ETNOREFLIKA: Jurnal Sosial dan Budaya
Volume 14, Nomor 2, Juni 2025: 265–275
10.33772/etnoreflika.v14i2.3026

ISSN: 2252-9144 (Cetak)
ISSN: 2355-360X (Online)

Pengaruh Fenomena *"Marriage is Scary"* terhadap Stigma Pernikahan dan Perilaku Seksual Pra-Nikah pada Generasi Muda

The Influence of the "Marriage is Scary" Phenomenon on Marriage Stigma and Pre-Material Sexual Behavior in the Young Generation

Millatul Azizah[1], Nofita Nur Aini[2], Sekar Sari[3], Moh Amirul Hamzah[4]

[1,2,3] Program Studi Sistem Informasi Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Jember
[4] Program Studi Informatika Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Jember
[1, 2, 3, 4] Jalan Kalimantan No.37 Kampus Tegalboto, Jember, Jawa Timur 6812
[1]Email Korespondensi: millatulazizah142@gmail.com

Diterima: 23 Maret 2025; Direvisi: 16 Juni 2025; Disetujui: 20 Juni 2025

Copyright © 2025 The Author
This is an open-access article
under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

How to cite (APA): Azizah, M., Aini, N. N., Sari, S., & Hamzah, M. A. (2025). Pengaruh fenomena *"marriage is scary"* terhadap stigma pernikahan dan perilaku seksual pra-nikah pada generasi muda. *ETNOREFLIKA: Jurnal Sosial dan Budaya, 14*(2), 247-264. https://doi.org/10.33772/etnoreflika.v14i2.3026.

ABSTRACT

This study aims to explore the influence of the "Marriage is Scary" phenomenon on the views of marriage among the younger generation. This study used an experimental approach with quantitative methods. Data collection techniques included questionnaires from individuals aged 12-30 years old as well as content analysis and comments on social media. The results showed that 83.2% of the younger generation were affected by the "Marriage is Scary" content, especially in terms of emotional and financial uncertainty. This stigma is often related to the fear of losing independence, financial worries, and domestic violence. However, this phenomenon did not result in an increase in pre-marital sexual behavior, with young people still choosing committed relationships. This research shows that access to positive information and sexual education is crucial to changing negative views of marriage. In addition, good sexual education also needs to be supported by broader approaches, such as understanding mental health, communication in relationships, and social expectation management, to help overcome the negative stigma associated with marriage among young people.

Keywords*: marriage stigma, young generation, pre-marital sexual behavior, social media*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh fenomena "*Marriage is Scary*" terhadap pandangan pernikahan di kalangan generasi muda. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental dengan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data melalui kuesioner dari individu berusia 12-30 tahun serta analisis konten dan komentar di media sosial. Hasil penelitian menunjukkan 83,2% generasi muda terpengaruh terhadap konten

"*Marriage is Scary*" terutama dalam hal ketidakpastian emosional dan finansial. Stigma ini seringkali berkaitan dengan ketakutan akan kehilangan kebebasan, kekhawatiran finansial, dan kekerasan dalam rumah tangga. Namun, fenomena ini tidak berdampak pada peningkatan perilaku seksual pra-nikah, dimana generasi muda tetap memilih hubungan dengan komitmen. Penelitian ini menunjukkan bahwa akses informasi positif dan pendidikan seksual sangat penting untuk mengubah pandangan negatif terhadap pernikahan. Selain itu, pendidikan seksual yang baik juga perlu didukung dengan pendekatan lebih luas, seperti pemahaman tentang kesehatan mental, komunikasi dalam hubungan, dan manajemen ekspektasi sosial, untuk membantu mengatasi stigma negatif terkait pernikahan di kalangan generasi muda.

Kata kunci: stigma pernikahan, generasi muda, perilaku seksual pra-nikah, sosial media

PENDAHULUAN

Pernikahan sebagai salah satu pilar utama dalam struktur sosial telah mengalami perubahan signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Generasi muda saat ini menghadapi berbagai hambatan dan perubahan yang mempengaruhi pandangan mereka terhadap stigma pernikahan. Faktor-faktor seperti pergeseran nilai-nilai sosial, tekanan ekonomi yang semakin kompleks, serta dampak teknologi dan media sosial telah mengubah cara mereka memandang dan mengevaluasi makna pernikahan dalam kehidupan modern. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa angka pernikahan di Indonesia telah menurun dalam beberapa tahun terakhir. Sebagai contoh, pada tahun 2022 terdapat 1.705.348 pernikahan, yang turun menjadi 1.577.255 pada tahun 2023 sehingga terjadi penurunan sekitar 7,52% (Mutia, 2024). Hal ini tidak hanya terjadi di Indonesia saja, tetapi juga merupakan tren global yang mencerminkan perubahan gaya hidup dari generasi muda.

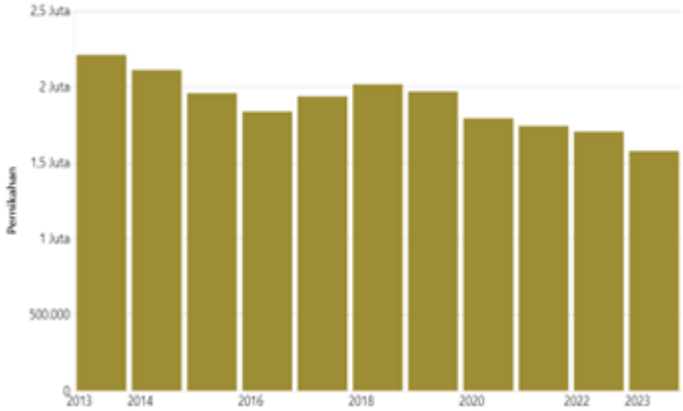


Diagram 1. Statistik Jumlah Pernikahan di Indonesia 2023
Sumber : Databoks (29 Februari 2024)

Salah satu fenomena yang menjadi perhatian adalah munculnya narasi "*Marriage is Scary*" di media sosial yang memperkuat stigma negatif terhadap pernikahan. Narasi ini sering kali berfokus pada ketakutan akan komitmen, kekhawatiran tentang stabilitas emosional dan finansial, serta potensi kekerasan dalam rumah tangga. Perkembangan pesat narasi ini tidak terlepas dari peran media sosial sebagai sumber utama informasi bagi masyarakat, terutama di kalangan generasi muda. Berdasarkan data dari *We Are Social* pada Januari 2023,

ditemukan bahwa sebanyak 83,2% masyarakat menggunakan internet untuk menemukan informasi (Dwi, 2023). Media sosial seperti *Facebook*, *Instagram*, *WhatsApp*, dan *TikTok* adalah *platform* utama yang digunakan oleh masyarakat Indonesia untuk mengakses informasi tersebut. *TikTok*, yang digunakan oleh 70% pengguna internet dan menempati posisi keempat dalam popularitas setelah *Facebook, Instagram,* dan *WhatsApp* menjadi salah satu platform di mana narasi "*Marriage is Scary*" berkembang pesat.

Penggunaan internet dan media sosial ini menyebabkan narasi tersebut menyebar dengan sangat cepat, karena pengguna dengan mudah mengakses dan membagikan konten-konten terkait. Banyaknya konten terkait pernikahan di *platform* media sosial yang mengandung narasi negatif, generasi muda lebih cenderung menunda pernikahan atau bahkan menghindarinya sama sekali, serta memilih hubungan tanpa komitmen yang dianggap lebih aman. Fenomena ini juga mempengaruhi perilaku seksual pra-nikah, dengan meningkatnya kasus hubungan seksual tanpa ikatan pernikahan yang dianggap sebagai alternatif yang lebih sesuai dengan pandangan mereka terhadap pernikahan. Narasi "*Marriage is Scary*" juga semakin diperkuat oleh cerita-cerita viral tentang kegagalan pernikahan yang biasanya dapat disebabkan oleh perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), dan lain-lain. Hal ini lah menyebabkan pengalaman negatif lebih sering disorot daripada kisah yang bahagia dalam sebuah pernikahan, sehingga generasi muda memiliki kecemasan untuk menikah.

Dalam jurnal berjudul Faktor yang Mempengaruhi Penurunan Angka Pernikahan di Indonesia dijelaskan bahwa angka pernikahan mengalami penurunan signifikan dalam dekade terakhir (Ningtias, 2022). Penelitian ini mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan tersebut, termasuk fokus generasi muda pada karir, dampak COVID-19 yang membatasi acara pernikahan, trauma dari perceraian, serta keinginan untuk hidup bebas . Penelitian lain menunjukkan bahwa kematangan usia perkawinan berhubungan dengan berbagai aspek, seperti psikologis, pendidikan, dan nafkah, yang dapat mempengaruhi keputusan individu untuk menikah (Amri & Khalidi, 2021). Meskipun demikian, penelitian-penelitian ini cenderung berfokus pada aspek-aspek tertentu, seperti pengaruh ekonomi atau peran gender dalam keputusan pernikahan. Sebagian besar penelitian juga belum secara spesifik mengeksplorasi bagaimana fenomena "*Marriage is Scary*" di media sosial mempengaruhi stigma terhadap pernikahan dan perilaku seksual pra-nikah di kalangan generasi muda.

Masalah yang ada dalam penelitian sebelumnya adalah kurangnya pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana fenomena *"Marriage is Scary"* mempengaruhi pandangan pernikahan di kalangan generasi muda, serta dampaknya terhadap penurunan angka pernikahan dan peningkatan perilaku seksual pra-nikah. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi masalah tersebut dengan menggabungkan pendekatan eksperimental dan analisis konten serta komentar di media sosial. Metode eksperimental akan digunakan untuk menilai dampak langsung dari narasi *"Marriage is Scary"* terhadap sikap dan keputusan generasi muda mengenai pernikahan. Sementara itu, analisis konten dan komentar di media sosial akan mengungkapkan persepsi umum serta kekhawatiran yang muncul terkait pernikahan. Dengan demikian, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan mendalam tentang pengaruh fenomena ini terhadap

pandangan pernikahan dan perilaku seksual pra-nikah, serta menawarkan strategi yang dapat membantu generasi muda membuat keputusan yang lebih bijak terkait pernikahan dan hubungan pribadi melalui peningkatan pendidikan dan literasi digital.

METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi pengaruh fenomena "*Marriage is Scary*" terhadap pandangan pernikahan di kalangan generasi muda. Fenomena ini diduga berkontribusi terhadap penurunan angka pernikahan serta peningkatan perilaku seksual pra-nikah. Penelitian ini juga bertujuan untuk menawarkan strategi dalam membuat keputusan yang bijak bagi generasi muda terkait pernikahan dan hubungan pribadi.

Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner berbasis pertanyaan terbuka melalui Google Form. Responden terdiri dari individu berusia 12-30 tahun yang berasal dari berbagai kota, terutama Jember dan Lumajang. Selain itu, dilakukan analisis konten dan komentar di media sosial untuk memahami persepsi yang berkembang di platform digital. Data yang diperoleh dari kuesioner dianalisis secara statistik deskriptif dan inferensial untuk mengidentifikasi pola perilaku serta sikap terhadap pernikahan. Analisis konten digunakan sebagai data pendukung untuk menggali lebih dalam narasi negatif atau stigma yang tersebar terkait fenomena *"Marriage is Scary"*. Kuesioner digunakan dengan harapan mendapatkan gambaran secara umum terkait fenomena "*Marriage is Scary*" yang membuat stigma negatif terhadap pernikahan. Penelitian ini dilaksanakan mulai 7 September 2024 dengan melibatkan 77 responden berumur 12- 30 tahun dari berbagai latar belakang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Pandangan Terhadap Pernikahan dan Perilaku Seksual Pranikah

Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar responden adalah perempuan, yang mencapai hampir 78%, sementara laki-laki hanya sekitar 22%. Dari segi usia, mayoritas responden berada di rentang usia dewasa, yaitu antara 20 hingga 30 tahun, sedangkan sisanya adalah remaja berusia 12 hingga 19 tahun. Secara keseluruhan, 57,1% generasi muda merasa cemas dan ragu terhadap pernikahan, yang mengindikasikan bahwa fenomena *"Marriage is Scary"* memainkan peran signifikan dalam membentuk stigma negatif terhadap institusi pernikahan. Pengaruh konten negatif di media sosial dan tekanan sosial menjadi faktor utama yang memperkuat persepsi ini. Selain itu, gender menunjukkan peran yang signifikan, di mana laki-laki cenderung kurang terpengaruh oleh narasi negatif dibandingkan perempuan, yang lebih sensitif terhadap tekanan sosial dan ekspektasi budaya. Ji mengungkapkan bahwa tradisi patriarki tetap mempengaruhi pandangan pernikahan, bahkan di tengah modernitas yang dihasilkan oleh industrialisasi, urbanisasi, dan globalisasi (Ji, 2015). Sejalan dengan pendapat Gui yang menjelaskan bahwa tekanan ini, terutama terhadap perempuan, sering kali bertentangan dengan aspirasi kesetaraan gender dan peran karier sebagai bentuk dukungan sosial (Gui, 2023).

Hubungan tanpa pernikahan seringkali dipandang sebagai alternatif

sementara dalam mencari stabilitas emosional, tetapi tidak mampu menggantikan kebutuhan akan keamanan hukum dan sosial yang ditawarkan oleh institusi pernikahan. Hal ini sejalan dengan pandangan responden, di mana meskipun ada kekhawatiran terhadap komitmen dalam pernikahan, sebanyak 72,7% tetap berpendapat bahwa hubungan tanpa pernikahan bukanlah solusi jangka panjang yang diinginkan.

Narasi negatif yang kerap muncul di media sosial mengenai hubungan tanpa komitmen memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk pandangan generasi muda. Mayoritas responden mengaku terpengaruh oleh narasi tersebut, yang sering kali menyoroti risiko emosional dan sosial dari hubungan pra nikah semacam itu, sementara sebagian lainnya merasa mampu mempertahankan pandangan yang independen dan tidak terlalu dipengaruhi oleh opini yang beredar.

Faktor Penyebab Pandangan Negatif terhadap Pernikahan pada Generasi Muda

Ketidakstabilan ekonomi, ketakutan akan kegagalan pernikahan, serta ekspektasi sosial yang berlebihan turut memicu pandangan negatif terhadap institusi pernikahan di kalangan generasi muda. Data menunjukkan bahwa 55% generasi muda di Indonesia menunda pernikahan karena alasan ketidakstabilan finansial dan fokus pada karir (Rahayu, 2020). Selain itu, angka perceraian yang mencapai 40% pada tahun 2021 (Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta, 2022) memperkuat ketakutan mereka terhadap institusi pernikahan.

Sebagian besar responden menganggap pernikahan sebagai sesuatu yang diinginkan yaitu sebanyak 72,7%. Namun, tidak sedikit yang merasa bahwa pernikahan menakutkan karena berbagai faktor seperti banyaknya kasus KDRT dan perselingkuhan. Terlebih dengan adanya media sosial yang berpengaruh besar terhadap apa yang mereka dapatkan di setiap harinya. Berdasarkan kuesioner yang disebar menunjukkan bahwa 50,6% generasi muda sering melihat konten di media sosial terkait kegagalan pernikahan seperti perselingkuhan dan KDRT dan 45,5% generasi muda merasa cukup sering melihat konten kegagalan pernikahan, dan hanya 3,9% generasi muda yang jarang melihat konten tersebut, bahkan tidak ada generasi muda yang tidak pernah melihat konten terkait kegagalan pernikahan akibat dari perselingkuhan dan KDRT. Hal ini mengindikasikan bahwa hampir semua generasi muda tidak bisa lepas dari paparan informasi negatif tentang pernikahan. Berikut diagram pengaruh fenomena "*Marriage is Scary*" terhadap pernikahan.

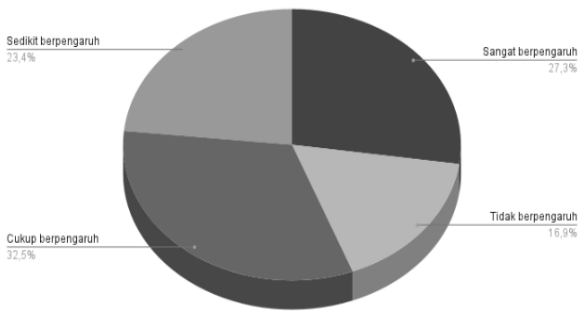


Diagram 2. Pengaruh fenomena "*Marriage is Scary*" terhadap pernikahan.

Berdasarkan data tersebut, sebanyak 27,3% generasi muda merasa bahwa konten di media sosial **sangat berpengaruh**, sementara 32,5% menyatakan **cukup berpengaruh** terhadap pandangan mereka. Sebanyak 23,4% merasa **sedikit terpengaruh**, dan hanya 16,9% yang merasa **tidak terpengaruh**. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial memiliki peran signifikan dalam membentuk pandangan negatif generasi muda terhadap pernikahan.

Generasi muda juga merasakan tekanan dari pihak lingkungan sosial, sekitar 44,2% generasi merasakan dampak dari stigma sosial yang menganggap pernikahan sebagai kewajiban, dengan 13% merasakan pengaruhnya sangat berpengaruh dan 31,2% berpengaruh. Sementara itu, sebagian besar generasi muda merasa dampaknya kadang-kadang, jarang, atau tidak pernah, menandakan bahwa pengalaman terhadap stigma sosial bisa bervariasi tergantung pada faktor personal dan lingkungan sosial masing-masing individu. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor ini penting untuk mengatasi pandangan negatif yang berkembang di kalangan generasi muda.

Tabel 1. Faktor penyebab pandangan negatif terkait pernikahan pada generasi muda

Faktor Penyebab	Sangat Berpengaruh	Berpengaruh
Konten kegagalan pernikahan	27,3%	32,5%
Tekanan menikah dari sosial	13%	31,2%

Analisis Konten dan Komentar di Media Sosial terhadap Narasi *Marriage is Scary*

Tren *"Marriage is Scary"* yang viral di sosial media, khususnya pada platform *TikTok*, telah memunculkan fenomena menarik di kalangan generasi muda. Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan terhadap beberapa konten *"Marriage is Scary",* didapatkan hasil bahwa terdapat banyak generasi muda yang khawatir terhadap pernikahan mereka di masa yang akan datang. Kekhawatiran ini tidak hanya muncul sebagai tren media sosial yang bersifat sementara, tetapi telah berkembang menjadi diskursus serius yang mencerminkan pergeseran cara pandang generasi muda terhadap institusi pernikahan. Melalui berbagai unggahan dan diskusi di platform digital, mereka mengungkapkan ketakutan yang beragam, mulai dari aspek finansial hingga *emotional commitment* yang dituntut dalam sebuah pernikahan.

Dari 10 konten video tentang tren tersebut, kami menganalisis 100 komentar yang ada di dalamnya. Sebanyak 76 dari 100 komentar dari pengguna TikTok setuju dengan konsep *"Marriage is Scary".* Kekhawatiran utama yang terungkap meliputi potensi perubahan sikap pasangan mereka setelah pernikahan, resiko Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), kurangnya bimbingan spiritual dari pasangan mereka, kurangnya kemampuan dalam menyelesaikan masalah dengan benar dan tenang, serta ketergantungan berlebihan pada orang tua mereka. Tidak hanya itu, resiko KDRT juga menjadi faktor terbesar ketakutan mereka untuk menjalin pernikahan. KDRT berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis, dan atau penelantaran rumah tangga termasuk juga berupa ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kebebasan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga. Undang-undang pelaku kekerasan dalam rumah tangga belum berdampak secara maksimal untuk memberikan sanksi bagi pelaku. Oleh karena itu kasus KDRT tetap terjadi karena

tidak ada efek jera maupun pembelajaran bagi pelaku. Hampir setiap hari baik di media cetak, televisi maupun media online terdapat berita tentang terjadi kasus kekerasan seksual, KDRT bahkan pembunuhan yang sebagian besar korbannya adalah wanita (Darmawan, 2024). Faktor-faktor ini berasal dari kasus-kasus viral yang ada di sosial media, dan juga ada beberapa dari mereka yang mempunyai trauma dari pengalaman orang tua atau lingkungan sekitar, yang turut membentuk persepsi negatif terhadap pernikahan.

Akan tetapi, intropeksi diri juga menjadi bagian yang penting dalam tren ini. Tidak hanya takut mendapatkan pasangan yang tidak tepat, beberapa dari mereka juga mengekspresikan keraguan terhadap kemampuan mereka sendiri untuk menjadi pasangan yang ideal dan tepat, serta menunjukkan kesadaran akan tanggung jawab dalam pernikahan. Gejala ini menggambarkan bagaimana cara pandang generasi muda terhadap lembaga pernikahan menjadi semakin kompleks, dimana mereka tidak sekadar mempertimbangkan faktor-faktor luar, tetapi juga melakukan penilaian mendalam terhadap kematangan psikologis dan emosional pribadi. Rasa cemas akan ketidakmampuan menjadi pasangan yang memenuhi harapan sering berakar dari pemahaman mereka tentang beratnya beban dalam mengelola kehidupan rumah tangga, mencakup pengelolaan keuangan, tugas membesarkan anak, dan upaya mempertahankan keharmonisan hubungan dalam jangka panjang. Menariknya, walaupun kegelisahan semacam ini bisa mengakibatkan penundaan pernikahan, hal ini sekaligus mengindikasikan meningkatnya tingkat kematangan dan pertimbangan yang lebih matang dalam menyongsong kehidupan berkeluarga.

Meski demikian, tidak semua orang setuju dengan tren *"Marriage is Scary"*. Beberapa komentar beranggapan bahwa pernikahan tidak menakutkan, jika kita memilih pasangan yang tepat, dapat berkomunikasi dengan baik, serta kesiapan mental sebagai kunci dari keberhasilan pernikahan. Orang-orang yang kontra berpendapat bahwa dengan persiapan yang matang dan pasangan yang sesuai, pernikahan tidak harus menjadi sesuatu yang menakutkan. Karena terkadang yang menanamkan gambaran bahwa pernikahan itu menakutkan adalah pikiran kita sendiri.

Berdasarkan data yang telah dianalisis, menunjukkan juga bahwa konten terkait *Marriage is Scary* di *TikTok* memiliki *engagement rate* yang tinggi, dengan rata-rata 20.000 *likes* dan 1.000 komentar tiap videonya. Hal ini menunjukkan bahwa video-video yang menampilkan pengalaman pribadi seseorang akan mendapatkan engagement lebih tinggi dibandingkan dengan konten yang berisi opini umum.

Perlunya Pendidikan Seksual yang Baik dalam Mengubah Pandangan Pernikahan

Pendidikan seksual yang baik berpotensi mengubah pandangan negatif terhadap pernikahan, dari kuesioner yang disebar terdapat 29,9% sangat setuju dan 37,7% setuju. Hal ini menegaskan bahwa hampir 70% generasi muda percaya bahwa pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan seksual dan hubungan dapat berkontribusi positif dalam membentuk pandangan mereka tentang pernikahan. Pendidikan seksual yang komprehensif dapat memberikan informasi yang relevan mengenai aspek-aspek penting dalam sebuah pernikahan, seperti komunikasi, kesehatan reproduksi, serta bagaimana menjaga hubungan yang

sehat dan saling menghormati. Hal ini bisa membantu mereduksi ketakutan yang timbul akibat kasus seperti perselingkuhan atau kekerasan dalam rumah tangga yang sering muncul di media sosial (Wang & Mendez, 2021).

Sebaliknya, terdapat 9,1% yang tidak setuju bahwa pendidikan seksual dapat mengubah pandangan negatif terhadap pernikahan, serta 23,4% yang berada dalam posisi netral. Kelompok ini mungkin menganggap bahwa ketakutan terhadap pernikahan tidak hanya dipengaruhi oleh kurangnya pendidikan seksual, tetapi juga oleh faktor lain seperti ketidakstabilan ekonomi, ekspektasi sosial, atau pengalaman pribadi terkait hubungan yang gagal (Jones & Levine, 2022). Temuan ini menggambarkan bahwa walaupun pendidikan seksual dipandang penting oleh sebagian besar generasi muda, terdapat faktor-faktor lain yang juga harus dipertimbangkan dalam mempengaruhi pandangan negatif terhadap institusi pernikahan. Penerapan program pendidikan seksual yang komprehensif berpotensi meningkatkan pengetahuan dan pemahaman individu tentang struktur anatomi, hubungan antarpribadi, dan hak terkait kesejahteraan reproduksi, dengan penekanan khusus pada demografi remaja dan dewasa muda (Delliana & Latabulo, 2024). Pendidikan seksual yang efektif tidak hanya mencakup aspek biologis, tetapi juga komponen psikologis dan sosial dari berhubungan. Berdasarkan komentar-komentar di sosial media, banyak generasi muda mengakui bahwa ketakutan mereka terhadap pernikahan salah satunya berasal dari kurangnya pemahaman hubungan yang sehat. Oleh karena itu, selain memberikan pendidikan seksual yang baik, pendekatan yang lebih luas seperti pemahaman tentang kesehatan mental, komunikasi dalam hubungan, dan manajemen ekspektasi sosial juga penting untuk membantu mengatasi pandangan negatif terhadap pandangan pernikahan.

Strategi Peningkatan Pendidikan dan Literasi Digital Generasi Muda dalam Membuat Keputusan Bijak terkait Pernikahan dan Hubungan Pribadi

Strategi peningkatan pendidikan dan literasi digital dapat menjadi salah satu langkah yang signifikan dalam membantu generasi muda membuat keputusan yang lebih bijak terkait pernikahan dan hubungan pribadi. Salah satu pendekatan utama adalah meningkatkan literasi digital generasi muda agar mampu menyaring informasi di media sosial. Literasi digital bukan hanya tentang kemampuan teknis, tetapi juga tentang pemahaman mendalam tentang bagaimana teknologi mempengaruhi kehidupan kita secara luas (Kurniawati et al., 2024). Mengingat bahwa tingginya paparan terhadap narasi negatif tentang pernikahan, kemampuan dalam memilah informasi yang valid dan relevan sangatlah penting. Generasi muda perlu dilatih untuk memahami dampak konten negatif, seperti narasi kegagalan pernikahan dan menggantinya dengan perspektif yang lebih realistis dan seimbang. Dengan itu, literasi digital yang baik dapat membantu individu membuat keputusan yang lebih rasional dan berdasarkan fakta.

Edukasi seksual juga dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan pemahaman generasi muda tentang hubungan sehat dan pernikahan. Menurut Goldfarb & Lieberman pendidikan seks berbasis sekolah khususnya di Amerika Serikat memainkan peran penting dalam kesehatan seksual dan kesejahteraan kaum muda (Goldfarb & Lieberman, 2021). Implikasi bagi komunitas sekolah ternyata sangatlah penting. Singkatnya, perhatian pada berbagai topik kesehatan seksual yang tersebar di seluruh kelas, tertanam dalam lingkungan sekolah yang mendukung dan di seluruh bidang mata pelajaran, berpotensi untuk meningkatkan

kesehatan seksual, sosial, dan emosional, dan hasil akademis bagi kaum muda. Program-program pendidikan seksual yang komprehensif mencakup aspek biologis, psikologis dan sosial yang dapat dikembangkan melalui kerja sama dengan lembaga pendidikan dan komunitas lokal. Perlu diketahui bahwa pendidikan seksual di Indonesia saat ini masih terbatas. Meskipun ada beberapa program pendidikan mengenai kesehatan reproduksi, hal ini seringkali hanya menyentuh aspek biologis dan tidak membahas hal-hal yang lebih mendalam seperti persetujuan dalam hubungan seksual, hak atas tubuh, serta kesetaraan gender (Amanda & Adhari, 2024). Sehingga perlunya untuk diperbarui dan disesuaikan dengan perkembangan zaman.

Penyediaan konten positif di media sosial juga memiliki peran penting dalam membentuk pandangan generasi muda terhadap pernikahan. Generasi muda dan dewasa dipengaruhi oleh penggunaan media sosial dan teknologi dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk cara memahami dalam berinteraksi, membentuk sudut pandang, nilai serta norma dalam kehidupan (Mardiaton et al., 2024). Penggunaan media sosial harus dimanfaatkan sebagai platform untuk menyebarkan kisah positif dari pernikahan seperti komunikasi yang baik, pengelolaan konflik yang efektif, dan dukungan emosional antar pasangan dapat membantu mengurangi kekuatan yang muncul akibat narasi negatif. Eksposur terhadap konten positif dapat mempengaruhi pola pikir individu dan mendorong mereka untuk melihat pernikahan sebagai sesuatu yang bernilai. Selain itu, pendekatan multidimensional juga perlu untuk mengintegrasikan pendidikan seksual dengan pemahaman kesehatan mental, komunikasi interpersonal, dan manajemen ekspektasi sosial. Hal ini membantu generasi muda untuk memahami bahwa kesiapan pernikahan tidak hanya bergantung pada aspek finansial, tetapi juga pada kesiapan mental dan emosional. Menurut Ramadan & Ramadani, persiapan ke arah perkawinan perlu dilakukan agar mereka yang akan memasukinya betul-betul siap, baik mental maupun material, terutama dalam mewujudkan fungsi-fungsi keluarga (Ramadan & Ramdani, 2022). Dengan strategi ini, generasi muda dapat diberdayakan untuk membuat keputusan yang lebih bijak dan bertanggung jawab mengenai pernikahan dan hubungan pribadi. Pendekatan yang terintegrasi dan berorientasi pada kebutuhan generasi muda sangat penting untuk menciptakan perubahan positif dalam pandangan mereka terhadap institusi pernikahan.

Dalam penelitian yang dilakukan, fenomena *Marriage of Scary* dapat diminimalkan melalui perubahan pola pikir dan sikap positif terhadap pernikahan. Beberapa responden menyarankan untuk menghindari konten negatif di media sosial seperti yang sering memicu rasa takut terhadap pernikahan. Salah satu langkah penting adalah fokus pada pengembangan diri dan kesiapan mental serta finansial sebelum memutuskan untuk menikah. Selain itu, perlunya kesadaran bahwa pernikahan bukan lah kewajiban melainkan komitmen bersama yang harus dilandasi dengan pemahaman mengenai pasangan, baik dari segi mentak maupun karakter. Edukasi yang mendalam tentang pernikahan sehat termasuk komunikasi yang baik, manajemen konflik dan kesiapan sangat diperlukan untuk melaju ke jenjang pernikahan. Selain itu, penting untuk membedakan antara pengalaman buruk yang terlihat di media sosial dan kenyataan bahwa pernikahan dapat berjalan harmonis apabila kedua pihak saling memahami dan bekerja sama dan semua punya pilihan untuk memilih calon pendamping hidup selamanya. Oleh karena itu,

setiap individu yang ingin menikah dan menjalani hubungan yang sehat harus mempersiapkan diri dengan matang. Persiapan tersebut tidak hanya mencakup upaya menghindari konten negatif yang belum tentu mencerminkan realitas, tetapi juga melibatkan literasi digital yang baik untuk menyaring informasi dengan bijak serta pendidikan seksual yang komprehensif guna memahami tanggung jawab dan dinamika dalam sebuah hubungan. Dengan begitu, pasangan dapat membangun hubungan yang sehat, harmonis, dan berlandaskan pemahaman yang mendalam.

KESIMPULAN

Fenomena "*Marriage is Scary*" yang viral di media sosial menunjukkan bahwa 83,2% responden merasa terpengaruh oleh stigma negatif terhadap pernikahan. Meskipun demikian, mereka masih cenderung memilih untuk tidak menjalin hubungan tanpa komitmen. Faktor utama yang mempengaruhi pandangan negatif ini termasuk paparan konten negatif tentang kegagalan pernikahan, ketidakstabilan ekonomi, serta tekanan sosial. Namun, responden juga berpendapat bahwa pendidikan seksual yang baik dan akses informasi positif dapat membantu mengubah pandangan negatif tersebut. Hampir 70% responden setuju bahwa perlu adanya pendidikan seksual yang baik dan juga didukung dengan pendekatan lebih luas, seperti pemahaman tentang kesehatan mental, komunikasi dalam hubungan, dan manajemen ekspektasi sosial. Selain itu, peneliti juga mengharapkan disetiap sekolah diajarkan pendidikan seksual dan literasi digital mengenai pernikahan dan hubungan pribadi. Pribadi, Masyarakat dan Pemerintah juga turut serta dalam memberikan sosialisasi dan pendidikan yang baik agar generasi muda tidak menerapkan standart hanya melalui sosial media dan tidak terpengaruh dengan konten yang ada di sosial media.

DAFTAR PUSTAKA

Amanda, C., & Adhari, A. (2024). Pentingnya pendidikan seksualitas dalam mencegah kekerasan seksual terhadap perempuan. *Ranah Research : Journal Of Multidisciplinary Research and Development*, *7*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.38035/rrj.v7i1

Amri, A., & Khalidi, M. (2021). Efektivitas Undang-Undang nomor 16 tahun 2019 terhadap pernikahan di bawah umur. *Jurnal Justisia: Jurnal Ilmu Hukum, Perundang-Undangan Dan Pranata Sosial*, *6*(1), 85–101.

Dwi, A. R. (2023). Hootsuite (We are Social): *Indonesian Digital Report 2023*. https://Andi.Link/Hootsuite-We-Are-Social-Indonesian-Digital-Report-2023/.

Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2022). *Jumlah Perceraian Menurut Faktor dan Kabupaten Kota di Provinsi DKI Jakarta, 2021*. https://Jakarta.Bps.Go.Id/Id/Statistics-Table/1/NDI4IzE=/Jumlah-Perceraian-Menurut-Faktor-Dan-Kabupaten-Kota-Di-Provinsi-Dki-Jakarta-2021.Html.

Mutia, C. A. (2024). *Angka Pernikahan Turun pada 2023, Rekor Terendah Sedekade Terakhir*. https://Databoks.Katadata.Co.Id/Demografi/Statistik/Dc95658b883c7ff/Angka-Pernikahan-Turun-Pada-2023-Rekor-Terendah-Sedekade-Terakhir.

Darmawan, D. (2024). *Pengaruh angka perceraian di Pulau Jawa akibat kasus kekerasan dalam rumah tangga*. Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development, 7(1), 407–412. https://doi.org/10.38035/rrj.v7i1.1235

Delliana, S., & Latabulo, D. D. J. (2024). Integrasi pendidikan seksual dengan agenda pembangunan berkelanjutan: Strategi untuk menangani pernikahan usia muda. *JOPPAS: Journal of Public Policy and Administration Silampari*, *5*(2), 238–252. https://doi.org/10.31539/joppas.v5i2.9378

Goldfarb, E. S., & Lieberman, L. D. (2021). Three decades of research: The case for comprehensive sex education. In *Journal of Adolescent Health* (Vol. 68, Issue 1, pp. 13–27). Elsevier Inc. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.036

Gui, T. (2023). Coping with parental pressure to get married: Perspectives from Chinese "leftover women." *Journal of Family Issues*, *44*(8), 2118–2137. https://doi.org/10.1177/0192513X211071053

Ji, Y. (2015). Between tradition and modernity: "Leftover" women in Shanghai. *Journal of Marriage and Family*, *77*(5), 1057–1073. https://doi.org/10.1111/jomf.12220

Jones, A., & Levine, M. (2022). Social expectations and marriage perceptions: A study on the youth. *Journal of Modern Family Studies, 45*(3), 341–356.

Kurniawati, S., Latifa, I. A. P., Hidayatullah, Moh. S., & Hidayati, S. F. E. M. (2024). Strategi literasi digital untuk mengoptimalkan teknologi dalam pendidikan. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, *1*(5), 191–199. https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jmia.v1i5.2657

Mardiaton, Zulfan, Syafira, S., Khairisma, & Elisyah, N. (2024). Peningkatan literasi digital melalui peran generasi muda di Kecamatan Meureudu Kabupaten Pidie Jaya, Aceh. *Jurnal Pengabdian Kreativitas*, *3*(2), 2962–5823. https://doi.org/10.29103/jpek.v3i2.20052

Ningtias, I. S. (2022). Faktor yang mempengaruhi penurunan angka pernikahan di Indonesia. *Jurnal Registratie*, *4*(2), 87–98. https://doi.org/10.33701/jurnalregistratie.v4i2.2819

Rahayu, A. (2020). Economic instability and career priorities: Why millennials delay marriage. *Journal of Social Studies*, *30*(2), 113–129.

Ramadan, M. P., & Ramdani, M. L. (2022). Bimbingan pra nikah dalam membangun kesiapan menikah secara agama maupun psikologis. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, *3*.

Wang, T., & Mendez, R. (2021). Sex education and its impact on marriage perspectives among millennials. *International Journal of Health and Relationships*, *56*(2), 112–128.