

PERAN LINGKUNGAN SOSIAL TERHADAP KETAKUTAN MENIKAH PADA MAHASISWA GENERASI Z PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING KELAS 01 ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS SLAMET RIYADI

Tasya Amanda Putri¹, Ahmad Jawandi², Eko Adi Putro³

^{1,2,3} Pendidikan Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Slamet Riyadi

¹tasyaamand9@gmail.com, ²ahmadjawandi@gmail.com, ³icoboss16@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine how the social environment influences the fear of marriage among Generation Z students in the Guidance and Counseling study program, Class 01 of the 2022/2023 cohort. This research was conducted at Slamet Riyadi University, Surakarta. The subjects of this study were Generation Z students from the Guidance and Counseling program, Class 01 of the 2022 cohort, who experience fear of marriage. The research instruments used were observation guidelines, interview guidelines, and documentation. Data collection techniques were carried out through observation, interviews, and documentation. The data obtained were then analyzed through several stages, including summarizing, drawing conclusions, and verification. Based on the results of data analysis, it was found that the social environment does influence the fear of marriage, especially among Generation Z students. A poor social environment can influence and create negative perceptions of marriage among Generation Z students, which is triggered by cases of patriarchy, domestic violence (KDRT), and other issues that circulate and occur in their surrounding environment.

Keywords: Social Environment, Fear of Marriage, Generation Z, Guidance and Counseling.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini merupakan untuk mengetahui bagaimana lingkungan sosial terhadap ketakutan menikah pada Generasi Z di program studi Bimbingan dan Konseling konseling kelas 01 angkatan 2022/2023. Penelitian ini di laksanakan di universitas slamet riyadi Surakarta, yang mana subjek penelitian ini adalah mahasiswa Generasi Z Bimbingan dan Konseling Angkatan tahun 2022 yang mengalami ketakutan menikah. Instrument penelitian yang digunakan Adalah pedoman observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data di lakukan melalui obsevasi, wawancara dan komentasi. Data yang telah di peroleh kemudian akan dianalisis melalui beberapa tahap seperti merangkum, Kesimpulan, dan verifikasi. Berdasarkan hasil analisis data di ketahui bahwasanya lingkungan sosial memang mempengaruhi ketakutan menikah terutama pada mahasiswa generasi Z. Yang mana lingkungan sosial yang buruk dapat mempengaruhi dan memberikan perserpsi negative pada mahasiswa generasi Z terhadap pernikahan

yang mana hal itu di picu dari kasus patriari dan KDRT dan lain sebagainya yang beredar dan terjadi di lingkungan sekitar mereka.

Kata Kunci : Lingkungan Sosial, Ketakutan Menikah, Generasi Z, Bimbingan dan Konseling

A. Pendahuluan

Fenomena ketakutan menikah atau gamophobia pada kalangan Generasi Z (kelahiran 1995–2012) kian menjadi perhatian serius dalam diskursus ilmu sosial dan psikologi kontemporer. Di tengah arus perkembangan teknologi informasi yang pesat dan perubahan nilai sosial yang fundamental, semakin banyak individu muda yang memandang pernikahan bukan sebagai kelaziman kehidupan, melainkan sebagai sebuah beban penuh risiko. Fenomena ini tidak berkembang dalam ruang hampa, melainkan tumbuh subur dalam ekosistem lingkungan sosial yang secara sistematis mengonstruksi persepsi negatif terhadap institusi pernikahan.

Ketakutan menikah didefinisikan sebagai ungkapan yang menggambarkan perasaan takut, cemas, dan ragu seseorang terhadap konteks pernikahan (Yani, 2025:17). Senada dengan hal tersebut, (Mulyani et al., 2024:225) mendefinisikan gamophobia sebagai gangguan

personal yang ditandai oleh ketakutan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terutama dalam konteks rumah tangga. Secara psikologis, kondisi ini berpotensi memicu serangan panik, perilaku menghindar, serta distorsi kognitif yang memengaruhi kualitas hidup individu secara keseluruhan.

Lingkungan sosial memegang peranan krusial dalam pembentukan persepsi individu. Menurut Purwanto dalam (Asis Muslim et al., 2021:35) lingkungan sosial mencakup semua orang atau manusia lain yang dapat memengaruhi seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dalam konteks ketakutan menikah pada Generasi Z, lingkungan sosial (mencakup keluarga, kelompok pertemanan, masyarakat, dan media sosial) diduga berperan dominan sebagai agen pembentuk persepsi negatif terhadap pernikahan. Hasil penelitian (Razania, 2025:123) menunjukkan bahwa banyak anggota Generasi Z yang mengalami ketakutan menikah akibat paparan

masif konten perselingkuhan, perceraian, dan KDRT di media sosial, sehingga mereka memandang hubungan romantis jangka panjang lebih berpotensi mendatangkan rasa sakit daripada kebahagiaan.

Berdasarkan observasi awal di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Slamet Riyadi Surakarta, ditemukan sejumlah mahasiswa Generasi Z tingkat akhir yang menunjukkan gejala ketakutan menikah yang bersumber dari pengalaman lingkungan sosial mereka, mulai dari latar belakang keluarga yang tidak harmonis, eksposur konten negatif pernikahan di media sosial, hingga pengaruh narasi pesimistis dari kelompok sebaya.

Kondisi ini menjadi dasar dilakukannya penelitian yang berupaya mengidentifikasi dan menganalisis secara mendalam bagaimana peran lingkungan sosial membentuk ketakutan menikah pada mahasiswa Generasi Z tersebut. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan faktor-faktor lingkungan sosial yang berkontribusi terhadap munculnya ketakutan menikah, serta memberikan implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan studi kasus (*case study*). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan memahami fenomena sosial secara mendalam dari sudut pandang subjek atau partisipan, dengan berfokus pada konteks, makna, dan pengalaman yang melingkupi fenomena tersebut (Nartin, Faturrahman, 2026:72). Metode studi kasus digunakan sesuai dengan definisi Yin dalam (Muh. Fitrah, 2017:6) yang menekankan penyelidikan terhadap peristiwa atau fenomena nyata secara terperinci dan komprehensif.

Penelitian dilaksanakan di Universitas Slamet Riyadi Surakarta pada bulan Desember 2025 hingga April 2026. Subjek penelitian ditentukan secara purposif, yakni dua mahasiswa Bimbingan dan Konseling tingkat akhir Angkatan 2022 yang teridentifikasi mengalami ketakutan menikah berdasarkan hasil angket awal yang disebarakan kepada lima mahasiswa. Kedua subjek, yang diinisialkan sebagai HTA dan IHA, dipilih berdasarkan skor tertinggi pada instrumen angket serta kesesuaian usia dengan kategori Generasi Z.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi: (1) observasi partisipatif untuk mengidentifikasi gejala dan perilaku yang mencerminkan ketakutan menikah; (2) wawancara terstruktur dan tidak terstruktur yang dilakukan terhadap subjek utama, orang tua, teman sebaya, dan anggota masyarakat sekitar masing-masing subjek; serta (3) dokumentasi, yang mencakup rekaman kegiatan wawancara dan tangkapan konten media sosial subjek. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber, yakni membandingkan dan mengkonfirmasi data dari berbagai informan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif dan kredibel (Nurfajriani & Ilhami, 2024:147). Analisis data mengikuti model Miles dan Huberman yang mencakup empat tahap: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (Prof. dedi kuswandi, 2025:156).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, ditemukan bahwa pola ketakutan menikah yang secara substansial dibentuk oleh pengaruh lingkungan sosial. Berikut ini

dipaparkan temuan penelitian berdasarkan dimensi-dimensi lingkungan sosial yang teridentifikasi.

1. Pengaruh Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga merupakan faktor dominan yang membentuk ketakutan menikah pada kedua subjek. Subjek HTA mengalami ketakutan menikah yang bersumber dari standar pasangan yang sangat tinggi yang ditetapkan oleh ayahnya, seorang figur religius yang menuntut calon pasangan putrinya memiliki pemahaman dan ketaatan agama yang mumpuni. Standar tersebut menimbulkan kekhawatiran HTA bahwa dirinya tidak akan mampu memenuhi harapan tersebut, sekaligus memunculkan rasa takut tidak mendapatkan restu orang tua. Selain itu, HTA mengamati pola relasi dalam keluarganya yang mencerminkan budaya patriarki, di mana ibunya selalu dituntut mengalah dan menanggung beban pekerjaan rumah tangga secara sepihak. Kondisi tersebut muncul pada tahap kehidupan Ketika masa remake awal merupakan fase krusial bagi individu untuk memulai mengeksplorasi identitas dan

masa depan kariernya (Ahmad Jawandi. et al., 2026: 67)., Sehingga menumbuhkan resistensi kuat terhadap pernikahan yang dianggap akan mengekang kebebasannya serta karir yang ia inginkan

Subjek IHA, sementara itu, mengalami ketakutan menikah yang bermula dari trauma masa kecil akibat perceraian orang tuanya yang dipicu oleh permasalahan ekonomi dan kekerasan dalam rumah tangga. Pengalaman traumatis tersebut menanamkan persepsi bahwa pernikahan identik dengan penderitaan, kegagalan, dan kekerasan. Hal ini sejalan dengan temuan (Satriyanto & Oktaviani, 2024:20) yang menyatakan bahwa trauma masa kecil akibat perceraian orang tua sering meninggalkan luka psikologis yang mendalam dan membentuk pikiran negatif terhadap pernikahan. Ibu IHA mengonfirmasi bahwa pengalaman perceraian tersebut telah menimbulkan trauma tersendiri bagi IHA, sehingga diperlukan upaya pemberian dukungan emosional secara konsisten agar IHA mampu

melangkah menuju masa depan dengan pandangan yang lebih positif.

2. Pengaruh Lingkungan Pertemanan dan Kelompok Sebaya

Kelompok sebaya memainkan peran penting dalam memperkuat ketakutan menikah pada kedua subjek. Menurut (Eko Adi Putro et al., 2025:11), remaja dan dewasa muda cenderung mencari identitas sosial yang selaras dengan lingkungan kelompok sebayanya, sehingga interaksi dengan teman sebaya secara signifikan memengaruhi pembentukan sikap dan perilaku mereka, termasuk dalam hal pernikahan. Dalam konteks penelitian ini, curhatan teman-teman sekitar HTA mengenai hubungan yang tidak harmonis, pengalaman patriarki, dan ketidakbebasan setelah menikah turut memperkuat persepsi negatifnya terhadap institusi pernikahan. Teman sebaya HTA (ASP) mengonfirmasi bahwa HTA sering menceritakan ketidak yakinannya akan kemampuannya menjadi istri dan ibu yang baik, sebagian dipengaruhi oleh cerita-cerita tersebut.

Bagi subjek IHA, teman sebaya (BLB) mengamati bahwa IHA menunjukkan respons kecemasan yang kuat ketika berhadapan dengan nada bicara yang tinggi dari orang lain, yang secara tidak langsung memicu ingatan akan pengalaman traumatisnya. Kondisi ini memperlihatkan bahwa lingkungan pertemanan tidak hanya berperan sebagai sumber informasi, tetapi juga sebagai pemicu (*trigger*) respons psikologis yang berkaitan dengan ketakutan menikah.

3. Pengaruh Media Sosial dan Paparan Informasi Digital

Media sosial merupakan salah satu faktor lingkungan sosial yang paling berpengaruh bagi Generasi Z dalam membentuk persepsi terhadap pernikahan. Sebagai generasi yang tumbuh dalam ekosistem digital, Generasi Z menghabiskan waktu yang signifikan mengonsumsi konten dari berbagai platform seperti *TikTok, Instagram, dan YouTube* menurut (N. A. Yani, 2026 : 3790) menegaskan bahwa ketakutan menikah pada Generasi Z lebih dominan dipengaruhi oleh paparan konten negatif di media sosial yang

mempertontonkan kasus perceraian, perselingkuhan, dan kesulitan finansial dalam rumah tangga. Temuan tersebut selaras dengan data penelitian ini: IHA secara eksplisit menyatakan bahwa konten berita dan video singkat di media sosial tentang KDRT, kasus istri yang meninggal akibat kekerasan pasangan, serta perselingkuhan suami, semakin mempertegas ketakutannya terhadap pernikahan.

Paparan informasi negatif yang terus-menerus melalui media sosial, menurut (Subroto. G. 2021 : 6), dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap pernikahan dan menimbulkan rasa takut akan kemungkinan mengalami hal serupa di masa depan. (Abdullah. M. N, 2024:100) menambahkan bahwa fenomena perselingkuhan yang kerap terekspos dan viral di media sosial telah menjadi semacam tren, yang secara tidak langsung menormalisasi persepsi bahwa pengkhianatan dalam pernikahan adalah hal yang lazim. Kondisi ini menciptakan ekosistem informasi yang secara sistematis

mendistorsi citra pernikahan di benak generasi muda.

4. Pengaruh Lingkungan

Masyarakat dan Nilai Budaya

Lingkungan masyarakat dan nilai-nilai budaya yang berlaku turut memengaruhi pandangan kedua subjek terhadap pernikahan. Budaya patriarki yang masih mengakar dalam struktur sosial masyarakat menciptakan kekhawatiran bagi perempuan Generasi Z terkait ketidakseimbangan relasi gender dalam pernikahan. (Ramadhani, L, 2022 : 26-27) menyatakan bahwa nilai-nilai patriarki dalam pernikahan dipandang sebagai bagian dari identitas budaya yang dipertahankan, namun menghadapi resistensi dari generasi muda yang lebih terbuka terhadap kesetaraan gender. HTA secara tegas mengungkapkan keenggannya memiliki pasangan yang bersifat patriarki seperti figur ayahnya, yang dipandang membatasi kebebasan dan otonomi perempuan.

Faktor restu orang tua dan tradisi budaya Jawa, khususnya

perhitungan weton, juga teridentifikasi sebagai faktor yang memengaruhi sikap subjek terhadap pernikahan. Ibu IHA mengakui masih memercayai kesesuaian weton sebagai pertimbangan dalam menentukan pasangan, berdasarkan pengalaman pribadinya. Menurut (Wahidah, 2024 : 65) menjelaskan bahwa dalam sebagian masyarakat Jawa, perhitungan weton masih menjadi penentu diterima atau ditolaknya suatu lamaran pernikahan. Hal ini menambah lapisan tekanan sosial yang dirasakan oleh subjek dalam merespons potensi hubungan pernikahan.

5. Sintesis Temuan: Mekanisme

Pembentukan Ketakutan

Menikah

Berdasarkan keseluruhan temuan, dapat dipetakan mekanisme pembentukan ketakutan menikah pada mahasiswa Generasi Z sebagaimana tercermin pada tabel berikut.

Tabel 1. Faktor Lingkungan Sosial dan Dampak Psikologis pada Ketakutan Menikah

Dimensi Lingkungan Sosial	Faktor Pembentuk yang Teridentifikasi	Dampak Psikologis
Lingkungan Keluarga	Perceraian orang tua, KDRT, budaya patriarki, standar pasangan tinggi dari orang tua	Trauma psikologis, insecure attachment, krisis kepercayaan terhadap komitmen
Lingkungan Pertemanan	Narasi kegagalan pernikahan dari teman, curhatan negatif tentang hubungan tidak sehat	Reinforcement negatif terhadap pernikahan, distorsi kognitif tentang hubungan romantis
Media Sosial	Konten KDRT, perceraian, perselingkuhan, ketidakharmonisan finansial rumah tangga	Kecemasan antisipatif, persepsi negatif tentang risiko pernikahan, fear of commitment
Lingkungan Masyarakat & Budaya	Budaya patriarki, standar restu orang tua, tradisi weton Jawa	Tekanan sosial, kekhawatiran tidak memenuhi ekspektasi, kecemasan kebebasan gender

Temuan ini mempertegas pandangan bahwa ketakutan menikah pada Generasi Z bersifat multifaktorial dan tidak dapat direduksi pada satu dimensi tunggal. Lingkungan sosial berfungsi sebagai sistem ekologis yang saling berinteraksi, sebagaimana dipopulerkan oleh teori *Bronfenbrenner* di mana pengalaman dalam *microsystem* keluarga berinteraksi dengan pengaruh *mesosystem* pergaulan dan *macrosystem* budaya untuk secara kolektif membentuk sikap individu terhadap pernikahan. Menurut Menurut (Adhani,R, Aripudin. A, 2024 :190).

Menambahkan bahwa ketidakstabilan ekonomi dan meningkatnya biaya hidup menjadi faktor kontekstual tambahan yang semakin mempertegas ketakutan Generasi Z terhadap tanggung jawab finansial dalam pernikahan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti mengenai fenomena ketakutan menikah di kalangan generasi Z, khususnya mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling, ditemukan bahwa faktor lingkungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap

munculnya kecemasan tersebut. Ketakutan menikah pada kelompok ini terutama dipicu oleh pengalaman dan narasi yang berkembang di sekitar mereka, seperti kasus patriarki dalam keluarga, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), hubungan yang tidak sehat, serta problematika ekonomi yang kerap menjadi pemicu perceraian.

Lingkungan sosial berperan sebagai sumber utama pembentukan persepsi negatif terhadap pernikahan. Mahasiswa yang menyaksikan atau mendengar pengalaman ibu, teman, maupun kerabat yang lebih dahulu menikah, memiliki kecenderungan menginternalisasi ketakutan serupa. Kasus KDRT yang dialami orang terdekat memperkuat kekhawatiran akan kemungkinan mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Demikian pula, faktor ekonomi dan hubungan yang tidak sehat sering kali dikaitkan dengan cerita perceraian maupun perselingkuhan yang beredar di lingkungan sekitar maupun media sosial, sehingga mempertegas persepsi bahwa pernikahan rentan terhadap kegagalan.

Selain faktor lingkungan, terdapat pula aspek lain yang berkontribusi terhadap ketakutan

menikah, seperti trauma masa lalu dan dorongan internal individu. Namun demikian, faktor lingkungan tetap menempati posisi dominan dalam membentuk ketakutan tersebut, terutama pada generasi Z yang lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental serta terpapar secara intensif oleh arus informasi digital. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketakutan menikah pada generasi Z bukan hanya bersifat personal, melainkan merupakan konstruksi sosial yang dipengaruhi oleh interaksi, pengalaman, dan representasi pernikahan dalam lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah.M.N, A. A. (2024). *perceraian di era digital : kasus perselingkuhan menjadi tren di media sosial dan dampaknya*. 3(2), 100. <https://doi.org/10.55123/saban.a.v3i2.3313>
- Adhani, A. F., & Aripudin, A. (2024). *Perspektif Generasi Z di Platform X Terhadap Penurunan Angka Pernikahan di Indonesia*. 5(1), 185–198. <https://ejurnal.iaipd-nganjuk.ac.id/index.php/j-kis/article/view/1001/563>
- Fitrah. M, Luthfiyah.(2017). *Buku Metodologi penelitian kualitatif*,

- tindakan kelas & studi kasus* (Ruslan, mu).
- Jawandi, A., Ramanda, L. J., & Suryanti, H. H. S. (2026). STUDI KASUS DAMPAK OVERTHINKING DALAM PERENCANAAN KARIR MASA DEPAN PADA SISWA KELAS VIII B SMP NEGERI 18 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2025/2026. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(01). <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/43608/24023>
- Kuswandi. D Z. Thaariq. Z.Z.A. (2025). *Penelitian kualitatif untuk teknologi pendidikan* (Saeful ana).
- Mulyani. I., Ariadna. A. S., et.al (2024). Penyusunan skala pengukuran gamophobia. *Jurnal Psikologi*, 3(4), 224–231.
- Muslim. M., Almegi. A., Alfiah A., Akmal. A., & Amelia. H. R. (2021). Peranan Lingkungan Sosial Terhadap Pembentukan Sikap Peduli Lingkungan Peserta Didik. *El-Jughrafiyah*, 1(1), 53–61. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/jughrafiya/article/download/14042/6713>
- Nurfajriani. W. V., Ilhami, M. W. (2024). Data Triangulation in Qualitative Data Analysis. *XJurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 1–23.
- Pakaya, I., Posumah, J. H., & Dengo, S. (2021). Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap pendidikan Masyarakat di Desa Bontong I Kecamatan Bolangitang Timur Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal Administrasi Publik*, 7(104), 11–17. [file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/jm_jap,+JURNAL+INDAH+PAKAYA+\(16081101019\)%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/jm_jap,+JURNAL+INDAH+PAKAYA+(16081101019)%20(7).pdf)
- Putro, E. A., & Jawandi, A. (2025). Jurnal Transformasi Pendidikan Modern Peran Forgiveness Therapy dalam Mengatasi Wounded Inner Child pada Remaja dukuh Satriyan. *Jurnal Transformasi Pendidikan Modern*, 6(3), 336–353. <https://ejournals.com/ojs/index.php/jtpm>
- Ramadhani, Y. (2022). *BUDAYA PATRIARKI DALAM TRADISI PERNIKAHAN DI SUMATERA BARAT*. 7(1), 25–33. <https://ejournal.lp2m.uinjambi.ac.id/ojs/index.php/an-Nisa/article/view/2598>
- Razania. M. (2025). *Pengaruh media sosial terhadap penurunan minat menikah di kalangan generasi muda (studi kasus pengguna aplikasi media sosial tiktok)*. 9(1), 123–136. <https://jurnal.unugha.ac.id/index.php/hjh/article/view/1689>
- Satriyanto.H. M. & Oktaviani, W. (2024). Analisis Dampak Fenomena ‘Marriage Is Scary’ Terhadap Minat Menikah Di Kecamatan Serang Baru,

Bekasi. Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam Dan Sosial, 19(2), 209–225.
<https://doi.org/10.56997/almabsut.v19i2.2392>

Subroto. J. (2021). kekerasan dalam rumah tangga (E. Suyahmi (ed.).

Wahidah. U. (2024). TRADISI PERHITUNGAN WETON DALAM PERKAWINAN ADAT PERSPEKTIF ‘URF. 2(1).
<https://ejournal.unsuda.ac.id/index.php/HKI/article/view/891/700>

Yani. N. A. (2026). Married is Scary : Ketakutan Gen Z Terhadap Pernikahan di Era Modern. 3786–3799.

Yani. R. (2025). tren ketakutan menikah (marriage is scary) dikalangan generasi z pengguna aplikasi tiktok perspektik saddu al - dhari'ah (Vol. 32, Issue 3).