Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia
E-ISSN: 3031-9897
Website: https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa

Volume 4 No 01, Maret 2026
Hal.: 60 – 71

Marriage Is Scary? Perhatikan Intensitas Penggunaan Medsos dan *Self-Compassion* pada Dewasa Awal

Alfhani Pradita Nurrahmah
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Mamang Efendy
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Herlan Pratikto
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
E-mail : alfhanip@gmail.com

Abstract

The "Marriage is Scary" phenomenon, widely discussed on social media, reflects a growing level of premarital anxiety among emerging adults. This anxiety is often triggered by excessive exposure to negative content about marriage and unrealistic social expectations formed through social media. On the other hand, a person's ability to treat themselves kindly (self-compassion) can help reduce this anxiety. This study aims to examine the relationship between the intensity of social media use and self-compassion with premarital anxiety in emerging adults. Using a quantitative correlational method, this research involved 373 participants. The instruments used were the Premarital Anxiety Scale, the Social Media Use Intensity Scale, and the Self-Compassion Scale each developed based on relevant theoretical frameworks. The results showed a significant relationship between social media use intensity and self- compassion with premarital anxiety. The higher the intensity of social media use, the higher the level of premarital anxiety; conversely, the higher the self- compassion, the lower the anxiety experienced. These findings highlight the importance of media literacy, so individuals can filter out negative content, and the development of self-compassion as a strategy to manage premarital anxiety. This approach may help emerging adults deal with social pressures and complex expectations around marriage in a healthier and more realistic way.

Keywords: *emerging adulthood, premarital anxiety, self-compassion, social media, social media use intensity.*

Abstrak

Fenomena *"Marriage is Scary"* yang ramai dibicarakan di media sosial mencerminkan meningkatnya kecemasan pra-nikah di kalangan dewasa awal. Kecemasan ini sering kali dipengaruhi oleh paparan berlebih terhadap konten negatif tentang pernikahan dan ekspektasi sosial yang dibentuk melalui media sosial. Di sisi lain, kemampuan individu untuk bersikap baik pada diri sendiri (*self-compassion*) berpotensi menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *self- compassion* dengan kecemasan pra-nikah pada individu dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan partisipan sebanyak 373 orang. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecemasan pra-nikah, skala intensitas penggunaan media sosial, dan skala *self-compassion* yang disusun berdasarkan teori relevan. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan *self-compassion* dengan kecemasan pra- nikah. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi tingkat kecemasan pra-nikah; sebaliknya, semakin tinggi *self- compassion*, maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan. Hasil ini memberikan implikasi pada pentingnya literasi media sosial agar individu dapat menyaring konten negatif dan pengembangan *self-compassion* sebagai strategi untuk mengelola kecemasan pra- nikah. Pendekatan ini dapat membantu dewasa awal menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi yang kompleks terkait pernikahan dengan lebih sehat dan realistis.

Kata kunci: intensitas penggunaan media sosial, kecemasan pra-nikah, masa dewasa awal, media sosial, *self-compassion*

Pendahuluan

Belakangan ini, tren "*Marriage is Scary*" atau "Pernikahan Itu Menakutkan" sedang ramai diperbincangkan di media sosial. Tren ini muncul dalam bentuk foto atau video yang diunggah di berbagai platform, di mana pengguna media sosial berbagi pandangan dan kekhawatiran mereka tentang pernikahan. Tidak hanya perempuan, tetapi juga laki-laki turut menyampaikan ketakutan mereka, sehingga muncul perdebatan antara dua pihak mengenai bagaimana seharusnya pernikahan itu dibangun. (Karimah, 2025). Fenomena ini mencerminkan kekhawatiran yang nyata dari banyak orang tentang berbagai aspek pernikahan, seperti konflik, ketidakcocokan, dan tekanan sosial yang sering kali menyertai hubungan pernikahan. Banyak pengguna media sosial yang menggambarkan rasa takut mereka akan kemungkinan perceraian, masalah finansial, atau bahkan kekerasan dalam rumah tangga.

Fenomena "*Marriage is Scary*"/kecemasan pra-nikah ini mengindikasikan bahwa pernikahan dipandang sebagai sesuatu yang menakutkan. Istilah ini kini menjadi tren di kalangan generasi muda, terutama perempuan, yang sering berbagi kekhawatiran mereka tentang pernikahan dengan pasangan masing-masing (Jo, 2024). Ini menunjukkan bahwa isu mengenai "pernikahan itu menakutkan" telah berkembang dan menjadi perbincangan di berbagai kalangan masyarakat, khususnya di antara Generasi Z yang berada pada usia pernikahan. Tren ini muncul bukan sekadar hiburan, tetapi juga mencerminkan perubahan nilai-nilai sosial dan psikologis yang memengaruhi cara pandang individu terhadap pernikahan (Boyd & Ellison, 2007). Generasi muda saat ini menghadapi tantangan yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Ketidakstabilan ekonomi, meningkatnya biaya hidup, ekspektasi sosial yang berubah, dan ketidakpastian masa depan merupakan faktor-faktor utama yang menciptakan keraguan terhadap institusi pernikahan. Selain itu, ekspektasi peran gender yang semakin cair dan pengalaman trauma intergenerasi, seperti perceraian orang tua, turut memperburuk ketakutan ini. Media sosial berperan besar dalam hal ini, dengan algoritma yang sering kali memperkuat bias konfirmasi dan menampilkan sisi negatif pernikahan, sehingga memperbesar ketakutan yang sudah ada (Ahmad & Roy, 2021).

Secara empiris, kecemasan pra-nikah menjadi fenomena yang semakin sering terjadi, terutama pada dewasa awal. banyak pengguna khususnya perempuan mengungkapkan kekhawatiran mereka tentang pernikahan. Komentar seperti “takut suami tidak bisa membela saat konflik”, “kecemasan kehilangan kebebasan pribadi”, dan “takut mengalami KDRT atau perselingkuhan” kerap terjadi. Contohnya akun @ceritacete mengaku takut “harus ngubah gaya hidup, ga makan favorit, ga jalan sama teman” setelah menikah. Selain dari komentar personal, studi kualitatif di Indonesia mengonfirmasi tren ini sebagai fenomena tekanan sosial dan budaya. Analisis terhadap video tagar *#marrieageisscary* menunjukkan bahwa kurangnya literasi pranikah berbanding lurus dengan meningkatnya ketakutan menikah pada generasi muda. Penelitian Yong-Nur Aini Hidayah dkk. (2025) menyatakan bahwa tren ini berdampak pada kecemasan, stres, dan keraguan Gen Z dalam memandang pernikahan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan pra-nikah bukanlah kondisi yang jarang, tetapi cukup umum terjadi, khususnya di masyarakat urban yang kompleks dan dinamis. Ditambah dengan ekspektasi dari media sosial yang menggambarkan pernikahan sebagai hal yang ideal dan membahagiakan, banyak individu merasa terjebak antara keinginan pribadi dan tuntutan sosial.

Secara keseluruhan, fenomena *"Marriage is Scary*"/ kecemasan pra-nikah mencerminkan perubahan pandangan generasi muda terhadap institusi pernikahan. Mereka lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan terkait komitmen jangka panjang seperti pernikahan. Dalam konteks ini, penting untuk memahami dinamika sosial dan psikologis yang memengaruhi keputusan mereka serta perlunya pendidikan pranikah yang lebih komprehensif untuk mempersiapkan calon pengantin menghadapi tantangan kehidupan berumah tangga. Pada fase dewasa awal, individu memiliki tugas perkembangan psikologis untuk mencari dan menemukan calon pasangan hidup. Kecemasan sering muncul seiring dengan transisi dari status lajang menjadi suami atau istri, yang memerlukan penyesuaian diri secara terus-menerus sepanjang pernikahan. Hurlock (2012) menyatakan bahwa tujuan hidup wanita pada usia dewasa awal adalah menikah.

Kecemasan terkait pernikahan dapat dipahami sebagai perasaan tidak nyaman yang mencakup kekhawatiran, kegugupan, dan ketakutan saat memikirkan ikatan antara seorang pria dan wanita yang bertujuan untuk membangun keluarga bahagia dan kekal. Kecemasan ini melibatkan aspek spiritual dan emosional, serta dapat memicu reaksi fisik dan mental yang mendorong individu untuk menghindari situasi yang dianggap berbahaya. Perasaan cemas ini sering kali muncul karena individu berpikir tentang kemungkinan buruk yang bisa terjadi dalam pernikahan, seperti kegagalan atau ketidakpastian tentang masa depan. Kecemasan pranikah juga dapat disebabkan oleh pengalaman masa lalu yang traumatis, kurangnya pengetahuan tentang pernikahan, atau ketidakmatangan emosi. Semua faktor ini berkontribusi pada rasa takut yang dapat mengganggu proses pengambilan keputusan mengenai pernikahan. (Darusman & Qomariyah, 2023).

Self-compassion berperan penting dalam menurunkan kecemasan pra-nikah karenamembantuindividumenghadapiketakutan,ketidakpastian,dan tekanan sosial yang sering muncul menjelang pernikahan dengan sikap yang lebih tenang dan penuh penerimaan diri. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung tidak menghakimi dirinya secara keras ketika merasa ragu atau takut akan kehidupan pernikahan, melainkan mampu melihat kegelisahan tersebut sebagai bagian dari pengalaman manusia yang wajar (Neff, 2003). Dengan demikian, *self-compassion* mendorong regulasi emosi yang lebih sehat dan meminimalkan *overthinking* terhadap masa depan pernikahan, yang pada akhirnya dapat mengurangi tingkat kecemasan pra-nikah. Selain itu, *self- compassion* juga memperkuat resiliensi psikologis, sehingga individu lebih siap secara emosional untuk menghadapi tantangan dalam membangun kehidupan rumah tangga (Neff & Germer, 2013)

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat dilihat bahwa penggunaan intensitas media sosial dan kemampuan *Self-Compassion* dapat memengaruhi tingkat kecemasan seseorang tentang kesiapan pernikahan. Media sosial seringkali

memberikan tekanan sosial yang dapat meningkatkan kecemasan, sedangkan *Self-Compassion* dapat membantu individu lebih tenang dan menerima diri dalam menghadapi masa pra-nikah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *Self-Compassion* dengan kecemasan pra-nikah pada individu dewasa awal.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu individu pada rentang usia dewasa awal (20-35 tahun) yang aktif dalam menggunakan media sosial pada Kota Surabaya yang berjumlah 683.420 jiwa (menurut data BPS terbaru bulan Juni 2024). Berdasarkan data dari BPS yang menunjukkan jumlah usia dewasa awal di Kota Surabaya sebanyak 683.420 jiwa, oleh karena itu peneliti mengambil sampel sebanyak 348 orang yang ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan sebesar 5%. Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan data yang dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria dalam penelitian ini adalah individu yang berusia 20-35 tahun, belum menikah, pria maupun wanita, aktif menggunakan media sosial, dan berdomisili Kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan kuesioner skala *Likert* yang digunakan untuk mengukur variabel secara kuantitatif berdasarkan tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan-pernyataan yang telah disusun dengan 5 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) . Teknik analisis data pada penelitian ini adalah uji prasyarat dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *Self- Compassion* dengan kecemasan pra-nikah dengan bantuan SPSS versi 27.

Hasil

Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif pada variabel kecemasan pra-nikah dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 27. Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa dari 347 partisipan, sebanyak 235 individu atau sebesar 67,7% termasuk dalam kategori kecemasan pra-nikah sedang. Sebanyak 57 partisipan atau 16,4% termasuk dalam kategori rendah, sedangkan 55 partisipan atau 15,9% tergolong memiliki kecemasan pra-nikah dalam kategori tinggi. Dengan demikian, mayoritas partisipan dalam penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan pra-nikah pada kategori sedang.

Tabel 1. Rumus Kategorisasi Data Hasil Penelitian

Variabel	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Kecemasan Pra-Nikah	Rendah	X < 45,42	57	16,4%
	Sedang	45,42 ≤ X < 65,50	235	67,7%
	Tinggi	65,50 ≤ X	55	15,9%
	Total		347	100%

Uji Hipotesis

Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama dalam penelitian ini menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan *self-compassion* secara simultan terhadap kecemasan pra-nikah. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda, diperoleh nilai R *Square* sebesar 0,164, yang menunjukkan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 16,4% terhadap variabel kecemasan pra-nikah. Nilai F sebesar 33,761 dengan signifikansi p = 0,000 (p < 0,05) menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun signifikan secara simultan. Artinya, baik intensitas penggunaan media sosial maupun *self-compassion* secara bersamaan berperan dalam menjelaskan tingkat kecemasan pra-nikah pada partisipan. Dengan demikian, hipotesis pertama dalam penelitian ini dinyatakan diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan *self-compassion* terhadap kecemasan pra-nikah.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Pertama

Variabel	R	R Square	F	Sign.	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial – *Self-Compassion*	0,405	0,164	33,761	0,000	Signifikan

Sumber: *Ouput SPSS Version 27.0 for mac*

Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial secara parsial terhadap kecemasan pra-nikah. Berdasarkan hasil uji regresi, diperoleh nilai koefisien regresi B sebesar 0,142, dengan nilai t = 3,160 dan signifikansi p = 0,002 (p < 0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan pra-nikah. Nilai koefisien positif yang artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka tingkat kecemasan pra-nikah juga semakin tinggi pada individu dewasa awal. Dengan kata lain, terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kedua variabel tersebut. Oleh karena itu, hipotesis

kedua dapat diterima karena telah memenuhi kriteria signifikansi yang ditetapkan dalam penelitian ini.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Kedua

Variabel	B	t	Sign. Keterangan	Variabel
Intensitas Penggunaan Media Sosial – Kecemasan Pra-Nikah	0,142	3,160	0,002	Signifikan

Sumber: *Ouput SPSS Version 27.0 for mac*

Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga menguji hubungan antara *self-compassion* secara parsial terhadap kecemasan pra-nikah. Berdasarkan hasil regresi, diperoleh nilai koefisien regresi B sebesar -0,326, dengan nilai t = -7,792 dan **signifikansi** p = 0,000 (p < 0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan pra-nikah. Hasil ini menunjukkan bahwa *Self-Compassion* memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan pra-nikah. Nilai koefisien negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self-Compassion* yang dimiliki individu, maka tingkat kecemasan pra-nikah yang dirasakan cenderung menurun. Dengan demikian, hipotesis ketiga dalam penelitian ini **diterima**, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan pra-nikah.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Ketiga

Variabel	B	t	Sign. Keterangan	Variabel
Self-Compassion – Kecemasan Pra-Nikah	-0,326	-7,792	0,000	Signifikan

Sumber: *Ouput SPSS Version 27.0 for mac*

Uji Sumbangan Efektif Variabel Independen

Sumbangan efektif untuk setiap variabel bebas yaitu Intensitas Penggunaan Media Sosial yaitu sebesar % dan *Self-Compassion* sebesar %. Hasil sumbangan efektif dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Sumbangan Efektif Variabel Independen

Variabel	B	r	R Square	Sumbangan Efektif
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,156	0,129	0,164	2%
Self-Compassion	-0,385	-0,374		14,4%

Sumber: *Ouput SPSS Version 27.0 for mac*

Dapat disimpulkan bahwa variabel *Self-Compassion* memberikan sumbangan efektif paling besar terhadap kecemasan pra-nikah, yakni sebesar **14,4%**, yang berarti semakin tinggi *self-compassion* individu, maka kecemasan pra-nikah cenderung semakin rendah. Sementara itu, variabel intensitas penggunaan media sosial memberikan sumbangan efektif sebesar **2,0%** terhadap kecemasan pra-nikah. Total sumbangan efektif dari kedua variabel adalah sebesar **16,4%**, yang sesuai dengan nilai R Square dari hasil regresi berganda pada model ini. Sisanya, yaitu **83,6%**, dijelaskan oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Pembahasan

Hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan *self-compassion* secara simultan terhadap kecemasan pra-nikah. Hasil ini mengindikasikan bahwa kedua variabel bebas, yaitu intensitas penggunaan media sosial dan *self-compassion*, secara bersama- sama memiliki peran dalam menjelaskan tingkat kecemasan pra-nikah yang dialami oleh partisipan pada penelitian ini yaitu individu dewasa awal.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan pra-nikah pada individu dewasa awal. Arah hub yang positif menandakan bahwa semakin tinggi frekuensi dan keterlibatan individu dalam penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan menjelang pernikahan. Fenomena ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa paparan media sosial yang tinggi dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan, terutama karena media sosialseringkalimenjadisumberperbandingan sosial dan tekanan sosial (Twenge & Campbell, 2018). Temuan ini sejalan dengan *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991), yang menyatakan bahwa perilaku dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku. Dalam konteks ini, penggunaan media sosial yang intens dapat membentuk sikap terhadap pernikahan yang ideal, memunculkan tekanan sosial dari norma lingkungan virtual, serta memperlemah kontrol individu terhadap pengambilan keputusan pernikahan. Hal ini selaras dengan temuan Vannucci dkk. (2017) yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat meningkatkan kecemasan karena paparan terhadap konten negatif,

perbandingan sosial, dan tekanan untuk memenuhi standar kehidupan ideal. Media sosial menjadi ruang yang memperkuat ekspektasi dan narasi tentang hubungan yang tidak selalu realistis, sehingga menambah beban psikologis bagi individu yang sedang dalam fase menuju pernikahan. Oleh karena itu, hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima karena didukung oleh data empiris serta kerangka teoritis yang relevan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion*memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan pra-nikah, dengan arah hubungan negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh individu dewasa awal, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan pra-nikah yang dirasakan. Secara teoritis, hasil ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan oleh Neff (2003), yang menyatakan bahwa *self- compassion* berperan penting dalam regulasi emosi dan pengurangan tekanan psikologis. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu memahami dan menerima kekurangan diri serta merespon kegagalan atau tekanan secara lebih adaptif. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Takahashi (2019) dan Germer & Neff (2013), yang menunjukkan bahwa *self- compassion* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan tingkat kecemasan. Oleh karena itu, hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima secara empiris.

Berdasarkan data hasil terhadap variabel kecemasan pra-nikah diperoleh temuan bahwa dari total 347 partisipan, mayoritas, yaitu sebanyak 235individu (67,7%), berada pada kategori kecemasan pra-nikah sedang. Sementara itu, sebanyak 57 partisipan (16,4%) menunjukkan tingkat kecemasan pra-nikah yang rendah, dan 55 partisipan lainnya (15,9%) tergolong dalam kategori kecemasan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dewasa awal yang akan menikah mengalami kecemasan dalam taraf sedang, yang mencerminkan adanya kekhawatiran yang cukup signifikan terhadap proses transisi menuju kehidupan pernikahan, namun masih dalam batas yang tidak ekstrem.

Kecemasan pra-nikah pada tingkat sedang ini dapat mencerminkankondisi psikologis yang wajar, mengingat pernikahan merupakan fasepenting dalam kehidupan yang menuntut kesiapan emosional, sosial, dan kognitif.

Menurut Fitriana dan Putri (2021), kecemasan pra-nikah yang dialami oleh individu dewasa awal sering kali dipicu oleh ketidakpastian akan masa depan hubungan, kekhawatiran terhadap peran baru dalam pernikahan, serta ekspektasi sosial dan keluarga yang menyertainya. Oleh karena itu, meskipun kecemasan ini belum mencapai tingkat yang mengganggu secara klinis, tetap diperlukan perhatian dan dukungan psikologis agar individu mampu mengelola perasaannya dengan baik menjelang pernikahan.Faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan pra- nikah selain Intensitas penggunaan media sosial dan *self-compassion* yaitu masih banyak faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan pra-nikah yang belum dijangkau oleh peneliti.

Secara kontekstual, hasil penelitian ini mencerminkan kondisi nyata yang dihadapi oleh dewasa awal di era digital, di mana media sosial memainkan peran besar dalam membentuk persepsi tentang pernikahan. Namun demikian, individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi tetap dapat mengelola dampak negatif

tersebut melalui kemampuan mereka dalam menerima diri, memahami pengalaman sebagai bagian dari kemanusiaan, dan menjaga keseimbangan emosional melalui praktik *mindfulness*.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti dan memperkuat temuan- temuan sebelumnya, yang menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan, serta antara *self-compassion* dan kecemasan pra- nikah. Peneliti juga menggabungkan kedua variabel independen tersebut untuk melihat kontribusi secara simultan terhadap kecemasan pra-nikah, sehingga menjadi bagian dari pembaruan dalam studi mengenai kecemasan menjelang pernikahan.
Penelitian yang dilakukan oleh Suryani & Handayani (2020)menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin besar kemungkinan individu mengalami kecemasan dan tekanan psikologis. Di sisi lain, hasil penelitian oleh Maulidina & Sari (2021) menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan kecemasan, di mana individu yang memiliki penerimaan diri dan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan-temuan tersebut dan memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi, khususnya dalam ranah psikologi perkembangan dan psikologi klinis, dengan menambahkan pemahaman tentang bagaimana intensitas penggunaan media sosial dan tingkat *self-compassio*n berhubungan dengan kecemasan pra-nikah pada dewasa awal. Secara khusus, temuan ini mendukung teori *Self- Compassion* dari Kristin Neff (2003), yang menyatakan bahwa individu yang memiliki belas kasih terhadap diri sendiri cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih tinggi dan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Temuan ini juga memperkuat teori *Uses and Gratifications Theory* (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973), yang menjelaskan bahwa media sosial dapat memenuhi kebutuhan psikologis tertentu, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat berkontribusi pada tekanan psikologis, termasuk kecemasan.

Secara praktis, temuan dari penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para profesionalsepertikonseloratausikologdalammerancangprogramintervensi yang bertujuan untuk meredakan kecemasan menjelang pernikahan, dengan menekankan pentingnya sikap penuh kasih terhadap diri sendiri (*self- compassion*) pada individu dewasa awal. Selain itu, lembaga pendidikan maupun penyelenggara bimbingan pranikah dapat mengintegrasikan materi mengenai penggunaan media sosial yang bijak serta penerimaan diri sebagai bagian dari kurikulum pembinaan pranikah. Temuan ini juga dapat menjadi acuan bagi individu dewasa awal untuk lebih memahami pengaruh negatif dari penggunaan media sosial yang tidak terkontrol, serta mendorong mereka mengembangkan sikap yang lebih positif dan penuh kepedulian terhadap diri sendiri dalam menghadapi masa transisi menuju kehidupan pernikahan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat *self-compassion* (kasih sayang pada diri sendiri) dengan tingkat kecemasan pra-nikah pada individu dewasa awal. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin tinggi tingkat kecemasan pra-nikah yang dirasakan. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat *self- compassion*, maka kecemasan pra-nikah cenderung lebih rendah. Penggunaan media sosial menyumbang sebesar 2,0% terhadap kecemasan pra-nikah, sedangkan *self- compassion* memberikan pengaruh sebesar 14,4%. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori kecemasan pra-nikah sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar individu dewasa awal yang akan menikah mengalami kecemasan pada tingkat yang masih dalam batas wajar, namun tetap membutuhkan perhatian dan dukungan emosional. Sebagian kecil partisipan berada pada kategori kecemasan rendah, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kesiapan emosional yang relatif baik dalam menghadapi proses pernikahan. Sementara itu, terdapat pula partisipan yang termasuk dalam kategori kecemasan tinggi, yang mengindikasikan adanya tekanan psikologis yang cukup kuat menjelang pernikahan dan berpotensi memengaruhi kesiapan serta kualitas hubungan ke depan. Penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan bisa menyebabkan kecemasan. Namun, *self-compassion* dapat membantu seseorang mengatasi kecemasan tersebut dengan lebih baik karena membuat mereka lebih bisa menerima dan memahami diri sendiri. Meskipun begitu, masih ada faktor-faktor lain di luar media sosial dan *self-compassion* yang bisa memengaruhi kecemasan sebelum menikah, namun belum dibahas dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu dilakukan agar bisa memahami lebih jauh apa saja yang memengaruhi kecemasan menjelang pernikahan pada orang dewasa muda.

Bagi individu dewasa awal, disarankan untuk mengembangkan kemampuan *self-compassion* seperti bersikap baik terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, ketika sedang kesulitan, bisa memandang kesulitan sebagai bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua orang dan mencoba untuk menjaga emosi agar tetap seimbang. Individu juga dapat mengurangi atau membatasi diri untuk tidak menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi dan dapat memilah informasi yang benar sebelum mempercayai konten di media sosial. Hal ini bertujuan untuk membantu individu dalam mengelola tekanan emosional dan menurunkan tingkat kecemasan terutama menjelang pernikahan. Bagi para praktisi, seperti konselor dan psikolog, hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi dalam menyusun program intervensi psikologis, khususnya dalam menangani kecemasan pra-nikah. Pendekatan berbasis *self- compassion* dapat digunakan sebagai strategi untuk membantu individu membangun kesiapan mental dan emosional dalam menghadapi fase pernikahan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi berpengaruh terhadap kecemasan pra-nikah. Variabel seperti dukungan sosial, tingkat religiusitas, atau pengalaman relasional di masa lalu dapat menjadi aspek penting yang memperkaya

pemahaman mengenai dinamika psikologis yang dialami individu menjelang pernikahan. Bagi keluarga dan masyarakat, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang suportif dan terbuka bagi individu yang sedang mempersiapkan diri menuju pernikahan. Dukungan yang diberikan, baik secara emosional maupun praktis, dapat membantu mengurangi tekanan psikologis serta mendorong pengambilan keputusan yang lebih matang dan realistis dalam merencanakan kehidupan pernikahan.

Referensi

Afwillah, A. N., Amalia, F. M., & Yunus, S. (2025). Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, *3*(2), 1–10.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 179–211. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T

Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). *Self-Compassion* dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *6*(2), 215–230.

An-Nisaa Fauziah, & Ulfa Danni Rosada. (2023). Pengaruh *self compassion* untuk membantu mengurangi kecemasan sosial pada remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, *3*, 249–257.

Andhita, N., & Boediman, L. M. (2024). Empowering High School Students: The Impact of Group *Self-Compassion* Interventions on Anxiety Tendencies. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *12*(4), 499.

Andrew, E., & Ph, E. (2013). *Uses And Gratification Theory And The Optimization Of The Media In The Privatization Of State Owned Enterprises In Nigeria*. *4*(16), 202–213.

Anjani, D. M., & Prasetyoaji, A. (2023). Tingkat intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja. *Doctoral Dissertation, Universitas Teknologi Yogyakarta*, 1144–1158.

Aseta, P. A., Undari Nurkalis, Anis Purwati, & Sri Hastuti. (2023). Tingkat Kecemasan Peserta Didik Smk Keperawatan Menghadapi Ujian Sertifikasi Kompetensi. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *11*(02), 173–181.

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*(09), 1438–1445.

Carmelita, A. F. P. N., & Anggraini, R. (2025). Hubungan Antara Kecemasan Sosial Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Fathana*, *3*(1), 41–48.

Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *Literasi Pendidikan PraNikah di Tengah Kecenderungan Married is Scary: Kajian Netizen Tik Tok*. *2*, 96–106.

Darusman, F. I., & Qomariyah, N. (2023). Penerimaan Diri Dan Kecemasan Terkait Pernikahan Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, *2*(2), 960107.

Fadhillah, R., & Afdal. (2024). Gambaran Kecemasan terhadap Pernikahan di Tinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *8*(2), 7277–7289.

Faozi, A., Adzani, A. A., Izza, D. S. N., & Kibtiyah, M. (2023). Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, *3*(1), 1.

Fasha, Y. Z., & Alfurqan, A. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa PAI. *Alsys*, *4*(5), 635–648.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports, 12*, 271–283. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003

Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders, 207*, 163–166. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040

Widiyati, S., Chandra, A., & Purwadi. (2019). Analisis Kecemasan Anak Tk DI Awal Masuk Sekolah Dalam Interaksi Didalam Kelas Di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.

Yudhianto, K. A. (2023). Peran *Self Compassion* Terhadap Kecemasan Pada Siswa Smk Kelas 3 Yang Menghadapi Peran *Self Compassion* Terhadap Kecemasan Pada Siswa SMK Kelas 3 Yang Menghadapi Ujian Akhir Kelulusan. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)*, *7*(2), 2598–9944.