CREDENDUM : Jurnal Pendidikan Agama *e-ISSN : 2714-8327*
https://doi.org/10.34150/credendum.v2i2.1378

MENGKRITISI PERSEPSI *"MARRIAGE IS SCARY"* MELALUI AJARAN GEREJA KATOLIK TENTANG PANGGILAN HIDUP BERKELUARGA

Jessica Ursula Bryna Sefaya, Theresia Vita Prodeita
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia
jessica.202203030021@student.atmajaya.ac.id
theresiaprodeita@atmajaya.ac.id

Abstract

This research is motivated by the growing perception of "marriage is scary" among young people. Such concerns often stem from exposure to digital content, personal and vicarious experiences, financial pressures, and the perceived challenges of raising children. This perception has also affected Catholic youth, raising concerns considering the Catholic Church's teaching on the vocation to family life. This study aims to analyze how young Catholics (Orang Muda Katolik (OMK) understand the vocation to family life and how this understanding can be used to critique the "marriage is scary" perception.Unlike previous studies that primarily examine the phenomenon from psychological or sociological perspectives, this research offers a theological and pastoral analysis grounded in the Catholic Church's teaching on the vocation to family life.The study employed a descriptive qualitative approach through Focus Group Discussions (FGDs) involving fourteen OMK members from St. Paul Parish, Depok. The discussions focused on four themes: OMK's understanding of the vocation to family life, their perception of "marriage is scary," their critique of this perception, and its pastoral implications.The findings indicate that OMK generally posses a sound understanding of the Church's teaching on family life. Nevertheless, the "marriage is scary" perception remains present among them. This concern does not reflect indifference toward God's plan; rather, it encourages OMK to approach the commitment to family life more thoughtfully and responsibly in accordance with Catholic teaching. Based on these findings, the study recommends that the Church organize educational programs on the vocation to family life, develop social media content (such as reels, podcasts, and short articles) that promotes the values of Catholic marriage, and expand youth-oriented activities that foster personal and spiritual growth. Furthermore, OMK are encouraged to critically evaluate digital content/culture related to marriage considering the Church's teachings.

Keywords: *Catholic Marriage; Catholic Youth; Marriage is Scary; Vocation to Family Life*

I. PENDAHULUAN

Belakangan ini, persepsi*"Marriage is Scary"* (pernikahan itu menakutkan) berkembang kuat di kalanganwarganet, khususnya diantaraGen Z. Persepsi ini menyebarluas di berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan X sejak bulan Agustus 2024. Popularitas persepsi ini dibuktikan melalui data *Google Trends* yang mencatat tingginya pencarian frasa tersebut secara signifikan, dengan puncaknya terjadi pada pertengahan Agustus 2024. Di TikTok, postingan terkait *"Marriage is Scary"* menyentuh angka 10.000 lebih postingan, sementara di Instagram mencapai lebih dari 1.000 postingan.

Persepsi ini ternyata bukan sekadar tren gaya hidup di kalangan anak muda melainkan kondisi psikologis yang nyata dan menjadi hal yang menakutkan bagi anak muda di berbagai negara, termasuk di Indonesia (Sandy, 2025). Persepsi*"Marriage is Scary"*berakar pada ketakutan terhadap komitmen jangka panjang, kekhawatiran akan ketidakstabilan finansial dan emosional, serta ketakutan akan potensi kekerasan dalam rumah tangga (Azizah et.al., 2025). Putri (2025) mengungkapkan bahwa kekhawatiran ini muncul dari trauma masa lalu terkait masalah keluarga, takut salah dalam memilih pasangan, serta pergeseran budaya di mana kaum muda merasa kebebasan dan karier mereka bisa terancam karena pernikahan. Anggapan negatif ini kemudian semakin berkembang karena media sosial lebih sering menampilkan konten yang memperkuat pandangan tersebut. Konten-konten yang ada menyajikan narasi ketakutan dan standar hubungan yang terlalu ideal, serta memaparkan berita harian mengenai perselingkuhan, perceraian, hingga kasus KDRT yang menyisakan dampak buruk bagi pengguna media sosial (Fadli, 2022).

Dampak dari persepsi tersebut sejalan dengan fakta penurunan angka pernikahan di Indonesia. Situs *Indonesia baik.id* merilis data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 yang menunjukkan penurunan angka pernikahan secara signifikan dalam satu dekade terakhir yaitu mulai tahun 2013-2023. Sebagai perbandingan, pada tahun 2018 angka pernikahan masih mencapai 2 juta pasangan, namun menurun menjadi sekitar 1,5 juta pasangan pada tahun 2023, dan diprediksi akan terus merosot hingga tahun 2025 (Isnur, 2025). Penurunan ini juga terjadi di beberapa wilayah Indonesia khususnya DKI Jakarta.

Data Kantor Urusan Agama (KUA) mencatat penurunan dari 47.226 pasangan di tahun 2022 menjadi 40.472 pasangan pada tahun 2024 (Fajar, 2025). Portal Informasi Indonesia juga menegaskan bahwa dalam sepuluh tahun terakhir, angka pernikahan nasional turun drastis hingga 28,63% (Wandi, 2025).Turunnya angka pernikahan ini rupanya berlanjut pada tahun 2024. Berdasarkan konten yang dipublikasikan oleh *Narasi Newsroom* (2026) yang mengacu pada data terbaru Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah pernikahan di Indonesia pada tahun 2014 tercatat mencapai angka 2,1 juta. Lalu, sepuluh tahun kemudian, yakni di

tahun 2024, angka tersebut menurun hampir 30% menjadi 1,47 juta pasangan (Narasi Newsroom, 2025).

Dampak dari ketakutan ini turut dirasakan di lingkup Orang Muda Katolik (OMK) Paroki Santo Paulus Depok. Sebagai komunitas yang berada di pusat kota dengan anggota mayoritas mahasiswa dan pekerja muda yang lekat dengan media sosial, persepsi *"Marriage is Scary"* sering menjadi topik perbincangan yang hangat. Dalam berbagai kesempatan tukar pendapat, banyak anggota OMK yang secara terbuka mengungkapkan keraguan dan ketakutan mereka terhadap komitmen pernikahan seumur hidup, dengan melontarkan kekhawatiran seperti "bagaimana jika saya salah memilih pasangan?" atau "bagaimana jika konflik rumah tangga itu terjadi pada saya nanti?". Situasi ini memperlihatkan adanya realitas kecemasan yang mendalam di kalangan OMK akibat paparan media sosial. Jika ketakutan ini dibiarkan tanpa pendampingan pastoral yang tepat, ketakutan tersebut bisa membuat kaum muda tidak memahami bahwa perkawinan merupakan bagian dari rencana Allah. Keadaan ini sangat mengkhawatirkan karena tanpa adanya kesiapan kaum muda, misi gereja sebagai rekan kerja Allah di Dunia dapat terancam. Padahal, Gereja secara konsisten mengajarkan bahwa perkawinan adalah panggilan khusus untuk menghayati cinta kasih yang sempurna (*Amoris Laetitia*, art. 72) dan merupakan jalan menuju pengudusan (*Familiaris Consortio* art. 34).

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah menyoroti persepsi *"Marriage is Scary"* di media sosial, namun belum ada penelitian serupa yang mengkritisi persepsi *"Marriage is Scary"* dari sudut pandang Gereja Katolik mengenai panggilan hidup berkeluarga. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada analisis terhadap persepsi *"Marriage is Scary"* menggunakan ajaran Gereja Katolik mengenai panggilan hidup berkeluarga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pemahaman dan pandangan OMK terkait panggilan hidup berkeluarga dan *"Marriage is Scary"*, menganalisis persepsi tersebut dengan pemahaman yang dimiliki OMK mengenai panggilan hidup berkeluarga, serta memberikan saran pastoral yang dapat dilakukan oleh Gereja bagi kaum muda. Secara akademis, penelitian ini bermanfaat untuk memahami pandangan orang muda terhadap persepsi *"Marriage is Scary"* yang berkembang di media sosial. Sementara bagi bidang pastoral, penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan dan anjuran pastoral bagi para pelayan pastoral agar dapat merancang bimbingan yang lebih relevan dengan kondisi dan kebutuhan OMK saat ini.

II. PEMBAHASAN

2.1 Kajian Teoretis

2.1.1. Generasi Z dan Persepsi *"Marriage is Scary"*

Untuk memahami dasar pemikiran dari persepsi *"Marriage is Scary"* yang berkembang di kalangan Gen Z, penting untuk mengidentifikasi batasan serta karakteristik dari generasi ini sebagai subjek utama. Karl Mannheim dalam Ishak et al. (2025) menerangkan bahwa sebuah generasi terbentuk dari sekelompok individu yang berada dalam rentang usia yang sama dan melewati serangkaian peristiwa sosial dalam periode waktu yang sama, sehingga menciptakan kesamaan dalam pengalaman hidup serta cara pandang. Mengacu pada klasifikasi dari Badan Pusat Statistik (BPS), batasan bagi kelompok Generasi Z ini merujuk pada mereka yang lahir dalam rentang tahun 1997-2012, atau mereka yang berada pada usia 14-29 tahun (Hansari, 2025).

Berangkat dari latar belakang usia tersebut, karakteristik unik dalam pola pikir serta perilaku Generasi Z sangat dipengaruhi oleh perkembangan zaman yang sangat maju. Mengacu pada teori perbedaan generasi milik William Strauss dan Neil Howe yang dijelaskan dalam Ishak et al. (2025), generasi ini memiliki kelekatan dan pemahaman yang sangat luas terhadap teknologi digital karena mereka lahir dan tumbuh bersamaan dengan meluasnya teknologi di seluruh dunia. Perpaduan antara kemajuan teknologi dan dinamika lingkungan sosial ini membentuk ciri khas Gen Z. Gazali dalam Kristyowati (2021), menjelaskan beberapa karakter menonjol yang dimiliki oleh generasi ini, di antaranya adalah kemampuan melakukan banyak hal dalam satu waktu *(multitasking)* dan kecenderungan menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial. Paparan informasi juga membuat mereka tumbuh menjadi pribadi yang kritis, inklusif, inovatif, dan lebih menyukai kolaborasi dengan teman seumurannya dibandingkan berkompetisi secara individual.

Setelah membedah karakteristik tersebut, terlihat bagaimana cara pandang generasi ini memengaruhi penilaian mereka terhadap institusi perkawinan. Persepsi *"Marriage is Scary"* didefinisikan sebagai cara pandang yang melihat pernikahan sebagai sesuatu yang menakutkan dan penuh dengan risiko. Pandangan ini tidak berkembang begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh banyak hal yaitu faktor pengalaman pribadi, kondisi lingkungan, dan paparan informasi dari media sosial. Ketakutan ini juga dipicu oleh pengalaman buruk dalam internal keluarga, berkembangnya kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), hingga situasi ketidakstabilan ekonomi (Krismono, 2025). Riska (2023) dalam studi fenomenologinya menegaskan bahwa Gen Z memandang pernikahan dengan penuh rasa cemas terhadap komitmen seumur hidup, potensi perceraian, dan ketidakbahagiaan. Lebih jauh lagi, Tirta (2025) menjelaskan bahwa ketakutan ini muncul akibat adanya kesenjangan antara kondisi perkawinan ideal dengan

realitas yang terjadi. Ketakutan ini kerap dikategorikan sebagai *Gamophobia*, yaitu ketakutan berlebih terhadap perkawinan yang dipengaruhi oleh relasi masa lalu maupun pengalaman masa kecil, seperti menyaksikan perceraian orang tua (Adrian, 2024).

Selain trauma yang dimiliki, media sosial menjadi ruang yang sangat cepat dalam menyebarkan opini tidak mengenakkan seputar perkawinan. Persepsi ini diperkuat dengan ramainya pemberitaan mengenai pengalaman buruk dalam rumah tangga yang membuat orang muda memilih untuk menghindari kehidupan perkawinan (Kulathunga & Abeysinghe, 2024). Menurut Putri (2025), konten aktif di media sosial lebih sering menonjolkan sisi negatif rumah tangga dibandingkan keindahannya itu sendiri. Mengacu pada *podcast* Sarra Marco Uncut (2025) serta berbagai artikel jurnal pendukung (Nisa, 2024; Riska, 2023; Setyowati, 2024) faktor penyebab ketakutan menikah ini dapat diuraikan menjadi beberapa poin utama: 1) sulitnya mencari pasangan yang tepat akibat banyaknya pertimbangan; 2) masih kuatnya tuntutan peran gender *(gender role)* dan beban mental *(mental load)* yang mengorbankan karier terutama bagi perempuan; 3) Perubahan cara pandang, yang melihat perceraian sebagai jalan untuk memperoleh kehidupan yang lebih baik; 4) tekanan finansial *(financial stress)* dan tuntutan kemandirian dalam ekonomi; 5) konsep belahan jiwa *(soulmate)* yang dinilai tidak realistis; 6) gaya hidup modern yang serba instan sehingga Gen Z lebih memilih kebebasan; serta 7) tingginya fokus pada pendidikan dan karier sehingga pernikahan bukan lagi menjadi sebuah prioritas.

2.1.2. Panggilan Hidup Berkeluarga dalam Alkitab

Berkembangnya persepsi *"Marriage is Scary"* mendorong perlunya upaya untuk melihat kembali makna panggilan hidup berkeluarga dalam Gereja Katolik. Gereja memandang perkawinan sebagai bagian dari rencana Allah bagi manusia. Penulis mendalami ajaran ini dengan menggunakan dasar biblis untuk menemukan pemahaman yang utuh. Rancangan Allah mengenai hidup berkeluarga telah dinyatakan sejak awal mula penciptaan (Kejadian 1:26-31).

Berdasarkan tafsiran Bergant & Karris (2002), manusia diciptakan sebagai puncak dari seluruh ciptaan yang seturut gambar dan rupa Allah untuk menjadi wakil-Nya di bumi. Tentunya, tanggung jawab ini dirancang untuk dijalankan melalui kehidupan bersama yang menjadi langkah awal terbentuknya sebuah keluarga. Tanggung jawab tersebut berjalan selaras dengan perintah Allah untuk "beranakcucu dan penuhilah bumi". Penciptaan laki-laki dan perempuan tidak terjadi secara kebetulan, melainkan agar kehidupan manusia dapat diteruskan, sehingga seluruh umat manusia dipanggil untuk saling mengasihi sebagai satu keluarga. Keluarga ini dibentuk oleh perjanjian, suami-istri saling berjanji di hadapan Allah untuk membangun keluarga baru yang terus-menerus

mengusahakan kekudusan. Pada akhir kisah penciptaan, Allah melihat bahwa segala yang dijadikan-Nya itu sangat amat baik.

Kisah penciptaan dalam Kejadian 2:18-25 menegaskan bahwa sejak awal Allah menetapkan pernikahan dan keluarga sebagai bagian dari rencana-Nya. Scott W. Hahn (2009) dalam bukunya *Kinship by Covenant* menjelaskan bahwa dalam Alkitab, hubungan dengan Allah dipahami lewat kerangka keluarga dan kekerabatan.Pernyataan "tidak baik manusia seorang diri saja" menunjukkan bahwa manusia pada hakikatnya membutuhkan persekutuan. Kesendirian dipandang tidak sesuai dengan kodrat manusia, sehingga Allah menyediakan "penolong yang sepadan". Hal ini menunjukkan bahwa relasi menjadi bagian dari rencana Allah.

Pandangan ini ditekankan lagi oleh Perangin-angin dan Yeniretnowati (2024) bahwa sejak awal mula manusia memiliki kerinduan untuk memiliki relasi yang intim. Mereka juga mengatakan bahwa pernikahan yang terjadi antara laki-laki dan perempuan adalah inisiatif dari Allah sendiri untuk menjawab kerinduanmanusia tersebut. Sebutan penolong ini sama sekali tidak berarti kedudukan perempuan lebih rendah dari laki-laki, karena sejatinya mereka adalah pasangan yang setara (Bergant & Karris, 2002). Kata "meninggalkan" dan "bersatu" dalam ayat ini mengisyaratkan bahwa perkawinan adalah sebuah persekutuan eksklusif bagi laki-laki dan perempuan untuk saling melengkapi.

Dalam menafsirkan Surat Pertama Paulus kepada Jemaat di Korintus (1 Kor 11:3), Kent R. Brooks (2002) menjelaskan bahwa ayat ini memuat ajaran mendasar mengenai hubungan yang saling bergantung dan melengkapi, di mana terdapat tiga unsur pokok: kepala Kristus adalah Allah Bapa, kepala laki-laki adalah Kristus, dan kepala perempuan adalah laki-laki. Unsur pertama menjadi dasar, di mana semakin seorang manusia taat dan mengasihi Tuhan, semakin besar pula kemampuannya untuk saling mengasihi. Unsur kedua menegaskan bahwa kasih seorang suami kepada istrinya harus mencerminkan kasih Kristus kepada Gereja-Nya. Unsur ketiga menekankan bahwa posisi kepala bukanlah sebagai yang dominan, melainkan tanggung jawab pelayanan. Suami dipanggil sebagai rekan kerja Allah untuk menguduskan istrinya dan mendorong pertumbuhan iman keluarganya.

Konsep ini diperdalam dalam Surat Efesus 5:22-33. Matthew Henry (2015) menjelaskan bahwa perkawinan bukanlah sekadar perjanjian kontrak antar individu, melainkan persatuan suci yang mencerminkan misteri kasih Allah. Paulus menyebutnya sebagai "rahasia yang besar". Sikap tunduk istri kepada suami sama sekali tidak lahir dari rasa takut, melainkan dilandasi oleh kasih dan keyakinan iman sebagai bentuk ketaatan kepada Allah. Di sisi lain, kewajiban yang sama besarnya ditekankan kepada suami untuk mengasihi istrinya. Paulus menjadikan kasih Kristus kepada Gereja sebagai dasarnya. Kristus menyerahkan

diri-Nya bukan karena kewajiban, tetapi karena kasih-Nya yang rela berkorban dan menguduskan.

Kasih sejati dari suami yang meniru teladan ini akan menjadi dasar paling baik bagi tumbuhnya 'ketundukan' istri yang tulus. Paulus memperkuat argumennya dengan perumpamaan bahwa tidak ada seorang pun yang membenci tubuhnya sendiri yang artinya bahwa mengasihi istri sama artinya dengan mengasihi diri sendiri, yang diwujudkan melalui tindakan nyata dalam keseharian. Pemahaman kritis terhadap tafsiran ini penting untuk menjawab kekhawatiran Generasi Z mengenai kesetaraan gender. Konsep 'tunduk' dalam teks Kitab Suci ini bukan dimaknai sebagai bentuk patriarki yang merendahkan kedudukan perempuan atau membatasi ruang mereka untuk berkembamg. Sebaliknya, ketundukan dipahami sebagai sikap saling menghargai dan menempatkan diri dalam kasih Kristus, sehingga suami dan istri dapat menjalani kehidupan perkawinan sebagai pasangan yang setara dan saling mendukung.

2.1.3. Panggilan Hidup Berkeluarga dalam Magisterium Gereja

Dalam iman Katolik, diyakini bahwa setiap umat memiliki panggilan hidupnya masing-masing sebagai bagian dari rencana Allah, di mana salah satu bentuknya adalah panggilan hidup berkeluarga. Dokumen *Familiaris Consortio* art. 11 menegaskan bahwa Allah sendiri yang memberikan kodrat dan kemampuan kepada pria dan wanita untuk saling mengasihi. Pemahaman ini sejalan dengan *Relatio Finalis* art. 35 yang menyatakan bahwa Injil keluarga bermula dari penciptaan manusia seturut rupa Allah yang adalah kasih. Kodrat ini diwujudkan secara konkret melalui perkawinan. Katekismus Gereja Katolik Kan.1603 menjelaskan bahwa perkawinan berasal langsung dari Tuhan, bukan sekadar kebiasaan sehari-hari. Paus Fransiskus dalam *Amoris Laetitia* art. 72 mempertegas bahwa keputusan untuk menikah harus menjadi buah dari pertimbangan panggilan yang matang, bukan sekadar keinginan semata.

Keyakinan bahwa perkawinan adalah kehendak Allah sejak awal penciptaan menjadi dasar ajaran yang kokoh (*Gaudium et Spes* art. 48). Karena berasal dari Allah, maknanya tidak akan bisa diubah mengikuti perkembangan zaman. Relasi pria dan wanita dalam perkawinan adalah sarana Allah menyatakan diri-Nya kepada dunia (*RF* art. 8; *Lineamenta* art. 15). Paus Yohanes Paulus II (1981) menyebut ikatan cinta kasih pasutri sebagai gambar dan lambang Perjanjian antara Allah dan umat-Nya (*FC* art. 12). Melalui kasih yang subur, pasutri sesungguhnya sedang bekerja sama dengan Allah dalam sejarah keselamatan (*RF* art. 39). Meskipun rencana awal ini sempat rusak akibat dosa, Kristus datang untuk memulihkan dan mengangkat perkawinan ke martabat yang jauh lebih tinggi. Pasangan yang mencintai seakan menciptakan 'seni pahat' hidup yang dapat menunjukkan Allah kepada dunia (*AL* art. 11). Tugas memperbanyak

keturunan bukan sekadar tujuan biologis, melainkan ajakan agar manusia ikut serta dalam misi Allah menyelamatkan dunia (*GS* art. 50).

Gereja juga menetapkan landasan hukum dan sakramental yang kuat. Perkawinan adalah sebuah perjanjian (*foedus*) dengan kesepakatan bebas yang terarah pada kesejahteraan suami-istri (Kan. 1055 §1). Terdapat dua sifat tak terpisahkan: kesatuan (*unitas*) dan tak terceraikan (*indissolubilitas*) (Kan. 1056). Persetujuan bebas tanpa paksaan menjadi syarat mutlak bagi mereka yang menjawab panggilan hidup berkeluarga ini (Kan. 1057 §2). Bagi mereka yang dibaptis, perjanjian ini diangkat oleh Kristus menjadi sakramen (Kan. 1055 §1). Rahmat sakramental ini mengalir terus-menerus sepanjang hidup untuk menjadi sumber kesuburan, penyembuhan, dan pengampunan (*RF* art. 36; *GS* art. 49). Keluarga mengemban martabat luhur sebagai 'Gereja Rumah Tangga' (*Ecclesia Domestica*) yang menjadi wadah paling awal bagi seseorang untuk bertumbuh dalam iman dan mengenal Tuhan (*FC* art. 21). Misi utama keluarga adalah melanjutkan karya penciptaan Allah ditengah dunia dan mewujudkan kesaksian Injil di tengah penderitaan maupun sukacita (*RF* art 39; *GS* art. 52).

Gereja Katolik tidak menutup mata terhadap realitas tantangan modern, *Relatio Finalis* art.29 menyoroti bahwa kaum muda masih memendam keinginan menikah, namun mereka menanggapinya dengan berbagai ketakutan akibat trauma menyaksikan kegagalan relasi orang terdekat, ketakutan untuk memikul tanggung jawab, hingga kekhawatiran kehilangan kebebasan. Paus Fransiskus mengidentifikasi ketidakmauan kaum muda untuk berkomitmen ini sebagai dampak dari 'budaya kesementaraan' (*AL* art.39). Ditambah dengan tekanan ekonomi dan sulitnya mencari pekerjaan di zaman sekarangmakinmenyurutkan keberanian orang muda untuk menikah (*Lineamenta* art. 6). Namun, Gereja tidak merespons ketakutan ini dengan penghakiman, melainkan Gereja sangat prihatin dengan kondisi saat ini. Gereja menyarankan agar orang muda didorong untuk melihat kekayaan dalam Sakramen Perkawinan (*RF* art. 29). Namun,pendekatan ini juga harus diimbangi dengan *sharing* kesaksian dari keluarga-keluarga Katolik 'yang berhasil'.

Menghadapi tantangan tersebut, Gereja menawarkan pengharapan besar bahwa Allah tidak pernah memanggil tanpa membekali (*FC* art.34). Allah menyucikan kasih suami istri yang tidak sempurna dan memperbarui kesetiaan mereka yang terkadang goyah (*Lineamenta* art.21). Paus Fransiskus menegaskan bahwa tidak ada satu pun keluarga yang langsung tercipta dalam keadaan sempurna (*AL* art.325). Pengakuan ini menjadi penghiburan bagi kaum muda bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari proses bukan kegagalan. Oleh karena itu, persiapan perkawinan yang matang harus diperlukan sejak masa kanak-kanak, remaja, hingga menjelang pernikahan (*FC* art. 66). Dukungan Gereja terus berlanjut melalui pendampingan pastoral (Kan.1063) yang mencakup

katekese, *discovery,* Kursus Persiapan Perkawinan (KPP), liturgi, dan pendampingan berkelanjutan kepada pasutri setelah menikah. Pada akhirnya, panggilan hidup berkeluarga bukanlah sumber ketakutan, melainkan jalan menuju sukacita yang ditopang oleh kesetiaan Allah.

2.2 Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pengolahan data pada penelitian ini dilakukan melalui proses analisis untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam terhadap peristiwa atau fenomena yang sedang diteliti (Nasution, 2023). Sesuai dengan pandangan dalam karya I Made Laut M. J, tujuan utama dari riset kualitatif adalah untuk memahami realitas sosial yang terjadi, di mana peneliti bertindak sebagai instrumen utama. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak disajikan dalam bentuk angka, melainkan dalam bentuk kata-kata yang didapat dari data valid di lapangan (Jaya, 2020). Hal ini sejalan dengan penjelasan Sembiring et al. (2024) bahwa data kualitatif diperoleh dan diinterpretasikan melalui tahapan pengumpulan serta analisis data yang bersifat naratif dan kontekstual.

Penelitian ini melibatkan 14 informan yang terdiri dari pengurus OMK Paroki Santo Paulus Depok periode 2025–2028 dan anggota aktif *Saint Paul Youth Choir* (SPYC). Pengurus OMK dipilih karena terlibat aktif dalam perencanaan kegiatan sekaligus mengamati dinamika kehidupan kaum muda di paroki. Sementara itu, SPYC dipilih karena kelompok ini merupakan wadah pelayanan yang beranggotakan OMK, sehingga komitmen mereka diharapkan mampu memberikan pandangan nyata mengenai cara kaum muda menghidupi panggilannya di dalam Gereja. Penentuan kedua subjek ini dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel secara sengaja agar sesuai dengan karakteristik dan tujuan penelitian (Nasution, 2023). Teknik ini memungkinkan peneliti untuk menggali informasi yang lebih mendalam dari responden yang benar-benar memiliki pengalaman serta keterlibatan aktif dalam kehidupan OMK.

Penelitian lapangan ini mengambil lokasi utama di Gereja Paroki Santo Paulus Depok, yang secara administratif berada di wilayah Dekenat Utara Keuskupan Sufragan Bogor. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada karakteristik komunitas OMK yang sangat aktif, di mana mayoritas anggotanya merupakan mahasiswa dan pekerja muda yang sangat dekat dengan media sosial. Keterlibatan peneliti secara langsung sebagai pengurus OMK sekaligus anggota SPYC turut mempermudah proses pendekatan kepada calon peserta FGD, sehingga proses penggalian data dapat berjalan lancar, jujur, dan mendalam. Pengumpulan data dilakukan dalam dua sesi, yaituhari Sabtu, 14 Maret 2026 bersama 7 pengurus OMK Paroki dan hari Minggu, 15 Maret 2026 bersama 7 anggota *SPYC*.

Dalam pengumpulan data, penelitian ini menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD) sebagai teknik utama karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman serta pemaknaan OMK terhadap panggilan hidup berkeluarga secara mendalam. Pertanyaan FGD disusun secara terbuka dan tidak terstruktur agar para partisipan dapat mengemukakan pandangan mereka dengan leluasa, sehingga menciptakan dinamika diskusi yang natural (Rofiqoh & Zulhawati, 2020). Seluruh hasil FGD direkam dan kemudian diubah dalam bentuk *verbatim* agar makna setiap jawaban dapat ditangkap secara utuh. Setelah itu, penulis melakukan *coding* atas data *verbatim* tersebut dan menganalisisnya menggunakan pendekatan kualitatif induktif, yaitu menganalisis data lapangan untuk kemudian dikembangkan (Sugiyono dalam Nasution, 2023). Pada tahap akhir, hasil analisis tersebut dikritisi menggunakan kajian teori dari referensi yang ditemukan danmagisterium Gereja untuk merumuskan kesimpulan serta memberikan usulan pastoral yang relevan bagi Gereja dalam mendampingi kaum muda.

2.3 Hasil Penelitian dan Diskusi

2.3.1 Pemahaman Orang Muda Katolik Mengenai Panggilan Hidup Berkeluarga

Berdasarkan hasil penelitian, OMK sudah memiliki pemahaman yang baik dan mendalam mengenai panggilan hidup berkeluarga. Para peserta memandang panggilan ini sebagai: 1) salah satu pilihan hidup dalam Gereja yang berdampingan dengan panggilan membiara (DR-1, AL-1, NO-1); 2) penyatuan dua pribadi untuk membangun kasih, melanjutkan keturunan, serta bersama-sama mewartakan Kerajaan Allah (AC-1, AL-1, NO-1); dan 3) 'Gereja kecil' yang menjadi tempat pertama seseorang bertumbuh dalam iman dan mengajak umat untuk terlibat dalam pelayanan di lingkungan dan paroki (AD-1, AR-1, HG-1).

Pemahaman ini juga mencakup aspek pemberdayaan, di mana orang tua bertanggung jawab mendidik anak menjadi pribadi yang penuh tanggung jawab (BG-1). Hal ini ditegaskan oleh BG yang menyatakan: "Selain untuk berkarya, kita juga harus membangun keluarga yang (...) bisa memberdayakan keluarganya. (...) Panggilan itu menjadikan anak berdaya di semua tempat dan penuh tanggung jawab kepada orang lain". Berdasarkan data tersebut, peneliti melihat bahwa pemahaman OMK sejalan dengan kesadaran mereka bahwa perkawinan menuntut kesiapan mental yang matang (PV-2, JL-2).

Hal ini dikuatkan oleh pandangan informan mengenai perbedaan perkawinan Katolik dengan perkawinan pada umumnya, yaitu: 1) sifatnya yang sakral, sekali seumur hidup, dan tidak dapat diceraikan kecuali oleh kematian (AD-3, CO-3, AR-3, HG-3, AC-3, BG-3, NO-3); 2) adanya proses persiapan yang panjang dan ketat melalui *discovery,* kursus persiapan perkawinan (KPP) dan

penyelidikan kanonik yang menjadi penyaring (PV-3, CO-3, AL-3, BG-3, AR-3, HG-3, NO-3); serta 3) komitmen seumur hidup berdasarkan nilai biblis dan sakramen yang menuntut kesediaan untuk saling mengasihi dan menurunkan ego pribadi demi pasangan (DR-4, BG-4, VY-4, NO-4, AL-4). DR pun menyadari bahwa tingkat komitmen dalam hidup berkeluarga setara dengan komitmen panggilan hidup berjubah (DR-3). Kesadaran ini membuat kaum muda sangat menyadari pentingnya kesiapan diri sebelum menanggapi panggilan hidup berkeluarga.Pemahaman OMK yang ditemukan di lapangan selaras dengan dokumen *Familiaris Consortio* art. 21 dan KGK Kan.1603, di mana mereka memahami betul hakikat keluarga sebagai 'Gereja Rumah Tangga' (*Ecclesia Domestica*) yang menuntut kesiapan komitmen seumur hidup.

2.3.2 Persepsi OMK Tentang *"Marriage is Scary"*

Meskipun OMK memiliki pemahaman yang baik mengenai panggilan hidup berkeluarga, hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi *"Marriage is Scary"* masih terasa di kalangan kaum muda. Ketakutan ini dipicu oleh: 1) tingginya paparan informasi negatif di media sosial dan sinetron yang mengangkat tema kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan, hingga kesalahan fatal pasangan (PV-5, AR-5, CO-5, BG-5, VY-5, HG-5); 2) tekanan ekonomi dan beban finansial di masa depan misalnya besarnya dana yang harus dikeluarkan untuk rangkaian acara pernikahan dan mahalnya biaya untuk membesarkan anak nanti (AL-6, RD-6, NO-6, AD-6, CO-6, BG-6); 3) kekhawatiran hilangnya kesempatan menjadi diri sendiri, kebebasan berekspresi, serta ketakutan akan perubahan drastis pada sifat asli pasangan (NO-6, KI-6, DR-6, AD-6, AC-6, VY-6); dan 4) pengalaman melihat langsung kegagalan dalam relasi dari orang terdekat, atau trauma masa kecil karena peran orang tua yang tidak berjalan baik di dalam keluarga seperti hilangnya figur orangtua (DR-7, AD-7, VY-7, JL-6).

Dari data yang didapatkan dari lapangan, peneliti menekankan adanya pergeseran makna perkawinan akibat berkembangnya persepsi*"Marriage is Scary"* di media sosial. Beberapa peserta membahas ketakutan akan pengambilan keputusan menikah yang hanya didorong oleh perasaan FOMO *(fear of missing out)* atau terjebak dalam *lavender marriage* demi menutupi identitas asli (PV-7). Namun, persepsi *"Marriage is Scary"*tidak dianggap sebagai sesuatu yang pasti menghalangi kaum muda untuk menikah, melainkan sebagai sebuah pertimbangan sebelum memutuskan untuk hidup berkeluarga menurut ajaran Gereja Katolik misalnya agar kaum muda lebih cermat dalam memilih pasangan dan menyiapkan komitmen secara matang (CO-5, BG-5). Persepsi "*Marriage is Scary*" yang muncul di kalangan OMK ini selaras dengan pemikirian Riska (2023) dan Adrian (2024) mengenai *Gamophobia* pada Generasi Z. Ketakutan ini membuktikan

bahwa paparan negatif dari media sosial, tekanan finansial, dan trauma lingkungan secara signifikan memengaruhi kecemasan kaum muda terhadap komitmen dalam hidup perkawinan.

2.3.3. Mengkritisi Persepsi *"Marriage is Scary"*

Dalam mengkritisi persepsi *"Marriage is Scary"*, OMK melihat bahwa persepsi tersebut tidak sepenuhnya benar. Mereka menilai bahwa ketakutan itu berkaitan erat dengan kurang dewasanya seseorang, ketidaksiapan diri, serta informasi yang didapat di media sosial. CO-8 menegaskan:

> misalnya contoh di Twitter yang benar aja bisa dipelintir jadi salah. Fakta ini bisa ditimbun lagi. Ini itu sebenarnya enggak gini. Nah, itu dia yang gimana caranya kita bisa mengkritisi supaya si *marriage is scary* ini ya enggak semenakutkan itu sebenarnya tapi lebih ke persiapan kita aja.

Peserta memberikan pandangan kritis bahwa ketakutan tersebut dapat dihadapi dengan: 1) mengikutipersiapan yang diadakan oleh Gerejaseperti *Discovery*, KPP, dan kanonik, serta menaati 10 Perintah Allah dan 5 Perintah Gereja (PV-8, AL-8, JL-8); 2) menumbuhkan sikap saling mengasihi dan mengampuni kekurangan pasangan sesuai hukum kasih (AR-8); serta 3) meyakini penyertaan Tuhan dan menjadikan saksi perkawinan sebagai pendamping pasangan (NO-8, BG-8, PV-8).

Sikap kritis OMK yang menyadari pentingnya kesiapan diri dan pendampingan itu, sangat sejalan dengan seruan Paus Fransiskus dalam dokumen *Amoris Laetitia* art.72, bahwa keputusan untuk menikah harus menjadi buah dari pertimbangan yang matang. Hal ini menunjukkan bahwa ketakutan OMK tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga mencerminkan kesadaran akan besarnya tanggung jawab dan komitmen dalam kehidupan perkawinan. Lebih lanjut lagi, kaum muda mengungkapkan tindakan nyata yang dapat dilakukan untuk menyikapi berbagai tantangan dalam menanggapi panggilan hidup berkeluarga, antara lain: belajar untuk melakukan komunikasi yang transparan, termasuk meregulasi emosi dengan memberikan jeda waktu agar pikiran lebih jernih sebelum membahas konflik, "harusnya sih tanya orang tua yang udah nikah" (AL-9, KI-9, VY-9, NO-9, JL-9).

Selain itu, pasangan perlu mengutamakan refleksi diri, pengendalian ego, dan fokus membangun nilai diri agar memiliki kesiapan membangun kehidupan berkeluarga, "dan selain itu mungkin untuk mengatasi kekhawatiran itu ya dengan melibatkan Tuhan juga gitu. Jadi mungkin kayak sering doa bareng segala macam itu jadi lebih tenang gitu." (PV-9, AD-9, AL-9, HG-9); serta belajar untuk menyusun perencanaan finansial, menambah wawasan *parenting lesson*, memiliki sosok panutan, memperkuat kehidupan doa bersama, dan memanfaatkan layanan konseling pastoral (NO-9, AD-9, AL-9, RD-9, BG-9, KI-9).

2.3.4. Implikasi Pastoral

Pada bagian akhir FGD, OMK berharap besar kepada Gereja untuk melakukan sesuatu yang nyata agar mereka lebih siap dan yakin dalam menanggapi panggilan hidup berkeluarga. Harapan ini meliputi: 1) program pengenalan panggilan hidup berkeluarga sejak dini ketika OMK belum memiliki pasangan, yang dirancang secara serius menyerupai kegiatan Promosi Panggilan (PROPANG) untuk hidup membiara (DR-10, PV-10, AL-10, KI-10, AR-10); 2) memfasilitasi ruang perjumpaan bagi OMK untuk membangun koneksi dan mencari pasangan seiman melalui kegiatan yang diadakan oleh paroki bersama pengurus OMK paroki, seperti menonton film bersama atau membentuk kegiatan yang difokuskan pada minat dan bakat. Wadah perjumpaan bertujuan untuk membangun *support system* yang positif bagi OMK (KI-10, PV-10, AR-10, AL-10, VY-10); serta 3) kolaborasi para pelayan pastoral misalnya pastor paroki, Seksi Katekese, bersama Komsos Paroki bekerja sama membuat konten yang mengangkat tema panggilan hidup berkeluarga dan diiringi dengan penguatan dari pastor paroki melalui homili (AL-10, NO-10, AD-10, BG-10, RD-10).

Harapan-harapan di atas menunjukkan bahwa OMK membutuhkan kehadiran Gereja yang lebih peka terhadap kondisi kaum muda saat ini dan dinamika media sosial yang terus berkembang. Terdapat penekanan kuat dari peserta bahwa Gereja harus tegas dan tidak abu-abu dalam merespons persepsi *"Marriage is Scary"* agar kaum muda memiliki pegangan yang pasti (RD-10). Selain itu, implikasi pastoral ini tidak hanya menyasar OMK yang belum menikah, tetapi juga meliputi layanan pendampingan lanjutan bagi pasangan yang telah menikah (AC-10, JL-10).

III. PENUTUP

3.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui *Focus Group Discussion* (FGD) bersama pengurus Orang Muda Katolik (OMK) dan *Saint Paul Youth Choir* (SPYC) Paroki Santo Paulus Depok, dapat disimpulkan bahwa kaum muda sudah memiliki pemahaman yang baik mengenai ajaran Gereja Katolik tentang panggilan hidup berkeluarga. OMK memaknai perkawinan sebagai pilihan bebas umat untuk menerima sakramen yang bertujuan membangun kasih, melanjutkan keturunan, dan mewartakan Kerajaan Allah. OMK menyadari sepenuhnya bahwa perkawinan bersifat sakral, monogami, tak terceraikan (*indissolubilitas*), dan berperan sebagai "Gereja kecil" *(Ecclesia Domestica)* yang menuntut kesiapan mental serta kerendahan hati untuk saling memaafkan berlandaskan hukum kasih.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa persepsi *"Marriage is Scary"* tetap berkembang di kalangan anak muda akibat kecemasan kondisi

ekonomi masa depan, tingginya paparan konten di media sosial mengenai konflik rumah tangga, ketakutan kehilangan jati diri dan kebebasan, serta trauma masa lalu. Dalam mengkritisi persepsi tersebut, OMK menggunakan ajaran Gereja Katolik sebagai landasandengan menyadari bahwa ketakutan itu lebih banyak disebabkan oleh pengaruh media sosial dan kurangnya kedewasaan diri. OMK menilai persiapan wajib dari Gereja, seperti *Discovery,* Kursus Persiapan Perkawinan (KPP) dan penyelidikan kanonik, sangat efektif sebagai sarana penyaringdan pembekalan.

Penelitian ini juga menemukan fakta baru bahwa ketakutan kaum muda bukanlah bentuk abai terhadap ajaran Gereja, melainkan persepsi ini membuat kaum muda memiliki lebih banyak pertimbangan sebelum memutuskan untuk menanggapi panggilan hidup mereka. Persepsi ini juga sebagai bentuk berjaga-jaga agar keputusan menikah tidak diambil karena tekanan sosial, perasaan FOMO *(fear of missing out)* atau terjebak dalam *lavender marriage* demi menutupi identitas asli. Pada akhirnya, Gereja memiliki peluang besar untuk mendampingi kaum muda karena mereka berharap bisa memiliki wadah perjumpaan yang aman, belajar langsung dari pasangan suami istri yang berpengalaman, serta mendapatkan program pengenalan panggilan berkeluarga sejak dini yang diberikan secara langsung.

3.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis memberikan beberapa saran aplikatif yang dapat dilakukan oleh para pelayan pastoral. Pertama, saran bagi Pastor Paroki. Pastor dapat menjadikan perayaan Ekaristi sebagai sarana pewartaan panggilan hidup berkeluarga. Pesan-pesan mengenai makna panggilan hidup berkeluarga ini dapat dimasukkan di dalam homili, yang pastinya harus relevan dengan teks liturgi sabda di minggu tersebut. Saran ini tentunya membutuhkan dukungan berkelanjutan dari seksi pastoral lainnya.

Kedua, saran bagi Seksi Kerasulan Keluarga (SKK). SKK dapat merancang program pengenalan panggilan hidup berkeluarga sejak usia dini. Program ini bisa dirancang dengan konsep yang menarik, misalnya melalui *talkshow* bergaya Gen Z yang mengundang pasutri Katolik dari berbagai usia perkawinan. Para pasutri ini bisa membagikan pengalaman mereka tentang cara menyelesaikan konflik, seni mengampuni dalam rumah tangga, dan *parenting lesson*. Selain itu, SKK bisa juga mengadakan wadah diskusi khusus atau *FGD* untuk OMK yang membahas seputar panggilan hidup berkeluarga. Upaya pengenalan sejak dini ini dapat dikonsepkan menjadi program "Promosi Panggilan Hidup Berkeluarga", yang serupa dengan program PROPANG untuk panggilan hidup membiara. Terakhir, penulis menilai bahwa SKK perlu lebih aktif

memperkenalkan layanan konseling pastoral kepada OMK sebagai sarana pendampingan dalam proses pemulihan trauma masa lalu.

Ketiga, saran bagi Seksi Katekese. Seksi Katekese disarankan untuk berkolaborasi dengan tim Komunikasi Sosial (Komsos) Paroki. Kolaborasi ini bertujuan untuk memproduksi konten edukasi digital yang kekinian, seperti video singkat *(reels)*, *podcast*, maupun artikel yang interaktif. Pembuatan konten edukasi ini diharapkan mampu menangkal informasi negatif di media sosial yang sering membuat OMK menjadi takut menikah. Bersama Pastor Paroki, Seksi Katekese diharapkan memberikan pendampingan dan pengajaran yang jelas agar kaum muda mampu menyikapi berbagai fenomena sosial yang tidak selaras dengan nilai-nilai sakramen perkawinan Katolik.

Keempat, saran bagi Seksi Kepemudaan (SKP) dan Pengurus OMK Paroki. Keduanya perlu menciptakan ruang perjumpaan yang aman, nyaman, dan kekinian bagi teman-teman OMK. Kegiatan yang dibuat bisa difokuskan pada minat dan bakat, seperti membentuk *band* musik, olahraga bersama, atau menonton film bersama yang bertemakan keluarga. Wadah perjumpaan bertujuan untuk membangun *support system* yang positif bagi OMK. Seluruh kegiatan tersebut juga perlu dipublikasikan secara aktif melalui media sosial OMK agar dapat menjangkau lebih banyak kaum muda. Dengan begitu, kaum muda memiliki kesempatan untuk menemukan pasangan yang seiman tanpa merasa dihakimi.

Kelima, saran bagi Orang Muda Katolik (OMK) secara personal. Kaum muda disarankan untuk membiasakan diri bersikap kritis dan bijak dalam menyaring informasi di media sosial. OMK juga perlu untuk terus memperdalam iman dengan membaca Kitab Suci, mempelajari dokumen-dokumen Gereja, serta berdialog dengan para pelayan pastoral. Di samping itu, OMK diharapkan aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan di paroki terutama yang mengangkat tema panggilan hidup berkeluarga. Terakhir, bagi kaum muda yang belum sepenuhnya pulih dari luka batin akibat pengalaman di masa lalu, disarankan untuk berani mengikuti layanan konseling paroki sebagai bekal mempersiapkan kehidupan berumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

Adrian, K. (2024). *Mengenal gamophobia, ketakutan untuk berkomitmen dan menikah*. Alodokter. https://www.alodokter.com/mengenal-gamophobia-ketakutan-untuk-berkomitmen-dan-menikah

Alkitab Deuterokanonika. (2009). Lembaga Alkitab Indonesia.

Azizah, M., Aini, N. N., Sari, S., & Hamzah, M. A. (2025). Pengaruh fenomena "Marriage is scary" terhadap stigma pernikahan dan perilaku seksual

pranikah pada generasi muda. *ETNOREFLIKA: Jurnal Sosial dan Budaya, 14*(2), 265–275. https://doi.org/10.33772/etnoreflika.v14i2.3026

Bergant, D., & Karris, R. J. (Eds.). (2002a). *Tafsir Alkitab Perjanjian Baru* (A. S. Hadiwiyata, Penerj.). Kanisius.

Bergant, D., & Karris, R. J. (Eds.). (2002b). *Tafsir Alkitab Perjanjian Lama* (A. S. Hadiwiyata, Penerj.). Kanisius.

Brooks, K. R. (2002). Paul's inspired teachings on marriage. In *Go ye into all the world: Messages of the New Testament apostles* (31st Annual Sidney B. Sperry Symposium, pp. 75–97). Deseret Book.

Fadli, R. (2022). *Ini dampak fisik dan psikologis bagi korban KDRT*. Halodoc. https://www.halodoc.com/artikel/ini-dampak-fisik-dan-psikologis-bagi-korban-kdrt

Fajar. (2025). *Angka pernikahan di Indonesia turun drastis, Kemenag imbau generasi muda*. dki.kemenag.go.id. https://dki.kemenag.go.id/berita/angka-pernikahan-di-indonesia-turun-drastis-kemenag-imbau-generasi-muda-crh9Y

Fransiskus. (2016). *Sukacita kasih: Amoris laetitia*. Dokpen KWI.

Hahn, S. (2009). *Kinship by covenant: A canonical approach to the fulfillment of God's saving promises*. Yale University Press.

Hansari, H. (2025). *Mengenal Gen Z, generasi rawan depresi hingga si paling self reward*. Badan Pusat Statistik Kabupaten Kota Baru. https://kotabarukab.bps.go.id/id/news/2025/05/19/345/mengenal-gen-z-generasi-rawan-depresi-hingga-si-paling-self-reward.html

Henry, M. (2015). *Tafsiran Matthew Henry: Surat Galatia, Efesus, Filipi, Kolose, 1 & 2 Tesalonika, 1 & 2 Timotius, Titus, Filemon* (I. Ardaneswari, H. Aprilani, L. Murtihardjana, P. A. Rajoe, V. Setyawati, & T. Susilawati, Penerj.). Momentum.

Ishak, M., Baydhowi, B., Mahfud, M., & Mas'odi, M. O. (2025). Gen Z dalam dunia pendidikan. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik, 2*(1), 328–338. https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jmia/article/view/3351

Isnur, P. (2025). *Benarkah angka pernikahan turun?* Indonesia Baik. https://indonesiabaik.id/infografis/benarkah-angka-pernikahan-turun

Jaya, I. M. L. M. (2020). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif: Teori, penerapan, dan riset nyata*. Anak Hebat Indonesia.

Katekismus Gereja Katolik (edisi ke-2). (1997). https://www.imankatolik.or.id/katekismus.php?q=1603

Kitab Hukum Kanonik. (1983). https://www.imankatolik.or.id/khk.php?q=1055-1071

Krismono, Oktaviani, D. (2025). Analysis of the marriage is scary phenomenon among Generation Z: A perspective of Islamic law sociology. *Sharia and Humanities, 2*(1), 422–439. https://doi.org/10.61159/sahaja.v4i1.403

Kristyowati, Y. (2021). Generasi "Z" dan strategi melayaninya. *Ambassadors: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani, 2*(1), 23–34. https://stt-indonesia.ac.id/journal/index.php/ambassadors/article/view/22

Kulathunga, A., & Abeysinghe, N. (2024). *Love and marriage in the eyes of Gen Z: A qualitative exploration* [Paper presentation]. SLIIT International Conference on Advancements in Sciences and Humanities.

Narasi Newsroom. (2026). *Di balik tren menurunnya angka pernikahan di Indonesia; alasan ekonomi, gaya hidup, dan ketakutan lainnya* [Infografik]. Instagram. https://www.instagram.com/p/DTmPxdVE_Pj/

Nasution, A. F. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. CV Harfa Creative.

Nisa, A. I. (2024). Persepsi gamophobia pada Gen Z dampak dari kasus perceraian orang tua. *SABANA (Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara), 3*(2), 243–248. ttps://doi.org/10.55123/sabana.v3i3.3361

Perangin Angin, Y. H., & Yeniretnowati, T. A. (2024). Studi teologis keluarga rancangan Allah berdasarkan Kejadian 2:15–25. *Jurnal Murid Kristus, 1*(1), 83–97. https://jurnal.sttrmk.ac.id/index.php/sttrmk/index

Putri, H. (2025). Marriage is scary trend: Narratives of fear of marriage for women. *Global Society Journal, 2*(1), 11–24. https://doi.org/10.31947/gs.v2i1.45155

Riska, H. (2023). Faktor yang memengaruhi persepsi menunda pernikahan pada Generasi Z. *Indonesian Health Issue, 2*(1), 48–53.

Rofiqoh, I., & Zulhawati. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan campuran*. Pustaka Pelajar.

Sandy, O. P. (2025). *Mengenal gamophobia: Ketakutan berkomitmen dan menikah di kalangan generasi muda*. Validnews. https://validnews.id/catatan-valid/mengenal-gamophobia-ketakutan-berkomitmen-dan-menikah-di-kalangan-generasi-muda

Sarra Marco Uncut. (2025). *#SMU S1EPS8: Why marriage is scary* [Video]. YouTube. https://youtu.be/s1kSaGVdw3A

Sembiring, T. B., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2024). *Buku ajar metodologi penelitian: Teori dan praktik*. CV Saba Jaya Publisher.

Setyowati, D. (2024, 26 Oktober). *Angka pernikahan di Indonesia turun: Wanita mandiri banyak, pria mapan sedikit*. Katadata. https://katadata.co.id/berita/nasional/671ca4703017e/angka-pernikahan-di-indonesia-turun-wanita-mandiri-banyak-pria-mapan-sedikit

Tirta, K. D. (2025). Studi fenomenologi: Marriage is scary pada Generasi Z. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5*(1), 12–20. https://doi.org/10.26539/teraputik.833675

Wandi. (2025). *Angka perkawinan anak dan dewasa di Indonesia: Perubahan sosial dan kesadaran kolektif*. Portal Informasi Indonesia. https://indonesia.go.id/kategori/feature/9735/angka-perkawinan-anak-dan-dewasa-di-indonesia-perubahan-sosial-dan-kesadaran-kolektif?lang=1

Yohanes Paulus II. (1981). *Keluarga: Familiaris consortio*. Dokpen KWI.