

PERAN NILAI TASAWUF DAN AKHLAKUL KARIMAH DALAM MENANGGULANGI FENOMENA *MARRIAGE IS SCARY* GENERASI Z MUSLIM DI KELURAHAN MEDAN TENGGARA VII KECAMATAN MEDAN DENAI

Astri Amanda Putri¹⁾, Safria Andy²⁾, Aminuddin³⁾

¹Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
astri0401222042@uinsu.ac.id

²Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
safriaandy@uinsu.ac.id

³Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
aminuddin@uinsu.ac.id

Abstrak

Fenomena *Marriage Is Scary* yang berkembang melalui media sosial telah memengaruhi cara pandang Generasi Z terhadap pernikahan. Meskipun pernikahan dalam Islam dipandang sebagai ibadah yang sakral dan sarana mewujudkan keluarga sakinah, mawaddah, wa rahmah, banyak Generasi Z Muslim menunjukkan kecemasan dan keraguan untuk memasuki kehidupan rumah tangga akibat pengaruh lingkungan digital dan perubahan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis persepsi Generasi Z Muslim terhadap fenomena *Marriage Is Scary*, mengidentifikasi faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya ketakutan terhadap pernikahan, serta menganalisis peran nilai-nilai tasawuf dan *akhlakul karimah* dalam menanggulangi fenomena tersebut. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan *field research*. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z Muslim mengalami ambivalensi psikologis, yaitu tetap meyakini pernikahan sebagai ibadah, namun di saat yang sama merasakan kecemasan yang dipengaruhi oleh paparan konten negatif media sosial, trauma perceraian di lingkungan sekitar, kecemasan finansial, dan kekhawatiran kehilangan kebebasan pribadi. Internalisasi nilai-nilai tasawuf berupa *tawakkal*, *qana'ah*, *sabar*, dan *tazkiyatun nafs*, serta nilai-nilai *akhlakul karimah* berupa *as-shidq*, *al-amanah*, dan *mawaddah wa rahmah*, terbukti berperan sebagai penguatan psikologis dan spiritual yang mampu membentuk kesiapan, ketahanan mental, serta optimisme Generasi Z dalam membangun keluarga Islami. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penguatan nilai-nilai spiritual dan akhlak merupakan strategi yang efektif dalam mereduksi kecemasan terhadap pernikahan sekaligus memperkuat kesiapan Generasi Z menghadapi kehidupan rumah tangga sesuai dengan prinsip-prinsip Islam.

Kata Kunci: *Generasi Z Muslim; Marriage Is Scary; Tasawuf; Akhlakul Karimah; Kesiapan Pernikahan.*

PENDAHULUAN

Pernikahan dalam perspektif hukum Islam dan perundang-undangan di Indonesia dipandang sebagai ikatan sakral (*mitsaqan ghalidha*) yang bertujuan untuk membentuk keluarga yang harmonis, tenteram, serta penuh kasih sayang (*sakinah, mawaddah, wa rahmah*). Secara teologis, Al-Qur'an (QS. Ar-Rum: 21) dan Hadis menegaskan bahwa pernikahan tidak hanya berfungsi sebagai sarana reproduksi atau penyaluran kehendak biologis yang sah, tetapi juga diposisikan sebagai bentuk ibadah mulia untuk menyempurnakan separuh agama dan menjaga kehormatan diri. Namun, idealisme religius dan normatif ini menghadapi tantangan sosial-kultural

yang cukup signifikan seiring dengan pergeseran zaman dan pesatnya arus digitalisasi di era modern. (Depag, 2019)

Dalam beberapa tahun terakhir, institusi pernikahan yang dahulunya dianggap sebagai tonggak utama pencapaian kedewasaan mulai mengalami penurunan daya tarik, terutama di kalangan generasi muda. Data Badan Pusat Statistik (BPS) merefleksikan tren ini secara nyata melalui penurunan angka pernikahan yang berkelanjutan di Indonesia, di mana pada tahun 2023 jumlah pernikahan mencatatkan angka 1.577.255, menurun drastis dari tahun 2022 yang mencapai 1.705.348 kejadian. (BPS, 2025) Di ruang digital, fenomena pergeseran cara pandang ini tereskalasi melalui maraknya narasi "*Marriage Is Scary*" di platform media sosial seperti TikTok, Instagram, dan X. Tren ini menggambarkan kecemasan kolektif, skeptisisme, hingga ketakutan eksistensial generasi muda terhadap komitmen pernikahan akibat paparan berita konflik rumah tangga, maraknya Kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), isu perselingkuhan figur publik, ketidaksiapan finansial, hingga kekhawatiran akan hilangnya kebebasan pribadi. (Mustika, 2024)

Kondisi tersebut menciptakan sebuah paradoks psikososial yang menonjol pada Generasi Z Muslim. Sebagai kelompok *digital natives* yang lahir dalam rentang tahun 1997–2012, Gen Z Muslim dibesarkan dalam doktrin keagamaan yang menganjurkan pernikahan sebagai sunnah Rasulullah SAW. Namun di sisi lain, tingginya intensitas interaksi mereka dengan konten negatif di media sosial menimbulkan *availability heuristic* dan kecemasan antisipatif (*anticipatory anxiety*) (Sya'bani, 2026). Kecemasan ini memicu konflik internal antara dorongan fitrah untuk berpasangan dengan ketakutan akan kegagalan membina rumah tangga. Jika dibiarkan, tren penundaan atau penolakan pernikahan ini tidak hanya berdampak pada perubahan struktur demografi, melainkan berpotensi melemahkan tatanan sosial dan ketahanan keluarga dalam masyarakat.

Sejumlah penelitian terdahulu telah berupaya membedah fenomena ini dari pelbagai sudut pandang. Rahmawati (2025) dan Oktaviani (2025) mengkaji dampak *Marriage Is Scary* terhadap kesiapan menikah Gen Z dan hukum keluarga Islam. Sementara itu, Tirta & Arifin (2025) serta Mafaz (2025) meninjau fenomena ini dari pendekatan fenomenologi media sosial dan *Maqasid Al-Ushrah*. Meskipun demikian, mayoritas studi terdahulu lebih berfokus pada ruang siber (*online*) atau analisis kognitif-psikologis secara umum. Masih terdapat *gap* (kekosongan akademis) mengenai bagaimana internalisasi nilai-nilai spiritual-keagamaan yang bersifat transformative khususnya ajaran Tasawuf dan Akhlakul Karimah dapat difungsikan sebagai instrumen psikologis-spiritual untuk meredam kecemasan tersebut pada komunitas Gen Z Muslim di tingkat lokal (Sya'bani 2025).

Ajaran Tasawuf melalui prinsip-prinsip seperti *Tawakkal* (kepasrahan dan optimisme kepada Allah), *Sabar*, *Qana'ah* (merasa cukup guna menyikapi standar hidup materialistik), serta

pembersihan jiwa (*Tazkiyatun Nafs*) menawarkan pendekatan preventif dan kuratif terhadap kesehatan mental. Dipadukan dengan nilai Akhlakul Karimah (*Akhlak Mahmudah*), pendekatan ini berpotensi merestrukturisasi pola pikir Gen Z agar memandang pernikahan bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai bentuk tanggung jawab ilahiah yang diimbangi dengan resiliensi moral dan kemandirian emosional (Wahbah, 20).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam persepsi Generasi Z Muslim di Kelurahan Medan Tenggara VII, Kecamatan Medan Denai, terhadap fenomena "*Marriage Is Scary*", mengidentifikasi faktor-faktor pemicu ketakutan tersebut, serta menganalisis peran internalisasi nilai-nilai Tasawuf dan Akhlakul Karimah dalam menanggulangi kecemasan pernikahan di kalangan pemuda Muslim setempat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi sosiologi keluarga Islam dan studi tasawuf modern, serta menjadi panduan praktis dalam membangun ketahanan mental dan spiritual generasi muda menuju jenjang pernikahan.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Medan Tenggara VII, Kecamatan Medan Denai, dengan fokus pada Generasi Z Muslim yang memiliki pengalaman, pandangan, dan pemahaman mengenai fenomena *Marriage Is Scary*. Informan penelitian dipilih secara *purposive*, yaitu individu yang memenuhi kriteria sebagai Generasi Z Muslim serta mampu memberikan informasi yang mendalam mengenai persepsi terhadap pernikahan, faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya ketakutan untuk menikah, dan pengalaman mereka dalam memaknai nilai-nilai tasawuf serta *akhlakul karimah*.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif pasif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan mengamati interaksi sosial, aktivitas keagamaan, serta pola komunikasi Generasi Z di lingkungan penelitian tanpa melibatkan peneliti secara langsung dalam aktivitas mereka. Wawancara mendalam dilaksanakan secara tatap muka menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur untuk memperoleh informasi mengenai persepsi informan terhadap pernikahan, pengaruh media sosial, pengalaman traumatis yang berkaitan dengan rumah tangga, kondisi ekonomi, serta pandangan mereka mengenai implementasi nilai-nilai tasawuf dan *akhlakul karimah* dalam membangun kesiapan menikah. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian melalui pencatatan hasil observasi, dokumentasi kegiatan, serta dokumen pendukung yang relevan dengan fokus penelitian.

Data yang diperoleh dianalisis secara interaktif menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Seluruh proses analisis dilakukan secara berkesinambungan sejak data mulai dikumpulkan hingga penelitian selesai sehingga setiap temuan dapat dibandingkan, dikategorikan,

dan diinterpretasikan secara mendalam. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan *member checking* kepada beberapa informan untuk memastikan kesesuaian antara hasil interpretasi peneliti dengan informasi yang disampaikan oleh informan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persepsi Generasi Z Muslim di Kelurahan Medan Tenggara VII Terhadap Pernikahan Sehubungan dengan Fenomena *Marriage Is Scary*

Berdasarkan hasil penelitian lapangan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif pasif, dan dokumentasi di Kelurahan Medan Tenggara VII, Kecamatan Medan Denai, ditemukan adanya kondisi emosional yang amat kompleks dan paradoks (*ambivalensi psikologis*) pada Generasi Z Muslim. Di satu sisi, secara kognitif, intelektual, dan doktrinal-religius, seluruh informan tetap meyakini secara mutlak bahwa pernikahan merupakan ibadah yang mulia, ikatan sakral yang mengikat (*mitsaqan ghalidha*), serta bentuk pengamalan sunnah Rasulullah SAW untuk mewujudkan keluarga yang *sakinah, mawaddah, wa rahmah*. Mereka memahami betul bahwa dalam ajaran Islam, pernikahan adalah media legal untuk menyatukan dua insan, menyempurnakan separuh agama, dan melanjutkan keturunan yang saleh (Syukur, 2012).

Secara afektif dan psikologis, Generasi Z Muslim di kawasan ini terpapar rasa cemas, khawatir, takut, dan skeptis yang cukup mendalam ketika dihadapkan pada realitas untuk melangkah ke jenjang pernikahan. Munculnya fenomena *Marriage Is Scary* di tengah-tengah kehidupan mereka tidak serta-merta dimaknai sebagai penolakan mutlak terhadap institusi pernikahan itu sendiri. Sebaliknya, fenomena ini dipersepsikan oleh para informan sebagai bentuk kesadaran kritis dan kehati-hatian (*cautionary awareness*). Generasi Z tidak lagi memandang pernikahan sebagai sekadar tuntutan usia, kewajiban tradisi, simbol kedewasaan, atau rutinitas formalitas budaya belaka, melainkan sebuah komitmen hidup berisiko tinggi yang membutuhkan kesiapan multidimensi, mulai dari kesiapan mental, emosional, spiritual, hingga finansial. Pergeseran paradigma ini menunjukkan bahwa Gen Z di Medan Tenggara VII bersikap lebih realistis dan berhati-hati agar tidak terburu-buru mengambil keputusan besar tanpa fondasi yang kuat.

B. Faktor-Faktor yang Melatarbelakangi Munculnya Ketakutan Terhadap Pernikahan (*Marriage Is Scary*)

Fenomena kecemasan dan ketakutan Generasi Z Muslim di Kelurahan Medan Tenggara VII terhadap pernikahan tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipicu oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan erat. Faktor utama yang paling dominan adalah tingginya paparan konten negatif di media sosial (*availability heuristic*) (Twenge, 2017).

Sebagai generasi *digital natives*, para informan secara intensif mengonsumsi berita dan unggahan viral di platform TikTok, Instagram, dan X yang memuat narasi krisis rumah tangga, perselingkuhan, distorsi keuangan, hingga Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) (Goleman, 2005). Paparan visual dan emosional yang terjadi secara berulang-ulang ini membentuk konstruksi berpikir dalam alam bawah sadar mereka bahwa kehidupan pernikahan sarat akan penderitaan, trauma, dan risiko ketidakbahagiaan.

Selain faktor media sosial, pengalaman empiris di lingkungan nyata juga memegang peranan penting melalui mekanisme trauma antar-generasi (*intergenerational trauma*). Banyak informan di Kelurahan Medan Tenggara VII yang menyaksikan secara langsung ketidakharmonisan, konflik berkepanjangan, kekerasan verbal maupun fisik, hingga perceraian yang dialami oleh orang tua, kerabat, atau tetangga di sekitar lingkungan mereka di Kecamatan Medan Denai. Menyaksikan kehancuran rumah tangga dari dekat secara tidak langsung memicu ketakutan mendalam bahwa kegagalan tragis serupa akan menimpa diri mereka apabila mereka memutuskan untuk membangun rumah tangga di masa depan.

Tuntutan ekonomi dan kecemasan finansial (*financial anxiety*) turut memperparah ketakutan Generasi Z. Di tengah dinamika kehidupan perkotaan Medan yang semakin kompetitif dan berbiaya tinggi, ditambah dengan tingginya standar hidup ideal yang sering dipamerkan di media sosial, para pemuda Muslim di wilayah ini merasa tertekan oleh bayang-bayang ketidakpastian ekonomi. Mereka khawatir tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar rumah tangga pascanikah, belum siap memikul beban finansial keluarga, atau takut terjebak dalam krisis ekonomi yang dapat memicu keretakan rumah tangga (Tversky and Kahneman, 1973).

Faktor terakhir yang tidak kalah krusial adalah adanya ketakutan akan kehilangan otonomi, kebebasan pribadi, dan ruang aktualisasi diri. Sebagian besar Generasi Z sangat menghargai pengembangan karier, pencapaian pendidikan, dan pencarian jati diri. Mereka dibayangi oleh ketakutan bahwa komitmen pernikahan serta pembagian peran domestik yang masih kaku di masyarakat akan mengekang kebebasan personal mereka, menghentikan cita-cita profesional, atau memaksa mereka mengorbankan impian-impian pribadi yang belum sempat terwujud.

C. Peran Nilai-Nilai Tasawuf dan Akhlakul Karimah dalam Menanggulangi Fenomena *Marriage Is Scary*

Dalam mengatasi kecemasan eksistensial dan ketakutan psikologis tersebut, internalisasi nilai-nilai ajaran Tasawuf dan Akhlakul Karimah memegang peranan yang sangat transformatif, terapeutik, dan krusial sebagai fondasi psikologis-spiritual bagi Generasi Z Muslim. Tasawuf, melalui proses *tazkiyatun nafs* (pembersihan jiwa), memberikan penguatan

batin agar individu tidak terjebak dalam rasa takut berlebihan (*overthinking*) yang tidak beralasan.

Penerapan nilai Tawakkal (berserah diri secara aktif kepada Allah SWT) membantu melepaskan beban kecemasan Gen Z akan masa depan yang belum terjadi. Dengan menyadari bahwa setelah usaha (*ikhtiar*) dan persiapan diri dilakukan secara maksimal, takdir dan kehidupan pernikahan berada di bawah pemeliharaan serta kasih sayang Allah, seorang Muslim akan memperoleh ketenangan jiwa. Selanjutnya, nilai Qana'ah (merasa cukup dan bersyukur atas rezeki) berfungsi sebagai benteng spiritual yang ampuh dari tekanan standar hidup materialistis yang sering dipaksakan oleh media sosial. *Qana'ah* mengarahkan Generasi Z untuk berfokus pada kecukupan kebutuhan mendasar rumah tangga daripada mengejar gaya hidup konsumtif. Selain itu, nilai Sabar dan Syukur membentuk resiliensi (ketahanan mental dan emosional) yang kuat, sehingga mereka siap menghadapi dinamika, perbedaan karakter pasangan, serta ujian kehidupan yang mungkin timbul dalam pernikahan tanpa rasa panik (Sabiq, 2010).

Secara bersamaan, penanaman nilai-nilai Akhlakul Karimah menjadi pilar praktis dalam membangun hubungan antarmanusia yang sehat dan beretika. Nilai As-Shidq (kejujuran) dan Al-Amanah (tanggung jawab) yang diinternalisasi oleh masing-masing calon pasangan menjadi dasar utama untuk menciptakan rasa saling percaya (*trust*). Kehadiran kejujuran dan rasa tanggung jawab yang tinggi secara langsung mengikis ketakutan Generasi Z akan ancaman pengkhianatan, ketidaksetiaan, atau kebohongan dalam rumah tangga (Ghazali, 2012).

Penanaman nilai Mawaddah wa Rahmah (kasih sayang yang ikhlas dan rasa empati) merestrukturisasi cara pandang Gen Z terhadap relasi suami-istri. Pernikahan tidak lagi ditakuti sebagai bentuk subordinasi atau pengekangan satu pihak terhadap pihak lain, melainkan dihayati sebagai bentuk kemitraan sejajar yang saling melengkapi, menghargai, dan mengasihi. Melalui pencerahan spiritual dan perbaikan akhlak ini, persepsi Generasi Z Muslim di Kelurahan Medan Tenggara VII berhasil ditransformasikan: dari ketakutan pasif yang melumpuhkan (*Marriage Is Scary*) menjadi keberanian, kesiapan, dan optimisme yang terukur (*cautious optimism*) dalam membangun rumah tangga yang harmonis, tangguh, serta sarat nilai-nilai keislaman (Shihab, 2018).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena *Marriage Is Scary* di kalangan Generasi Z Muslim di Kelurahan Medan Tenggara VII, Kecamatan Medan Denai, tidak mencerminkan penolakan terhadap institusi pernikahan, melainkan merupakan bentuk ambivalensi psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, psikologis, dan digital. Meskipun para informan tetap

meyakini bahwa pernikahan merupakan ibadah yang sakral dan bagian dari ajaran Islam, mereka mengalami kecemasan yang dipicu oleh paparan konten negatif di media sosial, pengalaman traumatis akibat perceraian di lingkungan sekitar, ketidakpastian kondisi ekonomi, serta kekhawatiran kehilangan kebebasan dan ruang aktualisasi diri.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa internalisasi nilai-nilai tasawuf, seperti *tawakkal*, *qana'ah*, *sabar*, dan *tazkiyatun nafs*, yang dipadukan dengan nilai-nilai *Akhlakul Karimah* seperti *as-shidq*, *al-amanah*, serta *mawaddah wa rahmah*, memiliki peran yang signifikan dalam membangun ketahanan mental, spiritual, dan emosional Generasi Z. Nilai-nilai tersebut mampu mengubah persepsi negatif terhadap pernikahan menjadi sikap yang lebih realistis, optimis, dan penuh kesiapan dalam menghadapi kehidupan berumah tangga. Dengan demikian, penguatan pendidikan spiritual dan pembinaan akhlak menjadi strategi yang relevan dalam menanggulangi fenomena *Marriage Is Scary* sekaligus mempersiapkan Generasi Z membangun keluarga yang sakinah, mawaddah, wa rahmah sesuai dengan nilai-nilai Islam.

REFERENSI

- Al-Ghazali, I. (2012). *Ihya' 'Ulumuddin* (Jilid 3). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
<https://archive.org/details/ihyaulumuddin>
- Amin Syukur. (2012). *Menggugat Tasawuf: Sufisme dan Tanggung Jawab Sosial Abad 21*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. <https://pustakapelajar.co.id/>
- Az-Zuhaili, W. (2014). *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuh* (Jilid 9). Damaskus: Dar al-Fikr.
Link: <https://archive.org/search?query=Al+Fiqh+al+Islami+wa+Adillatuh>
- Badan Pusat Statistik Kota Medan. (2025). *Kecamatan Medan Denai Dalam Angka 2025*. Medan: Badan Pusat Statistik Kota Medan.
<https://medankota.bps.go.id/id/publication/2025/09/26/46a00ccc4f424a633720cc53/medan-denai-district-in-figures-2025.html?utm>
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia.
<https://quran.kemenag.go.id/>
- Dewi, M., Ulfah, M., & Gayatri, M. (2024). Persepsi Remaja Generasi Z Tentang Kesiapan Menikah dan Keselarasan Kebijakan Pernikahan. *Journal of Issues in Midwifery*, 8(1), 27–36. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2024.008.01.4>
- Goleman, D. (2005). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books. <https://books.google.com/books?id=Y7m9QKtWOJQC>
- Sabiq, S. (2010). *Fiqh as-Sunnah* (Jilid 2). Kairo: Dar al-Fath lil-I'lam al-'Arabi.
Link: <https://archive.org/search?query=Fiqh+As+Sunnah+Sayyid+Sabiq>
- Shihab, M. Quraish. (2018). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.
<https://mizanstore.com/>
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1973). "Availability: A Heuristic for Judging Frequency and Probability." *Cognitive Psychology*, 5(2), 207–232. [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(73\)90033-9](https://doi.org/10.1016/0010-0285(73)90033-9)
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.
<https://books.google.com/books?id=R9A4DwAAQBAJ>

- Sya'bani, M. A. Y. 2026. Moderasi Beragama di Perguruan Tinggi. Banjarnegara: PT Penerbit Qriset Indonesia
- Sya'bani, M. A. Y. 2025. Relationship between religion, state, and politics: A study of the dynamics of islamic education in Indonesia. Al-Misbah (Jurnal Islamic Studies), 13(2), 121-131.