Marriage is Scary" dan kaitannya dengan persepsi Generasi Z terhadap pernikahan. Sementara itu, Zubaidah (2025) menguraikan bahwa paparan konten mengenai persoalan perkawinan, termasuk masalah ekonomi dan kekerasan dalam rumah tangga, dapat ikut membentuk kekhawatiran. Meski demikian, informasi digital tidak selalu menggambarkan keseluruhan kehidupan pernikahan karena setiap pasangan memiliki situasi dan cara menghadapi masalah yang berbeda.

Sejumlah penelitian yang mengkaji fenomena ketakutan terhadap pernikahan turut mengungkapkan bahwa kekhawatiran Generasi Z terhadap pernikahan tidak hanya berkaitan dengan ketakutan terhadap pernikahan itu sendiri, tetapi juga berkaitan dengan perasaan belum siap menghadapi kehidupan rumah tangga. Dengan demikian, fenomena tersebut perlu dilihat tidak hanya sebagai bentuk ketakutan, tetapi juga sebagai bagian dari proses individu dalam mempertimbangkan kesiapan dirinya untuk menikah. (Mulyani et al., 2024; Itaqitafuzhi et al., 2026).

Kesiapan menikah menjadi hal yang penting karena keputusan untuk menikah membutuhkan kesiapan dalam menjalani peran dan tanggung jawab baru. Penelitian Herawati, Yendra, dan Amita menunjukkan bahwa kematangan emosi dan sikap terhadap pernikahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kesiapan menikah pada Generasi Z. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesiapan menikah tidak hanya berkaitan dengan usia, tetapi juga dengan kondisi psikologis dan kemampuan individu dalam menghadapi kehidupan pernikahan. (Herawati et al., 2025; Purba & Kusumiati, 2024; Karunia & Rahaju, 2019).

Kesiapan tersebut dapat dipahami sebagai keadaan yang terbentuk dari beberapa kemampuan, bukan satu ukuran tunggal. Sari dan Sunarti (2013) mengidentifikasi kesiapan emosi, sosial, peran, komunikasi, usia, finansial, dan seksual sebagai bagian dari kesiapan menikah pada dewasa muda. Ningrum, Latifah, dan Krisnatuti (2021) juga menyoroti pentingnya kecerdasan emosional, pengetahuan kehidupan keluarga, dan persiapan menjalankan kehidupan rumah tangga. Penelitian Karunia dan Rahaju (2019) menunjukkan

bahwa dewasa awal memiliki kriteria tersendiri ketika menilai kesiapan untuk menikah. Dengan demikian, makna siap menikah perlu dilihat dari sudut pandang individu dan kondisi yang sedang dihadapinya.

Selain kesiapan emosional, individu juga perlu memiliki kemampuan komunikasi, pengelolaan konflik, pengambilan keputusan, serta kesiapan ekonomi dan sosial. Oleh karena itu, kekhawatiran yang muncul pada Generasi Z dapat menjadi suatu hal yang perlu diarahkan menjadi proses persiapan yang lebih konstruktif. Dari sinilah pentingnya melihat pergeseran dari "Marriage is Scary" menuju "Marriage is Ready", yaitu bagaimana kekhawatiran terhadap pernikahan dapat menjadi dorongan untuk memahami dan mempersiapkan berbagai aspek kehidupan pernikahan. (Sari & Sunarti, 2013; Ningrum et al., 2021; Lestari et al., 2025).

Dalam konteks bimbingan dan konseling, salah satu upaya yang dapat diberikan adalah konseling pranikah. Konseling pranikah dapat membantu individu memperoleh pemahaman mengenai kehidupan pernikahan, komunikasi dengan pasangan, pengelolaan konflik, kesiapan emosional, pembagian peran, pengelolaan keuangan, serta berbagai aspek lain yang berkaitan dengan kehidupan rumah tangga. Penelitian mengenai konseling pranikah bagi Generasi Z juga menunjukkan pentingnya pemberian materi yang berkaitan dengan psikologi hubungan, komunikasi, pengelolaan konflik, batasan dalam hubungan, serta kemampuan beradaptasi dengan perbedaan. (Fawcett et al., 2010; Yuliarti & Karneli, 2020; Elfira et al., 2021; Elfira et al., 2024).

Konseling pranikah dapat menjadi ruang bagi individu untuk membicarakan harapan, kekhawatiran, dan gambaran kehidupan rumah tangga sebelum mengambil keputusan menikah. Yuliarti dan Karneli (2020) memperlihatkan penggunaan pendekatan client-centered dalam membantu individu yang merasa khawatir menghadapi pernikahan. Elfira dkk. (2024) juga mengembangkan pembahasan konseling pranikah untuk meningkatkan kesiapan pernikahan mahasiswa Minangkabau. Temuan tersebut memperkuat alasan bahwa layanan pranikah perlu memberi ruang bagi calon pasangan untuk mengenali diri, memahami pasangan, dan membahas persoalan yang mungkin muncul setelah menikah.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas kecenderungan Generasi Z dalam memandang pernikahan sebagai sesuatu yang menimbulkan kekhawatiran. Kajian Itaqitafuzhi dkk. menunjukkan adanya ketakutan terhadap risiko pernikahan, keraguan mengenai kesiapan, kekhawatiran terhadap kualitas hubungan, pengaruh lingkungan sosial, serta pengaruh media sosial. Penelitian Nasri dan Oktavia juga menunjukkan bahwa kekhawatiran Generasi Z terhadap perpisahan dalam ikatan perkawinan, tindakan kekerasan di lingkungan keluarga, ketidaksetiaan dalam hubungan pasangan, serta kondisi finansial rumah tangga yang tidak menentu. menjadi alasan penting dalam munculnya pandangan "Marriage is Scary". Sementara itu, penelitian mengenai kesiapan menikah menunjukkan bahwa aspek kematangan emosi dan sikap terhadap pernikahan memiliki kaitan dengan kesiapan individu dalam memasuki kehidupan pernikahan. (Itaqitafuzhi et al., 2026; Nasri & Oktavia, 2025; Lestari et al., 2024; Permana & Medynna, 2021).

Kajian mengenai fenomena ini masih berkembang. Lestari dkk. (2024) menemukan bahwa perempuan Generasi Z dapat memandang pernikahan sebagai komitmen yang tetap memiliki tantangan, termasuk kekhawatiran terhadap kekerasan dan budaya patriarki. Nasri dan Oktavia (2025) mengaitkan kekhawatiran tersebut dengan perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan, dan ketidakstabilan finansial. Adapun Itaqitafuzhi dkk. (2026) mengidentifikasi pengaruh pengalaman sosial dan narasi digital dalam pembentukan rasa takut terhadap pernikahan. Penelitian-penelitian tersebut menjadi pijakan untuk melihat lebih jauh bagaimana kekhawatiran itu dialami dan dimaknai oleh informan dalam konteks kehidupan mereka.

Meskipun penelitian sebelumnya telah membahas fenomena "Marriage is Scary" dan kesiapan menikah, masih diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana Generasi Z memaknai kekhawatiran tersebut dan bagaimana mereka mendefinisikan kondisi "siap menikah". Selain itu, penting untuk mengetahui bentuk bantuan atau layanan konseling pranikah yang benar-benar dipandang relevan dengan kebutuhan Generasi Z. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya berfokus pada ketakutan terhadap pernikahan, tetapi juga mengeksplorasi bagaimana kekhawatiran tersebut dapat diarahkan menjadi kesiapan. (Arnett, 2000; Keldal & Yıldırım, 2022; Marjan et al., 2026).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemaknaan Generasi Z terhadap fenomena "Marriage is Scary", memahami berbagai aspek kesiapan menikah menurut perspektif Generasi Z, serta mengidentifikasi kebutuhan konseling pranikah yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan mereka. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan konseling pranikah yang lebih relevan bagi Generasi Z.

METODE

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman, pandangan, dan pemaknaan Generasi Z terhadap fenomena "Marriage is Scary", kesiapan menikah, serta kebutuhan konseling pranikah. Melalui pendekatan fenomenologi, peneliti berusaha memahami pengalaman dan pandangan informan berdasarkan perspektif mereka sendiri. (Aflah & Murhayati, 2025).

Informan Penelitian

Informan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pemilihan informan dilakukan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria informan dalam penelitian ini adalah individu yang termasuk dalam kelompok Generasi Z, belum menikah, mengetahui atau pernah menemukan pembahasan mengenai fenomena "Marriage is Scary", memiliki pandangan atau kekhawatiran mengenai pernikahan, serta bersedia mengikuti proses wawancara secara sukarela. (Aflah & Murhayati, 2025).

Penetapan jumlah informan didasarkan pada sejauh mana data yang terkumpul mampu memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian. Proses pengumpulan data berlangsung sampai informasi yang diperoleh telah memberikan gambaran yang memadai mengenai fenomena yang diteliti.

Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur. Wawancara

dilakukan dengan menggunakan pedoman pertanyaan yang telah disiapkan, tetapi peneliti tetap memberikan kesempatan kepada informan untuk menjelaskan pengalaman dan pandangannya secara lebih luas.

Pertanyaan wawancara diarahkan pada beberapa aspek. Pertama, pemahaman informan mengenai istilah "Marriage is Scary" dan alasan fenomena tersebut banyak dibicarakan oleh Generasi Z. Kedua, berbagai kekhawatiran informan terhadap pernikahan, termasuk kekhawatiran berbagai persoalan dalam kehidupan rumah tangga, seperti berakhirnya hubungan perkawinan, tindak kekerasan dalam keluarga, serta ketidaksetiaan antara pasangan, ekonomi, dan kualitas hubungan. Ketiga, pemahaman informan mengenai makna kesiapan menikah serta aspek yang perlu dipersiapkan sebelum menikah. Keempat, pandangan informan mengenai konseling pranikah dan materi yang dianggap dibutuhkan. Kelima, harapan informan mengenai upaya yang dapat membantu mengubah pandangan "Marriage is Scary" menjadi kesiapan untuk menghadapi kehidupan pernikahan.

Teknik Analisis Data

Data hasil wawancara dianalisis menggunakan analisis tematik. Analisis dilakukan dengan membaca dan memahami hasil wawancara secara menyeluruh, mengidentifikasi informasi yang berkaitan dengan fokus penelitian, memberikan kode terhadap data yang relevan, mengelompokkan kode yang memiliki kesamaan, kemudian membentuk tema yang menggambarkan pengalaman dan pandangan informan. (Braun & Clarke, 2006).

Tema yang dihasilkan kemudian ditafsirkan berdasarkan tujuan penelitian, yaitu mengenai pemaknaan "Marriage is Scary", sumber kekhawatiran terhadap pernikahan, kesiapan menikah, serta kebutuhan konseling pranikah pada Generasi Z.

Keabsahan Data

Keabsahan data dilakukan untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian. Peneliti melakukan pengecekan kembali terhadap informasi yang diperoleh dari informan dan memastikan bahwa hasil interpretasi sesuai dengan informasi yang disampaikan selama wawancara. Selain itu, peneliti membandingkan informasi dari beberapa informan untuk melihat kesamaan maupun perbedaan pengalaman dan pandangan yang muncul. (Fadhli

& Sriwahyuningsih, 2024).

Hasil wawancara juga dapat dikonfirmasi kembali kepada informan melalui proses member checking untuk memastikan bahwa pemaknaan peneliti terhadap informasi yang diberikan tidak menyimpang dari maksud informan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemaknaan "Marriage is Scary" pada Generasi Z

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 informan Generasi Z yang belum menikah, fenomena "Marriage is Scary" dimaknai sebagai rasa takut, khawatir, dan ragu terhadap kehidupan setelah menikah. Kekhawatiran tersebut terutama berkaitan dengan perubahan kehidupan, tanggung jawab, kondisi ekonomi, hubungan dengan pasangan, dan kemungkinan munculnya konflik dalam rumah tangga. Dengan demikian, "Marriage is Scary" tidak selalu menunjukkan penolakan terhadap pernikahan, tetapi lebih menunjukkan adanya kesadaran bahwa pernikahan membutuhkan kesiapan. (Tirta & Arifin, 2025; Itaqitafuzhi et al., 2026).

Informan 01 memandang pernikahan sebagai sesuatu yang memiliki tanggung jawab besar, sedangkan Informan 03 menjelaskan bahwa rasa takut muncul karena adanya berbagai tantangan kehidupan setelah menikah. Hal serupa disampaikan Informan 10 yang merasa khawatir apabila kehidupan setelah menikah tidak sesuai dengan harapan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa Generasi Z mulai melihat pernikahan tidak hanya dari sisi romantis, tetapi juga dari sisi tanggung jawab dan konsekuensi kehidupan rumah tangga.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Itaqitafuzhi dkk. yang menunjukkan bahwa fenomena "Marriage is Scary" berkaitan dengan ketakutan terhadap risiko pernikahan, keraguan terhadap kesiapan, kualitas hubungan, lingkungan sosial, dan media sosial. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rasa takut tersebut juga dapat menjadi awal bagi individu untuk memikirkan hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum menikah. (Lestari et al., 2024; Nasri & Oktavia, 2025; Mulyani et al., 2024).

Sumber Kekhawatiran terhadap Pernikahan

Kekhawatiran informan terhadap pernikahan terutama dipengaruhi oleh pengalaman yang mereka lihat di lingkungan sekitar dan informasi yang diperoleh melalui media sosial. Beberapa permasalahan yang paling sering disebutkan adalah perceraian, perselingkuhan, konflik rumah tangga, masalah ekonomi, dan ketidakharmonisan hubungan. Informan 01, misalnya, mengaitkan kekhawatirannya dengan berbagai permasalahan rumah tangga yang dilihat di lingkungan maupun media sosial. Sementara itu, Informan 06 menyebutkan perceraian, perselingkuhan, serta ketidaksiapan mental dan finansial sebagai hal yang menimbulkan kekhawatiran. (Adhani & Aripudin, 2024; Szyarlana & Triyono, 2025; Zubaidah, 2025).

Selain itu, beberapa informan mengkhawatirkan kemampuan ekonomi karena masih menempuh pendidikan atau belum memiliki penghasilan yang stabil. Kekhawatiran juga muncul dalam hal pemilihan pasangan. Informan 02 dan Informan 10 mengungkapkan adanya kekhawatiran mengenai perbedaan cara berpikir, cara pasangan menghadapi masalah, serta kemungkinan kurangnya pemahaman dalam hubungan.

Kekhawatiran mengenai ketidaksetiaan dan ketidakcocokan pasangan juga berkaitan dengan pentingnya rasa percaya dalam hubungan. Pramudito dan Minza (2021), melalui penelitian fenomenologis mengenai pemulihan kepercayaan setelah pengungkapan perselingkuhan, menunjukkan bahwa membangun kembali kepercayaan merupakan proses yang tidak sederhana bagi pasangan. Sementara itu, Astana, Krisnatuti, dan Riany (2023) membahas nilai keluarga, adult attachment, mating intelligence, dan preferensi pemilihan pasangan pada dewasa muda. Kedua kajian tersebut memberi konteks bahwa pemilihan pasangan dan kepercayaan merupakan bagian penting yang patut dipertimbangkan sebelum membangun kehidupan bersama.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kekhawatiran Generasi Z tidak hanya berasal dari ketakutan terhadap pernikahan itu sendiri, tetapi juga dari pertanyaan mengenai kemampuan diri dalam menghadapi kehidupan rumah tangga. Hal ini sejalan dengan penelitian Nasri dan Oktavia yang menunjukkan bahwa berbagai persoalan dalam kehidupan rumah tangga, mulai dari keretakan hubungan perkawinan, kekerasan yang terjadi di lingkungan keluarga, ketidaksetiaan pasangan, hingga kondisi keuangan yang

tidak menentu, turut memengaruhi kekhawatiran Generasi Z dalam memandang pernikahan. (Nasri & Oktavia, 2025; Zubaidah, 2025).

Patform digital dalam penelitian ini memiliki peran ganda. Di satu sisi, media sosial memberikan informasi mengenai berbagai pengalaman kehidupan rumah tangga. Di sisi lain, paparan terhadap cerita negatif dapat meningkatkan rasa khawatir. Namun, sebagian informan menyadari bahwa kehidupan yang ditampilkan di media sosial tidak dapat dijadikan gambaran mutlak karena kondisi setiap rumah tangga berbeda. (Szyarlana & Triyono, 2025; Itaqitafuzhi et al., 2026).

Kesiapan Menikah Menurut Generasi Z

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan memahami kesiapan menikah sebagai kondisi yang mencakup berbagai aspek, bukan hanya usia atau kondisi ekonomi. Aspek yang paling banyak disebutkan meliputi kesiapan mental dan emosional, ekonomi, komunikasi, tanggung jawab, kemampuan menyelesaikan masalah, pemahaman terhadap pasangan, serta pengetahuan mengenai kehidupan rumah tangga. (Sari & Sunarti, 2013; Ningrum et al., 2021; Krisnatuti & Oktaviani, 2011).

Informan 02 menekankan pentingnya kemampuan menerima kekurangan pasangan, berkomunikasi, mengendalikan emosi, dan menghadapi masalah bersama. Informan 05 memandang kesiapan dari aspek mental, emosional, spiritual, sosial, dan ekonomi. Sementara itu, Informan 04 menekankan pekerjaan, penghasilan, kemampuan mengambil keputusan, tanggung jawab, dan komunikasi.

Aspek penyesuaian diri juga perlu diperhatikan karena kehidupan pernikahan menuntut dua individu untuk beradaptasi dengan kebiasaan, kebutuhan, dan latar belakang masing-masing. Marjan, Hasanah, dan Kabbaro (2026) menemukan hubungan positif antara persepsi penyesuaian diri dalam pernikahan dan kesiapan menikah pada dewasa awal. Penelitian Taufiiqoh dan Krisnatuti (2024) mengenai interaksi suami-istri dan kualitas perkawinan turut memperlihatkan pentingnya interaksi serta dukungan sosial dalam menjaga kualitas hubungan. Walaupun penelitian tersebut melibatkan pasangan yang telah menikah, hasilnya dapat menjadi bahan untuk memahami keterampilan relasional yang perlu dipersiapkan sebelum pernikahan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesiapan menikah bersifat multidimensional. Individu tidak cukup hanya memiliki penghasilan atau telah mencapai usia tertentu, tetapi juga perlu memiliki kematangan dalam berpikir dan mengelola hubungan. Hal ini sesuai dengan penelitian Herawati, Yendra, dan Amita yang menunjukkan bahwa kematangan emosi dan sikap terhadap pernikahan berkaitan dengan kesiapan menikah pada Generasi Z. (Herawati et al., 2025; Purba & Kusumiati, 2024; Karunia & Rahaju, 2019; Marjan et al., 2026).

Adapun kondisi yang membuat informan merasa belum siap menikah antara lain ketidakstabilan ekonomi, masih berfokus pada pendidikan atau karier, kurangnya kesiapan emosional, belum yakin terhadap pasangan, serta belum siap menjalankan tanggung jawab rumah tangga. Dengan demikian, keputusan untuk belum menikah tidak selalu berarti menolak pernikahan, tetapi dapat menunjukkan bahwa individu masih membutuhkan waktu untuk mempersiapkan diri.

Kebutuhan Konseling Pranikah bagi Generasi Z

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan memandang konseling pranikah sebagai layanan yang dibutuhkan untuk membantu Generasi Z mempersiapkan kehidupan pernikahan. Konseling dipandang dapat memberikan gambaran yang lebih realistis mengenai kehidupan rumah tangga sekaligus membantu individu memahami kesiapan dirinya. (Yuliarti & Karneli, 2020; Elfira et al., 2024; Fawcett et al., 2010).

Materi yang paling banyak dianggap penting adalah komunikasi, pengelolaan konflik, keuangan, pembagian peran dan tanggung jawab, kesiapan mental dan emosional, serta pemahaman terhadap pasangan. Informan 01 menekankan komunikasi, pengelolaan konflik, ekonomi keluarga, tanggung jawab suami dan istri, serta kesiapan mental. Informan 05 juga menambahkan pemahaman diri dan pasangan, perencanaan keluarga, kesehatan reproduksi, serta kesiapan psikologis.

Kebutuhan tersebut sejalan dengan pandangan bahwa pendidikan dan konseling pranikah sebaiknya tidak berhenti pada penyampaian informasi. Fawcett dkk. (2010) melalui meta-analisis program pendidikan pranikah membahas manfaat program persiapan pernikahan terhadap hubungan pasangan. Di Indonesia, Elfira dkk. (2021)

menekankan pentingnya konseling pranikah yang mempertimbangkan kearifan lokal, sedangkan Fadhli dan Sriwahyuningsih (2024) menunjukkan bahwa layanan konseling pranikah dapat membantu peserta memahami tanggung jawab dan proses pengambilan keputusan. Dengan demikian, materi layanan perlu disesuaikan dengan kebutuhan nyata calon pasangan.

Kebutuhan tersebut menunjukkan bahwa konseling pranikah bagi Generasi Z sebaiknya tidak hanya memberikan informasi mengenai pernikahan, tetapi juga mengembangkan keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan rumah tangga. Temuan ini sejalan dengan penelitian Saputri dkk. yang menekankan pentingnya komunikasi, pengelolaan konflik, batasan dalam hubungan, serta kemampuan beradaptasi terhadap perbedaan dalam konseling pranikah bagi Generasi Z. (Saputri et al., 2025; Elfira et al., 2021; Fadhli & Sriwahyuningsih, 2024).

Selain itu, penggunaan teknologi dalam hubungan juga perlu menjadi perhatian dalam konseling pranikah. Habibah et al. (2026) menemukan bahwa kecanduan smartphone, kontrol diri, dan kepuasan pernikahan secara bersama-sama berkontribusi terhadap perilaku spousal phubbing. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan menggunakan smartphone dan kemampuan mengendalikan diri dapat berkaitan dengan kualitas interaksi pasangan. Oleh karena itu, pembahasan mengenai batas penggunaan smartphone, kesediaan untuk hadir dan memperhatikan pasangan, serta komunikasi secara langsung dapat dipertimbangkan sebagai salah satu materi konseling pranikah bagi Generasi Z.

Dari "Marriage is Scary" Menuju "Marriage is Ready"

Temuan penelitian menunjukkan bahwa perubahan dari "Marriage is Scary" menuju "Marriage is Ready" dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan, persiapan diri, dan bimbingan yang sesuai. Informan tidak menganggap rasa takut terhadap pernikahan harus dihilangkan sepenuhnya. Sebaliknya, kekhawatiran tersebut dapat digunakan sebagai bahan untuk mengetahui aspek apa saja yang masih perlu dipersiapkan. (Keldal & Yıldırım, 2022; Ningrum et al., 2021; Marjan et al., 2026).

Kesiapan juga tidak berarti bahwa seseorang harus bebas dari rasa takut atau

sudah memiliki seluruh jawaban sebelum menikah. Keldal dan Yıldırım (2022) mengkaji faktor-faktor yang berkaitan dengan kesiapan menikah pada dewasa muda, sedangkan Ningrum dkk. (2021) menekankan sejumlah faktor yang perlu dipersiapkan dalam kehidupan keluarga. Hasil penelitian Marjan dkk. (2026) juga menunjukkan bahwa persepsi mengenai kemampuan menyesuaikan diri dalam pernikahan berkaitan dengan kesiapan menikah. Dengan melihat hal tersebut, rasa khawatir dapat menjadi kesempatan untuk mengenali bagian mana yang masih perlu dipelajari atau dipersiapkan.

Informan 01 menekankan pentingnya memperoleh pengetahuan yang benar mengenai pernikahan dan tidak hanya melihat sisi negatifnya. Informan 03 memandang pendidikan pranikah diperlukan agar individu memahami bahwa permasalahan rumah tangga mungkin terjadi, tetapi terdapat cara untuk menghadapinya. Informan 07 juga menyebutkan pentingnya memperoleh pengetahuan, belajar dari pengalaman orang lain, mengikuti bimbingan pranikah, dan mendiskusikan rencana kehidupan bersama pasangan.

Berdasarkan temuan tersebut, "Marriage is Ready" tidak berarti seseorang harus segera menikah. Istilah tersebut lebih menunjukkan kondisi ketika individu memiliki pengetahuan, kesiapan, dan keterampilan yang cukup untuk mempertimbangkan kehidupan pernikahan secara realistis. Dengan demikian, konseling pranikah dapat menjadi salah satu sarana untuk mengarahkan rasa takut menjadi proses persiapan yang lebih konstruktif. (Elfira et al., 2024; Lestari et al., 2025).

Implikasi Bagi Konseling Pranikah

Hasil penelitian memberikan implikasi bahwa layanan konseling pranikah bagi Generasi Z perlu disusun berdasarkan kekhawatiran dan kebutuhan yang mereka rasakan. Konseling tidak hanya memberikan informasi mengenai pernikahan, tetapi juga membantu individu membangun kesiapan psikologis, emosional, sosial, dan ekonomi. (Elfira et al., 2024; Fadhli & Sriwahyuningsih, 2024).

Materi konseling dapat mencakup komunikasi dengan pasangan, pengelolaan konflik, pengelolaan keuangan, pembagian peran dan tanggung jawab, pemahaman terhadap pasangan, serta kesiapan menghadapi kehidupan setelah menikah. Selain itu,

konselor perlu membantu Generasi Z memahami informasi mengenai pernikahan yang diperoleh dari media sosial secara kritis agar pengalaman orang lain tidak secara langsung dianggap sebagai gambaran seluruh kehidupan rumah tangga. (Sari & Sunarti, 2013; Taufiiqoh & Krisnatuti, 2024; Saputri et al., 2025).

Dengan demikian, konseling pranikah dapat berfungsi sebagai layanan preventif yang membantu individu mengenali dirinya, memahami pasangan, mengembangkan keterampilan hubungan, dan mengambil keputusan mengenai pernikahan berdasarkan kesiapan, bukan karena tekanan maupun ketakutan. (Fawcett et al., 2010; Yuliarti & Karneli, 2020).

KESIMPULAN

Kecenderungan Generasi Z dalam memandang pernikahan sebagai hal yang menimbulkan kekhawatiran pada kajian ini dimaknai sebagai rasa takut, khawatir, dan ragu terhadap kehidupan setelah menikah, terutama berkaitan dengan tanggung jawab, ekonomi, hubungan dengan pasangan, konflik rumah tangga, serta kesiapan mental dan emosional. Kekhawatiran tersebut dipengaruhi oleh pengalaman lingkungan sekitar dan paparan media sosial mengenai berbagai permasalahan dalam kehidupan rumah tangga.

Kesiapan menikah dipandang sebagai kondisi yang mencakup kesiapan mental dan emosional, ekonomi, komunikasi, tanggung jawab, pemahaman terhadap pasangan, dan kemampuan menyelesaikan masalah. Informan juga menunjukkan kebutuhan terhadap konseling pranikah, khususnya mengenai komunikasi, konflik, ekonomi, pembagian peran, kesiapan psikologis, dan kehidupan setelah menikah. Oleh karena itu, perubahan dari "Marriage is Scary" menuju "Marriage is Ready" dapat diarahkan melalui pengetahuan, persiapan diri, dan konseling pranikah yang membantu Generasi Z memahami pernikahan secara lebih realistis.

DAFTAR PUSTAKA

Adhani, A. F., & Aripudin, A. (2024). Perspektif Generasi Z di platform X terhadap penurunan angka pernikahan di Indonesia. J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam, 5(1), 185–198.

Aflah, F. R., & Murhayati, S. (2025). Penelitian fenomenologis. Jurnal Pendidikan Tambusai,

9(2), 13099–13109.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, 55(5), 469–480.

Astana, R., Krisnatuti, D., & Riany, Y. E. (2023). Nilai-nilai keluarga, adult attachment, mating intelligence, dan preferensi pemilihan pasangan pada dewasa muda. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, 16(2), 133–146.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101.

Elfira, N., Suherman, U. A. S., Rakhmat, C., & Supriatna, M. (2021). Konseling pranikah berlandaskan kearifan lokal di era new normal. TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5(2), 250–256.

Elfira, N., Suherman, U., Rakhmat, C., Supriatna, M., & Alfaiz. (2024). Konseling pranikah untuk mengembangkan kesiapan pernikahan mahasiswa Minangkabau. Psychocentrum Review, 6(1), 1–17.

Fadhli, A., & Sriwahyuningsih, V. (2024). Implementasi layanan konseling pranikah terhadap pemohon dispensasi kawin berdasarkan kepentingan terbaik anak. TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(2), 68–79.

Fawcett, E. B., Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., & Carroll, J. S. (2010). Do premarital education programs really work? A meta-analytic study. Family Relations, 59(3), 232–239.

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.

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.

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.

Karunia, N. E., & Rahaju, S. (2019). Marriage readiness of emerging adulthood. GUIDENA:

Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 9(1), 29–34.

Keldal, G., & Yıldırım, F. (2022). Factors associated with marital readiness among Turkish young adults. Family Relations, 71(1), 307–324.

Krisnatuti, D., & Oktaviani, V. (2011). Persepsi dan kesiapan menikah pada mahasiswa. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, 4(1), 30–36.

Lestari, M., Aimma, S. L., Cahyadi, S. F., Putri, K. A. L. L., & Mustofa, M. M. (2024). Bagaimana fenomena "Marriage is Scary" dalam pandangan perempuan Generasi Z? Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman, 10(2), 278–291.

Lestari, M., Hafizha, L., Alfiana, T. H., & Ramandhanti, W. O. S. G. (2025). Eksplorasi kesiapan pernikahan pada mahasiswa ditinjau dari aspek perkembangan. TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(3).

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.

Mulyani, I., Ariadna, A. S., Syahrani, A. C., Wulandari, B. A., Nurshadrina, S., & Murzha, Y. M. (2024). Penyusunan skala pengukuran gamophobia. Arjwa: Jurnal Psikologi, 3(4), 224–231.

Nasri, W. O. L. A., & Oktavia, M. (2025). "Marriage is Scary" dan kesiapan nikah Generasi Z: Urgensi konseling pra nikah. TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9(1), 26–37.

Ningrum, D. N. F., Latifah, M., & Krisnatuti, D. (2021). Marital readiness: Exploring the key factors among university students. HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal, 18(1), 65–74.

Permana, M. Z., & Medynna, A. D. N. (2021). Ribet!: Persepsi menikah pada emerging adulthood. Psikostudia: Jurnal Psikologi, 10(3), 248–257.

Pramudito, A. A., & Minza, W. M. (2021). The dynamics of rebuilding trust and trustworthiness in marital relationship post infidelity disclosure. Jurnal Psikologi, 48(2), 16–30.

Purba, W. G. M., & Kusumiati, R. Y. E. (2024). Emotional maturity as a predictor of marriage

readiness in early adult women from Batak ethnic groups. Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan, 8(2), 158–171.

Saputri, N. M. I., Dela, V. L., Sukatno, Amri, K., & Pikarani. (2025). Konseling pranikah bagi Generasi Z. PAKAT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(1), 17–20.

Sari, F., & Sunarti, E. (2013). Kesiapan menikah pada dewasa muda dan pengaruhnya terhadap usia menikah. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, 6(3), 143–153.

Szyarlana, V. A. O., & Triyono, A. (2025). Impact of TikTok's "Marriage is Scary" content on Generation Z's perceptions of marriage. Jurnal Spektrum Komunikasi, 13(4), 501–509.

Taufiiqoh, M. R., & Krisnatuti, D. (2024). Karakteristik keluarga, dukungan sosial, interaksi suami-istri, dan kualitas perkawinan pada keluarga dengan pernikahan jarak jauh. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, 17(1), 41–52.

Tirta, K. D., & Arifin, S. N. (2025). Studi fenomenologi: Marriage is Scary pada Generasi Z. TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(3), 12–20.

Yuliarti, & Karneli, Y. (2020). Penggunaan model konseling client centered dalam konseling pranikah. TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(2), 242–249.

Zubaidah, D. A. (2025). Fenomena tren Marriage Is Scary di kalangan Generasi Z: Perspektif hukum positif di Indonesia. Maqasid: Jurnal Studi Hukum Islam, 14(3), 48–59