

“Marriage Is Scary” Dalam Perspektif Al-Qur'an: Analisis Tematik Terhadap Fenomena Ketakutan Menikah Di Kalangan Generasi Z

Dhila Amelia Rahma¹

¹UIN Raden Mas Said, Surakarta, Indonesia

Diterima: 5-03-2025 Direvisi : 6-03-2025 Disetujui : 08-03-2025 Diterbitkan : 09-04-2025

Abstract

The phenomenon "Marriage is Scary" reflects the collective anxiety of Generation Z towards the institution of marriage. This fear is influenced by past trauma, economic uncertainty, patriarchal culture, and the lack of premarital literacy. This research aims to analyze the phenomenon thematically based on the verses of the Qur'an. Using a descriptive qualitative approach and library research methods, the author examines five main verses relevant to the concept of marriage. The study results show that the Qur'an responds to these fears by building a narrative of tranquility (sakinah), love (mawaddah), compassion (rahmah), assurance of sustenance, and equality in relationships. Thus, Qur'anic understanding can serve as a counterbalance to the negative narratives surrounding marriage and offer spiritual-conceptual solutions to the anxieties of the younger generation.

Keywords: *Al-Qur'an, Generation Z, marriage is scary, thematic interpretation*

Abstrak

Fenomena “Marriage is Scary” mencerminkan keresahan kolektif Generasi Z terhadap institusi pernikahan. Ketakutan ini dipengaruhi oleh trauma masa lalu, ketidakpastian ekonomi, budaya patriarki, hingga minimnya literasi pranikah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena tersebut secara tematik berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan metode penelitian kepustakaan, penulis mengkaji lima ayat utama yang relevan dengan konsep pernikahan. Hasil kajian menunjukkan bahwa Al-Qur'an merespons ketakutan tersebut dengan membangun narasi ketenangan (sakinah), cinta (mawaddah), kasih sayang (rahmah), jaminan rezeki, dan kesetaraan relasi. Dengan demikian, pemahaman Qur'ani dapat menjadi penyeimbang narasi negatif pernikahan dan menawarkan solusi spiritual-konseptual terhadap keresahan generasi muda.

Kata Kunci : *Al-Qur'an, generasi Z, marriage is scary, tafsir tematik*

✉ Corresponding author : Dhila Amelia Rahma^{1*}
Email : dhilaamelia854@gmail.com

A. PENDAHULUAN

Ungkapan *“Marriage is scary”* menjadi simbol keresahan generasi muda, khususnya Generasi Z, terhadap institusi pernikahan. Berbagai konten yang tersebar di media sosial menunjukkan bahwa pernikahan kini tidak lagi dianggap sebagai fase kehidupan yang harus dilalui, melainkan sebagai sebuah keputusan besar yang sarat akan kekhawatiran, mulai dari persoalan emosional, psikologis, hingga ekonomi¹. Menggarisbawahi bahwa ketakutan terhadap pernikahan ini didorong oleh narasi-narasi negatif yang berkembang di ruang digital, yang memperkuat persepsi bahwa pernikahan adalah sumber risiko, bukan ketenangan.

Menurut Oktaviani dan Krismono pola pikir kritis yang terbentuk pada Generasi Z akibat perkembangan dunia digital membuat mereka cenderung mempertanyakan norma-norma tradisional, termasuk pernikahan. Ketidaksiapan mental, ketidakpastian ekonomi, trauma hubungan masa lalu, serta kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang banyak terekspos, semakin mengukuhkan narasi bahwa pernikahan adalah sesuatu yang “menakutkan”².

Penelitian yang dilakukan oleh Riswandi dkk., terhadap mahasiswa Muslim Gen-Z menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap pernikahan dipengaruhi oleh faktor ketimpangan peran gender, kekerasan dalam rumah tangga, kesulitan mencari pasangan yang sevisi, serta minimnya pendidikan pra-nikah yang relevan dan aplikatif³.

Sementara itu penelitian oleh Lestari dkk., terhadap perempuan Generasi Z mengungkapkan bahwa meskipun mereka mengakui nilai positif pernikahan sebagai ruang pertumbuhan dan komitmen, mereka tetap menyimpan kecemasan terkait relasi yang tidak setara, budaya patriarki, serta potensi kehilangan kebebasan diri. Kecemasan ini diperparah oleh paparan media sosial

¹ Tirta & Arifin, (2025:12)

² Oktaviani & Krismono, (2025:424)

³ Riswandi et al., (2025)

yang kerap menampilkan narasi pernikahan gagal, perceraian, dan konflik rumah tangga selebritas sebagai “realitas” yang perlu diantisipasi⁴.

Di sisi lain, Islam memandang pernikahan sebagai institusi yang luhur dan bernilai ibadah. Pernikahan bukan hanya sebagai sarana biologis dan sosial, tetapi juga sebagai bentuk pengabdian kepada Allah SWT yang mengandung berbagai hikmah. Di antara hikmah tersebut adalah menciptakan ketenteraman hidup, menumbuhkan kasih sayang, menjaga keberlangsungan keturunan, dan melindungi diri dari perbuatan dosa⁵. Tujuan utama dari pernikahan dalam Islam adalah terbentuknya keluarga yang sakinah (penuh ketenteraman), mawaddah (penuh cinta), dan rahmah (penuh kasih sayang)⁶, sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah SWT dalam Q.S. Ar-Rum ayat 21.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

Artinya: Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.

Pandangan ini ditegaskan dalam penelitian Manzilina dan Kamil yang menunjukkan bahwa tafsir-tafsir Al-Qur’an kontemporer, termasuk pendekatan audiovisual dakwah, berupaya membangun kontra-narasi terhadap ketakutan menikah dengan menekankan pada keberkahan, ketenangan, dan janji rezeki dalam pernikahan⁷.

Kesenjangan antara ajaran Islam yang memuliakan pernikahan dan narasi ketakutan terhadap pernikahan yang berkembang di kalangan generasi muda memunculkan pertanyaan penting: bagaimana Al-Qur’an memaknai pernikahan dalam konteks kehidupan manusia? Sejauh mana Al-Qur’an

⁴ Lestari et al., (2024)

⁵ (Singgani et al., 2024:195)

⁶ (Widiyanto, 2020:106)

⁷ Manzilina & Kamil, (2024)

mampu memberikan jawaban terhadap ketakutan yang dirasakan generasi muda saat ini?

Melalui kajian ini, penulis bertujuan untuk menelaah fenomena *marriage is scary* secara tematik dalam perspektif Al-Qur'an guna memperoleh pemahaman yang lebih kontekstual dan mendalam mengenai konsep pernikahan dalam Islam, serta merumuskan tawaran solusi yang relevan terhadap keresahan generasi muda dalam menghadapi kehidupan rumah tangga..

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan menelusuri berbagai sumber literatur, seperti kitab tafsir, jurnal ilmiah, buku-buku keislaman, artikel, serta dokumentasi lain yang relevan dengan topik penelitian. Mardalis ⁸ menyatakan bahwa penelitian kepustakaan dilakukan untuk memperoleh data dan informasi dari berbagai sumber pustaka yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menganalisis secara mendalam fenomena ketakutan terhadap pernikahan (*marriage is scary*) dalam perspektif Al-Qur'an. Pendekatan ini mengolah data dalam bentuk kata-kata, konsep, dan pemaknaan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, bukan dalam bentuk angka atau statistik ⁹. Dalam konteks penelitian ini, data utama bersumber dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep pernikahan, serta penafsiran yang dihasilkan dari sumber-sumber tafsir klasik maupun kontemporer.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik dokumentasi, yakni dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tema pernikahan dan keharmonisan keluarga, lalu mengaitkannya dengan fenomena sosial *marriage is scary* yang terjadi di kalangan Generasi Z. Sumber dokumentasi meliputi Al-Qur'an, kitab tafsir (seperti *Tafsir Ibnu Katsir*, *Al-Misbah*, dan *Tafsir*

⁸ (Sari, 2020:43)

⁹ (Moleong, 2005:4)

Al-Maraghi), serta jurnal-jurnal yang membahas fenomena sosial ketakutan menikah dan pandangan Islam terhadap pernikahan. Peneliti juga mengkaji literatur dari penelitian sebelumnya yang relevan, seperti jurnal karya Manzilina dan Kamil ¹⁰, Riswandi dkk., ¹¹, dan Lestari dkk., ¹².

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (*content analysis*), yaitu teknik untuk mengidentifikasi, memahami, dan menginterpretasikan makna dari teks secara sistematis. Tahapan analisis dilakukan dalam empat tahap (1)Merumuskan fokus penelitian (2)Mengumpulkan data (3)Menganalisis isi (4)Menyajikan hasil analisis.

LANDASAN TEORITIS

Fenomena “Marriage is Scary” tentu tidak muncul begitu saja, pasti ada suatu proses bagaimana fenomena tersebut muncul, terbentuk, dan berkembang yang kemudian bagaimana Al-Qur’an merespon fenomena tersebut.

Teori Konstruksi Sosial

Menurut Peter L. Berger dan Thomas Luckmann, realitas sosial merupakan hasil konstruksi manusia melalui proses interaksi sosial yang berulang. Manusia tidak hanya menerima kenyataan, tetapi secara aktif menciptakan, mempertahankan, dan mengubah kenyataan tersebut¹³. Realitas sosial seperti pernikahan, cinta, atau bahkan ketakutan terhadap pernikahan bukanlah sesuatu yang bersifat alami, tetapi terbentuk melalui proses sosial yang kompleks. Dalam konteks ini, pandangan “*marriage is scary*” mencerminkan bagaimana suatu gagasan dapat dikonstruksi dan diterima sebagai kebenaran melalui proses sosial.

Proses konstruksi sosial ini melibatkan tahapan dialektis, yaitu objektivasi, eksternalisasi simbolik, dan subjektivasi¹⁴. Objektivasi mengacu

¹⁰ Manzilina & Kamil, (2024)

¹¹ Riswandi et al., (2025)

¹² Lestari et al., (2024)

¹³ Peter L. Berger and Thomas Luckmann, *The Social Construction of Reality* (Penguin Books: Penguin Group, 1991).

¹⁴ Lisda Romdani, “Teori Konstruksi Sosial: Sebuah Teori Bagaimana Warga Negara Memaknai Pelaksanaan Pemilihan Kepala Daerah Di Masa Pandemic,” *JISIP : Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik* 10, no. 2 (2021): 116–123.

pada kenyataan sosial yang terbentuk dari tindakan dan pengalaman berulang dalam masyarakat. Pandangan negatif terhadap pernikahan, seperti meningkatnya perceraian, konflik rumah tangga yang sering terlihat di lingkungan sekitar, atau narasi media tentang kegagalan rumah tangga, menjadi bagian dari kenyataan objektif yang diterima masyarakat secara luas. Narasi ini tidak lagi dipertanyakan, melainkan dianggap sebagai sesuatu yang wajar dan benar.

Selanjutnya, pandangan ini diekspresikan melalui simbol dan representasi budaya seperti meme di media sosial, percakapan sehari-hari, tayangan film atau drama yang menggambarkan pernikahan sebagai beban atau sumber penderitaan. Melalui berbagai media ini, manusia menunjukkan kapasitas kreatifnya untuk mengekspresikan dan menyebarkan realitas yang telah terbentuk. Ekspresi tersebut memperkuat konstruksi bahwa pernikahan adalah sesuatu yang menakutkan, bukan hanya karena pengalaman pribadi, tetapi karena narasi sosial yang mengelilinginya.

Akhirnya, pandangan tersebut diinternalisasi oleh individu sebagai bagian dari identitas dan cara berpikir. Individu yang sering terpapar dengan pengalaman negatif atau narasi sosial yang pesimistis terhadap pernikahan akan cenderung membentuk persepsi pribadi yang serupa. Ketakutan terhadap pernikahan bukan lagi sekadar informasi dari luar, tetapi menjadi keyakinan internal yang memengaruhi sikap dan pilihan hidup seseorang.

Teori Struktural

Anthony Giddens dalam teori struktural menjelaskan bahwa manusia dan struktur sosial saling memengaruhi. Struktur seperti aturan, nilai, dan budaya memang membatasi pilihan individu, tetapi manusia tetap punya peran dalam membentuk dan mengubah struktur tersebut melalui tindakannya¹⁵.

Fenomena "marriage is scary" dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi antara pengalaman pribadi dan tekanan sosial yang melekat pada pernikahan.

¹⁵ Zainal Abidin Achmad, "Anatomi Teori Struktural Dan Ideologi Jalan Ketiga Anthony Giddens," *Jurnal Translitera* 9, no. 2 (2020): 45–62.

Banyak orang merasa takut menikah karena melihat pernikahan sebagai hal yang berat, penuh tanggung jawab, dan sering kali tidak sesuai harapan. Ketakutan ini muncul karena ada norma dan harapan sosial tertentu yang sudah lama tertanam. Namun, menurut Anthony Giddens, manusia tidak sepenuhnya dikendalikan oleh struktur. Mereka bisa berpikir, memilih, dan bertindak¹⁶. Ketika semakin banyak orang menunda atau bahkan tidak menikah karena merasa takut atau tidak yakin, mereka sedang membentuk pola baru dalam masyarakat. Hal ini dapat memicu perubahan cara pandang terhadap pernikahan.

Teori strukturasi membantu kita melihat bahwa ketakutan terhadap pernikahan bukan sekadar masalah pribadi, tetapi juga bagian dari dinamika sosial yang terus berubah.

Teori Psikososial Perkembangan

Fenomena *“marriage is scary”* dapat dijelaskan melalui pendekatan psikologis, khususnya dari teori psikoseksual Sigmund Freud dan teori psikososial Erik Erikson. Kedua tokoh ini melihat bahwa perkembangan manusia sejak masa kanak-kanak sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku di usia dewasa, termasuk dalam menghadapi pernikahan.

Menurut Freud, setiap individu melewati tahapan perkembangan psikoseksual yang berkaitan dengan kebutuhan dan dorongan pada bagian tubuh tertentu. Jika seseorang mengalami hambatan atau trauma pada satu tahap, ia bisa mengalami fiksasi yang terbawa hingga dewasa. Misalnya, individu yang terfiksasi pada tahap anal mungkin tumbuh menjadi pribadi yang sangat mengontrol atau sebaliknya, takut kehilangan kendali¹⁷. Dalam konteks pernikahan, ini bisa memunculkan rasa takut terhadap kedekatan, komitmen, atau kehilangan kebebasan pribadi.

¹⁶ Bambang Wahyu, “Teori Strukturasi Anthony Giddens: Sebuah Tawaran Metodologi Ilmu Sosial,” *Jurnal Islam Indonesia* 03, no. 01 (2011): 63–78.

¹⁷ Tirta and Arifin, “Studi Fenomenologi : Marriage Is Scary Pada Generasi Z.”

Sementara itu, Erikson menekankan pentingnya perkembangan psikososial sepanjang hidup manusia. Salah satu tahap penting yang relevan dengan pernikahan adalah tahap *intimacy vs isolation*, yang biasanya terjadi di usia dewasa awal. Pada tahap ini, seseorang dihadapkan pada pilihan untuk membangun hubungan intim yang sehat atau justru menghindari kedekatan emosional karena ketakutan akan ditolak, terluka, atau kehilangan identitas diri¹⁸. Jika individu belum menyelesaikan krisis psikososial pada tahap sebelumnya, seperti *identity vs role confusion*, maka ia cenderung kesulitan membangun keintiman, sehingga pernikahan pun terasa menakutkan.

Dengan demikian, rasa takut terhadap pernikahan bukan semata-mata karena pengalaman saat ini, tetapi bisa jadi merupakan cerminan dari proses perkembangan psikologis yang belum tuntas di masa lalu. Pemahaman ini membantu kita lebih empatik dan terbuka dalam melihat kompleksitas emosi yang dialami seseorang terhadap komitmen seperti pernikahan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Distorsi Tafsir di Media Sosial

Tafsir Fenomena “marriage is scary” menjadi representasi kegelisahan sosial yang dirasakan secara kolektif oleh sebagian besar Generasi Z dalam memandang institusi pernikahan. Mereka tidak lagi melihat pernikahan sebagai fase hidup yang harus dijalani, tetapi sebagai sesuatu yang penuh risiko dan ketidakpastian. Lantas bagaimana Al-Qur’an merespon fenomena ini?

Konsep Pernikahan dalam Al-Qur’an menurut Pendekatan Tematik

Dalam Al-Qur’an, pernikahan merupakan institusi yang bukan hanya legal-formal, tetapi memiliki nilai-nilai spiritual dan sosial yang tinggi¹⁹. Q.S. Ar-Rūm: 21 menyatakan bahwa Allah menciptakan pasangan dari jenis manusia sendiri agar mereka merasa tenteram kepadanya, dan di antara mereka Allah meletakkan cinta (*marwaddah*) dan kasih sayang (*rahmah*). Ayat ini menjadi

¹⁸ Khairunnisa Nazwa Kamilla et al., “Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson,” *Early Childhood Journal* 3, no. 2 (2022): 77–87.

¹⁹ Ali Sibra Malisi, “Pernikahan Dalam Islam,” *Seikat: Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Hukum* 1, no. 1 (2022): 5–11.

fondasi utama dalam pemahaman Islam terhadap pernikahan. Dalam tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa *sakinah* mencakup ketenangan jiwa yang lahir dari kehadiran pasangan hidup yang menentramkan dan memberi rasa aman secara emosional²⁰.

Al-Qur’an tidak memposisikan pernikahan semata sebagai sarana reproduksi atau pemenuhan kebutuhan biologis, tetapi lebih jauh sebagai ruang untuk menyempurnakan keimanan dan membangun peradaban yang harmonis. Oleh karena itu, pernikahan dalam Al-Qur’an selalu dikaitkan dengan nilai ibadah, tanggung jawab sosial, dan akhlak²¹.

Dalam Q.S. An-Nūr: 32, Allah SWT memberikan perintah langsung kepada umat Islam untuk menikahkan orang-orang yang belum menikah. Menariknya, perintah ini dilanjutkan dengan jaminan bahwa jika mereka miskin, Allah akan memberikan kecukupan dari karunia-Nya. Sayyid Quthb menjelaskan bahwa ayat ini merupakan bentuk motivasi agar kaum Muslimin tidak takut menikah karena alasan ekonomi, karena rezeki adalah bagian dari ketetapan Allah SWT yang akan menyertai amal saleh²².

Kesetaraan relasi juga menjadi prinsip penting dalam konsep pernikahan Qur’ani. Dalam Q.S. An-Nisā’: 1, Allah menegaskan bahwa laki-laki dan perempuan berasal dari jiwa yang satu. Tafsir Al-Maraghi menguraikan bahwa relasi antara suami dan istri bukanlah relasi hierarkis, tetapi relasi kemitraan yang setara dan saling melengkapi. Konsep ini secara eksplisit menolak dominasi patriarki yang menempatkan satu pihak sebagai superior atas pihak lain²³.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsep pernikahan dalam Al-Qur’an berakar pada nilai-nilai *sakinah* (ketenangan jiwa), *ma’waddah* (rasa

²⁰ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007).

²¹ Mohammad Fauzan Ni’ami, “Tafsir Kontekstual Tujuan Pernikahan Dalam Surat Ar-Rum:21,” *Jurnal NIZHAM* 9, no. 1 (2022): 11–23, <https://doi.org/10.32332/nizham.v10i1.4469>.

²² Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Dzilal Al-Qur’an Di Bawah Naungan Al Qur’an* (Jakarta: Gema Insani Press, 2003).

²³ Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi* (Beirut: Dar Al-Fikr, 1974).

cinta), *rahmah* (kasih sayang), kemitraan sejajar, dan jaminan pertolongan Allah bagi mereka yang berikhtiar menikah. Konsep ini jika dipahami secara utuh dapat menjadi fondasi spiritual dan sosial dalam membentuk rumah tangga yang sehat.

Faktor-Faktor Ketakutan Menikah di Kalangan Generasi Muda

Generasi Z merupakan kelompok usia produktif yang tumbuh dalam era digital dan globalisasi nilai. Mereka hidup dalam realitas sosial yang cepat berubah, penuh tekanan ekonomi, ketidakpastian emosional, dan transformasi budaya yang drastis²⁴. Dalam konteks ini, banyak dari mereka mengalami apa yang disebut sebagai *marriage anxiety* atau ketakutan mendalam terhadap kehidupan pernikahan yang dinilai kompleks dan penuh risiko.

Pertama, banyak dari mereka mengalami trauma relasional. Beberapa tumbuh dalam keluarga yang disfungsional, menyaksikan perceraian, pertengkaran orang tua, atau kekerasan dalam rumah tangga. Pengalaman-pengalaman ini membentuk asumsi negatif bahwa pernikahan adalah sumber luka, bukan tempat pulang yang menenangkan²⁵.

Kedua, ketakutan finansial menjadi faktor dominan. Dalam survei yang dikaji Lestari dkk. (2024), mayoritas responden menyebutkan bahwa belum mapan secara ekonomi adalah alasan utama menunda pernikahan. Mereka merasa pernikahan membutuhkan kestabilan keuangan yang tinggi, terutama karena ekspektasi sosial terhadap peran gender dalam keluarga masih kuat, laki-laki sebagai pencari nafkah utama, perempuan sebagai pengurus rumah²⁶.

Ketiga, kekhawatiran terhadap hilangnya kebebasan pribadi. Generasi ini sangat menjunjung nilai otonomi dan pengembangan diri. Pernikahan dipandang sebagai institusi yang mengikat secara emosional dan waktu,

²⁴ Sidiq Nur Zaman, "Survey Deloitte : Kekhawatiran Gen Z Dalam Hidup," *AKADEMIK:Jurnal Mahasiswa Humanis* 4, no. 1 (2024): 54–62.

²⁵ Alifa Izzatun Nisa and Mirna Nur Alia Abdullah, "Fenomena Gamophobia Pada Gen Z Dampak Dari Kasus Perceraian Orang Tua," *SABANA (Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara)* 3, no. 3 (2024): 243–248.

²⁶ Lestari et al., "Bagaimana Fenomena 'Marriage Is Scary' Dalam Pandangan Perempuan Generasi Z?"

sehingga banyak yang merasa takut kehilangan ruang untuk tumbuh secara pribadi dan profesional²⁷.

Keempat, ketimpangan peran gender dan budaya patriarki juga menjadi sumber ketakutan. Perempuan Gen Z cenderung lebih kritis terhadap sistem relasi yang timpang. Mereka takut terjebak dalam relasi yang tidak setara, tidak bebas menyuarakan pendapat, atau diposisikan sebagai objek dalam rumah tangga²⁸.

Kelima, minimnya pendidikan dan literasi pranikah membuat ketakutan ini sulit diurai. Banyak sekolah dan lembaga keagamaan yang belum membekali generasi muda dengan pengetahuan yang aplikatif tentang manajemen konflik rumah tangga, komunikasi pasangan, dan nilai-nilai relasional yang sehat. Akibatnya, mereka lebih percaya pada informasi viral atau testimoni negatif yang tersebar di media sosial.

Ketakutan-ketakutan ini menunjukkan bahwa generasi muda sebenarnya tidak menolak pernikahan sebagai konsep, tetapi mereka tidak menemukan gambaran atau jaminan bahwa pernikahan yang sehat dan adil bisa benar-benar terjadi di kehidupan nyata mereka.

Respons Al-Qur’an terhadap Ketakutan Menikah

Ketakutan terhadap pernikahan yang dialami oleh sebagian besar generasi muda, khususnya Generasi Z, adalah respons atas tekanan sosial, ketidakstabilan emosional, trauma keluarga, serta ketimpangan relasi gender yang mereka rasakan atau saksikan. Dalam menghadapi keresahan tersebut, Al-Qur’an hadir bukan untuk mengabaikan rasa takut itu, melainkan memberikan kerangka nilai yang menentramkan dan rasional untuk dihayati. Lima ayat utama yang dikaji dalam penelitian ini menunjukkan bagaimana Al-Qur’an menjawab secara tematik berbagai bentuk ketakutan terhadap pernikahan.

²⁷ Sama Khosravi Ooryad, “Eerie Captures of Violence and Memetic Rhythmicality of Resistance during the ‘Woman, Life, Freedom’ Movement,” *Somatechnics* 14, no. 2 (2024).

²⁸ Riswandi et al., “Analisis Perspektif Mahasiswa Muslim Gen-Z Terhadap Isu Marriage Is Scary.”

Salah satu bentuk ketakutan yang paling dominan adalah ketidaksiapan emosional dalam menjalani relasi jangka panjang. Banyak generasi muda merasa bahwa pernikahan adalah sumber tekanan, bukan ketenangan. Hal ini dijawab dalam firman Allah SWT pada Q.S. Ar-Rūm: 21:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

Artinya: Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir

Menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah, ayat ini menegaskan bahwa pasangan hidup diciptakan bukan untuk menjadi beban, melainkan untuk menjadi sumber ketenangan (sakinah). Ketenteraman dalam pernikahan adalah hasil dari hubungan emosional yang sehat, bukan dari dominasi atau pemaksaan. Cinta (*ma'waddah*) dan kasih sayang (*rahmah*) menjadi dua pilar yang menopang relasi pasangan²⁹. Ayat ini secara langsung membalik narasi bahwa pernikahan adalah tekanan, dengan menunjukkan bahwa secara ilahiyah ia dimaksudkan sebagai ruang pemulihan dan penenteraman jiwa.

Ketakutan kedua yang banyak disebut oleh generasi muda adalah ketidaksiapan finansial. Banyak dari mereka merasa belum mapan secara ekonomi, sehingga menunda atau bahkan enggan untuk menikah. Al-Qur'an merespons hal ini dalam Q.S. An-Nūr: 32:

وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُعْطِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٣٢﴾

Artinya: Nikahkanlah orang-orang yang masih membujang di antara kamu dan juga orang-orang yang layak (menikah) dari hamba-hamba sahayamu, baik laki-laki maupun perempuan. Jika mereka miskin, Allah akan memberi kemampuan kepada mereka dengan karunia-Nya. Allah Mahaluas (pemberian-Nya) lagi Maha Mengetahui.

²⁹ Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*.

Sayyid Quthb menjelaskan bahwa ayat ini merupakan dorongan kepada umat Islam untuk tidak menjadikan kemiskinan sebagai alasan untuk menunda pernikahan. Allah sendiri menjanjikan kelapangan rezeki kepada orang yang menikah dengan niat baik dan ikhlas³⁰. Penjelasan ini menyanggah anggapan bahwa menikah harus menunggu kondisi ekonomi benar-benar stabil, dan sebaliknya mendorong kepercayaan bahwa rezeki dan keberkahan akan datang seiring tanggung jawab yang diemban.

Ketakutan berikutnya berkaitan dengan hilangnya kebebasan personal dan privasi setelah menikah. Banyak generasi muda khawatir bahwa pernikahan akan merampas ruang pertumbuhan pribadi dan kemandirian mereka. Pandangan ini dapat dijawab melalui Q.S. Al-Baqarah: 187:

...هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ...

Artinya: ... Mereka adalah pakaian bagimu dan kamu adalah pakaian bagi mereka,...

Tafsir Al-Maraghi menafsirkan bahwa “pakaian” dalam ayat tersebut bermakna perlindungan, kenyamanan, dan saling menutupi kekurangan. Relasi dalam pernikahan menurut Al-Qur’an bukanlah ruang pembatas, melainkan ruang perlindungan dan penguatan bersama. Pasangan menjadi pelengkap yang saling menutupi cela dan merawat satu sama lain³¹. Dalam konteks ini, pernikahan tidak menghapus kebebasan, tetapi justru memberikan tempat aman untuk berkembang dengan dukungan emosional dan spiritual.

Ketimpangan gender dan dominasi patriarki juga menjadi alasan signifikan mengapa perempuan Gen Z takut terhadap institusi pernikahan. Mereka khawatir berada dalam relasi yang tidak setara. Al-Qur’an memberikan pijakan kesetaraan yang jelas dalam Q.S. An-Nisā’: 1:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً
وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ۝١

Artinya: Wahai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakanmu dari

³⁰ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Dzilal Al-Qur’an Di Bawah Naungan Al Qur’an*.

³¹ Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*.

diri yang satu (Adam) dan Dia menciptakan darinya pasangannya (Hawa). Dari keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Bertakwalah kepada Allah yang dengan nama-Nya kamu saling meminta dan (peliharalah) hubungan kekeluargaan. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu.

Dalam ayat ini, ditegaskan bahwa laki-laki dan perempuan berasal dari jiwa yang satu (*nafs wāḥidah*). Tafsir Al-Maraghi menekankan bahwa penciptaan pasangan dari jiwa yang sama menunjukkan kesetaraan nilai dan martabat dalam hubungan suami istri³². Pernikahan dalam pandangan Qur'ani tidak boleh menjadi tempat dominasi, melainkan harus dilandasi oleh rasa saling menghormati dan kemitraan sejati. Dengan perspektif ini, Al-Qur'an menyajikan dasar nilai yang adil terhadap relasi gender dalam rumah tangga.

Sebagai penegas dari semua prinsip tersebut, Q.S. Al-A'rāf: 189 juga memberikan gambaran penciptaan pasangan sebagai bagian dari tujuan kehidupan yang harmonis dan saling mendukung:

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا ...

Artinya: Dialah yang menciptakan kamu dari jiwa yang satu (Adam) dan darinya Dia menjadikan pasangannya agar dia cenderung dan merasa tenteram kepadanya.

Ayat ini mempertegas kembali bahwa tujuan penciptaan pasangan adalah untuk menciptakan ketenteraman. Tujuan tersebut bukan hanya biologis atau sosiologis, tetapi juga emosional dan spiritual³³. Dengan demikian, pernikahan adalah upaya ilahiyah dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia akan kebersamaan, cinta, dan pengakuan.

Melalui lima ayat tersebut, Al-Qur'an menunjukkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan dapat dipahami secara manusiawi, namun juga perlu diarahkan dengan pemahaman spiritual yang lebih luas. Al-Qur'an tidak menghakimi rasa takut, tetapi meresponsnya dengan narasi yang menenangkan,

³² Ibid.

³³ Wahbah bin Musthafa Az-Zuhaili, *At-Tafsirul Munir Fil Aqidah Was Syari'ah Wal Manhaj* (Damaskus: Dar Al-Fikr, 2009).

membimbing, dan mendewasakan. Dengan tafsir yang kontekstual, nilai-nilai Qur’ani dapat menjadi panduan yang membumi dalam mengurai keresahan generasi muda terhadap pernikahan.

D. PENUTUP

Fenomena “marriage is scary” di kalangan Generasi Z tidak dapat dilepaskan dari pengaruh konstruksi sosial, ketimpangan relasi gender, ketidakstabilan emosional, dan realitas media digital yang memperkuat narasi negatif tentang pernikahan. Penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur’an memberikan respon yang komprehensif terhadap berbagai bentuk ketakutan tersebut. Melalui pendekatan tematik terhadap lima ayat kunci, ditemukan bahwa konsep pernikahan dalam Islam sarat dengan nilai spiritual dan sosial yang menenangkan, seperti ketenteraman (sakinah), kasih sayang (rahmah), cinta (mawaddah), serta prinsip kesetaraan dan janji rezeki dari Allah SWT.

Ayat-ayat Al-Qur’an tidak hanya menawarkan kerangka normatif pernikahan, tetapi juga menjadi sumber motivasi yang relevan bagi generasi muda yang sedang mencari makna dan ketenangan dalam relasi jangka panjang. Al-Qur’an memandang pasangan hidup sebagai pelengkap, peneduh, dan partner sejati dalam membangun kehidupan yang harmonis. Respons Al-Qur’an terhadap keresahan ini bukan berupa penghakiman, melainkan pembimbingan yang bijaksana dan penuh empati.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai Qur’ani sangat potensial untuk dijadikan basis dalam pendidikan pranikah yang kontekstual dan aplikatif. Penanaman nilai spiritual dan akhlak melalui pendekatan tematik terhadap ayat-ayat pernikahan diharapkan mampu meredam ketakutan generasi muda serta membangun paradigma baru tentang pernikahan sebagai ibadah dan jalan menuju ketenangan hidup. Penelitian ini menyarankan agar kajian lebih lanjut dilakukan dengan pendekatan interdisipliner yang melibatkan aspek psikologi, sosiologi, dan komunikasi dakwah agar solusi yang ditawarkan semakin komprehensif dan membumi dalam konteks zaman.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad, Zainal Abidin. “Anatomi Teori Strukturasi Dan Ideologi Jalan Ketiga Anthony Giddens.” *Jurnal Translitera* 9, no. 2 (2020): 45–62.

Ahmad Musthafa Al-Maraghi. *Tafsir Al-Maraghi*. Beirut: Dar Al-Fikr, 1974.

Az-Zuhaili, Wahbah bin Musthafa. *At-Tafsirul Munir Fil Aqidah Was Syari'ah Wal Manhaj*. Damaskus: Dar Al-Fikr, 2009.

Berger, Peter L., and Thomas Luckmann. *The Social Construction of Reality*. Penguin Books: Penguin Group, 1991.

Kamilla, Khairunnisa Nazwa, Alifia Nur Elga Saputri, Dayang Astri Fitriani, Sofie Aulia Azzahrah, Putri Febiane Andryana, Istighna Ayuningtyas, and Indah Salsabila Firdausia. "Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson." *Early Childhood Journal* 3, no. 2 (2022): 77–87.

Lestari, Melina, Sandhian Lasti Aimma, Shafa Fajriandini Cahyadi, Khaila Alfiorly Lestari Legowo Putri, and Mona Maimun Mustofa. "Bagaimana Fenomena 'Marriage Is Scary' Dalam Pandangan Perempuan Generasi Z?" *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 10, no. 2 (2024): 55–61.

Malisi, Ali Sibra. "Pernikahan Dalam Islam." *Seikat: Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Hukum* 1, no. 1 (2022): 5–11.

Manzilina, Savira, and Ahmad Zaidanil Kamil. "Pandangan Al-Qur'an Dalam Menyikapi Marriage Is Scary: Analisis Tafsir Audiovisual Ustaz Rifky Ja'far Pada Kanal YouTube 'Sayap Dakwah TV.'" *AT-TAHFIDZ Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6, no. 01 (2024): 16–37.

Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pustaka Pelajar, 2005.

Ni'ami, Mohammad Fauzan. "Tafsir Kontekstual Tujuan Pernikahan Dalam Surat Ar-Rum:21." *Jurnal NIZHAM* 9, no. 1 (2022): 11–23. <https://doi.org/10.32332/nizham.v10i1.4469>.

Nisa, Alifa Izzatun, and Mirna Nur Alia Abdullah. "Fenomena Gamophobia Pada Gen Z Dampak Dari Kasus Perceraian Orang Tua." *SABANA (Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara)* 3, no. 3 (2024): 243–248.

Oktaviani, Dwi, and Krismono. "Analysis of the Marriage Is Scary Phenomenon Among Generation Z: A Perspective of Islamic Law Sociology." *Sahaja: Journal Shariah And Humanities* 4, no. 1 (2025): 422–439.

Ooryad, Sama Khosravi. "Eerie Captures of Violence and Memetic

Marriage Is Scary” Dalam Perspektif Al-Qur’an: Analisis Tematik Terhadap Fenomena Ketakutan Menikah Di Kalangan Generasi Z
Rhythmicality of Resistance during the ‘Woman, Life, Freedom’
Movement.” *Somatechnics* 14, no. 2 (2024).

Riswandi, Riyan, Cucu Surahman, Riris Hari Nugraha, and Universitas Pendidikan Indonesia. “Analisis Perspektif Mahasiswa Muslim Gen-Z Terhadap Isu Marriage Is Scary.” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI* 5, no. 1 (2025): 10–25.

Romdani, Lisda. “Teori Konstruksi Sosial: Sebuah Teori Bagaimana Warga Negara Memaknai Pelaksanaan Pemilihan Kepala Daerah Di Masa Pandemic.” *JISIP : Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik* 10, no. 2 (2021): 116–123.

Sari, Milya. “Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA.” *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA* 6, no. 1 (2020): 41–53.

Sayyid Quthb. *Tafsir Fi Dzilal Al-Qur’an Di Bawah Naungan Al Qur’an*. Jakarta: Gema Insani Press, 2003.

Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur’an Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007.

Singgani, Alfa, Adam, and M. Taufan. “Hakikat Tujuan Pernikahan Dalam Pandangan Hukum Islam.” *Prosiding Kajian Islam dan Integrasi Ilmu di Era Society 5.0* 3 (2024): 194–197.

Tirta, Kania Dewi, and Sinta Nur Arifin. “Studi Fenomenologi : Marriage Is Scary Pada Generasi Z.” *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 3 (2025): 12–20.

Wahyu, Bambang. “Teori Strukturasi Anthony Giddens: Sebuah Tawaran Metodologi Ilmu Sosial.” *Jurnal Islam Indonesia* 03, no. 01 (2011): 63–78.

Widiyanto, Hari. “Konsep Pernikahan Dalam Islam (Studi Fenomenologis Penundaan Pernikahan Di Masa Pandemi).” *Jurnal Islam Nusantara* 4, no. 1 (2020): 103.

Zaman, Sidiq Nur. “Survey Deloitte : Kekhawatiran Gen Z Dalam Hidup.” *AKADEMIK:Jurnal Mahasiswa Humanis* 4, no. 1 (2024): 54–62