

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KECEMASAN TERHADAP PERNIKAHAN PADA GENERASI Z DI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNISSULA ANGKATAN 2021**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

NABILA SALSABILA

30702100143

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KECEMASAN
TERHADAP PERNIKAHAN PADA GENERASI Z DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNISSULA ANGKATAN 2021**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nabila Salsabila

30702100143

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi
persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M.Si., Psi.

14, Agustus 2025

Semarang, 14 Agustus 2025

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN
**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KECEMASAN TERHADAP PERNIKAHAN PADA
GENERASI Z DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNISSULA
ANGKATAN 2021**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nabila Salsabila

30702100143

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 25 Agustus 2025

Dewan Penguji

1. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog
2. Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Dr. Lailly Rahmah, S.Psi., M.Si., Psikolog

Tanda Tangan

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 25 Agustus 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Nabila Salsabila dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 13 Agustus 2025

Yang menyatakan


METERAN
TEMPEL
10000
KOD 17ANDX034938015

Nabila Salsabila



MOTTO

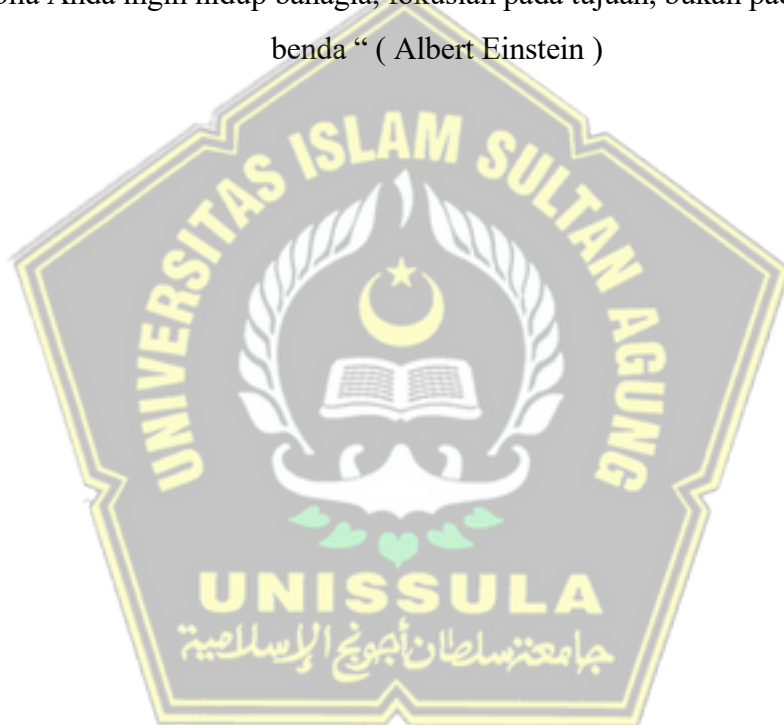
"Bersabarlah, sebab di setiap langkahmu ada Allah yang menemani."

(QS. Al-Baqarah ayat 153)

"Berbuat baiklah, sebagaimana Allah telah melimpahkan kebaikan padamu."

(QS. Al-Qashash ayat 77)

“Apabila Anda ingin hidup bahagia, fokuslah pada tujuan, bukan pada orang atau benda “ (Albert Einstein)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahiiim...

Ucapan penuh puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Allah SWT atas limpahan rahmat, kesehatan, kemudahan, kekuatan yang telah diberikan, dengan demikian karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Atas izin dan ridha-Nya, penulis mempersembahkan karya sederhana ini untuk Ibunda tercinta, Ibu Tri Suciana, A.Md.M, teladan hidup penulis yang senantiasa mendoakan, mendukung, dan mencurahkan kasih sayang tiada batas. Ungkapan Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih setulusnya kepada kakak tercinta, Alief Syarifudin, serta adik tersayang, Pradibta Rahmatul Ardhani, yang selalu memberi semangat dan dorongan moral dalam proses penyelesaian karya ini.

Penulis menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya beserta rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada dosen pembimbing, Ibu Dr. Laily Rahmah, S. Psi., M.Si., Psi, atas kesabaran, bimbingan, ilmu, masukan, waktu, serta motivasi yang diberikan hingga karya ini dapat selesai.

Karya ini juga penulis persembahkan untuk Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang, almamater tercinta usai menjadi wadah bekal ilmu pengetahuan agama, akademis, pengembangan diri, akan selalu menjadi kebanggaan penulis.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan ridha-Nya, yang mempercayai dan memberi kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan terhadap Pernikahan pada Generasi Z di Fakultas Psikologi UNISSULA Angkatan 2021” secara tuntas sebagai salah satu kewajiban akademik untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi S-1.

Penulis mengakui bahwa pencapaian skripsi yang telah terselesaikan ini tidak luput pemberian bantuan, dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si., selaku pemegang jabatan Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah memberikan arahan dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M.Si., Psi., selaku dosen pembimbing skripsi penulis, yang dengan penuh kesabaran dan semangat membimbing penulis hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., selaku dosen wali penulis, yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan selama masa studi di Fakultas Psikologi UNISSULA.
4. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA, atas dedikasi dan ilmu yang diberikan, yang sangat bermanfaat bagi penulis hingga kini dan di masa mendatang.
5. Bapak/Ibu Staf Tata Usaha, Perpustakaan, dan seluruh karyawan Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah membantu kelancaran administrasi sejak awal perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.
6. Teman-teman mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah membantu penulis dalam proses penelitian.

7. Kedua orang tua tercinta, Sugihato dan Tri Suciana, A.Md.M, atas dukungan moril dan materiil yang tiada henti, serta kasih sayang yang menjadi kekuatan penulis. Terima kasih juga kepada kakak dan adik tersayang, Alief Syarifudin dan Pradibta Rahmatul Ardhani, yang senantiasa memberi semangat.
8. Sahabat-sahabat terdekat, Natasya Fachrunisa, S.Psi, Nabila Fauziyyah, S.Psi, Maisya Aila, S.Psi, Melisa Kayana Putri, Yolanda Rossabella Putri, dan Parasati Ridharoyani, Berliana Purnama Lestari, Rizqia Rifanti yang telah menemani, mendengarkan, dan membantu penulis sejak awal perkuliahan hingga lulus.
9. Sahabatku tercinta Yogi Rizki Maulana, S.Ked yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan telah kebersamai penulis selama masa perkuliahan hingga saat ini, menjadi teman setia dalam suka maupun duka, serta selalu hadir untuk mendukung, membantu, dan mendengarkan setiap keluh kesah penulis.
10. Teman-teman mahasiswa kelas C Angkatan 2021 Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah kebersamai dan bekerja sama dengan penulis dalam mencapai tujuan bersama, yaitu memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Terimakasih atas segala dukungan yang telah diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dengan keberkahan, kesehatan, dan rezeki yang berlimpah.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Semarang, 13 Agustus 2025

Penulis,

Nabila Salsabila

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat penelitian.....	9
1. Manfaat teoritis	9
2. Manfaat praktis.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kecemasan Terhadap Pernikahan	11
1. Pengertian Kecemasan Terhadap Pernikahan	11
2. Gejala Kecemasan Terhadap Pernikahan	12
3. Faktor Penyebab Terjadinya Kecemasan Terhadap Pernikahan.....	14
4. Aspek- aspek Kecemasan Terhadap Pernikahan.....	18
5. Teori Psikologi yang Berkaitan dengan Kecemasan Terhadap Pernikahan.....	19
B. Penggunaan Media Sosial	21

1. Pengertian Penggunaan Media Sosial	21
2. Jenis Media Sosial.....	22
3. Dampak Penggunaan Media Sosial.....	24
4. Aspek-aspek Penggunaan Media Sosial.....	26
5. Faktor-faktor Penggunaan Media Sosial	28
C. Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan terhadap Pernikahan pada Generasi Z.....	30
D. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Identifikasi Variabel.....	33
B. Definisi Operasional.....	33
1. Kecemasan Terhadap Pernikahan	33
2. Penggunaan Media Sosial	33
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan <i>Sampling</i>	34
1. Populasi	34
2. Sampel.....	34
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	35
D. Metode Pengambilan Data	35
1. Skala Kecemasan Terhadap Pernikahan	35
2. Skala Penggunaan Media Sosial	36
E. Validitas, Uji Daya Beda Item dan Estimasi Reabilitas Item	37
1. Validitas	37
2. Uji Daya Beda Aaitem	37
3. Reliabilitas.....	38
4. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Orientasi Kancan Penelitian dan Persiapan Penelitian.....	40
1. Orientasi Kancan Penelitian	40
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	41
B. Pelaksanaan Penelitian	47
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	47

1. Uji Asumsi.....	47
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	49
1. Deskripsi Data Skor Skala Kecemasan Terhadap Pernikahan	49
2. Deskripsi Data Skor Skala Penggunaan Media Sosial.....	50
E. Pembahasan.....	51
F. Kelemahan Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55
1. Teruntuk Pengguna Media Sosial	55
2. Teruntuk Peneliti Selanjutnya	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	60



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	<i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Terhadap Pernikahan	36
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> Skala Media Sosial.....	37
Tabel 3.	Sebaran Aitem Kecemasan terhadap Pernikahan	43
Tabel 4.	Sebaran Aitem Penggunaan Media Sosial.....	43
Tabel 5.	Data Mahasiswa Uji Coba Alat Ukur.....	44
Tabel 6.	Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kecemasan terhadap Pernikahan	45
Tabel 7.	Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Penggunaan Media Sosial.....	45
Tabel 8.	Sebaran Nomer Aitem Skala Kecemasan terhadap Pernikahan	46
Tabel 9.	Sebaran Nomer Aitem Skala Penggunaan Media Sosial.....	47
Tabel 10.	Data Mahasiswa yang Menjadi Subjek	47
Tabel 11.	<i>Hasil Uji Normalitas</i>	48
Tabel 12.	Norma Kategorisasi Skor	49
Tabel 13.	Deskripsi Skor Pada Skala Kecemasan Terhadap Pernikahan.....	50
Tabel 14.	Norma Kategorisasi Skala Kecemasan Terhadap Pernikahan	50
Tabel 15.	Deskripsi Skor Pada Skala Penggunaan Media Sosial.....	51
Tabel 16.	Norma Kategorisasi Skala Penggunaan Media Sosial	51

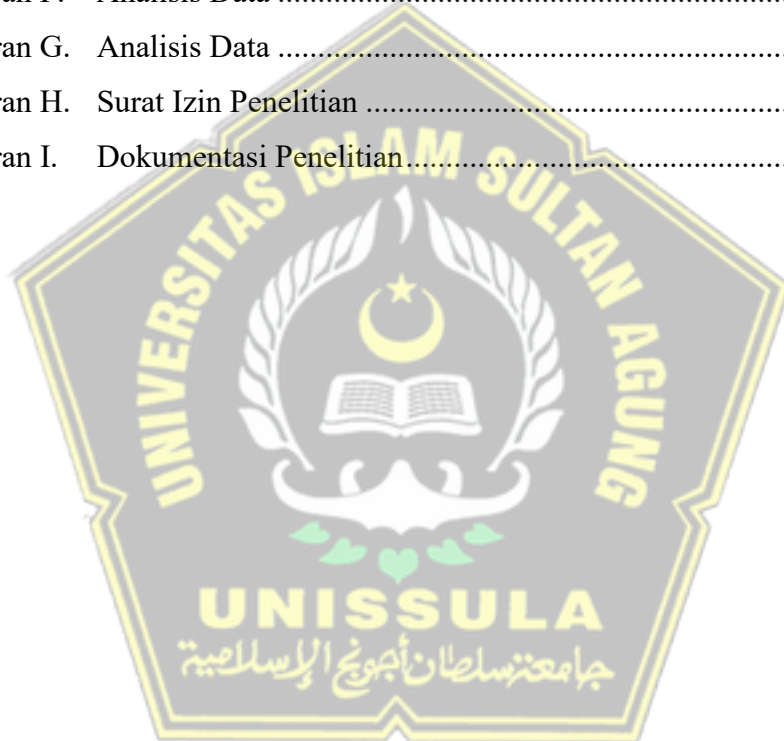
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Norma Persebaran Data Variabel Kecemasan Terhadap Pernikahan	50
Gambar 2.	Norma Persebaran Data Variabel Penggunaan Media Sosial	51



DAFTAR LAMPIRAN

lampiran A.	Skala Uji Coba.....	61
Lampiran B.	Tabulasi Data Skala Uji Coba	70
Lampiran C.	Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba Beda Aitem Dan Stimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	73
Lampiran D.	Skala Penelitian	78
Lampiran E.	Tabulasi Data Skala Penelitian	86
Lampiran F.	Analisis Data	89
Lampiran G.	Analisis Data	89
Lampiran H.	Surat Izin Penelitian	93
Lampiran I.	Dokumentasi Penelitian.....	95



**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
KECEMASAN TERHADAP PERNIKAHAN PADA GENERASI Z DI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNISSULA ANGKATAN 2021**

Nabila Salsabila

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

bilasalsabila05@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan terhadap Pernikahan pada Generasi Z di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini melibatkan 174 mahasiswa yang terkategori generasi Z pada Mahasiswa Angkatan 2021, yang diperoleh menggunakan teknik *random sampling* ganjil genap. Pengumpulan data menggunakan dua skala, yaitu skala kecemasan terhadap pernikahan dan skala penggunaan media sosial. Skala kecemasan terhadap pernikahan berjumlah 27 aitem, dengan memperoleh hasil yang menunjukkan nilai koefisien $r_{xy} = 0,384$ dengan taraf signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) dengan menggunakan korelasi *pearson* karena hasil yang di peroleh berdistribusi normal.

Kata kunci: Kecemasan terhadap pernikahan, Penggunaan media social, Gen Z.

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND MARRIAGE
ANXIETY AMONG GENERATION Z STUDENTS IN THE FACULTY OF
PSYCHOLOGY, UNISSULA COHORT 2021***

Nabila Salsabila

Faculty of Psychology

Sultan Agung Islamic University

bilasalsabila05@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between social media use and marriage anxiety among Generation Z students in the Faculty of Psychology at Universitas Islam Sultan Agung Semarang. The study involved 174 students classified as Generation Z from the 2021 cohort, selected using an odd-even random sampling technique. Data were collected using two scales: the Marriage Anxiety Scale and the Social Media Use Scale. The Marriage Anxiety Scale consisted of 27 items, yielding a correlation coefficient of $r_{xy} = 0.384$ with a significance level of 0.001 ($p < 0.05$), analyzed using Pearson correlation, as the results were normally distributed.

Keywords: Anxiety toward marriage, Social media use, Generation Z.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tahap masa dewasa awal individu akan berhadapan dengan salah satu tugas perkembangan yaitu membangun keluarga atau pernikahan. Pernikahan merupakan salah satu institusi sosial yang sejak lama sudah ada dan dianggap sebagai bagian penting pada kehidupan manusia di berbagai budaya dan agama. Menikah bagi masyarakat sudah dianggap sebagai kewajiban dan tidak berlaku sebagai pilihan pribadi dalam kehidupan sosial dan agama. Keyakinan bahwa menikah adalah sebuah keharusan seringkali didasarkan pada nilai-nilai tradisional yang menempatkan pernikahan sebagai langkah penting dalam mencapai status sosial, keberlanjutan keturunan, serta norma keagamaan (Malisi, 2022).

Berdasarkan perspektif Islam, pernikahan tidak hanya dipandang sebagai sunnah, tetapi bisa juga menjadi wajib bagi individu yang mampu secara fisik, mental, dan finansial (Eva, 2024). Sejatinya hukum menikah berbeda-beda sesuai kondisi individu, mulai dari wajib hingga haram. Adapun kewajiban menikah ditujukan bagi individu yang mempunyai kemauan dan kemampuan guna menjalani pernikahan dengan kesiapan dari sisi fisik, mental, dan finansial, serta khawatir dirinya terjerumus dalam perbuatan zina (CNN Indonesia, 2024). Pandangan yang menegaskan bahwa menikah itu wajib menurut perspektif Islam diperkuat melalui ayat Al-Qur'an dan hadis yang menekankan pentingnya pernikahan sebagai cara untuk menjaga kesucian, kestabilan sosial, dan kehormatan diri. Berikut kutipan salah satu ayat Al-Qur'an terkait hal menikah itu wajib hingga haram:

“wa angkihul-ayāmā mingkum waṣ-ṣāliḥīna min 'ibādikum wa imā'ikum, iy yakunū fuqarā'a yugnihimullāhu min faḍlih, wallāhu wāsi'un 'alīm”. Artinya: "Dan nikahkanlah orang-orang yang masih membujang di antara kamu, dan juga orang-orang yang layak (menikah) dari hamba-hamba sahayamu yang laki-laki dan perempuan. Jika mereka miskin, Allah akan memberi kemampuan kepada mereka dengan karunia-Nya. Dan Allah Mahaluas (pemberian-Nya), Maha Mengetahui." (QS. An Nuur (24):32, quran.nu, 2024).

Berikut kutipan salah satu hadist terkait hal menikah itu wajib hingga haram:

“Wahai para pemuda, jika di antara kalian sudah memiliki kemampuan untuk menikah, maka hendaklah dia menikah, karena pernikahan itu dapat menjaga pandangan mata dan lebih dapat memelihara kelamin (kehormatan); dan barang siapa tidak mampu menikah, hendaklah ia berpuasa, karena puasa itu menjadi penjaga baginya.”(HR. Bukhari Muslim, di kutip quran.nu,2024).

Keputusan untuk menikah sering kali menimbulkan tantangan dan tekanan psikologis bagi individu, terutama ketika tuntutan sosial tersebut tidak selaras dengan kondisi atau keinginan pribadi individu. Banyak individu yang merasa tertekan untuk menikah karena ekspektasi keluarga, tekanan dari komunitas, atau stigma negatif terhadap individu yang belum menikah di usia tertentu. Tekanan ini menjadi lebih kompleks di tengah perubahan nilai-nilai modern yang menekankan kebebasan memilih dan individualitas (Liedfray, dkk.,2022 dikutip dari Sugitanata, 2024).

Pernikahan, yang sebelumnya dipandang sebagai salah satu pencapaian yang dianggap penting dalam kehidupan, kini telah menunjukkan adanya penurunan daya tarik bagi sebagian masyarakat Indonesia, khususnya di kalangan generasi muda, terutama Generasi Z. Hal ini diperkuat dengan adanya riset laporan terbaru Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, yang menjelaskan bahwa jumlah pernikahan di Indonesia menunjukkan penurunan signifikan dari jumlah awal 2,01 juta pasangan pada tahun 2018 menjadi 1,58 juta pasangan pada tahun 2023. Tren ini terus berlanjut setiap tahunnya, dengan penurunan terbesar terjadi pada 2023, yaitu mencapai kurang lebih 128.000 pasangan, lebih banyak daripada tahun sebelumnya. Penurunan jumlah ini disebabkan oleh banyaknya generasi muda yang memilih untuk menunda pernikahan (Adhani & Aripudin, 2024).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di kota Yogyakarta, menjelaskan bahwa mayoritas generasi Z, pada umumnya, lebih memilih menunda waktu pernikahan. karena memprioritaskan pencapaian prestasi karir dan pendidikan. Penundaan kelangsungan pernikahan dapat memberikan waktu untuk mengembangkan diri, namun juga dapat memberikan tekanan sosial dan psikologis (Riska & Khasanah,2023). Menurut artikel yang dilansir oleh Universitas Airlangga (2023) menjelaskan bahwa pakar Psikologi Pemberdayaan Masyarakat Fakultas

Psikologi Universitas Airlangga Ike Herdianaju ga mengungkapkan bahwa kemudahan mengetahui informasi permasalahan rumah tangga di media sosial dapat menimbulkan rasa takut akan menikah sehingga mengalami stimulasi kecemasan untuk menjalin komitmen jangka panjang yang mengakibatkan individu generasi Z memilih gaya hidup bebas dan mandiri, salah satunya yaitu dengan menormalisasi hubungan tanpa status (HTS), sehingga dapat meningkatkan dorongan Gen Z untuk menunda pernikahan akibat kecemasan menjalin komitmen jangka panjang seperti dalam kehidupan perkahitan.

Kecemasan terhadap pernikahan merupakan rasa cemas atau khawatir yang berlebihan terhadap rencana pernikahan ataupun kehidupan setelah menikah (Mulyani & Karneli, 2022). Kecemasan ini sering membuat seseorang ragu atau enggan untuk menikah maupun menjalin hubungan yang serius. Generasi Z memandang pernikahan sebagai sebuah komitmen yang penuh tantangan, namun juga disertai kekhawatiran. Maraknya kasus perselingkuhan, pertentangan dengan mertua dan kasus kekerasan rumah tangga (KDRT), yang dipermudah dalam mengakses melalui media sosial makin mengikis kepercayaan gen Z terhadap institusi pernikahan, meskipun terkadang generasi Z juga memandang pernikahan sebagai sarana untuk pertumbuhan pribadi dan hubungan yang saling mendukung yaitu mendorong perempuan generasi Z untuk lebih selektif dalam memilih pasangan dan mempersiapkan mental sebelum memasuki jenjang pernikahan (Lestari, , dkk. 2024).

Kecemasan terhadap pernikahan pada dasarnya dapat dialami oleh setiap individu, baik individu yang belum menikah maupun yang sudah menjalani kehidupan pernikahan. Bagi individu yang belum menikah, kecemasan umumnya berkaitan dengan kekhawatiran akan ketidaksiapan mental, ketidakcocokan dengan pasangan, ketidakpastian masa depan pernikahan, hingga pengaruh lingkungan dan media sosial yang menampilkan sisi negatif pernikahan. Sementara itu, individu yang sudah menikah dapat mengalami kecemasan yang berbeda, seperti kekhawatiran terhadap kestabilan relasi pernikahan, tanggung jawab sebagai orang tua, tekanan ekonomi, serta konflik rumah tangga (Putri & Kurniawan, 2021). Dengan demikian, meskipun istilahnya sama, bentuk dan penyebab kecemasan

pernikahan dapat berbeda tergantung pada fase kehidupan yang dijalani. Dalam penelitian ini, peneliti lebih memfokuskan kajian pada kecemasan terhadap pernikahan yang dialami oleh generasi Z, baik individu yang belum menikah atau yang sudah menikah pada mahasiswa angkatan 2021 fakultas psikologi UNISSULA.

Berikut wawancara yang dilakukan oleh penulis pada beberapa subjek (terkategori Gen Z) yang memiliki kecenderungan mengalami kecemasan terhadap pernikahan :

Subjek 1 :

“kalo dari aku pribadi merasakan kecemasan terhadap pernikahan itu cuma tiga puluh persen aja, karena aku yakin setiap orang punya jalannya masing-masing jadi ngga ada yang perlu terlalu dicemasin, hal yang bikin aku cemas itu cuma kekerasan dalam rumah tangga(KDRT) apalagi dijamin sekarang banyak wanita korban KDRT sudah berani speak up melalui media sosial dan memviralkan kejadian tersebut apalagi dikalangan selebgram, jadinya aku rada ngeri dan takut juga lihatnya ditambah kalo dilihat unggahan sebelum viral terjadinya konflik tersebut cenderung terlihat mesra maka dari itu jadi mengubah kepercayaan aku bahwa pasangan yang terlihat baik belum tentu baik, dan dari konten tersebut aku jadi lebih hati-hati buat milih pasangan harus mentingin dan lihat bibit, bebet dan bobotnya”(H20-24012025).

Subjek 2 :

“ pasti cemas banget lah ya kalo mikirin pernikahan, soalnya jujur aku takut kalau salah pilih pasangan, terus takut tidak sesuai ekspektasi, misal udah pacaran lama tapi pas nikah sifatnya jadi berubah, takut kalau aku ga bisa ngetoleransi sifat pasanganku, ditambah banyak kasus perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga hal itu yang bikin aku takut banget, dari hal tersebut kadang muncul keinginan di pikiran aku untuk menunda pernikahan, tapi juga bisa berubah sesuai kondisi dan situasi, berubahnya karna lihat konten di media sosial, kan di media sosial itu random konten ya. Sama alasan yang bikin aku tetep ingin menikah ya karna menikah itu wajib”
(N22-24012025).

Subjek 3 :

“kalau merasa cemas terhadap pernikahan pasti ada rasa

cemasnya, hal yang bikin khawatir dan ngga nyamannya dari pernikahan itu gara-gara sering liat di media sosial di berita-berita tentang KDRT mungkin itu salah satu yang bikin aku kepikiran. Tapi kecemasan yang aku rasain itu bakal berubah dengan seiring berjalannya waktu ya karna beberapa dari berita di sosial media itu satu dari sekian banyak pernikahan yang sudah berhasil. Jadi di pikiranku itu tergantung kita milih pasangan tepat apa tidak, sama aku ngambil sisi positifnya aja dari konten-konten yang ada di media sosial atau dari berita tentang KDRT itu, agar buat pelajaran ke diri sendiri biar ngga terjadi seperti itu di kehidupan aku sendiri dan lebih mempersiapkan soal kematangan dalam berumah tangga itu seperti apa”(M21-24012025).

Subjek 4 :

“kalo di tanya cemas apa ngga nya, iya aku ngerasa cemas karena menurutku pernikahan itu hal yang sakral dan kalo bisa itu sekali seumur hidup. Yang paling bikin aku cemas itu kalo aku salah pilih pasangan, karena kehidupan pas sendiri sama udah menikah itu berbeda jadi aku membutuhkan pasangan yang tepat dan bisa melengkapi, aku takut kalau udah menikah aku jadi ngga bisa melakukan hal yang aku suka atau bekerja misalnya. Tetapi hal tersebut juga bisa berubah-ubah ketika aku melihat dan menemukan roll model di media sosial yang kehidupan pernikahannya itu adem dan harmonis, terus sama roll model itu bisa mengingatkan aku ngga semuanya pernikahan itu buruk. Berbeda lagi ketika aku melihat konten yang menceritakan permasalahan rumah tangga apa lagi sekarang sudah dibikin trend. Tetapi dari konten tersebut menyadarkan aku kalo ngga ada pernikahan yang seratus persen mulus jadi buat intropeksi diri aja, dari konten tersebut aku juga jadi punya standart lebih buat pilih pasangan yaitu dari rollmodel yang aku idamkan pengen punya suami kaya indra priyawan suami nikita willy. hal itu bikin aku terbuka dan memotivasi memilih pasangan yang stabil dalam finansial”(R20-24012025).

Berdasar pada data hasil wawancara dari beberapa individu yang menjadi objek penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa generasi Z cenderung mengalami rasa cemas terhadap pernikahan yang dipengaruhi oleh media sosial. Bagi beberapa subjek, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) merupakan bentuk kecemasan yang paling mereka takuti. Konten di media sosial yang bersifat bebas atau terbuka juga dapat mempengaruhi pola pikir individu dalam memilih pasangan dengan standar tertentu, serta menjadikan individu lebih berhati-hati dan selektif dalam

memilih pasangan, sehingga kecemasan tersebut dapat berubah sesuai kondisi dan situasi berdasarkan konten yang dilihat dalam ranah media sosial. Singkatnya, media sosial mampu mempengaruhi persepsi individu terhadap pernikahan dalam cara pandang dan perilaku mengenai dunia pernikahan yang akan dijalani baik hal positif ataupun negatif.

Kecenderungan untuk mengalami kecemasan terhadap pernikahan yang dipengaruhi oleh penggunaan sosial media juga dijelaskan oleh salah satu teori psikologi yakni teori pembelajaran sosial. Teori ini dikemukakan oleh Bandura (1977 yang dikutip dalam Sandra, dkk. 2023) yang menjelaskan bahwa setiap individu belajar melalui observasi dan imitasi. Media sosial, dengan banyaknya konten tentang perceraian, perselingkuhan, dan konflik dalam pernikahan, dapat berfungsi sebagai model perilaku yang negatif. Individu belajar untuk mengasosiasikan pernikahan dengan hal-hal negatif, dan ini dapat meningkatkan kecemasan tentang pernikahan. Selain itu, pengalaman pribadi individu atau pengalaman orang terdekat yang negatif terkait pernikahan juga dapat diperkuat dan direplikasi melalui media sosial yang justru akan makin menciptakan kecemasan tersebut.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rossanti, dkk. (2024) yang menyatakan bahwa media sosial berperan signifikan dalam membangun persepsi individu mengenai hubungan dan pernikahan, termasuk dalam mempengaruhi komitmen jangka panjang, hal ini dapat memperburuk kecemasan terhadap pernikahan, terutama di kalangan generasi muda yang cenderung aktif dalam menggunakan media sosial. Tidak hanya konten yang memperlihatkan sisi negatif dari pernikahan saja, tentu konten yang menonjolkan pernikahan mewah, kehidupan pasangan yang tampak sempurna, serta ekspektasi sosial yang tinggi sering kali dapat menciptakan tekanan tersendiri untuk dapat memenuhi standar tersebut. Hal ini dapat memicu perasaan tidak aman, ketakutan akan kegagalan dalam pernikahan, dan pada akhirnya meningkatkan kecemasan terhadap pernikahan. Salah satu contoh dari konten yang seperti itu adalah konten yang sedang populer di media sosial yang menceritakan mengenai kehidupan pernikahan

menyeramkan di sebut dengan fenomena *Marriage is Scary* (Asy'ari & Amelia, 2024).

Hashtag *#marriageisscary* yang viral di TikTok menunjukkan tingginya kecemasan perempuan terhadap pernikahan yang diambil dari *Google Trends* per 8 Agustus 2024. Melesatnya tren *marriageisscary* dikaitkan dengan karakteristik Generasi Z yang mengutamakan kebebasan dan kesejahteraan emosional, pengalaman negatif rumah tangga, tuntutan kesetaraan keluarga dan keamanan finansial, serta fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) yang akan memperkuat persepsi negatif, sehingga dapat disimpulkan bahwa eksposur kehidupan sosial khususnya kehidupan pernikahan yang ditampilkan melalui media sosial mampu berkontribusi pada meningkatnya kecemasan terhadap pernikahan (Asy'ari & Amelia, 2024).

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa pengaruh media sosial dengan tingkat kecemasan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Triastuti, dkk. (2025) menggambarkan adanya keterhubungan yang signifikan terkait penggunaan media sosial yang berlebihan pada taraf stres yang dialami generasi Z yang mampu berdampak pada berbagai aspek kehidupan, terutama pandangan terhadap pernikahan. Stres tersebut muncul akibat adanya tekanan dalam mempertahankan citra diri yang ideal, perbandingan sosial, dan paparan dari informasi yang berlebihan mengenai kehidupan rumah tangga yang negatif. Dengan kata lain penggunaan media sosial yang terlalu intens dapat berpengaruh dalam kecemasan menikah. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Fadhillah R , dkk. (2024) mengungkapkan bahwa kecemasan terhadap pernikahan dapat ditinjau berdasarkan jenis kelamin, bahwa jenis kelamin perempuan cenderung lebih banyak mengalami kecemasan terhadap pernikahan, dikarenakan perempuan cenderung memiliki kepribadian yang tidak stabil dan terdapat perubahan hormon sehingga mengalami kecemasan yang lebih tinggi dan sensitif.

Penelitian terdahulu juga mengungkapkan bahwa penyebab utama kecemasan yang didapatkan melalui penggunaan media sosial berasal dari kualitas tidur yang buruk, dan terlalu banyak menghabiskan waktu untuk penggunaan internet (Lopes, dkk. 2022). Menurut Gunawan, dkk. (2022) intensitas penggunaan media sosial

yang tinggi dapat menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan psikososial berupa kecemasan, hingga depresi. Adapun penelitian Budury, dkk. (2019) yang menyebutkan bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas 2-4 jam perhari akan memiliki resiko lebih tinggi terjadinya kecemasan, stres, dan depresi. Serta, penelitian yang dilakukan oleh Ahuja & Alavi (2017) mengungkapkan bahwa media sosial dapat menimbulkan kecemasan yang di hasilkan dari adanya obsesi terhadap apa yang di lihat melalui tautan dari hasil berbagi memamerkan aktivitas ataupun pengalaman pengguna lain. Kondisi ini mungkin akan lebih rentan di alami oleh generasi Z yang dimana generasi tersebut tumbuh bersamaan dengan melesatnya perkembangan teknologi yang semakin canggih, terutama dalam bermedia sosial yang sebagai tempat untuk mengekspresikan diri dan sebagai tempat perbandingan diri. Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu yang telah dijelaskan, sehingga penulis menemukan keterkaitan kecemasan terhadap pernikahan dengan media sosial sehingga tertarik untuk meneliti lebih lanjut.

Perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu penulis menggunakan subjek generasi Z pada mahasiswa angkatan 2021 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, karena subjek pada generasi ini lahir dan berkembang pada masa ketika teknologi digital dan media sosial mengalami pertumbuhan yang pesat, sehingga sejak usia dini generasi Z telah terbiasa berinteraksi dengan perangkat digital dan terhubung dengan internet, dan pemilihan mahasiswa angkatan 2021 sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa angkatan 2021 diperkirakan sedang memasuki usia 21-24 tahun yang dimana memiliki rentang usia yang secara psikologis sudah dianggap matang untuk mulai mempertimbangkan pernikahan. Selain itu, pada usia dan tahun kelahiran tersebut tergolong generasi Z. Generasi Z lahir di tahun 1997 hingga 2012 (Arum, dkk.2023). Selain itu, sebagian besar dari subjek sedang berada pada tahap akhir studi, yaitu menyelesaikan skripsi dan bersiap untuk lulus, yang menempatkan subjek pada fase transisi menuju kedewasaan awal, di mana isu-isu mengenai pernikahan menjadi lebih relevan dan potensial untuk menimbulkan kecemasan, terutama dalam konteks penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan Generasi Z. Hal ini merujuk pada teori *emerging adulthood* yang memperlihatkan bahwa

individu usia 18-29 tahun berada dalam proses eksplorasi identitas, ketidakstabilan hidup, dan arah karir serta hubungan personal (Arocho, 2021). Perbedaan mendasar lainnya adalah penelitian-penelitian terdahulu yang sejenis lebih banyak yang menggunakan metode kuantitatif.

Sejalan dengan penjabaran pada latar belakang diatas mpenulis tertarik untuk mengkaji “Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan terhadap Pernikahan pada Generasi Z di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang”. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pengembangan strategi intervensi yang efektif dalam mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental dan persepsi pernikahan di kalangan generasi muda.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan terhadap pernikahan pada Generasi Z?

C. Tujuan Penelitian

Guna mengkaji keterkaitan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan terhadap pernikahan pada Generasi Z.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil studi ini diharapkan berkontribusi dalam menambah wawasan dan sumber acuan dalam bidang psikologi sosial terkait peran media sosial terhadap kecemasan dan persepsi pernikahan pada Generasi Z.

2. Manfaat praktis

Temuan penelitian ini diharapkan mampu menyampaikan informasi kepada individu Generasi Z mengenai dampak intensitas dan jenis konten media sosial terhadap kecemasan terkait pernikahan, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dalam mengelola penggunaan media sosial.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Terhadap Pernikahan

1. Pengertian Kecemasan Terhadap Pernikahan

Kecemasan terhadap pernikahan yakni suatu keadaan emosional yang dapat dialami oleh individu ketika berada dalam situasi memikirkan rencana pernikahan ataupun kehidupan setelah menikah yang terlihat dari timbulnya kecemasan dan kekhawatiran secara berlebihan (Mustafa dkk, 2023). Adapun Alifa Izzatun Nisa, dkk. (2024) kecemasan terhadap pernikahan akan dialami orang yang menjalani pernikahan akibat trauma di masa lalu.

Definisi kecemasan terhadap pernikahan lainnya berasal dari pendapat Faradiana, dkk. (2022) yakni kecemasan terhadap pernikahan adalah suatu emosi yang berasal dari pikiran negatif, ditandai dengan adanya perubahan secara fisik, perilaku, dan kognitif dan munculnya rasa khawatir, tidak nyaman dalam menjalin hubungan, cemas secara berlebihan terhadap peristiwa buruk yang belum pasti akan terjadi saat menjalin hubungan dengan lawan jenis. Selanjutnya, jika merujuk pada gagasannya Spielberger (1983, yang dikutip Fitri dkk, 2016) tentang kecemasan yang terkategori menjadi dua jenis yaitu *state anxiety* (rasa cemas terhadap suatu yang mengancam dan bersifat sementara) dan *trait anxiety* (rasa cemas yang sudah melekat pada diri individu dan bersifat bawaan) maka kecemasan terhadap pernikahan ini termasuk dalam *state anxiety*. Alasan kecemasan terhadap pernikahan terkategori *state anxiety* karena kecemasan ini hadir pada saat situasi tertentu seperti khawatir yang berlebih saat menjalin hubungan jangka panjang dengan lawan jenis.

Mengacu kepada beberapa sumber diatas, dapat mengindikasikan bahwa kecemasan terhadap pernikahan merupakan suatu kondisi ketidakstabilan emosional yang ditandai dengan rasa cemas dan kekhawatiran berlebih yang sifatnya belum pasti terjadi terhadap segala kemungkinan buruk yang berpotensi terjadi dalam kehidupan pernikahan. Bagi individu

yang akan memasuki kehidupan pernikahan pernikahan dianggap sebagai salah satu keputusan besar dalam hidup, yang membawa perubahan signifikan dalam peran, tanggung jawab, dan harapan, sehingga dapat memberikan perubahan perilaku, mental, dan fisik dalam mempengaruhi sistem imun tubuh seperti gangguan sistem pencernaan, masalah tidur, pernafasan, dll yang diakibatkan dari rasa khawatir yang berlebih.

2. Gejala Kecemasan Terhadap Pernikahan

Menurut Amanda (2020) macam-macam gejala kecemasan terhadap pernikahan antara lain yaitu :

a. Psikis

Memiliki ciri seperti rasa cemas yang tidak terkendali saat memikirkan komitmen dan masa depan hubungan, perasaan tertekan saat menjalin hubungan, dan selalu berpikiran negatif terhadap pasangan.

b. Fisik

Saat memikirkan komitmen hubungan di masa depan individu akan merasakan jantung berdebar, mual, pusing, nafas terasa sesak, dan terdapat nyeri di bagian dada.

c. Perilaku

Menghindari pembahasan apapun yang berkaitan dengan pernikahan, mengakhiri hubungan secara tiba-tiba, dan lebih nyaman menjalin hubungan tanpa status.

Menurut Dewi Tirta & Arifin (2025) menjelaskan gejala-gejala kecemasan terhadap pernikahan atau pemicu gejala kecemasan terhadap pernikahan yaitu:

a. Algoritma personalisasi

Adanya rasa pesimistis terhadap institusi pernikahan yang berasal dari kuatnya persepsi melalui penyebaran pengalaman pribadi yang bersifat negatif melalui media sosial sehingga memperkuat pandangan bahwa pernikahan memiliki risiko besar, baik dari media sosial ataupun karya fiksi seperti film dan serial televisi.

b. Perbandingan sosial yang tidak sehat

Mengakibatkan adanya ketidakpercayaan diri dalam menjalin hubungan, rasa takut akan kegagalan setelah melihat narasi konflik dalam rumah tangga, serta adanya rasa khawatir dalam kepuasan menjalin hubungan yang ideal.

c. Pengaruh budaya populer

Munculnya standar romantis yang tidak realistis, sifat individualitas, hidup bersama tanpa status menikah, menunda pernikahan untuk fokus karir atau personal.

d. Ketergantungan terhadap validasi sosial

Adanya rasa tekanan dari lingkungan dan rasa takut terhadap penilaian orang lain jika gagal.

Menurut Bahjatunnisa (2024) gejala kecemasan terhadap pernikahan, yaitu :

a. Kognitif

Terjebak dalam pola pikir negatif akibat pengaruh media sosial, yang di akibatkan kurangnya produktivitas atau refleksi diri yang adaptif.

b. Afektif

Merujuk pada reaksi emosional atau perasaan individu seperti mudah marah, mudah tersinggung, iri, sedih, cemas, merasa tidak aman, mood yang tidak stabil saat melihat suatu postingan tertentu ataupun komentar individu lain.

c. Perilaku

Adanya rasa mudah terpengaruh oleh pendapat individu lain seperti terlalu berlebihan mengikuti opini publik, mudah terprovokasi oleh komentar atau cerita orang lain, menghindari komitmen karena tekanan sosial online.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan terhadap pernikahan dapat tercermin melalui berbagai respons, antara lain psikis, fisik, dan perilaku. Selain itu, gejala kecemasan terhadap pernikahan dapat dipicu dengan adanya algoritma personalisasi, perbandingan sosial yang tidak sehat, pengaruh

budaya populer, ketergantungan terhadap validasi sosial, kognitif, afektif, dan perilaku, hal tersebut timbul karena adanya pengaruh dari media sosial, standar hubungan yang tidak realistis, perbandingan sosial, serta tekanan dari lingkungan sekitar sehingga dapat mempengaruhi pikiran, emosi, dan cara berperilaku saat menjalin hubungan.

3. Faktor Penyebab Terjadinya Kecemasan Terhadap Pernikahan.

Menurut Huang (2024) dan Amanda (2020) faktor penyebab terjadinya kecemasan terhadap pernikahan, yaitu :

a. Pertimbangan Rasional

Kecemasan akibat pemikiran logis mengenai kesiapan emosional dan praktis sebelum menikah.

b. Standart Tinggi

Ekspektasi yang tinggi terhadap hubungan ideal seperti dalam media sosial, menimbulkan kekhawatiran tidak dapat mencapainya.

c. Keraguan Komitmen

Ketidakpastian terhadap pilihan pasangan dan nilai komitmen jangka panjang.

d. Pemahaman Terbatas

Kecemasan yang muncul dari asumsi atau pemikiran tanpa pemahaman mendalam tentang pernikahan.

e. Faktor Sosial

Pengaruh cerita pribadi dari lingkungan seperti perceraian, perselingkuhan, atau konflik rumah tangga yang dihasilkan dari pengalaman lingkungan sekitar dan cerita melalui media sosial.

f. Faktor Biologis

Proses neuropsikologis seperti sistem limbik yang memicu rasa tegang dan cemas.

g. Faktor Psikologis

Pengalaman trauma, pengkondisian masa lalu, dan peniruan perilaku cemas dari lingkungan.

h. Kematangan Psikologis (Maturasi)

Individu yang belum matang secara emosional cenderung lebih mudah merasa cemas terhadap pernikahan.

i. Potensi Stresor

Perubahan besar yang menuntut adaptasi seperti peran baru atau ekspektasi dalam pernikahan.

j. Status Pendidikan dan Ekonomi

Individu dengan latar belakang pendidikan serta ekonomi yang lebih baik cenderung lebih siap secara mental.

k. Tingkat Pengetahuan

Kurangnya informasi dapat membuat individu rentan terhadap pengaruh eksternal dan stereotip negatif.

l. Keadaan Fisik

Gangguan fisik atau stigma atas kondisi tubuh dapat menurunkan rasa percaya diri dalam pernikahan.

m. Tipe Kepribadian

Kepribadian perfeksionis, cemas, introvert, atau agresif berisiko tinggi mengalami kecemasan pernikahan.

n. Faktor Sosial Budaya

Tekanan dari norma budaya atau agama tertentu dapat menimbulkan beban psikologis.

o. Lingkungan dan Situasi

Tekanan dari lingkungan sekitar dan media sosial dapat memperparah kecemasan.

p. Usia

Kematangan psikologis yang dipengaruhi usia menentukan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan menikah.

q. Jenis Kelamin

Wanita lebih rentan terhadap kecemasan akibat perubahan hormonal yang mempengaruhi emosi.

Faktor lain yang dapat dikategorikan sebagai penyebab terjadinya kecemasan terhadap pernikahan menurut Syafrian, (2025) adalah media sosial. Adapun argumentasi yang dikemukakan Syafrian untuk menjelaskan alasan media sosial bisa mempengaruhi terjadinya kecemasan terhadap pernikahan pada individu antara lain :

a. Paparan Berlebihan terhadap Konflik dan Perceraian Media sosial

Media sosial sering menampilkan kisah perselingkuhan, perceraian, konflik mertua, dan kekerasan rumah tangga. Paparan ini memperkuat persepsi negatif bahwa pernikahan penuh risiko, sehingga memicu kecemasan atau keraguan.

b. Tekanan Ekspektasi Pernikahan Ideal

Konten pesta pernikahan mewah, kehidupan rumah tangga bahagia, dan pasangan yang selalu bahagia menciptakan standar yang sulit dicapai. Hal ini membuat orang merasa tidak cukup baik dan cemas tidak bisa memenuhi harapan tersebut.

c. Perbandingan Sosial (*Social Comparison*)

Melihat gaya hidup atau pernikahan pengguna lain di media sosial mampu memicu perbandingan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* berkorelasi signifikan dengan kecemasan sosial umum, yang juga bisa diterjemahkan sebagai kecemasan terhadap pernikahan.

d. FOMO (*Fear of Missing Out*) terhadap Kehidupan Lajang

Platform menampilkan kehidupan lajang yang tampak bebas dan menyenangkan, menimbulkan ketakutan bahwa menikah akan membatasi kebebasan atau kesenangan. Ini bisa membuat seseorang merasa ragu atau takut melangkah menikah.

e. Kurangnya Literasi Pranikah

Tren *#marriediscary* di TikTok menunjukkan korelasi antara rendahnya literasi pranikah dan meningkatnya ketakutan menikah. Konten yang dominan tanpa edukasi pranikah memperkuat persepsi negatif terhadap pernikahan.

f. Penyebaran Narasi Pesimistik Tanpa Filter Kritis

Konten TikTok atau *platform* lain yang menyoroti sisi gelap pernikahan tanpa konteks penyeimbang dapat menciptakan kecemasan dan kekhawatiran berlebih, terutama di kalangan Gen Z yang literasi digitalnya masih rendah.

g. Ketidakpercayaan terhadap Komitmen

Reportase kasus perselingkuhan atau pengkhianatan pasangan di media sosial menanam rasa khawatir bahwa partner mereka juga bisa tidak setia. Akses mudah dan hubungan online memperbesar kekhawatiran terhadap loyalitas pada masa mendatang.

Mengacu pada penjelasan yang telah dipaparkan temuan ini memperlihatkan bahwa kecemasan terhadap pernikahan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari aspek psikologis, sosial, maupun kognitif, yang semakin diperkuat oleh penggunaan media sosial. Media sosial berperan signifikan dalam membentuk persepsi negatif terhadap pernikahan melalui paparan konten konflik rumah tangga, perbandingan sosial, ekspektasi hubungan ideal, serta penyebaran narasi pesimistik tanpa filter kritis. Kurangnya literasi pranikah dan kematangan emosional turut memperbesar kerentanan individu terhadap pengaruh tersebut, dengan demikian, media sosial lebih daripada hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga menjadi agen pembelajaran dalam konteks sosial yang bisa memicu dan memperkuat kecemasan terhadap pernikahan, terutama pada generasi muda.

4. Aspek- aspek Kecemasan Terhadap Pernikahan

Berikut adalah aspek-aspek bentuk kecemasan yang muncul dalam konteks pernikahan:

a. Kecemasan terhadap Komitmen Jangka Panjang

Merujuk pada kecemasan individu terhadap keterikatan permanen yang muncul dalam institusi pernikahan. Individu merasa cemas akan hilangnya kebebasan pribadi, takut tidak dapat mempertahankan hubungan dalam jangka panjang, atau takut mengambil keputusan yang tidak dapat diubah (Caesarani & Riana, 2016).

b. Kecemasan terhadap Peran dan Tanggung Jawab Pernikahan

Kecemasan ini muncul akibat kekhawatiran dalam menjalankan peran sebagai suami atau istri, serta tanggung jawab sebagai kepala rumah tangga atau pengatur domestik, yaitu kecemasan akan ketidaksiapan menjalankan peran menjadi orang tua, pengelola keuangan keluarga, atau pasangan yang suportif (Junaidin, dkk. 2023).

c. Kecemasan terhadap Hubungan Intim dan Keintiman Emosional

Individu merasa cemas dalam membangun keintiman fisik maupun emosional dengan pasangan, karena adanya pengalaman masa lalu, trauma, atau ketakutan akan penolakan. Kecemasan ini juga mencakup rasa khawatir berlebih untuk membuka diri, menunjukkan kerentanan, atau ketidakmampuan memenuhi harapan pasangan secara emosional dan seksual (Junaidin, dkk. 2023).

d. Kecemasan terhadap Potensi Konflik dan Ketidakcocokan

Merujuk pada kekhawatiran akan terjadinya konflik yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan pernikahan, seperti perbedaan nilai, komunikasi yang buruk, atau pertengkaran yang berujung perceraian. Individu merasa tidak yakin mampu menyelesaikan konflik dengan pasangan secara sehat (Junaidin, dkk. 2023).

e. Kecemasan terhadap Ketidakpastian Masa Depan Pernikahan

Kecemasan ini muncul karena individu tidak yakin apakah pernikahan akan membawa kebahagiaan atau justru penderitaan, terutama

jika melihat contoh pernikahan bermasalah di sekitar keluarga, media sosial, atau pengalaman pribadi (Junaidin , dkk. 2023).

f. Kecemasan terhadap Kemandirian dan Kehilangan Identitas Pribadi

Beberapa individu, terutama yang terbiasa hidup mandiri, merasa cemas jika harus menggabungkan hidupnya dengan pasangan. Kecemasan ini berkaitan dengan kehilangan kontrol terhadap hidup pribadi, rutinitas, serta keputusan-keputusan pribadi (Junaidin , dkk. 2023).

g. Kecemasan Ekonomi dalam Pernikahan

Muncul dari rasa cemas tidak mampu memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga setelah menikah, seperti biaya rumah tangga, pendidikan anak, dan perencanaan masa depan. Hal ini sangat berkaitan dengan tekanan sosial dan peran gender dalam ekonomi rumah tangga (Junaidin , dkk. 2023).

5. Teori Psikologi yang Berkaitan dengan Kecemasan Terhadap Pernikahan

Dalam era digital saat ini, *platform* media sosial berfungsi sebagai ruang utama bagi individu untuk menampilkan kehidupan personal secara terbuka, termasuk dalam kehidupan pernikahan. Berdasarkan keterbukaan informasi yang diperlihatkan di media sosial dapat dikaitkan dengan teori perbandingan diri (*Social Comparison Theory*) yang dikemukakan oleh Kamarova , dkk. (2021) menyatakan bahwa mekanisme *social comparison* tetap relevan di era digital, dimana individu sering menyusun penilaian diri dengan membandingkan kehidupan yang dialami dengan standar sosial yang tampak di media, dan sangat dominan terhadap kondisi yang tidak pasti. Ketika individu terus-menerus melihat unggahan tentang hubungan romantis yang tampak ideal antara lain seperti pasangan yang tampak bahagia, hadiah mewah, pernikahan mewah, hingga keintiman yang didokumentasikan secara publik, dari pengamatan unggahan hubungan pasangan ideal tersebut secara tidak langsung akan menimbulkan tekanan dan rasa tidak aman terhadap

kesiapan pribadi dalam membangun rumah tangga, dengan kata lain terdapat perbandingan dengan apa yang dilihat di media sosial tidak sebanding dengan kenyataan yang dialami dan adanya keraguan dalam kesiapan untuk menikah, seperti dalam unggahan hubungan yang ideal pengguna lain yang melihat akan muncul kriteria tertentu yang menjadikan individu memilih menunda pernikahan dikarenakan adanya kecemasan dalam memilih pasangan yang mampu untuk memenuhi ekspektasi pernikahan yang telah di buat melalui tontonan konten di media sosial.

Teori lain yang juga bisa menjelaskan tentang kecemasan terhadap pernikahan adalah teori yang dikembangkan oleh May, (1999 yang dikutip dari Sa'adah, (2020) yakni teori kecemasan eksistensial (*Existential Anxiety Theory*). Menurut teori ini kecemasan eksistensial terbentuk dari nilai-nilai dasar yang meliputi makna hidup, kebebasan, tanggung jawab, dan hubungan dengan orang lain. Kecemasan eksistensial dalam konteks pernikahan meliputi perasaan cemas terkait dengan konsekuensi dan dampak jangka panjang dari keputusan menikah, dikarenakan bagi individu pernikahan merupakan keputusan besar yang meliputi perubahan masa depan, identitas diri, dan pengorbanan. Kecemasan ini akan timbul di saat individu menyadari bahwa individu memiliki kebebasan untuk memilih, namun tersadar bahwa setiap pilihan pasti membawa risiko dan konsekuensi yang tidak pasti, sehingga timbul rasa cemas menyadari bahwa menikah memiliki tanggung jawab yang besar, timbul kekhawatiran akan kesepian atau kegagalan dalam hubungan, timbul rasa tidak yakin akan kemampuan untuk menjalani peran sebagai pasangan, serta timbul kebingungan dalam memilih hal penting dalam hidup seperti antara fokus karier atau menikah (Sulistiyani, dkk. 2023).

Dalam era digital seperti ini, media sosial juga berperan penting dalam memperkuat tekanan eksistensial melalui konstruksi realitas sosial yang sering kali tidak seimbang yaitu seperti adanya banyak kasus di media sosial dengan unggahan di media sosial instagram ataupun tiktok yang memperlihatkan kehidupan sehari-hari yang terlihat romantis akan tetapi ada saatnya unggahan tersebut berubah menjadi unggahan konflik pernikahan

ataupun perceraian sehingga memperkuat keraguan menikah pada pengguna lain, serta melihat unggahan atas pencapaian yang telah diperoleh seperti rumah yang mewah, liburan rutin, pasangan supportif, dan anak-anak lucu sehingga pengguna lain yang menonton unggahan tersebut muncul kecemasan eksistensial ketidakyakinkan dalam mencapai hal tersebut dengan realitas yang masih berjuang membangun stabilitas emosional dan finansial sehingga timbul keraguan dalam memilih menikah, dan khawatir akan kesiapan menikah karena belum merasa mapan sehingga lebih memilih menunda pernikahan dan mengejar karir. Serta terdapat tuntutan sosial budaya mengenai individu yang sudah memasuki usia ideal untuk menikah akan tetapi belum menemukan pasangan yang sesuai sehingga muncul kecemasan eksistensial dari komentar lingkungan sekitar mengenai wanita yang belum menikah di usia matang seperti perawan tua, tidak laku dan sebagainya dengan realitas adanya perasaan takut gagal dalam memilih pasangan dan melihat konflik pernikahan yang cukup kompleks di media sosial seperti kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan, konflik dengan mertua ataupun ipar sehingga tidak berani mengambil keputusan dan cemas akan konsekuensi yang akan terjadi, ataupun terdapat trauma dimasa lalu.

B. Penggunaan Media Sosial

1. Pengertian Penggunaan Media Sosial

Kartini, dkk. (2023), merupakan media yang berbentuk *online*, yang dapat mempermudah proses komunikasi, berbagi informasi, serta hiburan. Menurut Liedfray, dkk. (2022), Media sosial berfungsi sebagai *platform digital* yang memfasilitasi interaksi antar pengguna dan berbagi konten secara *online* berupa dialog interaktif tanpa batas waktu. Sedangkan menurut Syamsuddin (2022) mengatakan bahwa media sosial adalah media berbasis internet yang menyajikan individu yang menggunakan dapat mempermudah dalam mengambil bagian, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki

merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia.

Penggunaan media sosial melihat pada cara individu berinteraksi dengan memanfaatkan media sosial dalam kehidupan sehari-hari, seperti mencari informasi, berkomunikasi, berbagi konten, menjalin pertemanan, membentuk citra diri, serta sebagai sarana hiburan atau pelampiasan emosi. Penggunaan media sosial dapat bersifat aktif seperti membuat konten, berkomentar, maupun bersifat pasif seperti hanya melihat tanpa berinteraksi. Menurut Damodar, dkk. (2022), penggunaan media sosial saat ini tidak hanya memengaruhi pola komunikasi, tetapi juga kesehatan mental pengguna, karena tingginya intensitas paparan konten dapat berdampak pada perasaan cemas, stres, bahkan persepsi diri yang negatif. Terlebih di kalangan generasi muda, media sosial menjadi bagian integral dari proses pembentukan identitas sosial dan eksistensi diri.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah suatu media yang memfasilitasi aktifitas dalam bersosialisasi tanpa bertatap muka secara langsung, dan yang sekarang ini menjadi hal yang dianggap wajib dimiliki oleh masyarakat seluruh dunia sesuai dengan perkembangan teknologi yang ada, guna mempermudah dalam berkomunikasi, menerima dan berbagi informasi, baik berupa gambar, teks, suara, video, dan lain-lain yang dapat terhubung melalui bantuan internet. Penggunaan media sosial dapat dirancang secara interaktif, memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi, berbagi, berkolaborasi, serta mengubah konten yang dibuat. Melalui platform ini, pengguna dapat membangun koneksi satu sama lain, di mana interaksi yang terjadi mencakup pertukaran informasi, penyebaran berita, berbagi keluhan, saling menyapa, dan berbagai bentuk komunikasi lainnya

2. Jenis Media Sosial

Guna memenuhi kebutuhan pengguna yang semakin modern, media sosial hadir dalam berbagai jenis, mulai dari jejaring sosial, *platform media*,

serta forum diskusi. Menurut Liedfray, dkk. (2022) media sosial terdapat beberapa jenis, antara lain yaitu:

a. *Social Networking* (jejaring sosial)

Jenis media sosial yang memiliki fungsi menemukan berbagi informasi berupa video, teks, gambar yang dapat menghibur, memberikan dan menerima informasi, memberikan relasi teman baru, serta memberikan tempat untuk berkomentar sehingga dapat mempengaruhi perubahan emosional individu dan persepsi terhadap suatu hal berdasarkan konten yang dilihat. Contohnya yaitu Facebook, WhatsApp, Instagram, Tiktok, X, dan lain sebagainya.

b. Mikroblog

Digunakan untuk membagikan kegiatan pengguna secara singkat dan membagikan ide atau gagasan yang hanya terdiri dari 200 karakter. Akan tetapi terdapat pembaharuan pengguna sehingga dapat membagikan video serta dapat berdiskusi antara pengguna yang lain yang meliputi informasi terbaru dan permasalahan yang sedang banyak diperbincangkan, sehingga akan menimbulkan rasa khawatir dan membentuk perubahan persepsi pada individu. Contoh dari media sosial mikroblog yaitu aplikasi X.

c. Media Sharing

Dipergunakan untuk berbagi dokumentasi dalam bentuk video, foto, dokumen, dan audio. Contoh dari media tersebut yaitu Youtube, Snapchat, Snapfish, dan lain-lain. Pada media ini berfungsi untuk memberikan ide atau inspirasi bagi individu meliputi gaya hidup, dari hal tersebut dapat menimbulkan ketidakpuasan diri dan memiliki standart tertentu.

d. Photo Sharing

Wadah dalam memperlihatkan berbagai macam foto pengguna yang sudah melewati proses memposting yang memiliki unsur lucu, unik, aneh, atau menyeramkan yang dapat mempermudah pengguna dalam mencari referensi contoh model yang diinginkan oleh pengguna lain dari

konten yang dilihat sehingga mengakibatkan adanya tekanan atau cemas terhadap penilaian pengguna lain. Contoh dari media sosial ini yaitu Pinterest, Flickr, Instagram, dan Picasa.

Dapat disimpulkan, menurut Liedfray, dkk. (2022) terdapat berbagai jenis media sosial yaitu antara lain *social networking* (jejaring sosial), *mikroblog*, *media sharing*, dan *photo sharing*. Berdasarkan jenis-jenis media sosial tersebut terdapat nama aplikasi media sosial yang telah dikelompokkan sesuai keunggulan dan karakteristik masing-masing seperti aplikasi instagram, tiktok, WhatsApp, X, dan facebook yang terkategori ke dalam jenis *Social Networking* (jejaring sosial), untuk aplikasi X terkategori masuk kedalam media sosial yang berjenis *microblog*, dan untuk aplikasi youtube, snapchat, snapfish masuk kedalam jenis *media shareing*. Serta, aplikasi pinterest, flickr, instagram, dan picasa masuk ke dalam jenis media sosial *photo sharing*.

3. Dampak Penggunaan Media Sosial

Di zaman yang sekarang ini serba online dan tidak bisa lepas dari penggunaan media sosial, terkhusus pada generasi Z yang telah mengaitkan hal apapun melalui media sosial, tentu hal ini dapat memicu adanya berbagai macam dampak terhadap penggunaan media sosial secara terus menerus, adapun menurut Mulyono (2021) dan Hardian (2025) terdapat dampak negatif maupun dampak positif dalam penggunaan media sosial, diantaranya sebagai berikut:

a. Dampak Positif

Dampak positif yang dihasilkan melalui penggunaan media sosial antara lain yaitu :

- 1) Menambah relasi pertemanan ataupun mempertemukan teman lama ataupun menemukan pengguna yang memiliki ketertarikan yang sama.
- 2) Memberikan kemudahan dalam berkomunikasi dengan teman, keluarga, dan komunitas.

- 3) Memberikan kemudahan dalam mencari dan menerima informasi sehingga dapat menambah wawasan, serta media sosial memberikan tempat untuk berdiskusi dan berpendapat, dan menjadikan individu memiliki pemikiran yang lebih terbuka.
 - 4) Sebagai tempat berbagi keluhan kesah tanpa adanya rasa takut dihakimi oleh penilaian lingkungan sekitar yang dikenal.
 - 5) Sebagai tempat berbagi pengalaman antar pengguna yang memiliki pola pikir yang sama.
 - 6) Sebagai tempat mencari hiburan.
 - 7) Memberikan rasa nyaman untuk bercerita dan berkomunikasi secara langsung tanpa merasa cemas saat bertatap muka.
- b. Dampak Negatif

Dampak negatif yang ditimbulkan dengan adanya penggunaan media sosial yaitu :

- 1) Dapat memberikan pengaruh buruk dalam bentuk perilaku maupun pola pikir pengguna, seperti kecemasan, tekanan, dan membandingkan diri akibat paparan informasi yang tidak realistis.
- 2) Dapat memberikan konflik ataupun masalah baru dalam kehidupan, seperti adanya perbedaan pendapat, komentar yang menyinggung, dan meniru.
- 3) Memberikan kecanduan terhadap media sosial yang dapat mengganggu aktifitas kehidupan sehari-hari serta memiliki peluang besar terkena FoMo (ketakutan akan ketinggalan).
- 4) Kurangnya bersosialisasi secara langsung yang dapat membuat individu malas dan tidak peka terhadap situasi dan kondisi tertentu.
- 5) Menurunnya kepercayaan diri individu yang diakibatkan dari komentar negatif, ancaman dan penyebaran rumor.
- 6) Kurangnya rasa keterikatan atau hubungan yang bermakna dengan lingkungan sosial.

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa dampak penggunaan media sosial dibagi menjadi dua yaitu dampak negatif dan

positif. Dampak positif antara lain menambah relasi, mempermudah dalam berkomunikasi, mempermudah mencari dan menerima informasi, mencari hiburan, serta dengan adanya media sosial individu memiliki kenyamanan tersendiri tanpa merasakan cemas dan takut terhadap reaksi secara verbal dari lingkungan sekitar saat membagikan keluhan kesah di media sosial dan adanya rasa nyaman dengan minim timbulnya rasa cemas akibat berinteraksi secara langsung dengan individu lain. Disertai dengan adanya dampak negatif yaitu dalam penggunaan media sosial dapat mengubah perilaku individu, adanya konflik antar pengguna lain, adanya kecanduan terhadap konten atau tren yang banyak disukai, menjadikan malas dan tidak peka terhadap situasi sekitar, turunnya kepercayaan diri, kurangnya memiliki hubungan bermakna dengan lingkungan sosial secara langsung.

4. Aspek-aspek Penggunaan Media Sosial

Berikut merupakan aspek-aspek penggunaan media sosial yang diuraikan Ajzen (2005, dikutip dari Nafisah & Jannah, (2024)) yaitu :

a. Aspek perhatian

Meliputi perhatian terhadap konten di media sosial, seperti seberapa sering individu memikirkan, menantikan, atau memprioritaskan media sosial dalam kesehariannya.

b. Aspek apresiasi

Terbentuk dari proses penerimaan informasi dari konten media sosial sehingga muncul hal baru yang diterima individu timbul reaksi positif ataupun negatif seperti kesenangan, hiburan, atau pemenuhan kebutuhan emosional dan sosial terhadap konten video seperti konten *married is scary, a day in my life*, dll.

c. Aspek durasi

Merujuk pada jumlah waktu yang dihitung pada jam dalam melakukan aktivitas tertentu yang diperlukan atau dihabiskan secara sadar untuk memenuhi keinginan serta mengetahui seberapa penting dan seringnya aktivitas itu dilakukan dalam rutinitas penggunaan media sosial.

d. Aspek frekuensi

Meliputi jumlah interaksi seberapa sering individu mengakses atau menggunakan media sosial.

e. Penghayatan

Ketertarikan individu terhadap informasi dari konten tersebut sehingga adanya proses penyimpanan informasi dan pemahaman konten yang dilihat dimedia sosial.

Menurut Nurjan, Tjahjono & Yamin (2016, yang dikutip Dwi Windarwati dkk, 2020) menyebutkan bahwa terdapat dua aspek penggunaan media sosial antara lain:

a. Frekuensi, seberapa sering atau seberapa rutin individu menggunakan internet atau media sosial untuk berbagai macam tujuan. Berikut indikator frekuensi, yaitu:

- 1) Rendah: 1- 4 jam/hari
- 2) Tinggi: ≥ 4 jam/hari

b. Durasi, lamanya waktu yang dihabiskan individu dalam mengakses media sosial atau internet dalam periode tertentu. Berikut indikator durasi, yaitu:

- 1) Rendah: 1-3 jam/hari
- 2) Tinggi: ≥ 3 jam/hari

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial dapat dipahami melalui berbagai aspek yang mencerminkan intensitas, frekuensi, serta dampak psikologis dari aktivitas tersebut. Berdasarkan pendapat ajzen yang dikutip oleh Nafisah & Jannah (2024), terdapat lima aspek utama dalam penggunaan media sosial, yaitu: perhatian, apresiasi, durasi, frekuensi, dan penghayatan. Sementara itu, Dwi Windarwati dkk, (2020) memperkuat dua aspek utama yang juga digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial yaitu frekuensi dan durasi.

Untuk mengungkap penggunaan media sosial dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek-aspek yang disusun oleh ajzen (2005) dikembangkan Nafisah & Jannah (2024) yaitu perhatian, apresiasi, durasi, frekuensi, dan penghayatan. Pemilihan aspek tersebut didasarkan pada

kelengkapan dimensi yang tidak hanya mencakup aspek kuantitatif, seperti durasi dan frekuensi, tetapi juga aspek psikologis dan kognitif, seperti perhatian, apresiasi, dan penghayatan, yang dianggap relevan dengan fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini yang mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan terhadap pernikahan pada generasi Z, aspek-aspek tersebut dapat mengungkap tidak hanya seberapa sering individu khususnya generasi Z dalam menggunakan media sosial, tetapi juga bagaimana media sosial mempengaruhi cara berpikir, perasaan, dan persepsi mereka terhadap pernikahan melalui konten-konten yang dikonsumsi.

5. Faktor-faktor Penggunaan Media Sosial

Menurut Cendrawan & Ajisuksmo (2020) dan Pratama (2019, dikutip Nafisah & Jannah (2024)) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi individu dalam menggunakan media sosial, antara lain :

a. Perilaku Pencarian Informasi (*Information Seeking Behavior*)

Dorongan dalam diri individu untuk memberikan dan mendapatkan informasi secara cepat dan mudah, seperti mencari tau kepentingan pribadi, berita terkini, atau untuk mencari hiburan. Sehingga terkadang dalam penggunaan media sosial muncul paparan konten sengaja ataupun tidak sengaja yang akan memaparkan konten secara berulang yang meliputi informasi negatif ataupun positif yang dapat memicu mengubah persepsi dan menimbulkan kekhawatiran tersendiri akibat algoritma yang terjadi di media sosial.

b. Perilaku Hedonik (*hedonic behavior*)

Respons atau tindakan individu yang bertujuan untuk memenuhi keinginan, mendapatkan kesenangan, serta mencapai kepuasan emosional.

c. Rasa Kekomunitasan (*sense of community*)

Media sosial dapat membentuk hubungan emosional antar pengguna yang dapat memperkuat keterikatan sosial antar individu, seperti membuat forum, grup diskusi, bercerita, berkeluh kesah, dll yang dapat menciptakan berbagai reaksi dan mengubah persepsi.

d. Faktor Identitas (Mencari Identitas Diri)

Individu, khususnya remaja dan dewasa awal lebih memanfaatkan penggunaan media sosial sebagai sarana untuk membentuk dan mengekspresikan identitas diri yang bersifat pribadi. Proses ini dilakukan melalui berbagai aktivitas digital, seperti mengunggah konten, memberikan komentar, dan berinteraksi dengan pengguna lain. Melalui aktivitas tersebut, individu berupaya menunjukkan citra diri, menyampaikan nilai-nilai yang diyakininya, serta membentuk persepsi tertentu mengenai dirinya di mata orang lain.

e. Faktor Sosial (Rasa Saling Memiliki dan Membutuhkan Informasi)

Penggunaan media sosial memungkinkan individu menjalin hubungan, menerima dukungan emosional, serta berbagi informasi dengan mudah. Melalui interaksi digital, pengguna merasa menjadi bagian dari komunitas dan memperoleh pengakuan sosial, sehingga meningkatkan keterlibatan mereka dalam menggunakan media sosial.

f. Faktor Emosional

Media sosial menjadi tempat untuk menenangkan diri, mencari hiburan, mendapatkan validasi, atau pelarian dari tekanan emosional.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, antara lain yaitu: Perilaku pencarian informasi (*Information Seeking Behavior*) yang mendorong individu untuk memperoleh dan membagikan informasi secara cepat, meskipun dapat menimbulkan perubahan persepsi akibat paparan konten berulang. Perilaku hedonik (*hedonic behavior*) memotivasi pengguna untuk mencari kesenangan dan kepuasan emosional. Rasa kekomunitasan (*sense of community*) memperkuat ikatan sosial melalui interaksi dan dukungan emosional antar pengguna. Faktor identitas membuat media sosial

menjadi sarana pembentukan dan ekspresi diri, sedangkan faktor sosial menumbuhkan rasa memiliki dan pengakuan dalam komunitas. Selain itu, faktor emosional mendorong individu memanfaatkan media sosial sebagai sarana hiburan, validasi, dan pelarian dari tekanan psikologis.

C. Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan terhadap Pernikahan pada Generasi Z

Penggunaan media sosial dengan kecemasan terhadap pernikahan mempunyai hubungan yang sangat kuat di era digital, khususnya di kalangan Generasi Z. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan digital yang mudah informasi dan sangat terhubung secara *daring*, yang menjadikan media sosial bukan hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai sumber utama pembentukan persepsi, nilai, dan ekspektasi terhadap kehidupan, termasuk institusi pernikahan. Penggunaan media sosial yang tinggi dapat mempengaruhi munculnya kecemasan terhadap pernikahan melalui beberapa mekanisme psikologis. Pertama, paparan berulang terhadap konten negatif mengenai pernikahan seperti perselingkuhan, konflik rumah tangga, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), atau perceraian dapat membentuk persepsi bahwa pernikahan adalah sesuatu yang penuh risiko dan penderitaan. Hal ini sesuai dengan pandangan dalam *Social Learning Theory* Bandura (1977, yang dikutip dari (Firmansyah & Saepuloh, 2022)), yang menyatakan bahwa manusia belajar berperilaku melalui proses observasi terhadap orang lain dalam lingkungan sosialnya. Ketika media sosial menampilkan berbagai narasi tentang pernikahan, maka individu cenderung meniru atau mengadopsi pola pikir yang mereka lihat, termasuk membentuk persepsi bahwa pernikahan adalah sesuatu yang menakutkan, tidak stabil, atau penuh risiko. Proses ini dapat memicu atau memperkuat kecemasan terhadap pernikahan, terutama pada individu yang belum memiliki pengalaman langsung dan masih membentuk pemahamannya tentang kehidupan rumah tangga.

Kedua, teori *Social Comparison* yang dikemukakan oleh Festinger (1954) dan dikembangkan oleh Kamarova et al (2021), turut memperkuat kecemasan terhadap pernikahan. Generasi Z yang terbiasa melihat kehidupan orang lain

melalui media sosial cenderung membandingkan kondisi dan pencapaian dirinya. Ketika mereka melihat kehidupan pernikahan orang lain tampak ideal atau sebaliknya tampak penuh konflik, hal ini bisa memunculkan ketidakpastian, keraguan, bahkan ketakutan terhadap masa depan pernikahannya sendiri.

Ketiga, menurut teori *Existential Anxiety Theory* yang dikemukakan oleh May (1999 yang dikembangkan oleh Sa'adah, (2020), menjelaskan bahwa kecemasan dapat muncul ketika individu berhadapan dengan pilihan hidup besar seperti pernikahan, yang menyangkut kebebasan, tanggung jawab, dan makna hidup. Media sosial, dengan segala kontennya, sering kali membuat individu semakin rentan terhadap kecemasan karena merasa tidak siap, tidak cukup layak, atau takut membuat kesalahan besar dalam hidup.

Penelitian sebelumnya turut memperkuat hubungan ini, seperti studi yang dilakukan oleh Triastuti, dkk. (2025) dan Gunawan, dkk. (2022), yang mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang intens dapat meningkatkan stres dan kecemasan, termasuk terhadap isu-isu relasi seperti pernikahan. Paparan konten negatif secara berulang dapat memengaruhi kondisi emosional dan persepsi jangka panjang individu, khususnya pada generasi muda yang rentan terhadap pengaruh eksternal.

Berdasarkan dari landasan teori dan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan media sosial dapat menimbulkan berbagai masalah, salah satunya kecemasan terhadap pernikahan, dikarenakan sekarang ini terdapat banyaknya paparan konten yang membahas mengenai permasalahan hubungan di media sosial, sehingga dapat mempengaruhi persepsi dan menunda pernikahan ataupun memiliki tekanan untuk membandingkan diri dengan pencapaian individu lain, sehingga terdapat fenomena penurunan dalam minat menikah pada generasi Z.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara penggunaan media sosial dengan kecemasan terhadap pernikahan pada mahasiswa yang terkategori Generasi Z. Penggunaan media sosial yang memaparkan konten konflik pernikahan,

perceraian, dan kekerasan dalam rumah tangga akan berdampak pada perubahan persepsi individu terhadap pernikahan yang dapat memicu terjadinya kecemasan terhadap pernikahan, sehingga terdapat penurunan minat menikah dikalangan generasi Z. Sehingga semakin tinggi penggunaan media sosial semakin tinggi pula kecemasan terhadap pernikahan pada generasi Z Mahasiswa Psikologi Angkatan 2021 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel merupakan suatu proses penentuan fokus utama dalam penelitian yang didasari dengan konsep yang dapat diukur sehingga dapat memperoleh informasi yang diinginkan (Movitaria, dkk. 2024). Identifikasi variabel dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (independent) dan variabel tergantung (dependen) yaitu sebagai berikut:

1. Variabel Tergantung : Kecemasan Terhadap Pernikahan (Y)
2. Variabel Bebas : Penggunaan Media Sosial (X)

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan variabel yang dirumuskan berdasarkan sifat antar variabel yang dapat diamati (Azwar, 2014). Berikut, definisi operasional dari variabel penelitian:

1. Kecemasan Terhadap Pernikahan

Kecemasan terhadap pernikahan merupakan reaksi emosional yang ditandai dengan munculnya kecemasan dan kekhawatiran berlebihan terhadap kehidupan pernikahan di masa depan, yang sifatnya belum pasti yang akan diungkap dengan menggunakan aspek-aspek: kecemasan terhadap komitmen jangka panjang, kecemasan terhadap peran dan tanggung jawab pernikahan, kecemasan terhadap hubungan intim dan keintiman emosional, kecemasan terhadap potensi konflik dan ketidakcocokan, dan kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan, kecemasan terhadap kemandirian dan kehilangan identitas pribadi dan kecemasan ekonomi dalam pernikahan.

2. Penggunaan Media Sosial

Penggunaan media sosial merupakan suatu aktivitas yang dilakukan individu dengan memanfaatkan berbagai platform digital, seperti TikTok, Instagram, WhatsApp, Facebook, dan lainnya, melalui koneksi internet. Aktivitas ini bertujuan untuk mempermudah komunikasi, mencari dan

berbagi informasi, memperoleh hiburan, menjalin interaksi sosial, memperluas relasi, mengekspresikan diri, serta dapat membentuk identitas pribadi. Frekuensi dan durasi penggunaan media sosial bervariasi, tergantung pada kebutuhan, kebiasaan, dan tujuan masing-masing individu. Media sosial merupakan variabel bebas dalam penelitian yang akan diungkap dengan menggunakan aspek-aspek mengacu pada teori Ajzen (2005), yang dikembangkan oleh Nafisah & Jannah (2024), sebagai berikut: perhatian, apresiasi, durasi, frekuensi, penghayatan. Alat ukur yang digunakan adalah skala penggunaan media sosial dengan format skala Likert. Skor yang tinggi menunjukkan penggunaan media sosial yang intensif, sedangkan skor rendah menunjukkan penggunaan yang ringan.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan *Sampling*

1. Populasi

Populasi dapat diartikan sebagai suatu objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan telah dipilih oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat menghasilkan temuan penelitian (Sugiyono, 2005). Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Angkatan 2021 yang termasuk dalam kategori Generasi Z di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Pemilihan populasi mahasiswa angkatan 2021 didasarkan pada teori *emerging adulthood* yang memperlihatkan bahwa individu usia 18-29 tahun berada dalam proses eksplorasi identitas, ketidakstabilan hidup, dan arah karir serta hubungan personal. Data Arocho, (2021) menunjukkan bahwa pada masa ini, harapan pernikahan mulai terbentuk dan dipengaruhi oleh kondisi ekonomi, pekerjaan, dan kesejahteraan emosional. Ketidakpastian finansial menjadi penyebab penundaan pernikahan dan meningkatnya kecemasan. Ditambah dengan peran akhir pendidikan tinggi (Nekić, 2023), angkatan 2021 adalah sampel ideal untuk mengeksplorasi kecemasan terhadap pernikahan.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2019) sampel merupakan jumlah populasi individu yang terkategori memiliki karakteristik yang berkaitan dengan penelitian yang ingin diteliti. Sampel pada penelitian ini menggunakan sebanyak 174 mahasiswa aktif angkatan 2021 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang memiliki rentan usia 21 hingga 24 tahun dan diperkirakan lahir di tahun 2001 hingga 2004, yang dimana pada usia dan tahun kelahiran tersebut tergolong generasi Z. Generasi Z lahir di tahun 1997 hingga 2012 (Arum, dkk.2023).

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik yang diambil pada penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Menurut Sugiyono (2017), *random sampling* adalah teknik penentuan sampel tanpa mempertimbangkan alasan yang mendalam yang telah ditetapkan peneliti, dengan kata lain, tidak didasari dengan alasan khusus dalam pemilihan responden seperti berdasarkan karakteristik populasi yang dianggap memiliki keterkaitan dengan masalah penelitian. Peneliti membutuhkan responden dengan cara memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh anggota populasi untuk terpilih menjadi sampel, melalui pengundian berdasarkan angka ganjil dan genap, bertujuan meningkatkan validitas eksternal, yaitu generalisasi hasil penelitian terhadap populasi secara lebih luas.

D. Metode Pengambilan Data

Penelitian ini menggunakan metode penelitian berupa kuesioner yang terdiri dari skala psikologi yaitu skala kecemasan terhadap pernikahan dan skala penggunaan media sosial yang meliputi beberapa pernyataan yang sesuai dan berkaitan dengan pertanyaan yang ingin diteliti. Penelitian ini disusun menggunakan model Likert. Likert merupakan suatu cara untuk mengukur sikap, pendapat, atau pandangan seseorang terhadap suatu hal atau kejadian sosial, biasanya dengan memilih tingkat setuju atau tidak setuju terhadap pernyataan tertentu (Azwar, 2020).

1. Skala Kecemasan Terhadap Pernikahan

Skala kecemasan terhadap pernikahan disusun berdasarkan tujuh aspek kecemasan terhadap pernikahan, yang meliputi kecemasan terhadap komitmen jangka panjang, kecemasan terhadap peran dan tanggung jawab pernikahan, kecemasan terhadap hubungan intim dan keintiman emosional, kecemasan terhadap potensi konflik dan ketidakcocokan, kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan, kecemasan terhadap kemandirian dan kehilangan identitas pribadi, dan kecemasan ekonomi dalam pernikahan.

Penulis menyusun 28 aitem yang terdiri dari 14 aitem *favorable* dan 14 aitem *unfavorable* yang akan digunakan dalam skala uji coba. Skala kecemasan terhadap pernikahan menggunakan empat pilihan respon jawaban di setiap pertanyaan, yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 1. Blueprint Skala Kecemasan Terhadap Pernikahan

Aspek	Aitem		Total
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Kecemasan terhadap komitmen jangka panjang	2	2	4
Kecemasan terhadap peran dan tanggung jawab pernikahan	2	2	4
Kecemasan terhadap hubungan intim dan keintiman emosional	2	2	4
Kecemasan terhadap potensi konflik dan ketidakcocokan	2	2	4
Kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan	2	2	4
Kecemasan terhadap kemandirian dan kehilangan identitas pribadi	2	2	4
Kecemasan ekonomi dalam pernikahan	2	2	4
Total	14	14	28

2. Skala Penggunaan Media Sosial

Skala penggunaan media sosial disusun berdasarkan aspek penggunaan media sosial dari teori Ajzen (2005) yang dikembangkan Nafisah & Jannah (2024), yakni, Perhatian, Apresiasi, Durasi, Frekuensi, dan penghayatan.

Skala penggunaan media sosial bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan terhadap pernikahan.

Penulis menyusun aitem yang terdiri dari aitem *favorable* dan aitem *unfavorable* yang akan digunakan dalam skala uji coba. Skala kecemasan terhadap pernikahan menggunakan empat pilihan respon jawaban di setiap pertanyaan, yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 2. *Blueprint* Skala Media Sosial

Aspek	Aitem		Total
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Perhatian	3	3	6
Apresiasi	3	3	6
Durasi	3	3	6
Frekuensi	3	3	6
Penghayatan	2	2	4
Total	14	14	28

E. Validitas, Uji Daya Beda Item dan Estimasi Reabilitas Item

1. Validitas

Validitas adalah penentu terhadap seberapa jauh ketepatan alat ukur dalam menjalankan fungsi alat ukurnya (Azwar, 2012). Jika alat ukur memiliki validitas yang tinggi maka alat ukur tersebut menghasilkan hasil ukur yang sesuai, begitupun sebaliknya jika memiliki validitas yang rendah maka tidak menghasilkan hasil yang akurat.

Pada penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*) yang dimana guna mengetahui seberapa layak aitem-aitem yang ingin digunakan agar sesuai dengan perilaku yang hendak diukur serta dapat di evaluasi yang dilakukan oleh *profesional judgement* yaitu dosen pembimbing yang akan menilai kelayakan kualitas aitem yang akan digunakan sebagai pendukung konstrak teoretik peneliti (Azwar, 2012).

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem yaitu mengukur aitem dalam membedakan kemampuan antara individu satu dengan individu yang lain dalam suatu pengukuran berdasarkan kesesuaian fungsi alat ukur dengan fungsi skala (Azwar, 2014).

Uji daya beda aitem sangat penting dalam evaluasi kualitas item soal, Item yang baik akan memiliki nilai daya beda yang tinggi, yang berarti soal tersebut lebih efektif dalam membedakan tingkat kemampuan subjek. Adapun batasan kriteria pemilihan butir (aitem) yang didasarkan pada nilai koefisien korelasi antara skor item dengan skor total (r_{ix}), dengan batas minimal sebesar 0,30. Dapat disimpulkan bahwa item yang memiliki nilai korelasi sebesar 0,30 atau lebih dikategorikan memiliki daya beda yang layak, sedangkan item dengan nilai r_{ix} di bawah 0,30 dianggap memiliki daya beda yang rendah (Azwar, 2014). Namun, apabila jumlah item yang memenuhi kriteria tersebut tidak mencukupi, maka dapat mempertimbangkan untuk menurunkan batas minimum menjadi 0,25 (Azwar, 2014). Dalam penelitian ini, uji daya beda item dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* melalui bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 27.0.

3. Reliabilitas

Reliabilitas adalah indikator konsistensi internal suatu instrumen dalam mengukur konstruk tertentu secara berulang dalam kondisi yang relatif seragam. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya dan bebas dari kesalahan acak. Azwar (2022) menyatakan bahwa koefisien reliabilitas berkisar antara 0,00 hingga 1,00, di mana nilai yang mendekati 1,00 menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi.

Dalam konteks penelitian ini, instrumen yang digunakan mencakup skala kecemasan terhadap pernikahan dan skala media sosial.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mengelola data yang diperoleh untuk memberikan kesimpulan yang relevan terhadap permasalahan penelitian. Dalam penelitian ini, teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment*, yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel dengan skala data interval (Azwar, 2022). Proses perhitungan analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 27.0.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi lingkup penelitian merupakan langkah awal proses penelitian guna memberikan pemahaman secara menyeluruh terkait penelitian yang ditulis, meliputi pertimbangan pemilihan lingkungan yang sesuai dengan konteks penelitian, letak penelitian, subjek, rutinitas, dan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi keberhasilan penelitian.

Pertama, penentuan pada letak lokasi penelitian. Penulis menggunakan populasi mahasiswa angkatan 2021 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dikarenakan populasi tersebut memiliki keterkaitan konteks yang ingin diteliti penulis yaitu terdapat indikasi adanya kecemasan terhadap pernikahan yang dipengaruhi media sosial berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan penulis serta subjek yang memiliki rentang usia yang sudah cukup matang untuk memikirkan pernikahan. Tahap selanjutnya meliputi beberapa pertimbangan dalam pemilihan subjek yang dipilih oleh penulis, antara lain yaitu:

- a. Pemilihan penelitian di Fakultas Psikologi UNISSULA karena penulis merupakan mahasiswa UNISSULA sehingga diharapkan dapat mempermudah dan menghemat waktu dalam pengambilan data penelitian.
- b. Jumlah, karakteristik, serta rutinitas kebiasaan subjek sesuai dan mencakup kriteria dalam proses pelaksanaan penelitian yang dibutuhkan peneliti.
- c. Mendapatkan persetujuan dosen pembimbing untuk memberikan izin pemilihan subjek dan lokasi penelitian. Persetujuan ini diberikan berdasarkan alasan yang relevan dan sesuai dengan konteks serta tujuan penelitian yang akan dilakukan.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian mencakup beberapa tahap proses penelitian dengan tujuan untuk memperoleh hasil penelitian yang valid. Berikut merupakan tahapan-tahapan persiapan yang dilakukan oleh penulis selama proses penelitian berlangsung, antara lain sebagai berikut:

a. Persiapan Perizinan

Tahapan awal penelitian yang dilakukan peneliti antara lain membuat surat permohonan izin penelitian yang diserahkan kepada instansi terkait yaitu kepada Fakultas Psikologi UNISSULA serta permohonan izin meminta data mahasiswa aktif Angkatan 2021 Fakultas Psikologi UNISSULA melalui Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi UNISSULA. Tahap selanjutnya mendapatkan surat balasan dari Fakultas Psikologi UNISSULA disertai tanda tangan yang telah di setujui oleh wakil dekan 1 Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat perizinan penelitian 1013/A.3/Psi-SA/VI/2025.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan peneliti antara lain yaitu skala kecemasan terhadap pernikahan dan skala penggunaan media sosial. Skala yang digunakan oleh peneliti disusun oleh peneliti secara mandiri berdasarkan aspek yang di dirujuk pada teori yang sesuai dari jurnal terdahulu. Skala kecemasan terhadap pernikahan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian sehingga terbentuk aspek yang relevan dengan subjek yang diteliti dengan rujukan jurnal yang disusun oleh Caesarani & Riana (2016), dan Junaidin, dkk. (2023). Skala penggunaan media sosial di susun oleh peneliti secara mandiri berdasarkan aspek yang disusun oleh Ajzen (2005) dan telah di modifikasi oleh Nafisah & Jannah (2024). Sebelum digunakan dalam penelitian utama, alat ukur ini akan melalui tahap uji coba (*tryout*) terlebih dahulu untuk memastikan bahwa instrumen tersebut *valid* dan *reliabel*.

Setiap skala yang susun oleh peneliti terdiri dari dua jenis aitem, yaitu aitem yang bersifat *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung). Responden diminta untuk memilih salah satu dari empat

pilihan jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Aitem *favorable* diberikan skor sebagai berikut: SS skor 4, S skor 3, TS skor 2, dan STS skor 1. Sementara itu, untuk aitem *unfavorable*, menggunakan pembalikan skor, antara lain: STS skor 4, TS skor 3, S skor 2, dan SS skor 1.

Berikut merupakan penjelasan lebih lanjut mengenai alat ukur yang digunakan dalam penelitian:

1) Skala Kecemasan terhadap Pernikahan

Skala kecemasan terhadap pernikahan disusun berdasarkan aspek yang diperoleh dari gabungan dua jurnal yang telah disesuaikan dengan topik fenomena yang akan diteliti yakni dari Caesarani & Riana (2016), dan Junaidin, dkk. (2023). Aspek kecemasan terhadap pernikahan, antara lain yaitu kecemasan terhadap komitmen jangka panjang, kecemasan terhadap peran dan tanggung jawab pernikahan, kecemasan terhadap hubungan intim dan keintiman emosional, kecemasan terhadap potensi konflik dan ketidakcocokan, kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan, kecemasan terhadap kemandirian dan kehilangan identitas pribadi, kecemasan ekonomi dalam pernikahan. Skala kecemasan terhadap pernikahan berjumlah 28 aitem yang terdiri dari 14 aitem *favorable* dan 14 aitem *unfavorable*. Berikut terdapat sebaran aitem pada skala kecemasan terhadap pernikahan:

Tabel 3. Sebaran Aitem Kecemasan terhadap Pernikahan

N0	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kecemasan terhadap komitmen jangka panjang	1,7	4,10	4
2.	Kecemasan terhadap peran dan tanggung jawab pernikahan	2, 8	5, 11	4
3.	Kecemasan terhadap hubungan intim dan keintiman emosional	3, 9	6, 12	4
4.	Kecemasan terhadap potensi konflik dan ketidakcocokan	13, 26	28, 16	4
5.	Kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan	14, 20	27, 17	4
6.	Kecemasan terhadap kemandirian dan kehilangan identitas pribadi	15, 21	24, 18	4
7.	Kecemasan ekonomi dalam pernikahan	25, 19	22, 23	4
Total		14	14	28

2) Skala penggunaan Media Sosial

Skala penggunaan media sosial disusun oleh peneliti secara mandiri, berdasarkan aspek yang mengacu pada teori Ajzen (2005), yang dikembangkan oleh Nafisah & Jannah (2024), yaitu perhatian, apresiasi, durasi, frekuensi, dan penghayatan. Skala penggunaan media sosial berjumlah 28 aitem, meliputi 14 aitem *favourable* dan 14 aitem *unfavourable*. Berikut terdapat sebaran aitem skala penggunaan media sosial:

Tabel 4. Sebaran Aitem Penggunaan Media Sosial

N0	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Perhatian	1, 3, 5	2, 4, 6	6
2.	Apresiasi	7, 9, 11	8, 10, 12	6
3.	Durasi	13, 15, 17	14, 16, 18	6
4.	Frekuensi	19, 21, 23	20, 22, 24	6
5.	Penghayatan	25, 27	26, 28	4
Total		14	14	28

c. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum dilakukannya penelitian, akan diawali dengan uji coba (*try out*) alat ukur guna mengetahui pembeda nilai reliabilitas skala

dengan aitem *favorable* dan *unfavorble*. Uji coba alat ukur dilakukan melalui daring dengan media *Google Form* guna menjangkau responden secara lebih efisien, waktu pelaksanaan pada tanggal 10 Agustus sampai 11 Agustus 2025. Peneliti menggunakan *random sampling* dengan metode ganjil genap untuk pengambilan sampel pelaksanaan uji coba, yang dimana angka ganjil digunakan untuk pelaksanaan uji coba.

Tabel 5. Data Mahasiswa Uji Coba Alat Ukur

No	Angkatan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1	2021	174	87
Total		174	87

Langkah selanjutnya yaitu menganalisi hasil skor uji coba menggunakan SPSS (Statistical Packages for Sosial Science) versi 27.0 for windows.

d. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tahapan selanjutnya yakni pemberian skor pada masing-masing skala. Setelah itu, dilakukannya uji daya beda aitem guna mengetahui sejauh mana setiap aitem mampu membedakan responden yang memiliki tingkat kemampuan atau karakteristik tinggi dan rendah, yang akan dipilih berdasarkan nilai korelasi total, dengan kriteria batas minimum $rix \geq 0,30$ yang akan dikategorikan layak. Namun, jika jumlah item yang memenuhi kriteria belum mencakup seluruh aspek yang diukur, maka batas *rix* dapat diturunkan menjadi 0,25.

1) Skala Kecemasan terhadap Pernikahan

Berdasarkan hasil tahapan uji daya beda aitem yang berjumlah 28 aitem, ditemukan 27 aitem yang terkategori tinggi dan 1 aitem yang terkategori rendah. Koefisien uji daya beda aitem yang tinggi mulai dari 0,365 hingga 0,914. Koefisien dengan kategori rendah yakni 0,127.

Tabel 6. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kecemasan terhadap Pernikahan

N0	Aspek	Aaitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kecemasan terhadap komitmen jangka panjang	1,7	4*,10	3
2.	Kecemasan terhadap peran dan tanggung jawab pernikahan	2, 8	5, 11	4
3.	Kecemasan terhadap hubungan intim dan keintiman emosional	3, 9	6, 12	4
4.	Kecemasan terhadap potensi konflik dan ketidakcocokan	13, 26	28, 16	4
5.	Kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan	14, 20	27, 17	4
6.	Kecemasan terhadap kemandirian dan kehilangan identitas pribadi	15, 21	24, 18	4
7.	Kecemasan ekonomi dalam pernikahan	25, 19	22, 23	4
Total		14	13	27

Keterangan: tanda *aitem dengan kategori daya beda rendah

2) Skala Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan hasil tahapan uji daya beda aitem yang berjumlah 28 aitem, ditemukan 26 aitem yang terkategori tinggi dan 2 aitem yang terkategori rendah. Koefisien uji daya beda aitem yang tinggi mulai dari 0,306 hingga 0,821. Koefisien dengan kategori rendah dari 0,127 hingga 0,141. Setelah mengetahui tinggi rendah aitem dilanjut menggugurkan aitem.

Tabel 7. Sebaran Aaitem Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Penggunaan Media Sosial

N0	Aspek	Aaitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Perhatian	1, 3, 5	2, 4, 6	6
2.	Apresiasi	7*, 9, 11	8, 10, 12	5
3.	Durasi	13, 15, 17	14, 16, 18	6
4.	Frekuensi	19, 21, 23*	20, 22, 24	5
5.	Penghayatan	25, 27	26, 28	4
Total		12	14	26

Keterangan: tanda *aitem dengan kategori daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

Tahap selanjutnya setelah memperoleh hasil uji daya beda item adalah menyusun ulang item dengan menetapkan penomoran baru sesuai urutan yang telah ditentukan. Item dengan daya beda tinggi tetap dipertahankan karena efektif dalam membedakan responden dan menjadi komponen penting dalam penelitian. Sebaliknya, item dengan daya beda rendah dihapus karena kurang efektif dalam mengukur variabel yang diteliti. Penyusunan ulang instrumen ini bertujuan untuk memastikan alat ukur memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai. Berikut adalah susunan terbaru item kecemasan terhadap pernikahan setelah dilakukan penyesuaian.

1) Skala Kecemasan terhadap Pernikahan

Tabel 8. Sebaran Nomer Aaitem Skala Kecemasan terhadap Pernikahan

N0	Aspek	Aaitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kecemasan terhadap komitmen jangka panjang	1,2	15	3
2.	Kecemasan terhadap peran dan tanggung jawab pernikahan	3, 4	16,17	4
3.	Kecemasan terhadap hubungan intim dan keintiman emosional	5, 6	18,19	4
4.	Kecemasan terhadap potensi konflik dan ketidakcocokan	7, 8	20,21	4
5.	Kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan	9, 10	22,23	4
6.	Kecemasan terhadap kemandirian dan kehilangan identitas pribadi	11, 12	24,25	4
7.	Kecemasan ekonomi dalam pernikahan	13, 14	26,27	4
Total		14	13	27

2) Skala Penggunaan Media Sosial

Tabel 9. Sebaran Nomer Aaitem Skala Penggunaan Media Sosial

N0	Aspek	Aaitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Perhatian	1, 2,3	13, 14,15	6
2.	Apresiasi	4,5	16,17,18	5
3.	Durasi	6,7,8	19,20,21	6
4.	Frekuensi	9,10	22,23,24	5
5.	Penghayatan	11,12	25,26	4
Total		12	14	26

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian diselenggarakan secara daring dengan menggunakan *google form* dan disebarikan melalui aplikasi WhatsApp secara pesan pribadi. Penelitian berlangsung pada tanggal 12 Agustus hingga 13 Agustus 2025. Penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* ganjil genap, yang diambil sesuai dengan pengelompokan nomor urut data mahasiswa yang masih aktif yang diperoleh dari staff tata usaha Fakultas Psikologi UNISSULA.

Tabel 10. Data Mahasiswa yang Menjadi Subjek

Angkatan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah Yang Mengisi
2021	174	71
Total	174	71

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Tahapan setelah pengumpulan data, yakni dilanjut dengan menganalisis data. Langkah pertama yaitu uji asumsi, yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, untuk memastikan terpenuhinya asumsi dasar dalam analisis korelasi. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis, diikuti dengan analisis deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik kelompok subjek yang diukur.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Z*. Data dikatakan berdistribusi

normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari $>0,05$. Adapun hasil uji normalitas dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut.

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kecemasan Terhadap Pernikahan	61,1831	13.31305	0,096	0,105	$> 0,05$	Normal
Penggunaan Media Sosial	63,1408	9,43291	0,096	0,106	$> 0,05$	Normal

Berdasarkan hasil dari uji normalitas, menghasilkan keterangan yang menjelaskan bahwa variabel kecemasan terhadap pernikahan dan penggunaan media sosial terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada penelitian ini, pengujian dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS *for Windows versi 27.0*. Hasil uji linearitas antara variabel kecemasan terhadap pernikahan dan penggunaan media sosial menunjukkan nilai F linear yakni 12,511 dengan taraf signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Nilai ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan linear antara kecemasan terhadap pernikahan dan penggunaan media sosial.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *korelasi pearson*, yakni salah satu bentuk koefisien korelasi dalam statistik parametrik. Tujuan uji *korelasi pearson* adalah untuk menguji hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Berdasarkan hasil analisis, data yang digunakan dalam pengujian korelasi antara kecemasan terhadap pernikahan dan penggunaan media sosial pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas psikologi UNISSULA diketahui berdistribusi normal. Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan nilai koefisien $r_{xy} = 0,384$ dengan taraf signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang

signifikan antara kecemasan terhadap pernikahan dengan penggunaan media sosial. Artinya, semakin tinggi penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula kecemasan terhadap pernikahan yang dialami Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Psikologi UNISSULA Semarang.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian dibutuhkan guna mempermudah dalam menjelaskan hasil data yang telah dikumpulkan dari penskoran yang telah di jumlahkan melalui alat ukur penelitian yang dapat memberikan gambaran terhadap keadaan subjek. Kategori subjek ditentukan menggunakan model distribusi normal. Proses ini dilakukan untuk membagi atau mengelompokkan subjek ke dalam beberapa tingkatan sesuai dengan setiap variabel yang diukur. Norma kategorisasi yang diterapkan adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = *Mean* hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Skala Kecemasan Terhadap Pernikahan

Skala Kecemasan terhadap pernikahan terdiri dari 27 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 27 dari (27×1) dan skor tertinggi adalah 108 dari (27×4) , untuk rentang skor skala yang didapat 81 dari $(108 - 27)$, dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 $(108 - 27:6) = 13,5$ dan hasil *mean* hipotetik 67,5 dari $(108 + 27): 2$.

Deskripsi skor skala kecemasan terhadap pernikahan di peroleh skor minimum empirik 27 skor maksimum empirik 94, *mean* empirik 61,18 dan nilai standar deviasi empirik 13,313.

Tabel 13. Deskripsi Skor Pada Skala Kecemasan Terhadap Pernikahan

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	27	27
Skor Maksimum	94	108
Mean (M)	61,18	67,5
Standar Deviasi	13,313	13,5

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 61,18. Adapun deskripsi data variabel kecemasan secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan Terhadap Pernikahan

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$87,75 < 108$	Sangat Tinggi	1	1,4%
$74,25 < X \leq 87,75$	Tinggi	10	14,1%
$60,75 < X \leq 74,25$	Sedang	27	38%
$47,25 < X \leq 60,75$	Rendah	25	35,2%
$27 \leq 47,25$	Sangat Rendah	8	11,3%
	Total	71	100%

**Gambar 1. Norma Persebaran Data Variabel Kecemasan Terhadap Pernikahan**

2. Deskripsi Data Skor Skala Penggunaan Media Sosial

Skala penggunaan media sosial mempunyai 26 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 26 dari (26×1) dan skor tertinggi adalah 104 dari (26×4), untuk rentang skor skala yang didapat 78 dari ($104 - 26$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 ($(104-26):6 = 13$ dan hasil *mean* hipotetik 66,5 dari $(104 + 26): 2$).

Deskripsi skor skala penggunaan media sosial diperoleh skor minimum empirik 36, skor maksimum empirik yaitu 86, *mean* 63,14 dan nilai standar deviasi empirik 9,433.

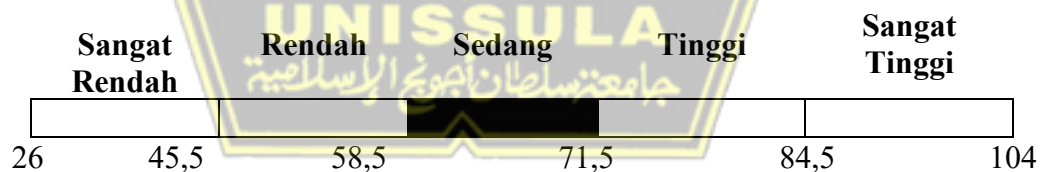
Tabel 15. Deskripsi Skor Pada Skala Penggunaan Media Sosial

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	36	26
Skor Maksimum	86	104
Mean (M)	63,14	66,5
Standar Deviasi	9,433	13

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 63,14. Adapun deskripsi data variabel penggunaan media sosial secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala Penggunaan Media Sosial

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$84,5 < 104$	Sangat Tinggi	1	1,4%
$71,5 < X \leq 84,5$	Tinggi	10	14,1%
$58,5 < X \leq 71,5$	Sedang	43	60,6%
$45,5 < X \leq 58,5$	Rendah	14	19,7%
$26 \leq 45,5$	Sangat Rendah	3	4,2%
Total		71	100%



Gambar 2. Norma Persebaran Data Variabel Penggunaan Media Sosial

E. Pembahasan

Kecemasan terhadap pernikahan adalah suatu bentuk pengungkapan emosi pada diri individu berupa adanya rasa khawatir yang berlebih terhadap sesuatu hal yang belum pasti terjadi dengan segala kemungkinan terburuk yang berpotensi terjadi dalam kehidupan pernikahan. Kecemasan terhadap pernikahan dapat dialami oleh individu siapa saja, dengan status menikah ataupun yang belum menikah. Salah satu penyebab terjadinya kecemasan terhadap pernikahan yakni dari

penggunaan media sosial, karena dari paparan konten media sosial yang bersifat terbuka menjadikan dengan mudahnya informasi yang didapat dari media sosial tersebut dapat mempengaruhi pola pikir individu dalam memilih pasangan dengan standart tertentu, menjadikan individu lebih berhati-hati dan selektif dalam memilih pasangan. Dengan kata lain media sosial mampu mengubah persepsi individu terhadap pernikahan, baik dalam hal positif maupun negatif.

Kecenderungan kecemasan terhadap pernikahan yang dipengaruhi oleh media sosial, dapat dikaitkan dengan adanya teori yang menjelaskan bahwa setiap individu dapat belajar melalui observasi dan imitasi, yakni teori pembelajaran sosial (Bandura (1977 dikutip dalam Sandra, dkk. 2023)). Berdasarkan teori bandura, individu yang mengalami kecemasan terhadap pernikahan di pengaruhi dengan banyaknya paparan konten tentang perceraian, perselingkuhan, dan konflik dalam pernikahan, dapat berfungsi sebagai model perilaku yang negatif, serta diperkuat juga dengan melihat pengalaman pribadi individu atau pengalaman orang terdekat yang negatif terkait pernikahan yang akan menambah menciptakan kecemasan terhadap pernikahan itu sendiri.

Berdasarkan adanya penjelasan yang dapat dikaitkan dengan kecemasan terhadap pernikahan dengan penggunaan media sosial, maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan terhadap pernikahan pada generasi Z. Penelitian ini menggunakan sampel generasi Z, yakni pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam sultan agung semarang angkatan 2021, dengan pertimbangan bahwa mahasiswa angkatan 2021 memiliki rentang usia yang sudah cukup matang untuk memulai mempertimbangkan pernikahan. Selain itu, mahasiswa angkatan 2021 sebagian besar sedang menyelesaikan tugas akhir, dimana individu telah memikirkan arah karir kedepannya, serta mahasiswa angakat 2021 berada pada fase transisi menuju dewasa awal, sehingga dipastikan akan lebih relevan mengalami kecemasan terhadap pernikahan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang positif antara penggunaan media sosial dengan kecemasan terhadap pernikahan pada mahasiswa yang terkategori Generasi Z, yang diakibatkan dengan

paparan konten konflik pernikahan, perceraian, dan kekerasan dalam rumah tangga yang akan berdampak pada perubahan persepsi individu terhadap pernikahan yang dapat memicu terjadinya kecemasan terhadap pernikahan, sehingga terjadi penurunan minat menikah dikalangan generasi Z. Berdasarkan uji hipotesis yang telah didapatkan memperoleh hasil yang menunjukkan nilai koefisien $r_{xy} = 0,384$ dengan taraf signifikansi $0,001$ ($p < 0,05$) dengan menggunakan korelasi *pearson* karena hasil yang di peroleh berdistribusi normal. Sehingga, hipotesis yang diajukan peneliti sesuai dengan hasil, yakni terdapat hubungan antara penggunaan media sosial terhadap cemasan terhadap pernikahan.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Triandini & Kurniasari (2021) yang menunjukkan terdapat pengaruh positif penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1, dengan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,001$ ($p < 0,05$). dengan kata lain, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan semester 2 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Penelitian terdahulu menurut Hilda Pranata dkk, (2016). Terbukti adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dengan koefisien signifikansi sebesar $0,000$ serta koefisien korelasi sebesar $0,537$. Hasil distribusi frekuensi, sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, yaitu sebanyak 55 orang (51,4%), sedangkan responden dengan intensitas rendah berjumlah 52 orang (48,6%). Rata-rata durasi penggunaan media sosial adalah 3–4 jam per hari, dengan frekuensi akses sekitar 5 kali dalam sehari. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi tingkat kecemasan, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan, yaitu sebanyak 70 orang. Rinciannya meliputi kecemasan ringan sebanyak 34 orang (31,8%), kecemasan sedang sebanyak 27 orang (25,2%), dan kecemasan berat sebanyak 9 orang (8,4%). Sementara itu, responden yang tidak mengalami kecemasan berjumlah 37 orang (34,6%).

Deskripsi skor skala kecemasan terhadap pernikahan menunjukkan bahwa skor rata-rata (*mean*) empiris sebesar 61,18 berada pada kategori sedang berdasarkan

norma kategorisasi distribusi kelompok subjek. Skor minimum empiris yang diperoleh adalah 27, skor maksimum empiris 94, dengan nilai rata-rata (*mean*) empiris 61,18, dan standar deviasi empiris sebesar 13,313.

Deskripsi skor skala penggunaan media sosial terbukti menunjukkan skor minimum empiris adalah 36, skor maksimum empiris 86, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 63,14, dan standar deviasi empiris sebesar 9,433. Berdasarkan nilai rata-rata empiris yang merujuk pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek, diketahui bahwa rentang skor tersebut berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 63,14.

Kesimpulan yang di dapat berdasarkan penjabaran diatas, yakni terdapat hubungan yang positif antara penggunaan media sosial dengan kecemasan terhadap pernikahan pada generasi Z di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2021.

F. Kelemahan Penelitian

Berikut merupakan kelemahan penelitian pada penelitian ini, antara lain:

1. Keterbatasan waktu dalam penelitian, sehingga pengambilan sampel hanya mampu mencakup satu angkatan saja sehingga tidak mencakup lebih luas.
2. Kesulitan menjangkau responden tertentu, dengan tidak merespon pesan peneliti
3. Kemungkinan terjadinya bias, yang dapat disebabkan oleh pernyataan yang terlalu panjang sehingga responden tidak menjawab secara sungguh-sungguh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diakui, yakni terdapat hubungan positif antara penggunaan media sosial dengan kecemasan terhadap pernikahan, yang dimana semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula kecemasan terhadap pernikahan. Temuan ini menunjukkan bahwa generasi Z, khususnya pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang mengalami kecemasan terhadap pernikahan yang di pengaruhi oleh penggunaan media sosial.

B. Saran

1. Teruntuk Pengguna Media Sosial

Saran bagi pengguna media sosial, diharapkan membatasi berinteraksi ataupun mengikuti akun yang sering menampilkan konten konflik rumah tangga, serta kehidupan mewah guna meminimalisir terjadinya perbandingan sosial seperti membandingkan kehidupan yang dapat memicu timbulnya kekhawatiran ketidakmampuan dalam pemenuhan standart tersebut, serta mampu memilah konten yang positif yang dapat meningkatkan kualitas diri.

2. Teruntuk Peneliti Selanjutnya

Saran teruntuk peneliti selanjutnya, diharapkan mampu memperluas kembali populasi penelitian ataupun dapat ditambahkan variabel lain yang mendukung terjadinya kecemasan terhadap pernikahan, misal pada perempuan yang mengalami *fatherless*. Serta, dapat menguji keefektifan program tertentu dalam mengurangi pengaruh pikiran negatif dari media sosial terhadap pernikahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhani & Aripudin. (2024). Perspektif Generasi Z di Platform X Terhadap Penurunan Angka Pernikahan di Indonesia. *Jurnal Komunikasi Islam* , Vol.5.
- Ahuja, V., & Alavi, S. (2017). Cyber psychology and cyber behaviour of adolescents-the need of the contemporary era. *Procedia Computer Science*, 122, 671–676. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.11.422>
- Amanda, A. R. (2020a). *Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pernikahan Pada Wanita Dewasa Awal Yang Melajang*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Amanda, A. R. (2020b). *HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERNIKAHAN PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MELAJANG*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIA.
- Arocho, R. (2021). Changes in Expectations to Marry and to Divorce Across the Transition to Adulthood. *Emerging Adulthood*, 9(3), 217–228. <https://doi.org/10.1177/2167696819879008>
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapan dalam Menghadapi Bonus Demokrasi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72.
- Asy'ari, & Amelia. (2024). Terjebak dalam Standar Tiktok: Tuntutan yang Harus Diwujudkan? (Studi Kasus Tren Marriage is Scary). In *Jurnal Multidisiplin West Science* (Vol. 03, Issue 09).
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (P. Pelajar, Ed.; Edisi 2).
- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bahjatunnisa. (2024). Kecemasan Wanita Karir Terhadap Ikatan Pernikahan (Adaptasi Kasus Gamophobia). *Journal of Mandalika Literature*, 5.
- Budury, S., Fitriasari, A., & Khamida. (2019). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Mahasiswa. *BMJ*, 6, 205–208. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2>
- Caesarani, A. C., & Riana, G. (2016). Pengaruh stres kerja terhadap komitmen karyawan dan turnover intention pada sari segara resort villa & spa. *E-Jurnal Manajemen Unud*, 5(9), 5722–5753.

- Cendrawan, J., & Ajisuksmo, C. R. P. (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Keinginan Mahasiswa dalam Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 17, 203–216.
- Dewi Tirta, K., & Arifin, S. N. (2025). Studi Fenomenologi: Marriage is Scary pada Generasi Z. *Electronic) Generasi Z. Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(3), 12–20. <https://doi.org/10.26539/teraputik.833675>
- Dwi Windarwati, H., Victoriana Raharjo, R., & Choiriyah, M. (2020). “PENGHAYATAN” MERUPAKAN PARAMETER TERTINGGI INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA SMA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8, 235–240.
- eva. (2024). *PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERNIKAHAN PADA ORANG DEWASA YANG MELAJANG Skripsi*.
- Fadhillah R, dkk. (2024). Gambaran Kecemasan terhadap Pernikahan di Tinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Volume 8.
- Faradiana, Z., & Mubarak, A. S. (2022). Hubungan Antara Pola Pikir Negatif dengan Kecemasan dalam Membina The Correlation between Negative Thought Patterns and Anxiety in Fostering Opposite Sex Relationships in Early Adulthood. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 2022(1), 71–80.
- Firmansyah, D., & Saepuloh, D. (2022). Social Learning Theory: Cognitive and Behavioral Approaches. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(3), 297–324. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i3.2317>
- Fitri, D., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Universitas Negeri Padang & Universitas Negeri Padang*, 5(2). <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Gunawan, I. A. N., . S., & Shalahuddin, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78–92. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17426>
- Hardian, A., Sitepu, E., Mulyapradana, A., Sitopu, J. W., & Wardono, B. H. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. *l on Education Web Jurnal: https://irje.org/index.php/irje Indonesian Research Journal on Education*, 5, 1079–1085.
- Huang, K. (2024). *The Influence of Social Media on Youth's Views on Marriage and Love-The Example of Short Videos of Couples on Douyin*. <https://doi.org/10.54254/2753-7064/63/2024.17964>

- Junaidin, J., Mustafa, K., Hartono, R., & Khoirunnisa, S. (2023). Kecemasan terhadap Pernikahan pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Fatherless. *Journal on Education*, 5(4), 16649–16658. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2839>
- Kartini, Gultom, N., Sari, N., & Annisa, A. N. (2023). Penelitian Sejarah Sosial Media. *Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 3, 1001–1005. <https://doi.org/10.47476/dawatuna.v3i3.3024>
- Lestari, M., Aimmah, S. L., Cahyadi, S. F., Putri, K. A. L. L., & Mustofa, M. M. (2024). Bagaimana Fenomena ‘Marriage is Scary’ dalam Pandangan Perempuan Generasi Z? *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 10(2), 278. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i2.17187>
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). *Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara*.
- Movitaria, M. A., Ode Amanah, A. P., Munir, M., Permata Sari, Q. I., Amiruddin, T., Saputra, E., Ilham, Anam, K., Masita, Misbha, M., Haerudin, Halawati, F., Arifah, U., Rohimah, & Faridah, E. S. (2024). *Metodologi Penelitian* (Sriwardana, Ed.; 1st ed.). CV. Afasa Pustaka.
- Mulyani, K., & Karneli, Y. (2022). Mereduksi Kecemasan dalam Pernikahan dengan Konseling Gestalt. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 275–284. <https://doi.org/10.26539/teraputik.53414>
- Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial Bagi Remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57–65. <https://jipied.org/index.php/JSE>
- Mustafa, K., Hartono, R., Khoirunnisa, S., & Junaidin. (2023). Kecemasan terhadap Pernikahan pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Fatherless. *Journal on Education*, 05(04), 16649–16658.
- Nafisah, Y. F., & Jannah, M. (2024). Penggunaan Media Sosial pada Generasi Z. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 705–713. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p705-713>
- Nekić, M. (2023). How Anxious and Stressed Are Emerging Adults? The Role of Mindfulness and Intolerance of Uncertainty. *Psych*, 5(4), 1019–1029. <https://doi.org/10.3390/psych5040068>
- Nisa, A., & Abdullah, M. (2024). Fenomena Gamophobia pada Gen Z dampak dari Kasus Perceraian Orang Tua. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara*, 3(3), 243–248. <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i3.3361>

- Riska & Khasanah. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Fenomena Menunda Pernikahan Pada Generasi Z. *Universitas Respati Yogyakarta, Volume 2*.
- Rossanti, F., Nuril Azhar, I., Putra W, Y. V., Apriliani, B., Mahfud, A., Konseling, B., Pendidikan, I., & Psikologi, D. (2024). Isu-Isu Pernikahan Dalam Perspektif Gen Z. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(10), 127–133. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13959285>
- Sa'adah, D. Z. (2020). Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(3). <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i3.14303>
- Sandra, F., Firdaus, A. M., & Dwitama, A. R. (2023). Analisis Perilaku Media Sosial Berdasarkan Teori Pembelajaran Sosial Bandura (Studi Survei Pengikut Akun “L”). *LibTech: Library and Information Science Journal*, 3(2), 42–50. <https://doi.org/10.18860/libtech.v3i2.19417>
- Sugitanata. (2024). Analisis Masalah Najmuddin al-Thufi Terhadap Manajemen Menghadapi Tekanan Pertanyaan “Kapan Menikah.” *Jurnal Kajian Hukum Islam*, Vol.03.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Sulistiyani, Lubis, S., Khalifaur, M. I., & Lesmana, G. (2023). Application of a Humanistic Existential Counseling Approach to Reducing Adolescents' Anxiety for the Spiritual Future. *Indonesian Journal of Advanced Research*, 2(8), 1209–1240. <https://doi.org/10.55927/ijar.v2i8.5484>
- Triastuti, I., Siska Nurfauziah, W., & Noviyanti, I. (2025). Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), 264–272. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>