

“Marriage Is Scary” dan Kecemasan Menghadapi Pernikahan: Studi Pada Mahasiswi Usia Dewasa Awal

Vania Nabilla Rasikah¹, Inhastuti Sugiasih²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*

inhastuti@unissula.ac.id

Abstrak

Kecemasan dalam menghadapi pernikahan merupakan suatu kondisi emosional negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan tidak nyaman yang tidak jelas pada individu sebagai respons dalam menghadapi pernikahan yang belum terjadi. Persepsi marriage is scary merupakan ketakutan yang ditimbulkan oleh sejumlah pengalaman atau informasi negatif mengenai pernikahan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara persepsi marriage is scary dengan kecemasan dalam menghadapi pernikahan pada mahasiswi usia dewasa awal di Universitas “X” di Semarang. Subjek penelitian ini berjumlah 123 mahasiswi usia dewasa awal, yang diperoleh menggunakan teknik cluster random sampling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala persepsi marriage is scary yang terdiri dari 20 item ($\alpha=0,898$) dan skala kecemasan dalam menghadapi pernikahan yang terdiri dari 33 item ($\alpha=0,920$). Analisis data menggunakan korelasi product moment pearson dengan hasil koefisien korelasi sebesar $r_{xy}=0,802$ dengan taraf signifikansi $p=0,000$ ($p<0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara persepsi marriage is scary dengan kecemasan dalam menghadapi pernikahan pada mahasiswi usia dewasa awal di Universitas “X” Semarang. Artinya, semakin tinggi persepsi marriage is scary maka semakin tinggi pula kecemasan dalam menghadapi pernikahan. Sebaliknya, apabila persepsi marriage is scary semakin rendah maka kecemasan dalam menghadapi pernikahan juga akan semakin rendah.

Kata Kunci: kecemasan, pernikahan, persepsi marriage is scary, usia dewasa awal.

Abstract

Anxiety in facing marriage is a negative emotional condition characterized by feelings of worry, fear, and discomfort that are not clear to the individual in response to facing a marriage that has not yet happened. The perception that marriage is scary is a fear caused by a number of negative experiences or information about marriage. This study aims to examine the relationship between the perception of marriage is scary and anxiety in dealing with marriage in early adult female students at University “X” Semarang. The subjects of this study were 123 students of early adulthood, which were obtained using cluster random sampling techniques. This study uses a quantitative approach with a correlational design. Data collection in

this study used a marriage is scary perception scale consisting of 20 items ($\alpha=0.898$) and an anxiety scale in dealing with marriage consisting of 33 items ($\alpha=0.920$). Data analysis used Pearson's product moment correlation with the correlation coefficient of $r_{xy} = 0.802$ with a significance level of $p=0.000$ ($p<0.01$). This shows that the accepted hypothesis is that there is a very significant positive relationship between the perception of marriage is scary and anxiety in dealing with marriage in early adult female students at University "X" Semarang. This means that the higher the perception of marriage is scary, the higher the anxiety in dealing with marriage. On the other hand, if the perception of marriage is scary is lower, then anxiety in facing marriage will also be lower.

Keywords: anxiety, marriage, perception of marriage is scary, early adulthood.

1. PENDAHULUAN

Masa dewasa awal (18–40 tahun) merupakan fase penting dalam rentang kehidupan individu yang ditandai dengan pemenuhan berbagai tugas perkembangan, salah satunya adalah memilih pasangan hidup, membangun komitmen pernikahan, serta membentuk dan mengelola keluarga (Hurlock, 2011). Pernikahan secara yuridis maupun psikologis bertujuan untuk mewujudkan kehidupan rumah tangga yang harmonis dan penuh rasa aman (Aini & Afdal, 2020). Namun, data BPS menunjukkan adanya penurunan angka pernikahan hingga 28,63% dalam satu dekade terakhir (Tirta & Arifin, 2025). Di sisi lain, fenomena penundaan nikah pada perempuan dewasa awal mencatatkan peningkatan sekitar 8% (Khalilullah, 2021).

Kondisi tersebut berkaitan erat dengan munculnya kecemasan dalam menghadapi pernikahan. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh kekhawatiran, ketegangan, dan ketakutan terhadap kemungkinan negatif yang belum terjadi (Rahmi, 2021). Dalam konteks pernikahan, kecemasan dapat berupa kekhawatiran mengenai kegagalan rumah tangga, ketidaksiapan emosional dan finansial, konflik dalam keluarga, hingga kemungkinan salah memilih pasangan. Penelitian Fadhilah & Afdal (2024) menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sedangkan penelitian lain dari Widaningsih dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak berada pada tingkat kecemasan sedang. Kondisi tersebut juga terlihat dalam wawancara pendahuluan terhadap tiga mahasiswi usia dewasa awal di Universitas "X" Semarang. Ketiga responden mengungkapkan kekhawatiran mengenai perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), hubungan dengan mertua, ketidaksetaraan peran dalam rumah tangga, perceraian, serta kemungkinan salah memilih pasangan. Kekhawatiran tersebut membuat individu lebih berhati-hati dalam mempertimbangkan pernikahan, menetapkan standar terhadap pasangan, dan pada sebagian mahasiswi menunjukkan kecenderungan untuk menunda pernikahan atau menghindari pembicaraan mengenai pernikahan.

Salah satu penyebab meningkatnya kecemasan ini dipicu oleh maraknya tren sosial media "*marriage is scary*". *Marriage is scary* merupakan fenomena yang menggambarkan pandangan atau persepsi bahwa pernikahan merupakan sesuatu yang menakutkan, penuh risiko, dan membutuhkan pertimbangan yang matang. Persepsi

merupakan proses individu dalam menerima dan memahami stimulus dari lingkungan serta memberikan makna terhadap informasi yang diperoleh (Wang dkk., 2021). Di media sosial, konten "*marriage is scary*" banyak menampilkan narasi negatif mengenai pernikahan, seperti perselingkuhan, KDRT, perceraian, permasalahan ekonomi, pasangan yang tidak bertanggung jawab, serta konflik dengan keluarga pasangan (Annisa dkk., 2025; Tirta & Arifin, 2025). Paparan terhadap narasi tersebut dapat memengaruhi cara individu memandang pernikahan, terutama ketika informasi negatif diterima secara berulang. Dengan demikian, persepsi "*marriage is scary*" merupakan cara individu memahami dan mengevaluasi pernikahan berdasarkan informasi maupun pengalaman yang dimilikinya, sehingga tidak dapat disamakan dengan ketakutan patologis atau gangguan psikologis terhadap pernikahan.

Penelitian terdahulu telah membahas kecemasan menghadapi pernikahan dari berbagai perspektif. Supriyati dan Retnoriani (2011) menemukan adanya hubungan negatif antara persepsi terhadap perkawinan dan kecemasan menanti jodoh, yang menunjukkan bahwa semakin positif persepsi terhadap perkawinan, semakin rendah kecemasan yang dialami. Junaidin dkk. (2023) menemukan bahwa pengalaman *fatherless* dapat berkaitan dengan terbentuknya pandangan negatif terhadap laki-laki dan pernikahan serta munculnya kecemasan pada perempuan dewasa awal. Sementara itu, Hidayah dkk. (2025) menunjukkan bahwa fenomena "*marriage is scary*" di media sosial berkaitan dengan kecemasan, stres, dan pandangan generasi Z terhadap pernikahan. Penelitian ini menguji secara kuantitatif hubungan korelasional antara persepsi "*marriage is scary*" dengan kecemasan dalam menghadapi pernikahan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:
Apakah terdapat hubungan antara persepsi "marriage is scary" dengan kecemasan dalam menghadapi pernikahan pada mahasiswi usia dewasa awal di Universitas "X" Semarang?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keberadaan dan arah hubungan antara persepsi "*marriage is scary*" dengan kecemasan menghadapi pernikahan pada populasi tersebut. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dalam bidang psikologi sosial. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan membantu mahasiswi menyikapi fenomena media sosial secara lebih rasional dan bijak untuk mengurangi kecemasan pernikahan yang dimiliki, serta menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi *marriage is scary* sebagai variabel bebas dan kecemasan dalam menghadapi pernikahan sebagai variabel terikat. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswi aktif jenjang S1 Universitas "X" semester ganjil tahun ajaran 2025/2026 yang tersebar di sembilan fakultas. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak berdasarkan kelompok atau klaster (Azwar,

2017). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi aktif S1 Universitas “X” dari empat fakultas terpilih, yaitu Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, serta Fakultas Syariah dan Hukum yang berjumlah 123 responden dengan kriteria mahasiswi aktif yang belum menikah dan berada pada rentang usia dewasa awal.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala kecemasan dalam menghadapi pernikahan dan skala persepsi *marriage is scary*. Skala kecemasan dalam menghadapi pernikahan disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Blackburn & Davidson (Permatasari & Tentama, 2020) yang meliputi pikiran, suasana hati, perilaku, gejala biologis, dan motivasi dengan jumlah 33 aitem (*favorable* dan *unfavorable*). Skala persepsi *marriage is scary* disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Zeng, Lin, dan Zhou, (2023) yang meliputi kognitif, afektif, dan konatif dengan jumlah 20 aitem (*favorable* dan *unfavorable*). Sebelum digunakan dalam penelitian, kedua instrumen tersebut telah melalui uji validitas isi melalui *expert judgment*, uji daya beda aitem menggunakan korelasi *product moment*, serta uji reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha*.

Uji validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan menggunakan validitas isi (*content validity*) melalui penilaian ahli (*expert judgment*), yaitu dosen pembimbing. Selanjutnya, uji daya beda aitem dilakukan menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan kriteria aitem yang memiliki koefisien korelasi (r_{ix}) $\geq 0,300$ dinyatakan memiliki daya beda yang tinggi. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 25.0, artinya semakin mendekati nilai 1,00 maka semakin tinggi tingkat reliabilitas instrumen yang digunakan.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 25.0. Analisis korelasi *product moment* digunakan untuk menguji hubungan antara persepsi *marriage is scary* dan kecemasan dalam menghadapi pernikahan pada mahasiswi usia dewasa awal di Universitas “X” Semarang. Berdasarkan rancangan penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara persepsi *marriage is scary* dengan kecemasan dalam menghadapi pernikahan pada mahasiswi usia dewasa awal di Universitas “X” Semarang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini diawali dengan melakukan uji asumsi sebagai syarat analisis data. Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Hasil menunjukkan bahwa variabel kecemasan dalam menghadapi pernikahan dan variabel persepsi *marriage is scary* memiliki nilai signifikansi $p > 0,05$ sehingga data berdistribusi normal.

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Hubungan antar variabel dinyatakan linear apabila nilai

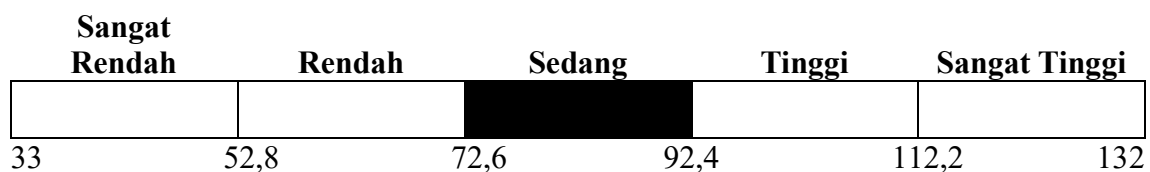
signifikansi pada komponen *linearity* $p < 0,05$. Hasil analisis menunjukkan nilai F sebesar 228,410 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel kecemasan dalam menghadapi pernikahan dan variabel persepsi *marriage is scary*. Dengan demikian, kedua variabel memenuhi syarat untuk dilakukan uji korelasi.

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *pearson product moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,802$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara variabel persepsi *marriage is scary* dan kecemasan dalam menghadapi pernikahan. Artinya, semakin tinggi persepsi *marriage is scary*, maka semakin tinggi pula kecemasan dalam menghadapi pernikahan. Dengan demikian, hipotesis diterima.

Hasil kategorisasi kecemasan dalam menghadapi pernikahan menunjukkan bahwa terdapat 2 responden yang berada pada kategori sangat tinggi (1,6%), sebanyak 21 responden pada kategori tinggi (17,1%), sebanyak 64 responden pada kategori sedang (52%), sebanyak 35 responden pada kategori rendah (28,5%), dan terdapat sebanyak 1 responden pada kategori sangat rendah (0,8%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang dalam tingkat kecemasan dalam menghadapi pernikahan.

Tabel 4. Kategori Skor Subjek Skala Kecemasan Dalam Menghadapi Pernikahan

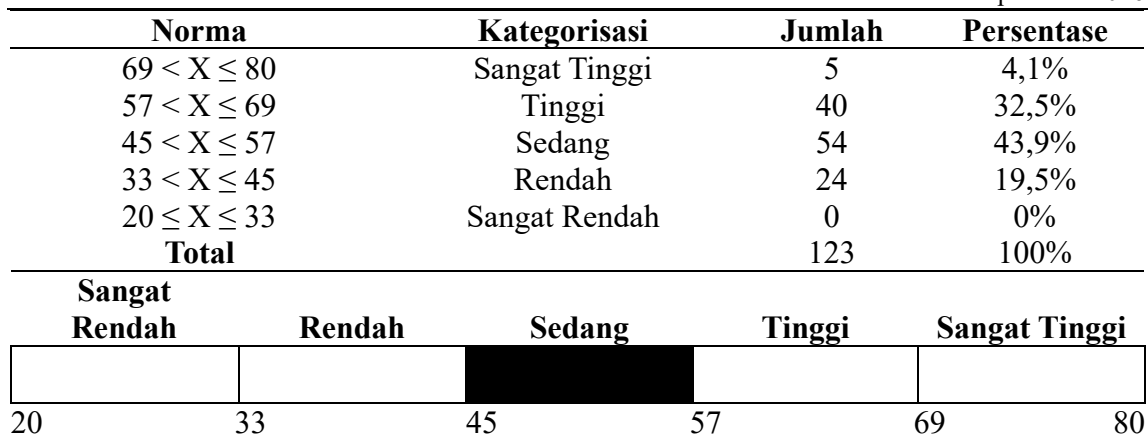
Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$112,2 < X \leq 132$	Sangat Tinggi	2	1,6%
$92,4 < X \leq 112,2$	Tinggi	21	17,1%
$72,6 < X \leq 92,4$	Sedang	64	52%
$52,8 < X \leq 72,6$	Rendah	35	28,5%
$33 \leq X \leq 52,8$	Sangat Rendah	1	0,8%
Total		123	100%



Gambar 1. Norma Kategori Skor Subjek Skala Kecemasan dalam Menghadapi Pernikahan

Hasil kategorisasi persepsi *marriage is scary* menunjukkan bahwa terdapat 5 responden yang berada pada kategori sangat tinggi (4,1%), terdapat sebanyak 40 responden pada kategori tinggi (32,5%) terdapat sebanyak 54 responden pada kategori sedang (43,9%), terdapat sebanyak 24 responden pada kategori rendah (19,5%), dan tidak terdapat responden pada kategori sangat rendah (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang dalam tingkat persepsi *marriage is scary*.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Subjek Skala Persepsi Marriage Is Scary



Gambar 2. Norma Kategori Skor Subjek Skala Persepsi *Marriage Is Scary*

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara persepsi *marriage is scary* dan kecemasan dalam menghadapi pernikahan pada mahasiswi Universitas “X” Semarang usia dewasa awal ($r = 0,802$; $p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi persepsi *marriage is scary* yang dimiliki mahasiswi, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan dalam menghadapi pernikahan. Penilaian dan sudut pandang negatif yang dimiliki individu terhadap pernikahan yang terbentuk dari berbagai paparan informasi di lingkungan sekitar berperan dalam memicu munculnya rasa khawatir dan kecemasan mahasiswi dalam menyikapi keputusan untuk menikah.

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui proses penilaian terhadap ancaman (*threat appraisal*) dalam kecemasan. Ketika mahasiswi menilai pernikahan sebagai situasi yang berpotensi menimbulkan perselingkuhan, perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, tuntutan peran, masalah ekonomi, atau kesalahan dalam memilih pasangan, pernikahan dapat dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengancam. Penilaian tersebut selanjutnya berkaitan dengan munculnya kekhawatiran mengenai kemampuan individu dalam menghadapi kehidupan pernikahan. Liu dan Li (2019) juga menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* berkaitan dengan cara individu memproses dan memberikan perhatian terhadap informasi yang dianggap negatif atau mengancam. Dalam konteks penelitian ini, perhatian yang lebih besar terhadap berbagai informasi negatif mengenai pernikahan dapat memperkuat persepsi bahwa pernikahan merupakan sesuatu yang menakutkan.

Persepsi *marriage is scary* sendiri tidak berarti bahwa semua individu memiliki ketakutan yang sama terhadap pernikahan. Persepsi tersebut merupakan cara individu memberikan penilaian dan makna terhadap pernikahan yang dapat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, lingkungan sosial, pengamatan terhadap hubungan orang lain, serta informasi yang diterima melalui media sosial. Oleh karena itu, individu masih memiliki keinginan untuk menikah meskipun memandang pernikahan sebagai sesuatu yang memiliki berbagai risiko dan tantangan. Kondisi ini berbeda dengan gamophobia yang lebih mengarah pada ketakutan terhadap pernikahan atau komitmen yang lebih spesifik

dan intens serta dapat disertai kecenderungan untuk menghindari pernikahan (Türk, 2025).

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Permana dan Medynna (2021) yang menunjukkan bahwa individu pada masa *emerging adulthood* dapat memandang pernikahan sebagai sesuatu yang bermakna, tetapi sekaligus menakutkan dan penuh tanggung jawab. Selain itu, Hidayah dkk. (2025) menemukan bahwa paparan narasi negatif dalam tren *marriage is scary* berkaitan dengan munculnya kecemasan pada generasi Z dalam memandang pernikahan. Hal tersebut juga dapat dijelaskan melalui pembelajaran sosial, yaitu individu dapat membentuk pemahaman melalui pengamatan terhadap pengalaman dan perilaku orang lain. Konten mengenai perceraian, perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, dan konflik pernikahan yang muncul di media sosial dapat menjadi sumber informasi yang membentuk cara individu memandang kehidupan pernikahan (Bandura dalam Sandra dkk., 2023).

Hasil analisis deskriptif penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi *marriage is scary* berada pada kategori sedang. Artinya, mahasiswi memiliki tingkat kewaspadaan tertentu terhadap tantangan pernikahan namun belum menganggapnya sebagai hal yang sepenuhnya harus dihindari. Kecemasan dalam menghadapi pernikahan juga berada pada kategori sedang. Artinya, mahasiswi memiliki kekhawatiran dalam menghadapi pernikahan, tetapi kecemasan tersebut masih berada pada tingkat sedang. Dengan demikian, hasil penelitian menegaskan bahwa semakin kuat individu memandang pernikahan sebagai sesuatu yang memiliki sisi menakutkan dan penuh tuntutan, semakin tinggi pula kecemasan dalam menghadapi pernikahan. Namun, persepsi tersebut tetap bersifat subjektif karena cara individu memaknai pernikahan dapat berbeda sesuai pengalaman, lingkungan, informasi, dan penilaian terhadap kemampuan diri dalam menghadapi kehidupan pernikahan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Hasil hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara persepsi *marriage is scary* dengan kecemasan dalam menghadapi pernikahan pada mahasiswi Universitas "X" Semarang usia dewasa awal.
- b. Semakin tinggi persepsi *marriage is scary* yang dimiliki oleh mahasiswi, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan dalam menghadapi pernikahan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah persepsi *marriage is scary* yang dimiliki mahasiswi tersebut, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan dalam menghadapi pernikahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, H., & Afdal, A. (2020). Analisis kesiapan psikologis pasangan dalam menghadapi pernikahan. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(2), 136–146. <https://doi.org/10.24036/4.24372>
- Annisa, T. R., Asyahidda, F. N., & Wilodati. (2025). “Marriage is scary”: A deconstructive look at gen-z’s perspectives on marriage (case study of #MarriageIsScary trend on TikTok platform). *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 13(2), 279–291. <http://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium>.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fadhilah, R., & Afdal. (2024). Gambaran kecemasan terhadap pernikahan di tinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 7277–7289.
- Hidayah, N. A., Sessiani, L. A., & Ikhrom. (2025). The impact of the “Marriage is scary” TikTok trend on Gen Z’s anxiety toward marriage. *Psikologi Prima Journal E*, 8(1), 2598–8026.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Junaidin, Mustafa, K., Hartono, R., & Khoirunnisa, S. (2023). Kecemasan terhadap pernikahan pada perempuan dewasa awal yang mengalami fatherless. *Journal on Education*, 05(04), 16649–16658.
- Khalilullah, M. A. (2021, April 30). Makin banyak perempuan Indonesia hidup melajang? *Dialeksis; Tajam dan strategis*. <https://dialeksis.com/berita/makin-banyak-perempuan-indonesia-hidup-melajang/>
- Liu, J., & Li, H. (2019). How state anxiety influences time perception: Moderated mediating effect of cognitive appraisal and attentional bias. *Acta Psychologica Sinica*, 51(7), 747–758. doi:10.3724/SP.J.1041.2019.00747
- Permana, M. Z., & Medynna, A. D. N. (2021). Ribet!: Persepsi menikah pada emerging adulthood. *Psikostudia*, 10(3), 248–257. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Permatasari, S., & Tentama, F. (2020). Anxiety scale: Psychometric studies and the applications to students who conducting a thesis research. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 9(1), 606–610.
- Rahmi, N. (2021). Perbedaan kecemasan menghadapi pernikahan ditinjau dari jenis kelamin pada dewasa awal di Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh.
- Sandra, F., Firdaus, A. M., & Dwitama, A. R. (2023). Analisis perilaku media sosial berdasarkan teori pembelajaran sosial Bandura (Studi survei pengikut akun “L”). *LibTech: Library and Information Science Journal*, 3(2), 42–50. <https://doi.org/10.18860/libtech.v3i2.19417>

-
- Supriyati, & Retnoriani, A. (2011). Hubungan antara religiusitas dan persepsi terhadap perkawinan dengan kecemasan menanti jodoh pada wanita dewasa. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 61–77.
- Tirta, K. D., & Arifin, S. N. (2025). Studi fenomenologi: Marriage is scary pada Generasi Z. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 12–20. <https://doi.org/10.26539/teraputik.833675>
- Türk, A. (2025). Evlilik korkusu (Gamofobi) ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 40–52. doi:10.33905/bseusbd.1670603
- Wang, K. S., Yang, Y. Y., & Delgado, M. R. (2021, Oktober 1). How perception of control shapes decision making. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, Vol. 41, hlm. 85–91. Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.04.003>
- Widaningsih, S., Umarianti, T., & Rohmatika, D. (2023). *Gambaran tingkat kecemasan calon pengantin dalam menghadapi persiapan pernikahan di Kecamatan Polokarto*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Zeng, S., Lin, X., & Zhou, L. (2023). Factors affecting consumer attitudes towards using digital media platforms on health knowledge communication: Findings of cognition–affect–conation pattern. *Frontiers in Psychology*, 14, 1008427.