

Intensitas Ketakutan terhadap Pernikahan pada Perempuan Dewasa Awal

Jasmine Anugrah Cahyawati

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan

Psikologi, Universitas Negeri Semarang

anugrahjasmine@students.unnes.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.15294/bp.v2i.633>

QRCBN 62-6861-7383-624

ABSTRAK

Dalam banyak budaya di Indonesia, pernikahan dipandang sebagai tuntutan kedewasaan yang harus dilakukan oleh individu. Fenomena ketakutan terhadap pernikahan kemudian muncul sebagai wujud pergeseran pandangan hidup yang ingin dicapai oleh perempuan dewasa awal yang berbeda dengan budaya yang berlaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi intensitas ketakutan terhadap pernikahan yang dialami oleh perempuan dewasa awal. Metode yang akan digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dengan teknik pengambilan data *purposive sampling* pada 408 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki ketakutan terhadap pernikahan dengan kategorisasi sedang (66,2%), yang dapat diartikan bahwa ketakutan terhadap pernikahan bukan sesuatu yang ekstrem melainkan sesuatu yang wajar sebagai bentuk respons adaptif terhadap kompleksitas transisi kehidupan yang dihadapi perempuan pada masa dewasa awal. Dua faktor utama yang mendasari ketakutan terhadap pernikahan adalah kekhawatiran akan memiliki pasangan yang salah serta tidak bisa melanjutkan harapan dan cita-cita setelah menikah.

Kata Kunci: ketakutan terhadap pernikahan, perempuan, dewasa awal.

PENDAHULUAN

Masa perkembangan dewasa awal merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan proses eksplorasi dan eksperimen dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pemilihan jalur karier, gaya hidup, serta keputusan relasi dan pernikahan, yang pada rentang usia 18–40 tahun sering dipengaruhi oleh tekanan sosial dan nilai budaya, serta diwarnai oleh proses *trial and error* yang memunculkan ketidakstabilan emosional dan ketidakpastian sebagai bagian dari tantangan perkembangan (Santrock, 2011). Selain itu, Arnett (2010) menyebutkan masa dewasa awal sebagai fase transisi *emerging adulthood*, yang ditandai dengan eksplorasi hubungan intim namun akan diwarnai dengan kebingungan dan perasaan tidak pasti. Hal tersebut menimbulkan banyak masalah yang muncul ketika individu menyesuaikan diri, salah satunya pada hal yang berhubungan dengan persiapan pernikahan.

Dalam banyak budaya di Indonesia, pernikahan dipandang sebagai salah satu indikator kedewasaan yang diharapkan untuk dipenuhi oleh individu, sehingga ketidakmauan maupun keterlambatan dalam melaksanakan pernikahan kerap memunculkan stigma sosial (Bawono, 2020; Sakina, 2017). Dalam konteks sosial, individu yang telah menikah atau memiliki pasangan cenderung dipersepsikan memiliki citra diri yang lebih positif, sedangkan individu lajang seringkali dilabeli sebagai belum dewasa, kurang mampu beradaptasi dalam masyarakat, atau bahkan dianggap egois (DePaulo, 2006). Hal tersebut dapat terjadi karena pernikahan disimbolkan sebagai tanda dari keutuhan hidup dan sebagai tanda bahwa individu telah mencapai titik dewasa (Wulandari, 2023). Adanya nilai yang mengharuskan individu melakukan pernikahan ketika sudah menginjak usia tertentu membuatnya merasa tertekan, seperti merasa tidak mempunyai pilihan lain selain mengikuti norma dalam nilai pada keluarga ataupun masyarakat yang dianutnya (Bawono, 2020). Dapat disimpulkan bahwa representasi perasaan tertekan akibat dari tuntutan pernikahan yang dialami oleh perempuan seringkali dipengaruhi oleh narasi budaya dan norma sosial yang berada di Indonesia.

Tuntutan pernikahan pada perempuan tidak dapat dilepaskan dari nilai-nilai sosial yang berkembang di masyarakat Indonesia, yang mana konstruksi biologis perempuan, seperti kepemilikan rahim dan payudara, sering dimaknai sebagai dasar normatif bahwa perempuan "seharusnya" melahirkan, sebagaimana tercermin dalam perspektif patriarki (Susanto, 2015). Sejak dahulu, perempuan didorong untuk memenuhi peran sebagai istri dan ibu dalam ranah domestik sebagai prasyarat untuk memperoleh pengakuan sosial dan dipandang sebagai bagian utuh dari masyarakat (Septiana, 2013). Selain itu, keluarga juga akan mendorong perempuan di keluarga mereka untuk membangun pernikahannya sendiri (Kumalasari, 2007). Tuntutan untuk menikah jauh lebih berat terjadi pada perempuan dewasa daripada laki-laki dewasa (Musahwi, 2022). Pelabelan "*perawan tua*", sebutan untuk perempuan yang masih melajang, kemudian lebih sering didengar daripada "*bujang bapuk*", pria yang masih melajang. Hal tersebut membuktikan bahwa berbeda dengan pria yang berstatus lajang, masyarakat cenderung lebih tidak mempermasalahkan kapan ia menikah (Panggabean, 2024). Saat ini usia ideal yang disematkan pada perempuan untuk menikah dan hamil adalah usia 20-25 tahun (BKKBN, 2024). Ketika perempuan telah melewatkannya usia ideal menikah tersebut maka stigma negatif "*perawan tua*" akan lebih sering diterima oleh perempuan.

Berbeda dengan pandangan tradisional yang telah dijabarkan sebelumnya, pada masa kini terjadi pergeseran nilai sosial dalam masyarakat global yang semakin memandang pernikahan sebagai pilihan, bukan lagi sebagai keharusan. Pergeseran nilai ini tidak hanya berkontribusi pada penurunan angka pernikahan, tetapi juga turut mengubah cara pandang masyarakat terhadap makna pernikahan, termasuk pada perempuan. Pergeseran nilai tersebut didukung oleh data survei di Amerika Serikat pada tahun 2014 yang menunjukkan peningkatan hingga 25% pada jumlah individu yang memilih untuk tidak menikah, serta di Jepang pada tahun 2015 yang mencatat kenaikan sebesar 28,8% pada jumlah perempuan yang memilih hidup melajang (Anggrianti, 2019). Tren serupa juga mulai terjadi di Indonesia, di mana berdasarkan data Badan Pusat Statistik dalam satu dekade terakhir tercatat

penurunan angka perkawinan sebesar 28,63% (Humas Kemenag DKI, 2025). Menurut Musahwi dkk (2022), fenomena penundaan pernikahan yang sedang marak terjadi pada perempuan Indonesia menjadi akibat dari ketidakpercayaan perempuan terhadap esensi pernikahan itu sendiri. Dengan kata lain, secara tidak langsung fenomena ini menunjukkan pergeseran nilai sosial pada pernikahan tidak hanya terjadi pada perempuan pada skala global, namun juga pada perempuan di Indonesia, termasuk munculnya kecenderungan untuk menunda atau bahkan memilih tidak menikah sama sekali.

Pergeseran nilai sosial tersebut berlawanan dengan tuntutan perempuan yang mengharuskannya untuk menikah pada usia ideal, belakangan ini perempuan kerap mengalami dinamika sosial yang membentuk suatu fenomena di masyarakat. Salah satu fenomena yang menarik dan masih jarang dibahas adalah terkait ketakutan terhadap pernikahan. Ketakutan terhadap pernikahan tersebut berakar dari berbagai faktor, seperti takut kehilangan identitas diri, takut kehilangan kebebasan dan ketergantungan pada individu lain, takut menerima tanggung jawab orang dewasa, serta takut akan perceraian (Curtis, 1994). Maraknya fenomena ketakutan terhadap pernikahan di Indonesia sendiri bermula dengan munculnya unggahan oleh Cut Intan Nabila terkait kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang terjadi dalam rumah tangganya, yang kemudian popular menjadi tren "*Marriage is Scary*" yang memiliki arti "pernikahan itu mengerikan" (Karimah, 2025). Pengakuan jujur dan emosional ini tidak hanya menarik perhatian masyarakat, tetapi juga memicu diskusi yang lebih luas tentang realitas pernikahan yang tidak selalu seindah idealisasinya, terutama terkait potensi kekerasan dan ketidaksetaraan gender di dalamnya. Uggahan ini seolah menjadi representasi dari kekhawatiran yang mungkin dirasakan oleh sebagian perempuan terkait resiko yang mungkin akan dihadapi dalam pernikahan yang melatarbelakangi ketakutan terhadap pernikahan yang mereka rasakan.

Ketakutan terhadap pernikahan kini menjadi fenomena sosial yang sedang berkembang pada perempuan masa kini (Rahmah, 2025; Oktaviani, 2025). Ketakutan terhadap

pernikahan memiliki nama lain seperti *fear of marriage*, *fear of commitment*, dan *gamophobia*. Individu yang mengalami ketakutan terhadap pernikahan ditandai dengan rasa takut ataupun rasa khawatir yang intens ketika memikirkan segala hal terkait pernikahan, komitmen, ataupun hubungan yang berjangka panjang (Obeid, 2020). Menurut Obeid (2020), aspek dari *gamophobia* ditandai dengan persepsi negatif individu antara diri sendiri, pasangan, dan hubungan itu sendiri, ketakutan terhadap komitmen emosional dan ketergantungan finansial, tekanan yang diterima dari pernikahan, serta prioritas kehidupan pribadi lainnya, seperti keluarga atau teman. Individu dengan *fear of commitment* tetap bisa merasakan cinta untuk orang lain, namun ketika individu tersebut menginginkan sesuatu yang lebih atau mulai berkomitmen pada suatu hubungan, maka individu tersebut akan mengalami berbagai perasaan negatif (Ossai, 2023). Manifestasi dari ketakutan tersebut membentuk suatu keraguan ringan pada gagasan pernikahan hingga yang paling berat yaitu penolakan mutlak terhadap gagasan pernikahan.

Fenomena ketakutan terhadap pernikahan tersebut kemudian diwujudkan dengan pergeseran pandangan hidup yang ingin dicapai oleh perempuan dewasa awal. Kondisi ini menunjukkan bahwa perempuan tidak lagi memandang pernikahan sebagai satu-satunya rencana masa depan, seiring dengan semakin meningkatnya pengakuan terhadap peran dan kontribusi perempuan dalam berbagai ranah kehidupan sosial. Hal tersebut ditandai oleh data BPS (2025) yang menunjukkan bahwa di Indonesia presentase perempuan sebagai tenaga profesional pada tahun 2024 telah mencapai 50,13%. Menurut Wulandari dkk (2015), banyak perempuan mulai terjun dalam dunia karir sebagai sarana untuk mengaktualisasikan diri. Selain itu, mulai lebih banyak lagi perempuan yang mengekspresikan dirinya dengan mengejar pendidikannya hingga ke jenjang yang lebih tinggi lagi sebagai bekal mereka dalam usaha meraih apa yang dicita-citakannya (Oktarina, 2015). Dengan pergeseran pandangan perempuan dalam menentukan rencana masa depan serta semakin banyaknya pilihan gaya hidup dalam mencapai aktualisasi diri di luar pernikahan.

Menurut uraian yang telah dipaparkan pada latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi intensitas ketakutan terhadap pernikahan yang dialami oleh perempuan dewasa awal. Meskipun fenomena ketakutan terhadap pernikahan telah diamati, penelitian yang secara spesifik mengkaji intensitas ketakutan terhadap pernikahan pada perempuan dewasa awal di Indonesia masih belum ada. Penelitian terdahulu cenderung berfokus pada identifikasi keberadaan dan faktor dari ketakutan terhadap pernikahan, namun belum ada penelitian yang menggeneralisir seberapa intens atau seberapa kuat ketakutan terhadap pernikahan pada perempuan. Berdasarkan pengamatan pada penelitian sebelumnya, maka dirumuskan hipotesis bahwa sebagian besar perempuan dewasa awal mengalami ketakutan terhadap pernikahan yang tinggi. Memahami intensitas ketakutan ini penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebabnya dan mengembangkan intervensi yang tepat, baik bagi individu maupun program konseling pra-pernikahan. Maka dari itu, penelitian ini penting untuk mengetahui prevalensi intensitas ketakutan terhadap pernikahan yang dialami oleh perempuan dewasa awal.

METODE

Metode yang akan digunakan pada penelitian kali ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif untuk mendeskripsikan intensitas ketakutan terhadap pernikahan pada perempuan dewasa awal di Indonesia. Populasi penelitian ini mencakup perempuan dewasa awal, yaitu usia 18-40 tahun yang belum melakukan pernikahan dan tinggal di Indonesia. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik *purposive sampling*. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin (1960) yang dikutip oleh Sugiyono (2019), ditetapkan jumlah responden minimal sebanyak 399 orang.

Data akan dikumpulkan melalui kuesioner pada *Google Forms*, kemudian akan disebarluaskan melalui media sosial. Kriteria inklusi meliputi perempuan, usia 18-40 tahun, belum pernah menikah, Warga Negara Indonesia (WNI), dan bersedia menyetujui *informed consent* serta kriteria eksklusi meliputi

laki-laki, selain usia 18-40 tahun, pernah/telah menikah, bukan Warga Negara Indonesia (WNI), dan tidak bersedia menyetujui *informed consent*. Responden yang memiliki kriteria eksklusi akan otomatis terdiskualifikasi dalam mengisi kuesioner. Selain itu, kuesioner tersebut akan mencakup demografi seperti usia, status pekerjaan, dan pendapatan perbulan untuk mendapatkan karakteristik dari responden yang mengisi penelitian ini.

Skala yang akan digunakan untuk mengukur ketakutan terhadap pernikahan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran *gamophobia* yang disusun oleh Mulyani, dkk. (2024). Skala pengukuran gamophobia disajikan dalam bentuk skala likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu 1 (Sangat Tidak Setuju), 2 (Tidak Setuju), 3 (Setuju), serta 4 (Sangat Setuju) dan terdiri dari 23 butir pernyataan yang valid secara konstruk. Skala gamophobia telah dilakukan uji instrumen oleh penelitian sebelumnya menunjukkan koefisien *Alpha Cronbach* dengan rentang 0,516-0,796, yang berarti telah memenuhi syarat untuk dikatakan reliabel (Mulyani dkk., 2024).

Teknik analisis data akan dilakukan dengan teknik statistik deskriptif dengan menggunakan perangkat IBM SPSS Statistics versi 20. Analisis data akan meliputi demografi responden berdasarkan usia, pendidikan terakhir, dan status pekerjaan; perhitungan rata-rata dan standar deviasi untuk menggeneralisir ketakutan terhadap pernikahan pada respon; pengkategorisasian data yang akan dikelompokkan dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi; serta perhitungan frekuensi untuk setiap faktor *gamophobia*.

PEMBAHASAN

Hasil

Pada penelitian yang telah dilakukan ini, sebanyak 408 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi telah mengisi skala Gamophobia yang berjumlah 23 butir untuk mengukur tingkat ketakutan terhadap pernikahan yang dialami. Penelitian ini memiliki kriteria responden seperti perempuan berusia 18 hingga 40 tahun, belum pernah menikah, dan Warga Negara Indonesia (WNI). Berikut merupakan data distribusi usia responden.

Tabel 1. Data Distribusi Usia Responden

Usia	Jumlah	Percentase
18	20	4.9%
19-24	335	82.1%
25-30	45	11%
31-40	8	2%
Total	408	100%

Berdasarkan tabel 1 distribusi usia dari responden menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengisi penelitian ini berusia 19-24 tahun, dengan jumlah 335 orang atau 82,1% dari total responden. Sementara itu, jumlah responden paling sedikit terdapat pada rentang usia 31-40 hanya terkumpul 8 orang atau 2% dari total responden.

Tabel 2. Demografis Status Pekerjaan Responden

Variabel	Jumlah	Percentase
Bekerja	108	26,5%
Belum/Tidak Bekerja	31	7,6%
Pelajar/Mahasiswa	269	65,9%
Total	408	100%

Berdasarkan tabel 2 demografis status pekerjaan dari responden menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengisi penelitian ini masih berstatus pelajar/mahasiswa dengan jumlah 269 orang atau 65,9% dari total responden. Sementara itu, jumlah responden paling sedikit berstatus belum/tidak bekerja dengan jumlah 31 orang atau 7,6% dari total responden.

Tabel 3. Statistika Deskriptif Ketakutan terhadap Pernikahan

Variabel	N	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Sum	Rata-rata	Standar Deviasi
Ketakutan terhadap Pernikahan	408	37	72	22.4 16	54,94	5,935

Berdasarkan tabel 3 dapat terlihat statistika deskriptif ketakutan terhadap pernikahan pada responden. Berdasarkan statistika deskriptif ini, diketahui bahwa nilai rata-rata skor dari ketakutan terhadap pernikahan pada responden sebesar 54,94 yang berarti rata-rata ketakutan terhadap pernikahan pada responden cenderung sedang. Kemudian, standar deviasi sebesar 5,935. Nilai standar deviasi tersebut kemudian digunakan untuk menentukan kategorisasi data responden.

Tabel 4. Kategorisasi Data Ketakutan terhadap Pernikahan

Kriteria	Jumlah	Persentasi
Rendah	59	14,5%
Sedang	270	66,2%
Tinggi	79	19,4%
Total	408	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat terlihat kategorisasi data ketakutan terhadap pernikahan pada responden. Dari kategorisasi data tersebut dapat terlihat bahwa mayoritas responden dengan jumlah 270 orang atau 66,2% dari total responden memiliki tingkat ketakutan terhadap pernikahan dalam kategori sedang.

Tabel 5. Kategorisasi Data Ketakutan terhadap Pernikahan ditinjau Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Kategorisasi			Total (%)
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)	
Sekolah Menengah Atas (SMA)/Sederajat	29 (49,2%)	164 (60,7%)	45 (58,2)	239 (58,6%)
Diploma /Sarjana	28 (47,5%)	104 (38,5%)	32 (40,5%)	164 (40,2%)
Pascasarjana	2 (3,4%)	2 (0,7%)	1 (1,3%)	5 (1,2%)
Total	59 (100%)	270 (100%)	79 (100%)	408 (100%)

Berdasarkan tabel 5 dapat terlihat kategorisasi data ketakutan terhadap pernikahan ditinjau dari pendidikan terakhir pada responden. Dari data tersebut dapat terlihat bahwa mayoritas responden dengan jumlah 164 orang atau 60,7% dari total tingkat ketakutan terhadap pernikahan memiliki pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas (SMA)/Sarjana.

Tabel 6. Frekuensi Setiap Faktor Ketakutan terhadap Pernikahan

Jumlah Butir (N)	Nilai Minimum	Nilai Maximum	Jumlah Nilai	Rata-rata	Rata-rata : Jumlah Butir (%)
Aspek 1 : Takut menikah karena merasakan ketakutan akan memiliki pasangan yang salah					
4	4	12	4.232	10,37	2,59 (21,75%)

Aspek 2 : Takut tidak bisa melanjutkan harapan dan cita-cita setelah menikah

4	6	16	4.181	10,25	2,56 (21,49%)
---	---	----	-------	-------	------------------

Aspek 3 : Khawatir akan permasalahan ekonomi dengan pasangan

4	6	13	4.105	10,06	2,51 (21,07%)
---	---	----	-------	-------	------------------

Aspek 4 : Takut menikah karena memiliki dinamika latar belakang keluarga yang rumit

4	4	15	3.012	7,38	1,84 (15,45%)
---	---	----	-------	------	------------------

Aspek 5 : Memiliki pengalaman traumatis di masa lalu

7	7	28	6.886	16,88	2,41 (20,24%)
---	---	----	-------	-------	------------------

Dari tabel 6, dapat dijadikan dalam menjadi acuan dalam mengidentifikasi faktor-faktor penyebab dari ketakutan terhadap pernikahan pada perempuan masa dewasa awal. Berdasarkan perhitungan ini, diperoleh bahwa faktor-faktor penyebab utama dari ketakutan terhadap pernikahan pada perempuan masa dewasa awal adalah takut menikah karena merasakan ketakutan akan memiliki pasangan yang salah, berjumlah 21,75% dari total keseluruhan, serta takut tidak bisa melanjutkan harapan dan cita-cita setelah menikah, sebanyak 21,49% dari total keseluruhan.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, profil demografi responden pada penelitian ini didominasi oleh perempuan berusia 19-24 tahun dengan latar belakang pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas (SMA) (58,6%) serta status pekerjaan yaitu pelajar/mahasiswa (65,9%). Karakteristik responden tersebut menandakan bahwa mayoritas responden masih belum mencapai tingkatan pendidikan yang tinggi serta belum memasuki dunia kerja profesional. Hal tersebut membuat responden belum memiliki

kesiapan untuk melangsungkan pernikahan. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa pada masa dewasa awal individu, terlebih masih berstatus sebagai mahasiswa, akan lebih memiliki fokus pada pendidikan dan mengejar karir jika dibandingkan dengan pernikahan (Riska, 2024; Suwarnoputri, 2024). Selanjutnya pada penelitian lainnya, mengingat bahwa mayoritas responden belum memasuki dunia kerja profesional yang menjadikan responden belum stabil secara finansial, menjadikan keputusan untuk menikah perlu dipertimbangkan dalam jangka waktu yang lebih panjang (Adhani, 2024; Pratiwi, 2025). Oleh karena itu, profil demografi responden penelitian ini memperkuat asumsi bahwa ketidaksiapan struktural, yaitu latar belakang pendidikan terakhir dan status pekerjaan, mengakibatkan penundaan transisi ke jenjang pernikahan oleh responden.

Ketidaksiapan struktural yang ditunjukkan pada karakteristik responden mayoritas kemudian mempengaruhi persepsi responden terhadap pernikahan. Temuan pada penelitian ini mengasumsikan bahwa ketakutan terhadap pernikahan pada perempuan dewasa awal bukan sesuatu yang ekstrem melainkan sesuatu yang wajar dan umum terjadi mengingat kondisi psikososial pada tahap dewasa awal (18-40 tahun). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa 14,5% berada pada kategori rendah, 66,2% berada pada kategori sedang, dan 19,4% berada pada kategori tinggi. Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa ketakutan terhadap pernikahan pada responden berada pada kategori sedang (66,2%). Temuan ini menolak hipotesis yang telah disusun yaitu sebagian besar perempuan dewasa awal mengalami ketakutan terhadap pernikahan yang tinggi. Hal tersebut dapat dipahami mengingat pada tahap perkembangan masa dewasa awal, individu akan mulai menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi budaya terkait pernikahan (Bawono, 2020), namun di sisi lain individu juga akan mengalami ketidakpastian mengenai kesiapan emosi, kemampuan bersosial, kesiapan ekonomi, identitas diri, kesiapan seksual, serta kematangan usia dalam mempersiapkan pernikahan (Sari, 2013). Dengan demikian, tingkat ketakutan yang cenderung sedang dapat dipahami sebagai respons adaptif terhadap kompleksitas transisi kehidupan yang dihadapi

perempuan pada masa dewasa awal.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, faktor penyebab utama dari ketakutan terhadap pernikahan pada perempuan dewasa awal adalah takut menikah karena merasakan ketakutan akan memiliki pasangan yang salah (21,75%). Ketakutan akan memiliki pasangan yang salah dapat dipahami seperti kekhawatiran bahwa individu memiliki potensi memilih pasangan yang tidak selaras dengan nilai, tujuan, atau bahkan kebutuhan pribadi individu tersebut sehingga individu akan susah mendapatkan kebahagiaan bahkan pencapaian diri yang diinginkan individu. Hasil penelitian ini kemudian sejalan dengan penelitian terdahulu, bahwa faktor utama dari ketakutan terhadap pernikahan meliputi ancaman timbulnya konflik rumah tangga akibat ketidakcocokan kepribadian pasangan, ketidaksiapan emosional yang dimiliki pasangan, serta resiko bertemu dengan pasangan yang melakukan perselingkuhan bahkan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) (Nisa', 2025). Temuan ini kemudian menjadi wujud optimisme perempuan untuk memastikan pasangan yang dipilih merupakan pilihan yang terbaik. Oleh karena itu, ketakutan terhadap pernikahan bukan hanya sekedar penolakan terhadap pernikahan secara sepenuhnya, namun juga bentuk ketakutan terampasnya kesejahteraan individu di masa depan akibat memutuskan pasangan yang salah.

Ketakutan terhadap pernikahan tidak hanya berasal dari dinamika yang terjadi dalam diri individu, namun juga tentang apa yang akan dikorbankan setelah melakukan pernikahan. Kehidupan sosial seringkali mengaitkan pernikahan dengan perubahan peran pada perempuan. Pandangan masyarakat tradisional menuntut perempuan untuk menjadi seorang istri, ibu, sekaligus pendidik dalam keluarga setelah menikah (Astuti, 2012 & Junaidi, 2022), sehingga perempuan dengan harapan dan cita-cita yang besar cenderung melakukan pertimbangan lebih dalam sebelum memutuskan untuk melanjutkan hubungan ke jenjang pernikahan. Asumsi tersebut selaras dengan hasil penelitian ini yang menyebutkan faktor penyebab kedua dari ketakutan terhadap pernikahan pada perempuan dewasa awal adalah takut tidak bisa melanjutkan harapan dan cita-cita setelah menikah (21,49%). Kemudian, hasil penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu, yang

menunjukkan bahwa perempuan muda cenderung menunda pernikahan demi menjaga otonomi dan stabilitas karir (Ajra, 2025 & Wulandari, 2023). Hal tersebut juga diperkuat dan dijelaskan oleh penelitian lain yang menyebutkan bahwa pernikahan akan membangkitkan perasaan perempuan bahwa dirinya akan dituntut untuk menjalankan kewajiban daripada hak perempuan, karena meskipun pernikahan memberikan penawaran pada perempuan suatu rasa aman secara fisik dan emosional namun di lain sisi juga merampas kesempatan perempuan untuk menjadi individu yang lebih besar dan lebih sukses (Siswandi, 2022). Dalam konteks masyarakat modern, kini perempuan memiliki otonominya yang tidak terbatas dalam menentukan masa depan yang ingin dikejar seperti pendidikan, karier, atau tujuan hidup lainnya, sehingga pernikahan kemudian seringkali menjadi pilihan terakhir bagi perempuan.

Dengan demikian, ketakutan terhadap pernikahan pada perempuan dewasa awal bukan menjadi suatu bentuk kelemahan atau ketidakdewasaan individu, melainkan wujud kesadaran kritis dan kehati-hatian dalam menghadapi transisi hidup yang berdampak seumur hidup. Temuan ini membantu merefleksikan ulang narasi sosial yang sering kali memaksa perempuan memilih antara keluarga dan karir ataupun antara cinta dan kemandirian. Keberadaan ketakutan tersebut menjadi tanda kedewasaan sebagai kemauan untuk tidak terburu-buru, untuk menuntut kepastian, dan untuk menempatkan diri sebagai subjek dalam keputusan terbesar dalam hidupnya.

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki ketakutan terhadap pernikahan dengan kategorisasi sedang (66,2%), yang dapat dipahami sebagai ketakutan terhadap pernikahan adalah bentuk respons adaptif terhadap kompleksitas transisi kehidupan yang dihadapi perempuan pada masa dewasa awal. Hal tersebut menolak hipotesis yang telah disusun yaitu sebagian besar perempuan dewasa awal mengalami ketakutan terhadap pernikahan yang tinggi. Perempuan dewasa awal tidak sepenuhnya menolak

pernikahan, melainkan hal tersebut menjadi respons adaptif terhadap perubahan psikososial yang dialami pada masa dewasa awal. Dua faktor utama yang mendasari ketakutan terhadap pernikahan adalah takut menikah karena merasakan ketakutan akan memiliki pasangan yang salah serta takut tidak bisa melanjutkan harapan dan cita-cita setelah menikah, terutama dalam konteks pendidikan dan karier.

Penelitian ini memiliki keterbatasan penelitian berupa distribusi responden yang tidak tersebar. Selain itu, keterbatasan alat ukur *gamophobia* yang digunakan belum memiliki angka validitas yang sangat baik. Sehingga, saran dari penelitian ini yaitu meneliti ketakutan terhadap pernikahan dengan meninjau perbedaan gender, pendidikan terakhir, dan status pekerjaan dengan menyebarkan lagi distribusi respondennya serta menggunakan alat ukur yang lebih terbarukan dengan nilai validitas dan reliabilitas lebih baik. Selain itu, saran bagi praktisi kesehatan mental, pendidik, maupun pembuat kebijakan, yaitu perlu menyediakan ruang aman bagi perempuan dewasa awal untuk mengeksplorasi identitas tanpa tekanan sosial, serta dukungan struktural seperti akses pendidikan, lapangan kerja yang adil, dan layanan konseling agar keputusan menikah kelak benar-benar lahir dari kesiapan, bukan dari keterpaksaan.

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. <https://doi.org/10.53429/j-kis.v5i1.1001>
- Ajra, N. A., Desina, Mela , & Lestari, Y. I. (2025). Pergeseran Komitmen Modern: Fenomena Takut Menikah dan Childfree dalam Perspektif Psikologi Evolusioner. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(5), 521–529. <https://doi.org/> <https://doi.org/10.5281/zenodo.18052938>
- Anggrianti, S. M., & Cahyono, R. (2019). *Gambaran Intimacy Wanita Lajang Usia Dewasa Awal yang Bekerja* [Skripsi]

- Thesis]. Universitas Airlangga.
- Astuti, A. W. W., Fakhruddin, F., & Sutarto, J. (2012). Peran Ibu Rumah Tangga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga (Suatu Kajian Pemenuhan Kebutuhan Pendidikan Anak pada 5 Ibu Pedagang Jambu Biji di Desa Bejen Kecamatan Bejen Kabupaten Temanggung). *Journal of Non Formal Education and Community Empowerment*, 1(2), 39–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jnece.v1i2.2816>
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2024, April 5). *Dokter Hasto Beberkan Alasan Mengapa Usia Ideal Hamil Diringat 20-35 Tahun*. BKKBN Indonesia. <https://www.kemendukbangga.go.id/posts/3b75c080-a4d9-4fda-a23d-4c5bfc0ad283-dokter-hasto-beberkan-alasan-mengapa-usia-ideal-hamil-diringat-20-35-tahun>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2025, April 25). *Perempuan sebagai Tenaga Profesional (Persen)*, 2024. Badan Pusat Statistik Indonesia. <https://www.bps.go.id/statistics-table/2/NDY2IzI=/perempuan-sebagai-tenaga-profesional.html>
- Bawono, Y., Setyaningsih, S., Hanim, L. M., Masrifah, M., & Astuti, J. S. (2022). Budaya dan Pernikahan Dini di Indonesia. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 24 (1), 83–91. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v24i1.3508>
- Curtis, J. M., & Susman, V. M. (1994). Factors Related to Fear of Marriage. *Psychological Reports*, 74 (3), 859–863. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.3.859>
- DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2006). The unrecognized stereotyping and discrimination against singles. *Current Directions in Psychological Science*, 15 (5), 251–254. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00446.x>
- Humas Kemenag DKI. (2025, September 30). *Angka Pernikahan di Indonesia Turun Drastis, Kemenag Imbau Generasi Muda*. <Https://Dki.Kemenag.Go.Id>. <https://dki.kemenag.go.id/berita/angka-pernikahan-di-indonesia-turun-drastis-kemenag-imbau-generasi-muda-crh9Y>

- Junaidi, J., & Sukanti, N. D. (2022). Perempuan dengan Peran Ganda dalam Rumah Tangga. *Saree: Research in Gender Studies*, 4 (1), 25–37. <https://doi.org/10.47766/saree.v4i1.632>
- Karimah, K. (2025). Literasi Pendidikan PraNikah di Tengah Kecenderungan Married is Scary: Kajian Netizen Tik Tok. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2 (2), 96–106.
- Kumalasari, D. (2007). *Single Professional Women Sebagai Fenomena Gaya Hidup Baru di Masyarakat Yogyakarta (Studi Kasus: Kabupaten Sleman)*. Laporan Penelitian.
- 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. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2024.v3i4.13923>
- Musahwi, M., Anika, M. Z., & Pitriyani. (2022). Fenemone Resesi Seks di Indonesia (Studi Gender Tren ‘Waithood’ Pada Perempuan Milenial). *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 4 (2), 204–220.
- Nisa', N. K. (2025). *Kekhawatiran Menikah pada Perempuan Generasi Z: Tinjauan Konsep Belief dalam Theory of Planned Behavior* [Skripsi Thesis]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/80738/2/210401110105.pdf>
- Obeid, S., Fares, K., Haddad, C., Lahoud, N., Akel, M., Zakhour, M., Kheir, N., Salameh, P., & Hallit, S. (2020). Construction and Validation of the Lebanese Fear of Relationship Commitment Scale among a Representative Sample of the Lebanese Population. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56 (2), 280–289. <https://doi.org/10.1111/ppc.12424>
- Oktarina, L. P., Wijaya, M., & Demartoto, A. (2015). Pemaknaan Perkawinan: Studi Kasus Pada Perempuan lajang Yang Bekerja Di Kecamatan Bulukerto Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 4 (1), 75–90. <https://doi.org/10.20961/jas.v4i1.17412>
- Oktaviani, D., & Krismono, K. (2025). Analysis of the Marriage is Scary Phenomenon among Generation Z. *Sahaja: Journal Shariah and Humanities*, 4 (1), 422–439. <https://doi.org/10.61159/sahaja.v4i1.403>
- Ossai, M. O., & Chujor, C. J. (2023). Some Social Predictors of Gamophobia among Unmarried Postgraduate Students in

- Tertiary Institutions in Rivers State. *British Journal of Education*, 11 (1), 13–24. <https://doi.org/10.37745/bje.2023/vol11n11324>
- Panggabean, M. D., Simbolon, E. T., Tobing, R. L., Simbolon, J. W., & Sitorus, M. H. (2024). Persepsi Masyarakat Batak Toba terhadap Status Perempuan Lajang di Dusun Lumban Ratus Desa Pansur Napitu Kecamatan Siatas Barita Kabupaten Tapanuli Utara. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2 (2), 54–75. <https://doi.org/10.62383/wissen.v2i2.92>
- Pratiwi, A. R. D., & Kumaini, R. (2025). Dinamika Generasi Sandwich: Implikasi terhadap Keputusan Menunda Pernikahan dalam Perspektif Islam (Studi Kasus pada Mahasiswa Universitas Insan Cita Indonesia). *Jurnal Al Wasith: Jurnal Studi Hukum Islam*, 10 (1), 199–216. <https://doi.org/https://doi.org/10.52802/wst.v10i1.1678>
- Rahmah, Y. N., & Atika, T. (2025). Faktor-Faktor Penyebab Fenomena Marriage is Scary pada Kalangan Perempuan Generasi Z di Kelurahan Tanah Tinggi Kecamatan Binjai Timur Kota Binjai. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 11 (7), 131–140.
- Riska, H., & Khasanah, N. (2023). Faktor yang Memengaruhi Fenomena Menunda Pernikahan pada Generasi Z. *Indonesian Health Issue*, 2 (1), 48–53. <https://doi.org/10.47134/inhis.v2i1.44>
- Sakina, A. I., & A., D. H. S. (2017). Menyoroti Budaya Patriarki di Indonesia. *Share: Social Work Journal*, 7 (1), 71–80. <https://doi.org/10.24198/share.v7i1.13820>
- Sari, F., & Sunarti, E. (2013). Kesiapan Menikah pada Dewasa Muda dan Pengaruhnya terhadap Usia Menikah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 6 (3), 143–153. <https://doi.org/10.24156/jikk.2013.6.3.143>
- Septiana, E., & Syafiq, M. (2013). Identitas “Lajang” (Single Identity) dan Stigma: Studi Fenomenologi Perempuan Lajang di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 4 (1), 71–86. <https://doi.org/10.26740/jptt.v4n1.p71-86>
- Siswandi, G. A. (2022). Perempuan Merdeka dalam Perspektif Feminisme eksistensialis Simone de Beauvoir. *Jurnal Penalaran Dan Riset (Journal of Reasoning Research)*, 1

- (1), 57–68.
- Susanto, N. H. (2015). Tantangan Mewujudkan Kesetaraan Gender dalam Budaya Patriarki. *Muwazah : Jurnal Kajian Gender*, 7 (2), 120–130.
- Suwarnoputri, A. R., Stevani, H., Putriviandi, N. N., Nurjihan, N., Nahda, H., Setiawan, A., & Kautsar, S. (2024). Analisis Pemahaman Mahasiswa Terhadap Konsep Kesiapan Pernikahan. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*, 10 (1), 1–21. <https://doi.org/10.22373/je.v10i1.22189>
- Wulandari, I., Nursalam, N., & Ibrahim, M. (2015). Fenomena Sosial Pilihan Hidup Tidak Menikah Wanita Karier. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 3 (1), 67–76. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v3i1.514>
- Wulandari, R. (2023). Waithood: Tren Penundaan Pernikahan pada Perempuan di Sulawesi Selatan. *Emik: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 6 (1), 52–67. <https://doi.org/10.46918/emik.v6i1.1712>