

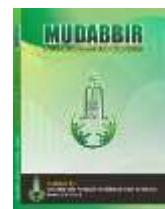


JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

<http://jurnal.permependis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

Fenomena Takut Menikah pada Generasi Muda dalam Pandangan Sosial dan Nilai Keluarga Islam

Fidha Fhara Dhiba Harahap¹, Gita Mayani², Nazwa Alya Nasution³,
Sarah Aulia Siregar⁴, Hapni Laila Siregar⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email: gitamayani79@gmail.com¹, dibhachu@gmail.com²,
nazwaalyanasution2@gmai.com³, sarahauliasiregar948@gmail.com⁴,
hapnilaila@unimed.ac.id⁵

ABSTRAK

Fenomena ketakutan dan kecenderungan menunda pernikahan pada generasi muda semakin menonjol dalam dinamika sosial modern. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi ketakutan tersebut, khususnya di kalangan generasi muda muslimah. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penyebaran angket tertutup kepada responden berusia 18-30 tahun yang belum menikah, penelitian ini menganalisis delapan indikator yang mencakup faktor usia, pendidikan dan karier, trauma hubungan, tekanan lingkungan, kondisi ekonomi, pengaruh media sosial, nilai keluarga Islam, dan peran keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memprioritaskan menikah muda dan lebih menekankan kesiapan mental, emosional, serta finansial. Faktor ekonomi merupakan pertimbangan dominan dengan 80% responden mengakuinya sebagai syarat utama sebelum menikah. Selain itu, fokus pada pendidikan dan karier, trauma hubungan, serta paparan media sosial turut memperkuat rasa takut terhadap pernikahan.

Kata Kunci: *ketakutan menikah, generasi muda, ekonomi, media sosial, nilai Islam, kesiapan pernikahan*

ABSTRACT

The phenomenon of fear and the tendency to delay marriage among young adults has become increasingly prominent in modern society. This study aims to identify the factors influencing such fear, particularly among young Muslim women. Using a quantitative approach, closed-ended questionnaires were distributed to unmarried respondents aged 18–30 years, examining eight indicators: age considerations, education and career priorities, relationship trauma, social pressure, economic conditions, social media influence, Islamic family values, and family involvement. The findings reveal that most respondents do not prioritize early marriage and instead emphasize mental, emotional, and financial readiness. Economic stability is the most dominant factor, with 80% of respondents viewing it as a primary requirement for marriage. Additionally, educational and career aspirations, past relationship trauma, and exposure to social media contribute to heightened anxiety toward marriage.

Keywords: *perspective fear of marriage, young adults, economic factors, social media, Islamic values, marital readiness*

PENDAHULUAN

Fenomena ketakutan atau kecenderungan menunda pernikahan pada generasi muda, khususnya generasi muda, semakin sering muncul dalam konteks sosial modern. Perubahan gaya hidup, tuntutan pendidikan, serta nilai-nilai baru mengenai kemandirian membuat generasi ini memiliki pertimbangan yang lebih kompleks sebelum memasuki jenjang pernikahan. Dalam banyak kasus, pernikahan tidak lagi dipandang sebagai kewajiban yang harus dilakukan segera setelah mencapai usia dewasa, tetapi sebagai keputusan besar yang memerlukan kesiapan menyeluruh, baik secara mental, emosional, maupun finansial.

Pada sebagian perempuan muda, termasuk responden penelitian ini, pernikahan dipahami sebagai proses sakral yang menuntut tanggung jawab besar. Oleh sebab itu, generasi ini cenderung menunda pernikahan hingga mereka merasa sepenuhnya siap. Pertimbangan-pertimbangan tersebut tidak terlepas dari realitas sosial seperti meningkatnya biaya hidup, tekanan ekonomi, pengaruh media sosial, serta dukungan keluarga yang semakin rasional dalam memandang pernikahan. Fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran paradigma dari praktik pernikahan tradisional ke arah pemahaman yang lebih pragmatis dan individual.

Dalam perspektif Islam, pernikahan memiliki kedudukan penting sebagai bagian dari penyempurnaan akhlak dan bentuk ibadah. Namun, Islam juga menekankan prinsip istita'ah (kesiapan), baik dari aspek fisik, mental, maupun ekonomi, sebelum seseorang memasuki kehidupan berumah tangga. Prinsip ini sejalan dengan pandangan mayoritas responden penelitian yang menempatkan kesiapan diri dan kemapanan sebagai faktor utama dalam pengambilan keputusan untuk menikah. Karena itu, penting untuk menelaah bagaimana faktor ekonomi, keluarga, lingkungan sosial, dan pengaruh media membentuk cara pandang generasi muda terhadap

pernikahan. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena ini akan membantu memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang perubahan dinamika sosial di kalangan generasi muda muslimah. Dengan meneliti faktor-faktor yang memengaruhi rasa takut atau keinginan menunda pernikahan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pemahaman tentang nilai keluarga Islam dalam konteks modern serta membangun pendekatan yang lebih relevan dalam pendidikan agama maupun bimbingan keluarga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sesuai penjelasan Sugiyono (2019) dengan tujuan untuk menguji hipotesis serta mendapatkan gambaran kecenderungan dari generasi muda terhadap ketakutan menikah. Data dikumpulkan melalui angket tertutup berbentuk pilihan ganda yang diberikan kepada responden berusia 18-30 tahun yang belum menikah, dengan teknik purposive sampling karena kelompok ini dinilai paling relevan untuk mengungkap fenomena tersebut. Instrumen angket disusun berdasarkan teori perilaku sosial, psikologi modern, serta nilai-nilai keluarga dalam Islam sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. Ar-Rum ayat 21. Faktor-faktor yang dianalisis meliputi tekanan sosial, kecemasan psikologis, kondisi ekonomi, serta nilai keluarga dan agama.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa persentase dan rata-rata, guna menggambarkan kecenderungan jawaban dan menentukan faktor-faktor dominan yang memengaruhi ketakutan menikah. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah mengenai pengaruh faktor sosial, psikologis, ekonomi, dan nilai agama terhadap persepsi generasi muda mengenai pernikahan, serta menjadi dasar untuk intervensi atau edukasi guna mengurangi kecemasan terkait pernikahan di masa mendatang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pandangan mengenai menikah di usia muda



Diagram ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak menganggap menikah di usia muda sebagai hal yang perlu diprioritaskan. Sebanyak 50% menilai bahwa menikah muda kurang penting karena kemampuan dianggap lebih utama, dan 30% bahkan menyatakan bahwa menikah muda tidak penting sama sekali. Hanya 20% yang melihatnya cukup penting tetapi tidak perlu tergesa-gesa, sedangkan tidak ada responden yang menganggap menikah muda sebagai sesuatu yang sangat penting. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa responden lebih menekankan kesiapan dan kemampuan dibandingkan usia dalam memutuskan pernikahan.

Prioritas terhadap pendidikan, karier, dan pengalaman emosional



Diagram ini menunjukkan bahwa alasan paling dominan responden menunda atau merasa takut untuk menikah adalah keinginan untuk fokus pada pendidikan atau

karier, dengan persentase terbesar yaitu 50%. Selain itu, 20% responden menunda karena trauma atau pengalaman kurang baik terkait hubungan, sedangkan tiga alasan lainnya belum siap secara finansial, takut terhadap komitmen jangka panjang, dan semua alasan di atas masing-masing mendapat 10%. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa faktor kesiapan pribadi dan prioritas pengembangan diri menjadi penyebab utama ketakutan atau penundaan pernikahan di kalangan responden.

Pengaruh lingkungan sosial



Diagram ini menunjukkan bahwa perspektif lingkungan terhadap pernikahan didominasi oleh fleksibilitas dan pilihan pribadi. Menurut 60% responden, pernikahan adalah keputusan yang bebas dan diserahkan kepada masing-masing individu, yang menunjukkan bahwa tekanan sosial untuk menikah telah berkurang. Meskipun demikian, menurut 30% responden, banyak orang memilih menunda atau merasa takut untuk menikah, yang menunjukkan kekhawatiran tentang tanggung jawab dan kesiapan hidup berumah tangga. Hanya 10% responden yang menyatakan bahwa lingkungan masih mendukung menikah di usia muda, menunjukkan bahwa pandangan tentang pernikahan dini tidak lagi dominan. Secara keseluruhan, diagram ini menunjukkan bahwa terjadi pergeseran nilai sosial. Sekarang, pernikahan dianggap sebagai keputusan pribadi yang sangat dipengaruhi oleh kesiapan seseorang, bukan lagi tuntutan norma.

Peran factor ekonomi



Keputusan untuk menikah dipengaruhi secara signifikan oleh faktor ekonomi, seperti yang ditunjukkan dalam diagram ini. Menurut hasil survei, 80% menyatakan bahwa ekonomi merupakan faktor utama dalam menentukan kesiapan menikah, menunjukkan bahwa sebagian besar generasi muda menganggap kestabilan keuangan sebagai syarat penting sebelum menikah. Sementara itu, 20% menyatakan bahwa ekonomi berpengaruh, tetapi tidak menjadi faktor utama, yang berarti bahwa pertimbangan lain seperti kesiapan mental, usia, dan kematangan emosional harus dipertimbangkan. Tidak ada dari mereka yang mengatakan bahwa ekonomi tidak memiliki dampak apa pun. Hasilnya menunjukkan bahwa faktor utama adalah ekonomi, yang turut menyebabkan generasi muda menunda atau takut menikah.

Pengaruh media social dan lingkungan pertemanan



Diagram ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial dan lingkungan pertemanan terhadap pandangan responden mengenai pernikahan cenderung bersifat netral. Sebanyak 50% responden menilai bahwa media sosial dan teman tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pandangan mereka mengenai pernikahan. Namun, terdapat 30% responden yang menganggap bahwa media sosial dan lingkungan pertemanan justru membuat mereka semakin takut untuk menikah, serta 20% responden menilai bahwa media sosial memberikan pengaruh negatif dalam memandang pernikahan. Tidak ada responden yang merasa media sosial memberikan pengaruh positif terhadap pernikahan. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa media sosial dan pergaulan dapat menjadi faktor yang memperkuat kecemasan dan ketakutan generasi muda dalam menghadapi pernikahan, meskipun bagi sebagian besar responden pengaruhnya tidak dianggap terlalu dominan.

Pengaruh nilai-nilai keluarga islam



Diagram ini menunjukkan bahwa nilai-nilai keluarga Islam memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap sikap responden mengenai pernikahan. Sebanyak 30% responden menyatakan bahwa nilai-nilai Islam sangat berpengaruh dan menjadi pedoman utama dalam memandang pernikahan. Kemudian, 30% responden lainnya menilai bahwa nilai-nilai tersebut cukup berpengaruh, meskipun mereka tetap mempertimbangkan faktor lain dalam memutuskan menikah. Sementara itu, 20% responden berpendapat bahwa nilai keluarga Islam hanya sedikit berpengaruh, dan 20% sisanya mengaku bahwa nilai-nilai tersebut tidak berpengaruh sama sekali terhadap pandangan mereka mengenai pernikahan. Secara keseluruhan, data ini

menggambarkan bahwa ajaran dan nilai Islam dalam keluarga masih memiliki peran penting dalam membentuk cara pandang generasi muda terhadap pernikahan.

Peran keluarga dalam keputusan menikah



Diagram ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa keluarga tidak terlalu memengaruhi keputusan mereka untuk menikah. Sebanyak 80% responden menyatakan bahwa keluarga bersikap netral dan menyerahkan keputusan sepenuhnya kepada mereka, sementara 20% menyebut bahwa keluarga justru sering menunda dengan berbagai alasan. Tidak ada responden yang merasa keluarganya sangat mendorong untuk segera menikah maupun memberi peringatan berlebihan mengenai risiko pernikahan. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa keputusan menikah lebih didominasi oleh pertimbangan pribadi responden, bukan tekanan atau dorongan dari keluarga.

Makna pernikahan bagi responen



Diagram ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden menganggap pernikahan sebagai pilihan yang fleksibel dan bergantung pada kesiapan individu. Sebanyak 60% responden menilai bahwa pernikahan adalah pilihan yang dapat disesuaikan dengan kesiapan masing-masing, sedangkan 20% memandang pernikahan sebagai ibadah yang perlu dilakukan, dan 20% lainnya menganggap pernikahan sebagai beban atau risiko yang menakutkan. Tidak ada responden yang melihat pernikahan semata-mata sebagai urusan pribadi tanpa mempertimbangkan pandangan sosial. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa mayoritas responden lebih menekankan kesiapan pribadi daripada kewajiban atau tekanan sosial dalam memaknai pernikahan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa generasi muda lebih menekankan kesiapan mental, emosional, dan ekonomi sebelum menikah. Temuan ini sejalan dengan pendapat Riswandi, Surahman, & Nugraha (2025) yang menyatakan bahwa generasi Z memandang pernikahan sebagai komitmen besar yang membutuhkan kesiapan menyeluruh, terutama terkait kemandirian dan stabilitas hidup. Penekanan responden pada faktor ekonomi juga didukung oleh Al Mafaz, Arfan & F (2024), yang menjelaskan bahwa meningkatnya biaya hidup membuat generasi muda lebih berhati-hati sebelum memasuki pernikahan. Mereka menegaskan bahwa kemapanan finansial merupakan faktor krusial dalam menghadapi kehidupan rumah tangga.

Selain itu, temuan bahwa trauma hubungan dan paparan media sosial berkontribusi terhadap ketakutan menikah diperkuat oleh Tifanny et al. (2024), yang menemukan bahwa konten media sosial tentang perceraian, konflik keluarga, dan kegagalan rumah tangga memperkuat persepsi bahwa pernikahan penuh risiko. Di sisi lain, responden yang menilai nilai Islam masih berpengaruh dalam memaknai pernikahan menunjukkan adanya keseimbangan antara rasionalitas modern dan nilai religius. Hal ini sejalan dengan pendapat Ghazali et al. (2025) bahwa nilai Islam tetap menjadi pedoman moral, namun generasi muda menyesuaikannya dengan konteks aktual dan kesiapan diri. Keseluruhan pembahasan ini memperlihatkan bahwa ketakutan menikah merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis, sosial, ekonomi, dan religius. Pendapat ahli yang dikutip menguatkan bahwa fenomena ini bukan sekadar ketidaktinginan menikah, tetapi bentuk kehati-hatian dan penilaian rasional yang berkembang pada generasi muda.

KESIMPULAN

Berdasarkan pendekatan kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2019), hasil temuan menunjukkan bahwa fenomena ketakutan atau kecenderungan menunda pernikahan pada generasi muda khususnya perempuan generasi muda dipengaruhi oleh kombinasi faktor sosial, psikologis, ekonomi, serta nilai keluarga dan agama. Pendekatan kuantitatif memungkinkan penelitian ini memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat ketakutan menikah melalui analisis statistik terhadap jawaban responden.

Instrumen angket tertutup yang disusun berdasarkan teori perilaku sosial dan psikologi modern (Anand & Sinha, 2024; Tirta & Arifin, 2025) menunjukkan bahwa sebagian besar responden menempatkan kemapanan ekonomi dan prioritas pendidikan atau karier sebagai faktor terkuat yang memengaruhi keputusan mereka. Temuan ini sejalan dengan hasil analisis statistik deskriptif, yang memperlihatkan bahwa 80% responden menganggap ekonomi sebagai faktor sangat besar dalam kesiapan menikah, sementara 50% lainnya masih ingin fokus pada pendidikan dan karier. Teknik purposive sampling yang digunakan dalam penelitian ini berhasil mengungkap kecenderungan yang relevan pada kelompok usia 18-30 tahun yang belum menikah kelompok yang paling rentan merasakan tekanan sosial dan kecemasan terhadap pernikahan. Data statistik mendukung bahwa ketakutan menikah tidak muncul dari penolakan terhadap institusi pernikahan itu sendiri, melainkan sebagai bentuk kehati-hatian yang berakar pada pertimbangan realistik dan kebutuhan untuk mencapai istita'ah atau kesiapan diri.

Faktor keluarga juga terbukti berpengaruh signifikan. Sebanyak 80% responden menyatakan bahwa keluarga mereka cenderung mendorong penundaan hingga kesiapan mental dan finansial tercapai. Pola ini mencerminkan pergeseran nilai keluarga modern yang semakin selaras dengan prinsip hifz al-nafs dan hifz al-maal dalam ajaran Islam. Demikian pula, nilai keluarga Islam yang dijadikan salah satu variabel dalam penelitian ini berdasarkan Q.S. Ar-Rum ayat 21 tentang tujuan pernikahan sebagai sumber ketenangan tetap memberikan pengaruh, meskipun interpretasinya oleh generasi muda bersifat lebih fleksibel dan kontekstual. Lingkungan sosial dan media juga memiliki kontribusi yang tidak dapat diabaikan. Sebanyak 60% responden melihat teman sebaya turut menunda pernikahan, sementara 50% mengaku menerima pengaruh negatif atau munculnya rasa takut akibat konten media sosial tentang konflik rumah tangga. Temuan ini menunjukkan bahwa dinamika sosial dan digital turut memperkuat kecemasan psikologis terhadap pernikahan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa ketakutan menikah pada generasi muda merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh aspek ekonomi, psikologis, sosial, dan nilai keagamaan. Pendekatan kuantitatif yang digunakan telah memberikan gambaran objektif bahwa keputusan menunda menikah merupakan bentuk rasionalitas dan tanggung jawab generasi muda dalam memastikan kesiapan menyeluruh sebelum memasuki kehidupan rumah tangga. Hasil penelitian ini

diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan maupun program edukasi yang bertujuan mengurangi kecemasan generasi muda terhadap pernikahan serta memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai nilai-nilai pernikahan dalam Islam.

REFERENSI

- Al Mafaz, F., Arfan, A., & F. (2024). Marriage Is Scary Trend in the Perspective of Islamic Law and Positive Law. *Multidisipliner*, 11(2), 329–344. <https://doi.org/10.24952/multidisipliner.v11i2.13555>
- Amalee, I. (2020). *Takut komitmen: Panduan Islam untuk hidup berpasangan*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Anand, S. S., & Sinha, A. (2024). Social anxiety and fear of intimacy among young adults. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 21(3), 2395–2402. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.21.3.0967>
- Ardiansyah, M. R. P., Wanto, S., & Damanik, A. (2025). Analisis Semantik Kata Pernikahan di dalam Al-Qur'an dan Relevansinya terhadap Fenomena Ketakutan Menikah. *Jireh*, 7(2), 629–640. <https://doi.org/10.37364/jireh.v7i2.504>
- Arifin, S. M., & Fardiah, D. (2023). Pengaruh Terpaan Berita Kasus KDRT pada Media Sosial Tiktok terhadap Pengambilan Keputusan Tidak Menikah Muda. *Bandung Conference Series: Public Relations*, 3(2), 450–458. <https://doi.org/10.29313/bcspr.v3i2.7595>
- Basalamah, K. (2014). *Membangun rumah tangga sakinah*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Ghazali, M., Rahmadani, R., Pranajaya, S. A., Suardi, S., Alfiyanto, A., & Ridho, M. (2025). Marriage is Scary Among Indonesian Youth: Theological and Social Perspectives. *FIKRAH*, 13(1), 81–96. <https://doi.org/10.21043/fikrah.v13i1.29219>
- Helal, M. M., Yaseen, R. M., Mohsen, A. A., Al-Husseiny, H. F., & Sabbar, Y. (2024). Dynamics of a social model for marriage and divorce relationship with fear effect. *Malaysian Journal of Mathematical Sciences*, 18(2), 267–286.
- Herdiansyah, D., & Khaira, R. (2025). Menyelami Persepsi "Marriage is Scary" dalam Perspektif Religius dan Emosional... *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4. <https://doi.org/10.29407/k3xabg67>
- Ilham, A. (2018). *Takut menikah? Ini solusinya*. Jakarta: Republika Penerbit.
- Jaber, A. (2021). *Takut menikah: Kisah dan solusi dari perspektif Islam* (Terj.). Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Jamaluddin, J., & Nanda, A. (2016). *Buku Ajar Hukum Perkawinan*.
- Mansur, Y. (2019). *Jangan takut menikah*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

- Meiretno, D. (2025). *Kesiapan Emosional Menuju Pernikahan...* (Tesis). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. <https://doi.org/10.55656/tjmes.v6i2.236>
- Nisa, A. I., & Abdullah, M. N. A. (2024). Fenomena gamophobia pada Gen Z dampak dari kasus perceraian orang tua. *SABANA*, 3(3), 243-248. <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i3.3361>
- Prayitno, D., & Ja'far, A. K. (2025). Interpretasi Hukum Islam terhadap Tren Menunda Pernikahan: Perspektif Hukum Keluarga dan Tantangan Sosial. *Bulletin of Islamic Law*, 2(1), 21-28. <https://doi.org/10.51278/bil.v2i1.1646>
- Purnama, Y. (2025). *Menikah di bawah naungan sunnah*. Yogyakarta: Fawaid KangAswad.
- Rahmah, Y. N., & Atika, T. (2025). Faktor-Faktor Penyebab Fenomena Marriage Is Scary Pada Perempuan Gen Z. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 11(7), 131-140.
- Rahmawati, M. H. (2021). *Fiqh Munakahat 1*.
- Rafliyanto. (2025). Menimbang moralitas dan rasionalitas... *Jurnal Restorasi Hukum*, 8(1). <https://doi.org/10.14421/v16nh673>
- Repi, A. A., & Maliombo, N. E. (2022). Karir atau Hubungan... *Psychopreneur Journal*, 6(2), 60-75. <https://doi.org/10.37715/psy.v6i2.2687>
- Riswandi, R., Surahman, C., & Nugraha, R. H. (2025). Analisis Perspektif Mahasiswa Muslim Gen-Z terhadap Isu Marriage Is Scary. *JPPI*, 5(1), 10-25. <https://doi.org/10.53299/jppi.v5i1.893>
- Safiudin, K., & Oladimeji, R. M. (2024). Gender Problems in Indonesia: The phenomenon of gamophobia. *An-Nisa Journal of Gender Studies*, 17(1), 67-82. <https://doi.org/10.35719/annisa.v17i1.245>
- Siregar, H. L., Fiahzia, M., Gultom, S. B., & Hasibuan, S. M. (2024). Analisis dampak perceraian orang tua terhadap psikologis remaja. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisiplinier*, 8(6), 13-20.
- Tifanny, R., Azhari, P., Nasution, A. R., Apriani, N. S., & Siregar, H. L. (2024). Mengurai fenomena "Marriage is Scary" di media sosial. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 22(2), 66-74. <https://doi.org/10.24114/jkss.v22i2.64486>
- Tim Penulis Republika. (2016). *Ketakutan pernikahan: Solusi Islam*. Jakarta: Republika Penerbit.
- Tirta, K. D., & Arifin, S. N. (2025). Studi fenomenologi: Marriage Is Scary pada Generasi Z. *Teraputik*, 8(3), 12-20. <https://doi.org/10.26539/teraputik.833675>
- Umar, N. (2010). Psikologi pernikahan dalam Islam. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yani, R. (2025). *Tren ketakutan menikah (marriage is scary) di kalangan generasi Z pengguna TikTok perspektif Saddu Al-Dhari'ah*. (Disertasi). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.