

Pengaruh Terpaan Narasi “*Marriage is Scary*” terhadap *Marital Attitudes* pada Perempuan Dewasa Awal dengan *Fear of Commitment* sebagai Mediator

Aisya Nasywan Azizah & Dewi Retno Suminar*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Kemunculan narasi “*Marriage is Scary*” yang beredar luas di media sosial menggambarkan pernikahan sebagai institusi yang menakutkan, penuh dengan resiko konflik, dan berpotensi menimbulkan penderitaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh narasi “*Marriage is Scary*” terhadap *marital attitudes* pada perempuan dewasa awal dengan *fear of commitment* sebagai variabel mediator. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Partisipan penelitian berjumlah 328 perempuan dewasa awal berusia 18-40 tahun yang belum menikah. Pengambilan data dilakukan melalui survei menggunakan *Google Form* yang disebar secara daring. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Terpaan Narasi “*Marriage is Scary*”, *Lebanese Fear of Commitment Relationship* (LFCR-17), dan *Marital Attitudes Scale* (MAS). Analisis data dilakukan dengan menggunakan software SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa narasi “*Marriage is Scary*” berpengaruh positif secara signifikan terhadap *fear of commitment* (Sig. = 0.000, $R^2 = 0.198$, $B = 1.411$) dan berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *marital attitudes* (Sig. = 0.000, $R^2 = 0.160$, $B = -1.132$). Selain itu, *fear of commitment* juga berpengaruh negatif terhadap *marital attitudes* (Sig. = 0.000, $R^2 = 0.631$, $B = -0.706$). Analisis mediasi menunjukkan bahwa *fear of commitment* secara signifikan memediasi hubungan antara narasi “*Marriage is Scary*” dan *fear of commitment* ($z = -7.640$, $p = 0.000$).

Kata kunci: *marriage is scary, marital attitudes, fear of commitment, perempuan dewasa awal*

ABSTRACT

The emergence of the “*Marriage is Scary*” narrative, which has widely circulated on social media, portrays marriage as a frightening institution, full of conflict risks and potential suffering. This study aims to examine the influence of the “*Marriage is Scary*” narrative on marital attitudes among early adult women, with fear of commitment serving as a mediating variable. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The participants consisted of 328 unmarried early adult women aged 18–40 years. Data were collected through an online survey administered via Google Forms. The instruments used in this study were the “*Marriage is Scary*” Narrative Exposure Scale, the *Lebanese Fear of Commitment in Relationships Scale* (LFCR-17), and the *Marital Attitudes Scale* (MAS). Data were analyzed using SPSS software. The result indicates that the “*Marriage is Scary*” narrative has a significant positive effect on fear of commitment (Sig. = 0.000, $R^2 = 0.198$, $B = 1.411$) and a significant negative effect on marital attitudes (Sig. = 0.000, $R^2 = 0.160$, $B = -1.132$). Furthermore, fear of commitment have a significant negative effect on marital attitudes (Sig. = 0.000, $R^2 = 0.631$, $B = -0.706$). Mediation analysis demonstrates that fear of commitment significantly mediate the relationship between the “*Marriage is Scary*” narrative and marital attitudes ($z = -7.640$, $p = 0.000$).

Keywords: *marriage is scary, marital attitudes, fear of commitment, early adult women*

PENDAHULUAN

Pernikahan dapat dipahami sebagai suatu ikatan sosial dan emosional antara laki-laki dan perempuan yang diakui secara sosial maupun hukum, serta mencakup pembagian peran, hubungan seksual, dan pengasuhan anak (Nasirudin & Multazam, 2025). Pernikahan juga melibatkan komitmen emosional, pengelolaan aspek ekonomi, serta tanggung jawab bersama antara pasangan. Dalam pandangan masyarakat Indonesia, pernikahan dipandang sebagai salah satu pencapaian penting dalam siklus kehidupan yang menandai peralihan individu dari masa lajang menuju kehidupan berkeluarga, sehingga sering kali dianggap sebagai sesuatu yang perlu diraih oleh setiap individu (Pramoni dkk., 2025). Namun, dalam beberapa tahun terakhir terjadi perubahan cara pandang masyarakat terhadap pernikahan. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa jumlah pernikahan di Indonesia menurun dari sekitar 2,1 juta pada tahun 2014 menjadi sekitar 1,5 juta pada tahun 2024. Selain itu, persentase pemuda berusia 16–30 tahun yang berstatus menikah juga mengalami penurunan dari 44,45% menjadi 29,10% dalam kurun waktu yang sama. Hasil survei Populix (2023) menunjukkan bahwa 58% responden memilih menunda pernikahan, sedangkan 23% menyatakan tidak memiliki rencana untuk menikah. Penurunan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pendidikan, karier, kondisi ekonomi, perubahan nilai, hingga meningkatnya paparan informasi mengenai risiko pernikahan melalui media sosial.

Perubahan cara pandang ini berkaitan dengan *marital attitudes*, yaitu evaluasi subjektif individu terhadap pernikahan yang mencakup keyakinan, perasaan, serta pandangan mengenai lembaga pernikahan (Putri & Yuniardi, 2026). Sikap terhadap pernikahan ini dapat berbentuk penilaian positif maupun negatif terhadap pernikahan. Pembentukan sikap terhadap pernikahan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti budaya, lingkungan sosial, dan pengalaman personal individu (Choudhary & Gautam, 2024). Proses sosialisasi dalam keluarga juga memiliki peran penting dalam membentuk sikap tersebut. *Marital attitudes* menjadi aspek psikologis yang signifikan karena berpengaruh terhadap harapan dalam perkawinan, kesiapan untuk menikah, serta keputusan individu untuk menikah atau menunda pernikahan.

Dalam konteks tersebut, perempuan menjadi kelompok yang memiliki dinamika tersendiri, terutama pada perempuan dewasa awal. Perempuan dewasa awal kerap menghadapi tekanan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitarnya (Asokawati & Utama, 2024). Tekanan serupa juga dapat berasal dari teman sebaya maupun lingkungan kerja. Kondisi ini dipengaruhi oleh konstruksi sosial mengenai usia ideal menikah bagi perempuan, yang umumnya berada pada rentang usia 21–25 tahun (Indra dkk., 2023). Penundaan pernikahan juga dipengaruhi oleh faktor pendidikan, kesiapan mental, kondisi finansial, serta perubahan pola pikir. Penundaan pernikahan juga seringkali berkaitan dengan pertimbangan situasional dan struktural yang dihadapi individu.

Fenomena tersebut kemudian berkembang seiring dengan munculnya berbagai narasi di media sosial yang turut membentuk persepsi generasi muda tentang pernikahan. Salah satunya adalah fenomena "*Marriage is Scary*", yaitu narasi yang menggambarkan pernikahan sebagai sesuatu yang menakutkan dan penuh tantangan, serta sering menyoroti kegagalan pernikahan berdasarkan pengalaman pribadi maupun cerita viral (Asy'ari & Amelia, 2024; Putri, 2025). Berdasarkan Google Trends, pencarian mengenai istilah "*Marriage is Scary*" mengalami peningkatan signifikan sejak Agustus 2024. Hingga Januari 2025, tagar *Marriage is Scary* telah digunakan lebih dari 7.000 kali di TikTok, lebih dari 3.000 kali di Instagram, dan lebih dari 2.500 kali di platform X. Fenomena ini menjadi populer karena tidak hanya merepresentasikan rasa takut dan kekhawatiran terhadap pernikahan, tetapi juga mencerminkan perubahan sikap generasi muda dalam memandang pernikahan yang sebelumnya dianggap sebagai norma sosial (Mariska & Sumardijjati, 2025). Selain itu, narasi ini juga menjadi bentuk kritik terhadap berbagai risiko dalam pernikahan, seperti pasangan yang tidak bertanggung jawab, konflik dengan mertua, hingga kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) (Oktaviani & Krismono, 2025).

Meluasnya fenomena tersebut menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam membentuk cara pandang generasi muda terhadap pernikahan. Narasi-narasi yang tersebar luas melalui media sosial sebagai sumber informasi utama bagi generasi muda (Nasri & Octavia, 2025). Intensitas paparan yang diterima secara terus-menerus memengaruhi proses kognitif individu dalam

mengolah informasi terkait pernikahan. Informasi yang diterima secara berulang berkontribusi terhadap pembentukan persepsi tertentu terhadap suatu konsep (Mariska & Sumardijati, 2025). Narasi yang menekankan risiko, konflik, atau kegagalan pernikahan berpotensi memicu respons emosional negatif. Respons emosional tersebut selanjutnya memengaruhi evaluasi kognitif terhadap makna pernikahan. Proses ini menunjukkan bahwa paparan informasi memiliki peran dalam pembentukan sikap individu. Penelitian Najmudin dkk. (2025) menunjukkan bahwa terpaan narasi "*Marriage is Scary*" berpengaruh terhadap kecemasan dan persepsi negatif terhadap pernikahan.

Salah satu dampak psikologis yang dapat muncul akibat paparan narasi negatif mengenai pernikahan ini adalah *fear of commitment*. *Fear of commitment* merupakan kondisi psikologis yang menggambarkan adanya ketakutan terhadap keterikatan jangka panjang (Widhyastuti dkk., 2024). Kondisi ini sering muncul ketika individu mempertimbangkan hubungan serius seperti pernikahan. Ketakutan tersebut dapat dipicu oleh pengalaman pribadi, pengamatan terhadap hubungan orang lain, serta informasi yang diterima dari lingkungan. Individu yang memiliki *fear of commitment* cenderung menunjukkan keraguan terhadap keberlanjutan hubungan (Ajra dkk., 2025). Perasaan tidak aman dan kekhawatiran terhadap risiko kegagalan turut memperkuat kondisi tersebut. Paparan narasi negatif mengenai pernikahan dapat memperbesar kecenderungan munculnya *fear of commitment* (Alimuddin & Syafruddin, 2025). Kondisi ini berperan sebagai jembatan yang menghubungkan paparan informasi dengan pembentukan sikap terhadap pernikahan. Peran tersebut menunjukkan bahwa *fear of commitment* memiliki fungsi sebagai mediator dalam hubungan antara terpaan narasi dan *marital attitudes*. Penelitian Widhyastuti dkk. (2024) menunjukkan bahwa paparan informasi negatif berpengaruh terhadap peningkatan *fear of commitment* yang berkaitan dengan kesiapan hubungan.

Terpaan narasi "*Marriage is Scary*" yang berulang-ulang dapat membentuk persepsi negatif individu terhadap pernikahan, di mana pernikahan dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan (Mariska & Sumardijati, 2025). Narasi ini dapat memengaruhi pola pikir generasi muda terhadap makna dan esensi pernikahan (Satriyanto & Oktaviani, 2025). *Narrative transportation theory* menjelaskan bahwa individu yang terpapar secara intens suatu narasi akan terbawa secara kognitif dan emosional ke dalam narasi tersebut, sehingga pesan yang disampaikan terasa nyata dan lebih mudah dipercaya (Green & Brock, 2000; Green & Appel, 2024). Di sisi lain, cara narasi tersebut disajikan juga turut memperkuat pengaruhnya. *Framing theory* menjelaskan bahwa informasi yang dikemas dengan penekanan pada aspek tertentu akan memengaruhi cara individu menilai suatu fenomena (Kahneman & Tversky, 1981). Narasi "*Marriage is Scary*" yang biasanya menonjolkan sisi negatif pernikahan dapat membingkai pernikahan sebagai sesuatu yang penuh ketidakpastian dan ancaman, sehingga secara bertahap membentuk persepsi dan sikap yang lebih negatif terhadap pernikahan. Hal ini diperjelas dengan pendapat Ardiningrum dkk. (2025) yang menyatakan bahwa narasi-narasi pernikahan yang dikemas dalam bentuk negatif, dapat menimbulkan perasaan skeptis tentang pernikahan yang memiliki banyak risiko, seperti kegagalan, ketidaksetaraan gender, maupun KDRT. Narasi negatif terkait pernikahan tersebut dapat menurunkan kepercayaan individu terhadap hubungan pernikahan dan meningkatkan ketidakpastian akan stabilitas rumah tangga (Rahman dkk., 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa bahwa terpaan narasi "*Marriage is Scary*" berpengaruh terhadap persepsi negatif perempuan terhadap pernikahan (Putri dkk., 2025). Annisa dkk. (2024) menunjukkan bahwa *fear of commitment* berkaitan dengan keraguan terhadap hubungan jangka panjang pada dewasa awal. Kedua penelitian tersebut masih mengkaji variabel secara terpisah. Penelitian yang mengintegrasikan terpaan narasi, *fear of commitment*, dan *marital attitudes* masih terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian pada model hubungan antarvariabel. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian peran *fear of commitment* sebagai mediator antara terpaan narasi "*Marriage is Scary*" dan *marital attitudes* pada perempuan dewasa awal.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode survei melalui kuesioner daring berbasis *Google Form* dan disebar di berbagai platform media sosial, seperti TikTok, X, dan Instagram. Sehingga partisipan dapat mengisi kuesioner secara mandiri. Kuesioner penelitian terdiri atas lembar *informed consent*, data demografis partisipan, serta instrumen pengukuran variabel penelitian, yang berupa skala Terpaan Narasi "*Marriage is Scary*", *Lebanese Fear of Commitment in Relationship Scale* (LFCR-17), dan *Marital Attitudes Scale* (MAS).

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Penggunaan teknik *non-probability sampling* menekankan pada pemilihan sampel berdasarkan karakteristik yang relevan dengan topik penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi 1) Berjenis kelamin perempuan 2) Berusia 18-40 tahun dan belum menikah 3) Aktif menggunakan media sosial minimal 2 jam/hari 4) Pernah melihat, mendengar, membaca narasi "*Marriage is Scary*" di media sosial dalam satu bulan terakhir. Penelitian dilakukan terhadap 328 partisipan. Namun, terdapat sebanyak 44 partisipan yang tidak memenuhi kriteria maupun gugur dalam pertanyaan item *attention check*, sehingga jumlah partisipan yang dianalisis dalam penelitian ini adalah sebanyak 284 partisipan.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur variabel terpaan narasi "*Marriage is Scary*" dengan menggunakan alat ukur Skala Terpaan Narasi "*Marriage is Scary*" yang dikembangkan sendiri oleh penulis berdasarkan aspek-aspek dari Ardianto dkk. (2017). Skala tersebut terdiri dari 5 item yang mewakili dua aspek paparan media, yaitu frekuensi dan durasi. Skala tersebut menggunakan skala likert yang terdiri dari lima pilihan jawaban (1 = "Tidak Pernah", 5 = "Sangat Sering"). Untuk mengukur variabel *marital attitudes*, penulis menggunakan alat ukur *Marital Attitudes Scale* (MAS) milik Braaten dan Rosén (1998) yang telah diterjemahkan oleh Tyas (2024). Skala MAS terdiri atas 23 item *favorable* dan *unfavorable* yang menjelaskan tiga dimensi *marital attitudes*, yaitu keyakinan terhadap pernikahan, kesetiaan dan komitmen, dan sikap terhadap perceraian. Alat ukur ini menggunakan skala *likert* dengan lima pilihan jawaban (1 = "Sangat Tidak Setuju", 5 = "Sangat Setuju"). Selanjutnya, untuk mengukur variabel *fear of commitment*, penulis menggunakan alat ukur *Lebanese Fear of Relationship Commitment Scale* (LFRC-17) milik Obeid dkk. (2019) yang terdiri atas 17 item yang mewakili empat dimensi, yaitu *negative perception of self, partner, and relationship; fear of emotional commitment and financial dependence, tension related to the idea of marriage*, dan *prioritization of personal life*, dengan menggunakan skala *likert* yang terdiri atas lima jawaban (1 = "Sangat Tidak Setuju", 5 = "Sangat Setuju").

Uji validitas untuk Skala Terpaan Narasi "*Marriage is Scary*" dilakukan dengan menggunakan validitas isi melalui *expert judgement* dan *Content Validity Index* (CVI), serta validitas konstruk menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). *Expert judgement* dilakukan oleh dosen Universitas Al-Azhar Indonesia, psikolog Ruang Tumbuh, dan satu mahasiswa profesi psikologi Universitas Padjajaran. Dalam hal ini, seluruh item alat ukur Uji validitas untuk alat ukur PAS menggunakan *content validity* dan *face validity* melalui *expert judgement* pada dua dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dan satu mahasiswa profesi psikologi Universitas Airlangga. Berdasarkan hasil uji validitas konstruk, seluruh item dinyatakan valid dengan nilai signifikansi $> 0,05$. Hasil analisis reliabilitas dengan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* ($\alpha = 0,739$) juga menunjukkan bahwa alat ukur Skala Terpaan Narasi "*Marriage is Scary*" memiliki reliabilitas yang cukup baik.

Untuk alat ukur *Marital Attitudes Scale* (MAS), uji validitas dilakukan menggunakan konstruk. Berdasarkan uji validitas konstruk, terdapat enam item yang tidak valid, yaitu item 1, 4, 9, 10, 13, dan 16, sehingga item tersebut digugurkan dan tidak digunakan dalam penelitian. Hasil analisis reliabilitas dengan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* ($\alpha = 0,883$) menunjukkan bahwa alat ukur MAS memiliki reliabilitas yang baik.

Uji validitas untuk alat ukur *Fear of Relationship Commitment Scale* (LFRC-17) menggunakan validitas isi, melalui *expert judgement* dan *Content Validity Index* (CVI) dan validitas konstruk. Berdasarkan hasil uji validitas konstruk, terdapat satu item yang dinyatakan tidak valid, yaitu pada item 1, sehingga item tersebut digugurkan. Hasil dari uji reliabilitas menunjukkan bahwa alat ukur LFRC-17 memiliki reliabilitas yang baik ($\alpha = 0,883$).

Analisis Data

Pada penelitian ini, analisis data dilakukan dengan cara analisis deskriptif, uji asumsi klasik, dan uji hipotesis. Uji asumsi klasik dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas, uji heteroskedastisitas menggunakan uji glejser, dan uji multikolinearitas menggunakan *software* SPSS v22. Selanjutnya, peneliti menggunakan analisis regresi sederhana dan analisis mediasi dengan menggunakan *sobel test* untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa 284 partisipan merupakan perempuan dewasa awal dengan mayoritas berusia 21 tahun dengan presentase 35,56%, diikuti oleh usia 22 tahun (21,48%), dan 20 tahun (14,79%). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel terpaan narasi "*Marriage is Scary*" memiliki nilai ($M = 19,62$; $SD = 3,20$; $Min = 9$; $Max = 25$), variabel *marital attitudes* memiliki nilai ($M = 56,92$; $SD = 9,02$; $Min = 31$; $Max = 81$), dan variabel *fear of commitment* memiliki nilai ($M = 19,62$; $SD = 3,20$; $Min = 9$; $Max = 76$). Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar partisipan memiliki tingkat keterpaan narasi "*Marriage is Scary*" pada kategori sedang (48,24%), tingkat *marital attitudes* pada kategori tinggi (48,59%), dan tingkat *fear of commitment* yang sedang (50%). Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi yang mana diketahui data telah memenuhi seluruh uji asumsi, yaitu berdistribusi normal (*Asymp. Sig.* = 0,200), memiliki hubungan linear antarvariabel (*sig. Deviation from linearity* > 0,05), tidak terjadi heteroskedastisitas (*sig.* = 0,482 dan 0,310), dan tidak ditemukan gejala multikolinearitas (*tolerance* = 0,802; *VIF* = 1,247).

Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa terpaan narasi "*Marriage is Scary*" berpengaruh positif dan signifikan terhadap *fear of commitment* ($p < 0,05$; $B = 1,411$; $\beta = 0,445$; $R^2 = 0,198$). Selain itu, *fear of commitment* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *marital attitudes* ($p < 0,05$; $B = -0,706$; $\beta = -0,794$; $R^2 = 0,631$). Selanjutnya, terpaan narasi "*Marriage is Scary*" juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *marital attitudes* ($p < 0,05$; $B = -1,132$; $\beta = -0,401$; $R^2 = 0,160$). Berdasarkan koefisien determinasi, terpaan narasi "*Marriage is Scary*" mampu menjelaskan 19,8% terhadap *fear of commitment* dan 16% terhadap *marital attitudes*, sedangkan *fear of commitment* dapat menjelaskan sebesar 63,1% terhadap *marital attitudes*. Hasil uji mediasi menggunakan *sobel test* menunjukkan bahwa *fear of commitment* mampu memediasi secara signifikan hubungan antara terpaan narasi "*Marriage is Scary*" dan *marital attitudes* ($z = -7,640$; $p < 0,05$).

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terpaan narasi "*Marriage is Scary*" terhadap *fear of commitment* pada perempuan dewasa awal dengan *marital attitudes* sebagai variabel mediator. Setelah melakukan beberapa tahap analisis data dan pengujian hipotesis, peneliti mengidentifikasi beberapa temuan sebagai berikut.

Temuan pertama dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara terpaan narasi "*Marriage is Scary*" terhadap *fear of commitment* pada perempuan dewasa awal. Secara teoritis, berdasarkan *narrative transportation theory* yang dikemukakan oleh Green dan Brock (2000), perempuan dewasa awal dapat mengalami kondisi "tertransportasi" ke dalam suatu narasi sehingga terlibat secara kognitif dan emosional dalam narasi tersebut. Ketika mereka mengalami transportation, mereka tidak hanya memahami informasi secara rasional, tetapi juga merasakan pengalaman emosional yang disajikan dalam narasi, sehingga lebih mudah menerima dan menginternalisasi pesan yang disampaikan sebagai representasi realitas (Green & Appel, 2024). Selain itu, mekanisme pengaruh tersebut juga dapat

dijelaskan melalui teori *framing* yang dikemukakan oleh Kahneman dan Tversky (1981), yang menyatakan bahwa cara penyajian informasi memengaruhi bagaimana perempuan dewasa awal memaknai suatu realitas. Informasi yang disajikan dalam bingkai negatif (*negative framing*) akan meningkatkan persepsi individu terhadap potensi kerugian dan risiko. Dalam hal ini, narasi "*Marriage is Scary*" membingkai pernikahan sebagai sesuatu yang penuh ancaman, sehingga perempuan dewasa awal akan cenderung mengembangkan kecemasan dan kekhawatiran terhadap kemungkinan buruk dalam hubungan jangka panjang.

Hasil ini sejalan dengan temuan Hasrianti (2025) yang menyatakan bahwa *fear of commitment* meningkat secara signifikan akibat kelelahan media sosial akibat dari terpapar narasi "*Marriage is Scary*" sebesar 26,4%. Selain itu, Obeid dkk. (2019) menjelaskan bahwa *fear of commitment* berkaitan dengan ketakutan relasional yang muncul akibat tekanan emosional, masalah kepercayaan, serta kekhawatiran terhadap kegagalan hubungan. Widhyastuti dkk. (2024) juga menyebutkan bahwa paparan informasi negatif mengenai pernikahan secara eksplisit dapat memicu munculnya *fear of commitment*. Selanjutnya, Zhang dkk. (2022) mengungkapkan bahwa media sosial dapat memperkuat persepsi perempuan terhadap risiko pernikahan dan mendorong mereka untuk mempertimbangkan kembali keputusan menikah.

Temuan kedua menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara *fear of commitment* terhadap *marital attitudes* pada perempuan dewasa awal. *Fear of commitment* merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan adanya kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran individu dalam membentuk hubungan jangka panjang, khususnya pernikahan (Annisa dkk., 2024). Individu yang memiliki *fear of commitment* cenderung memandang pernikahan sebagai sumber potensi risiko, seperti konflik, kegagalan, kehilangan kebebasan, serta tekanan emosional, sehingga memunculkan kecenderungan untuk menghindari keterikatan jangka panjang (Curtis & Susman, 1994). Selain itu, Widhyastuti dkk. (2024) menjelaskan bahwa *fear of commitment* tidak hanya berkaitan dengan emosi, tetapi juga melibatkan persepsi negatif individu terhadap hubungan dan pernikahan itu sendiri.

Perempuan dewasa awal yang memiliki *fear of commitment* cenderung memiliki *behavioral beliefs* yang negatif mengenai pernikahan. Mereka memandang pernikahan sebagai sesuatu yang berpotensi menimbulkan konflik, kehilangan kebebasan, tekanan emosional, hingga kemungkinan kegagalan hubungan yang tinggi. Persepsi tersebut kemudian memengaruhi evaluasi individu terhadap pernikahan sehingga membentuk *marital attitudes* yang lebih negatif. Dengan kata lain, ketika individu menilai bahwa pernikahan memiliki lebih banyak konsekuensi negatif dibandingkan manfaatnya, maka sikap terhadap pernikahan juga akan menjadi semakin negatif..

Lebih lanjut lagi, individu dengan tingkat *fear of commitment* yang tinggi cenderung menunjukkan keraguan terhadap keberhasilan hubungan, memiliki ekspektasi rendah terhadap pernikahan, serta menghindari keterlibatan dalam hubungan serius. Hal ini sejalan dengan penjelasan bahwa individu dengan sikap negatif terhadap pernikahan memandang pernikahan sebagai sesuatu yang tidak stabil, penuh konflik, dan berpotensi menimbulkan ketidakbahagiaan (Riggio & Weiser, 2008). Dengan demikian, *fear of commitment* menjadi faktor yang memperkuat terbentuknya sikap negatif terhadap pernikahan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Apostolou dan Tekeş (2024) yang menunjukkan bahwa *fear of commitment* berpengaruh terhadap keputusan individu untuk memilih melajang sebagai bentuk penghindaran terhadap hubungan jangka panjang. Selain itu, Luciano dan Orth (2017) juga menyatakan bahwa individu dengan tingkat ketakutan terhadap komitmen yang tinggi cenderung menghindari atau bahkan mengakhiri hubungan ketika dihadapkan pada komitmen yang lebih serius. Temuan ini menunjukkan bahwa *fear of commitment* memiliki dampak langsung terhadap bagaimana individu memandang dan merespons pernikahan.

Selanjutnya, temuan ketiga pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara terpapar narasi "*Marriage is Scary*" terhadap *marital attitudes* pada perempuan dewasa awal. Sikap individu terhadap suatu perilaku terbentuk dari keyakinan individu mengenai konsekuensi atau hasil dari perilaku tersebut serta evaluasi individu terhadap konsekuensi tersebut. Terpapar narasi "*Marriage is Scary*" di media sosial dapat membentuk *behavioral beliefs* negatif mengenai pernikahan, seperti keyakinan bahwa pernikahan identik dengan konflik, perselingkuhan, kekerasan, kehilangan kebebasan, dan risiko

kegagalan hubungan. Ketika keyakinan negatif tersebut diterima dan dievaluasi sebagai sesuatu yang merugikan, maka individu akan mengembangkan marital attitudes yang negatif.

Selain itu, melalui *narrative transportation theory*, individu yang terpapar narasi secara berulang akan mengalami keterlibatan emosional dan kognitif yang mendalam, sehingga cenderung menginternalisasi isi narasi sebagai gambaran realitas (Green & Brock, 2000). Dalam kondisi ini, narasi "*Marriage is Scary*" tidak hanya dipahami sebagai narasi, tetapi juga membentuk persepsi bahwa pernikahan adalah sesuatu yang berisiko dan menakutkan. Proses ini diperkuat oleh teori framing, yang menjelaskan bahwa penyajian informasi dalam bingkai negatif akan meningkatkan persepsi individu terhadap potensi kerugian, sehingga membentuk sikap yang lebih pesimis terhadap objek yang dimaksud (Kahneman & Tversky, 1981).

Hasil tersebut sejalan dengan temuan Shafa dkk. (2024) yang menyatakan bahwa media sosial menyebabkan representasi negatif terhadap pernikahan, sehingga membentuk persepsi bahwa pernikahan merupakan sesuatu yang menakutkan. Selain itu, Ehero dan Badey (2022) mengungkapkan bahwa konten pernikahan di media sosial dapat membentuk keyakinan bahwa pernikahan bersifat tidak stabil dan penuh kepura-puraan, sehingga memperkuat sikap negatif terhadap pernikahan. Mariska dan Sumardijjati (2025) juga menemukan bahwa frekuensi dan durasi paparan konten "*Marriage is Scary*" berpengaruh signifikan terhadap sikap terhadap pernikahan dan berkorelasi negatif dengan *marital attitudes*. Selain itu, Ruzan (2024) menunjukkan bahwa paparan berita perceraian di media sosial berpengaruh terhadap keputusan individu untuk menunda pernikahan, yang didasari oleh persepsi pesimis terhadap institusi pernikahan.

Temuan terakhir menyatakan bahwa *fear of commitment* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara terpaan narasi "*Marriage is Scary*" dan *marital attitudes* pada perempuan dewasa awal. Individu yang terpapar dan "tertransportasi" ke dalam suatu narasi cenderung menyerap pesan, nilai, dan keyakinan yang terkandung dalam cerita tersebut ke dalam struktur kognitif mereka (Green & Brock, 2000). Ketika narasi yang diterima lebih banyak menggambarkan pernikahan sebagai hubungan yang penuh konflik atau kegagalan, individu akan menginternalisasi gambaran tersebut sebagai representasi realitas hubungan romantis. Kemudian informasi tersebut diproses melalui teori framing, di mana individu cenderung memberikan perhatian yang lebih besar terhadap potensi kerugian dibandingkan keuntungan yang setara (Tversky & Kahneman, 1981). Akibatnya, pernikahan dipersepsikan lebih banyak sebagai sumber risiko dan ancaman daripada sebagai sumber kebahagiaan atau dukungan emosional.

Persepsi terhadap potensi kerugian tersebut kemudian mengkristal menjadi *fear of commitment*. Dalam perspektif *Theory of Planned Behavior* yang dikemukakan oleh Ajzen (1991), ketakutan ini membentuk *behavioral beliefs* dan *control beliefs* yang negatif mengenai pernikahan. Keyakinan negatif yang terbentuk tersebut kemudian memengaruhi perceived behavioral control, yaitu persepsi individu mengenai kemampuan dan kesiapan dirinya untuk menjalani hubungan jangka panjang. Ketika perempuan dewasa awal merasa bahwa pernikahan merupakan sesuatu yang sulit dikendalikan, penuh risiko kegagalan, dan berpotensi menimbulkan penderitaan emosional, maka muncul *fear of commitment* sebagai bentuk rendahnya persepsi kontrol terhadap hubungan jangka panjang. Dengan kata lain, individu merasa tidak yakin mampu mempertahankan hubungan pernikahan secara stabil sehingga timbul ketakutan terhadap komitmen. Kondisi inilah yang kemudian memengaruhi pembentukan marital attitudes menjadi lebih negatif.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Widhyastuti dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa paparan informasi negatif mengenai pernikahan berpengaruh terhadap peningkatan *fear of commitment* yang berkaitan dengan kesiapan hubungan. Selain itu, Annisa dkk. (2024) menyatakan bahwa *fear of commitment* berkaitan dengan keraguan dalam menjalin hubungan jangka panjang. Najmudin dkk. (2025) juga menemukan bahwa terpaan narasi "*Marriage is Scary*" berpengaruh terhadap kecemasan dan persepsi negatif terhadap pernikahan. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *fear of commitment* memiliki peran penting sebagai mekanisme psikologis yang menghubungkan paparan informasi dengan pembentukan sikap terhadap pernikahan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terpaan narasi "*Marriage is Scary*" di media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap terbentuknya *fear of*

commitment dan *marital attitudes* pada perempuan dewasa awal, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui peran mediasi. Terpaan narasi negatif mengenai pernikahan terbukti mampu meningkatkan ketakutan terhadap komitmen, yang kemudian berdampak pada terbentuknya sikap yang lebih negatif terhadap pernikahan. Selain itu, *fear of commitment* berperan sebagai mekanisme psikologis penting yang menjembatani pengaruh tersebut, sehingga memperkuat hubungan antara terpaan informasi dan pembentukan sikap individu. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas konsumsi media sosial, khususnya konten bernuansa negatif, dapat memengaruhi cara pandang perempuan dewasa awal dalam memaknai pernikahan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terpaan narasi “*Marriage is Scary*” di media sosial berpengaruh positif secara signifikan terhadap *fear of commitment* pada perempuan dewasa awal. Selain itu, terpaan narasi “*Marriage is Scary*” juga berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *marital attitudes*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi paparan terhadap narasi tersebut, maka semakin negatif sikap individu terhadap pernikahan. Penelitian ini juga menemukan bahwa *fear of commitment* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *marital attitudes*. Lebih lanjut lagi, hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa *fear of commitment* mampu memediasi hubungan antara terpaan narasi “*Marriage is Scary*” dan *marital attitudes*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa paparan narasi negatif mengenai pernikahan dapat meningkatkan *fear of commitment*, yang kemudian turut memperkuat terbentuknya *marital attitudes* yang negatif pada perempuan dewasa awal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, 1. Dr. Dewi Retno Suminar, M.Si., Psikolog, sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Aisyah Nasywan Azizah dan Dewi Retno Suminar tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Ajra, N. A., Desina, M., & Lestari, Y. I. (2025). Shifts in modern commitment: The Phenomenon of Fear of Marriage and Childfree from an Evolutionary Psychology Perspective. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(5), 521–529. 10.5281/zenodo.18052938
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. 10.1016/0749-5978(91)90020-T
- Alimuddin, A., & Syafruddin, R. A. (2025). Analisis fenomena marriage is scary pada kalangan mahasiswa IAIN Parepare: Dampak psikososial dan media sosial terhadap kesiapan pernikahan. *Al-Hukamaa: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 3(3), 80–107. 10.35905/al-hukamaa.v3i3.16317
- Annisa, N. M., Putri, P. S., Putra, A. E., & Amos, A. (2024). Efektivitas Pemberian Psikoedukasi Marriage Education terhadap Marriage Attitude pada Dewasa Awal. *Psycho Idea*, 22(1), 34-46. 10.37278/jipsi.v6i2.999
- Apostolou, M., & Tekeş, B. (2023). Fear of Relationship Commitment and Singlehood. *Evolutionary Psychological Science*, 10, 10-18. 10.1007/s40806-023-00382-z
- Ardianto, E., Komala, L., & Karlinah, S. (2017). *Komunikasi Massa Suatu Pengantar* (Edisi Revisi). Bandung: Simbiosis Rekatama

-
- Ardiningrum, N., Fetgehipon, A. H., & Martini, M. (2025). Fenomena "Marriage is Scary" di TikTok dan Implikasinya terhadap Persepsi Pernikahan pada Kalangan Mahasiswi. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 10(2), 1-11. 10.9963/np1dsb96
- Asy'ari, M. F., & Amelia, A. R. (2024). Terjebak dalam Standar Tiktok: Tuntutan yang Harus Diwujudkan? (Studi Kasus Tren *Marriage is Scary*). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 3(9), 1438-1445. 10.58812/jmws.v3i09.1604
- Azizah, M., Aini, N. N., Sari, S., & Hamzah, M. A. (2025). Pengaruh Fenomena "Marriage is Scary" terhadap Stigma Pernikahan dan Perilaku Seksual Pra-Nikah pada Generasi Muda. *Etnoreflika: Jurnal Sosial dan Budaya*, 14(2), 265-275. 10.33772/etnoreflika.v14i2.3026
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Pemuda Indonesia 2024*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Choudhary, V., & Gautam, S. K. (2024). Exploring relationship between marriage attitude and life satisfaction among unmarried working professionals. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 1-7. 10.25215/1202.439
- Green, M. C., & Appel, M. (2024). Narrative Transportation: How Stories Shape How We See Ourselves and The World. *Advances in experimental social psychology*, 70, 1-70. 10.1016/bs.aesp.2024.03.002
- Green, M. C., & Brock, T. C. (2000). The Role of Transportation in the Persuasiveness of Public Narratives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 701-721. 10.1037/0022-3514.79.5.701
- Hasrianti, A. D. (2025). *Pengaruh Social Media Fatigue dalam Konten "Marriage is Scary" terhadap Fear of Relationship Commitment pada Wanita Dewasa Awal*. Skripsi, Universitas Negeri Jakarta.
- IDN Research Institute. (2024). *Indonesia Gen Z Report 2024*. IDN Media.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1981). *The framing of decisions and the psychology of choice*. *Science*, 211(4481), 453-458. 10.1126/science.7455683
- Luciano, E. C., & Orth, U. (2017). Transitions in Romantic Relationships and Development of Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(2), 307-328. 10.1037/pspp0000109
- Mariska, R. N., & Sumardijjati, S. (2025). Pengaruh Terpaan Konten 'Marriage is Scary' terhadap Sikap Generasi Z Mengenai Pernikahan. *JlIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 8(8), 9648-9652.
- Najmudin, M. Z., Ishaq, I., & Nurcahyono, M. L. (2025). The phenomenon of "marriage is scary" and the role of premarital guidance in preparing the mental and emotional health of prospective brides and grooms. *Academia Open*, 10(2). 10.21070/acopen.10.2025.12921
- Nasirudin, H., & Multazam, U. (2025). Dinamika gender dalam pernikahan: Reduksi maskulinitas dan keseimbangan relasi suami istri. *Jurnal Al-Wasith: Jurnal Studi Hukum Islam*, 10(1), 27-38. 10.52802/wst.v10i1.1430
- Nasri, L. A., & Octavia, M. (2025). "Marriage is scary" dan kesiapan nikah generasi Z: Urgensi konseling pra nikah. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 26-37. 10.26539/teraputik.913895
- Nikah dan Cerai Menurut Provinsi (kejadian), 2024 - Tabel Statistik*. (2025, February 27). Badan Pusat Statistik. Retrieved September 4, 2025, from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/VkhwVUszTXJPVmqZ2FRKamNIZG9RMVo2VEdsbVVUMDkjMw==/nikah-dan-cerai-menurut-provinsi.html>
- Obeid, S., Fares, K., Haddad, C., Lahoud, N., Akel, M., Zakhour, M., Kheir, N., Salameh, P., & Hallit, S. (2019). Construction and validation of the Lebanese fear of relationship commitment scale among a representative sample of the Lebanese population. *Perspect in Psychiatric Care*, 1-10. 10.1111/ppc.12424
- Oktaviani, D., & Krismono, K. (2025). Analysis of the *Marriage is Scary* Phenomenon Among Generation Z: A Perspective of Islamic Law Sociology. *SAHAJA: Journal Sharia and Humanities*, 4(1), 422-439. 10.61159/sahaja.v4i1.403
- Populix. (2023). *Indonesian Gen-Z & millennial marriage planning and wedding preparation*. Populix

-
- Putri, A. N. F., & Yuniardi, M. S. (2026). Peran pengasuhan ayah terhadap sikap positif dalam memandang pernikahan pada perempuan lajang dewasa awal. *Cognicia*, 14(1). 10.22219/cognicia.v14i1.43922
- Putri, H. (2025). *Marriage is Scary* trend: Narratives of fear of marriage for women. *Glocal Society*, 2(1), 11. 10.31947/g.s.v2i1.45155
- Rahman, T. A., Sutjipto, V. W., & Putri, K. Y. S. (2024). Dampak Paparan Media Massa Daring terhadap Sikap Masyarakat dalam Pengambilan Keputusan Menikah di Indonesia. *Matriks Momentum: Jurnal Komunikasi Internasional, Pariwisata, dan Tren Sosial Ekonomi*, 1(4), 12-23.
- Riggio, H. R., & Weiser, D. A. (2008). Attitudes toward marriage: Embeddedness and outcomes in personal relationships. *Personal Relationship*, 15, 123-140. 10.1111/j.1475-6811.2007.00188.x
- Satriyanto, H. M. (2025). Analisis Dampak Fenomena "*Marriage is Scary*" terhadap Minat Menikah di Kecamatan Serang Baru, Bekasi. *Al-Mabsut, Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 19(2), 209-225. 10.56997/almabsut.v19i2.2392
- Tyas, D. P. A. (2024). *Peran Sikap terhadap Pernikahan dan Stres Finansial terhadap Kesiapan Menikah Dewasa Awal*. Skripsi, Universitas Airlangga.
- Widhyastuti, C., Putri, P. S., & Limin, D. S. (2024). Efektivitas Psikoedukasi "BERSIAGA" Dalam Menurunkan Tingkat Fear of Commitment Pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, 6(2), 151-160. 10.37278/jipsi.v6i2.1014