

GAMOPHOBIA DIKALANGAN GEN-Z AKIBAT MARAKNYA KASUS PERSELINGKUHAN SELEBGARAM

Arini Ulfa Mawaddah

*Magister Hukum Keluarga Islam, Fakultas Syari'ah, Universitas Islam Negeri
Madura, Indonesia
email: ariniulfam0@gmail.com*

Abstrak

Perselingkuhan merupakan salah satu perbuatan yang sangat merugikan. Akhir-akhir ini marak kasus perselingkuhan yang terjadi terutama di social media pada kalangan selebgram. Seperti Via Agassani, Ira Nandha, Nabila Tarmuzi Alaydrus dan Hanum Mega. Berdasarkan kasus tersebut, kemudian banyak gen-z yang mengalami *gamophobia*. Maka benar adanya bahwa perselingkuhan secara fakta sosial membawa dampak negatif terhadap seseorang yang hendak ingin memulai berkomitmen dengan pasangannya. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian hukum empiris (*field research*). Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua sumber. *Pertama*, sumber data primer yaitu gen-z. *Kedua*, sumber data sekunder yaitu beberapa artikel yang menjadi refrensi dari artikel yang sedang ditulis. Hasil dari pembahasan, *pertama*, penyebab gen-z mengalami *gamophobia* terhadap pernikahan adalah karena maraknya kasus perselingkuhan yang terjadi di social media. Selain dari perselingkuhan, *phobia* terhadap komitmen dan pernikahan disebabkan oleh Domestic violence atau kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). *Kedua*, Ada beberapa cara untuk mengatasi *gamophobia*, salah satunya adalah melakukan *Mindfulness training*. Latihan *mindfulness* telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini dapat memberikan generasi Z upaya untuk mengatasi tekanan dan stres yang individu hadapi, serta meningkatkan kesejahteraan mental.

Kata Kunci: *Gamophobia*, Gen-z, Perselingkuhan.

Abstract

Infidelity is one of the most harmful acts. Recently, there have been many cases of infidelity, especially on social media among celebrities. Examples include Via Agassani, Ira Nandha, Nabila Tarmuzi Alaydrus, and Hanum Mega. Based on these cases, many Gen-Z individuals have experienced gamophobia. Therefore, it is true that infidelity, as a social phenomenon, has a negative impact on someone who wants to commit to their partner. The type of research used in this study is empirical legal research (field research). There are two sources of data used in this study First, primary data sources, namely Gen-Z individuals. Second, secondary data sources, namely several articles that serve as references for the article being written. The results of the discussion are as follows: first, the cause of Gen-Z's gamophobia towards marriage is the prevalence of infidelity cases on social media. In addition to infidelity, phobia towards commitment and marriage is caused by domestic violence or domestic abuse (KDRT). Second, there are several ways to

overcome gamophobia, one of which is through mindfulness training. Mindfulness training has been proven effective in reducing stress, anxiety, and depression. This can provide Generation Z with the means to cope with the pressure and stress individuals face, as well as improve mental well-being.

Keywords: *gamophobia, gen-Z, infidelity*

Pendahuluan

Perselingkuhan merupakan salah satu perbuatan yang sangat merugikan. Apalagi perselingkuhan membawa dampak yang sangat buruk bagi keberlangsungan hubungan dalam rumah tangga. Akhir-akhir ini marak kasus perselingkuhan yang terjadi di dunia selebgram, seperti Via Agassani, Ira Nandha, Nabila Tarmuzi Alaydrus dan Hanum Mega. Mereka merupakan korban perselingkuhan dari suaminya.

Berdasarkan kasus tersebut, muncul adanya kecenderungan bahwasanya, keharmonisan yang ditampilkan oleh keduanya di social media belum tentu menjamin hubungannya dalam rumah tangga menjadi harmonis. Bahkan mendapatkan istri yang cantik, berbakti, belum tentu juga menjamin seorang suami setia. Oleh sebab itu, gen-z menghindari untuk tidak melangsungkan pernikahan. Berikut ilustrasi *gamophobia* pada gambar 1.



Gambar 1. *gamophobia*

Gambar 1 menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami *gamophobia* enggan untuk membangun sebuah komitmen yang didasari karena munculnya rasa takut, seperti takut untuk berkomitmen dalam pernikahan. Kemudian, rasa takut itu dikenal dengan istilah *gamophobia*. Istilah *gamophobia* berasal dari dua kata dalam bahasa Yunani, yaitu *gamos* yang berarti perkawinan, dan *phobos* yang artinya ketakutan. Maka *gamophobia* adalah rasa takut yang berlebihan untuk berkomitmen bersama dengan pasangan atau ketakutan untuk menikah.¹ Maka benar adanya bahwa perselingkuhan secara fakta sosial membawa dampak negatif terhadap seseorang yang hendak ingin memulai berkomitmen dengan pasangannya. Selain itu, perselingkuhan juga bisa menyebabkan seseorang mulai memiliki rasa keraguan terhadap pasangannya. Sehingga bisa menjadi penghalang atas tujuan yang akan dicapainya.

Gamophobia merupakan *phobia* umum yang siapa saja bisa mengalaminya. Seseorang yang menderita *gamophobia* akan mengalami *trust issue* (kehilangan kepercayaan), sehingga membuat banyak ketakutan bagi anak muda serta tidak lagi memiliki kepercayaan penuh terhadap sesuatu. Seperti banyaknya kasus

¹ Ida Susanti, "Perancangan Ilustrasi Buku Karya Linangkung Diah Dengan Judul 'Untuk Hati Yang Takut Menikah' Sebagai Media Informasi Gamophobia Untuk Usia 25-30 Tahun," *JURNAL ADAT* 5 (2023): 53–62.

pengingkaran janji terhadap pasangan berupa perselingkuhan. Apalagi orang tersebut adalah public figure yang dapat mempengaruhi mentalitas banyak orang. Banyak kasus perselingkuhan dan perceraian membuat banyak anak muda jadi meragukan sebuah hubungan. Apalagi jika kita berada di lingkungan yang *toxic* bisa saja membuat anak muda menjadi overthinking terhadap sesuatu yang belum saja terjadi.²

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) 2024 angka pernikahan di Indonesia semakin mengalami penurunan. Terdapat di beberapa daerah mengalami hal yang sama. Wilayah DKI mengalami penurunan hingga mencapai angka 4.000. Wilayah Jawa Barat mengalami penurunan hingga mencapai angka 29.000. Sementara di Jawa Tengah sebanyak 21.000 dan Jawa Timur 13.000. Pada tahun 2023, jumlah pernikahan di Indonesia menurut BPS sebanyak 1.577.255. Kemudian angka ini menurun sebanyak 128.000 dibandingkan tahun 2022. Sementara dalam satu dekade terakhir, angka pernikahan di Indonesia menurun sebanyak 28,63 persen.³

Dalam sebuah artikel yang ditulis oleh tiara, bahwa seseorang yang menderita *gamophobia* akut, maka sangat dianjurkan untuk melakukan konseling. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa sebelum melakukan konseling, kliennya ini mengalami cemas yang berlebihan, tidak dapat mengendalikan pikirannya sendiri, memiliki perasaan mudah tersinggung, tidak ingin memiliki hubungan dengan lawan jenis, tertekan saat disinggung tentang pernikahan. Kemudian setelah dilakukan konseling, rasa cemas berlebihan yang dirasakan oleh klien sudah mengalami penurunan.⁴

Orang yang mengalami *phobia* ini akan mengalami kesulitan dalam menjalani hubungan jangka panjang dan akan menganggap bahwa pernikahan merupakan suatu hal yang buruk dan harus dihindari. Perlu kita ketahui, bahwasanya Islam lebih menganjurkan untuk menikah dari pada memilih untuk tidak menikah (membuang). Seseorang yang menderita *gamophobia* yang berkepanjangan bisa saja memilih untuk hidup membuang daripada harus memilih untuk menikah, karena seseorang yang memilih untuk hidup membuang memiliki dampak yang sangat tidak baik bagi jiwa dan kesehatannya.⁵

Artikel ini bertujuan untuk mengungkap apa sebenarnya penyebab gen-z mengalami *gamophobia* selain dari akibat perselingkuhan. Kemudian langkah yang diambil gen-z untuk mengatasi gejala *gamophobia* ini.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian hukum empiris atau penelitian hukum lapangan atau fakta

² Hilma Hassah, <https://mubadalah.id/trust-issue-menjadi-penyebab-anak-muda-menunda-pernikahan-apa-benar/>, Pada tanggal 05 Mei 2024 pukul 12:30

³ Ica Nur Imami Saputri, <https://unair.ac.id/guru-besar-unair-tanggapi-angka-pernikahan-di-indonesia-yang-semakin-menurun>, Pada tanggal 05 Mei 2024 pukul 13:15

⁴ Tiara, Komaruddin, and Zhila Jannati, "Penerapan Konseling Individu Berbasis Islam Dalam Mengatasi Gamophobia (Studi Kasus Klien 'W' Di Desa Kepala Siring Kecamatan Tanjung Sakti Pumu)," *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (JISHS)* 1, no. 2 (2023): 136–40.

⁵ Rizem Aizid, *Fiqh Keluarga* (Yogyakarta: Laksan, 2018). 59

kemasyarakatan (*field research*).⁶ Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap penyebab gen-z mengalami *gamophobia*. Serta bagaimana strategi yang efektif untuk mengatasi *gamophobia* pada gen-z.

Lokasi dalam penelitian ini berlokasi di Desa Gapura Barat Kecamatan Gapura Kabupaten Sumenep. Alasan memilih lokasi ini adalah karena di lokasi tersebut peneliti menemukan beberapa gen-z yang mengalami *gamophobia* akan pernikahan.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua sumber. *Pertama*, sumber data primer yaitu gen-z. *Kedua*, sumber data sekunder yaitu beberapa artikel yang menjadi referensi dari artikel yang sedang ditulis.⁷

Hasil dan Pembahasan

A. Penyebab Gen-Z Mengalami *Gamophobia*

Ada beberapa penyebab mengapa dekade ini gen-z mengalami *gamophobia*. Gen-z sebagai generasi yang lahir di era digital memungkinkan mereka dengan mudah untuk menemukan atau mengetahui segala permasalahan yang sedang terjadi belakangan ini. Seperti yang sedang marak terjadi akhir-akhir ini adalah masalah dalam rumah tangga yang sedang dijalani oleh public figure.

Rumah tangga seorang public figure belum tentu bisa dikatakan harmonis layaknya di depan kamera. Dibalik itu, tersimpan masalah yang menyebabkan rumah tangganya runtuh. Seperti terjadinya perselingkuhan, KDRT, dan lain hal. Oleh sebab itu, ketika masalah rumah tangga seorang public figure terekspos di media sosial, maka itu akan berimplikasi terhadap gen-z saat ini. Seperti halnya aplikasi tiktok. Aplikasi tersebut merupakan salah satu platform yang banyak dikunjungi oleh generasi sekarang ini. Sehingga, generasi saat ini sangatlah mudah untuk menerima berbagai berita.

1. Perselingkuhan

Perselingkuhan yang dilakukan oleh seseorang baik secara emosional maupun fisik tergolong sebagai pelanggaran kepercayaan dan menandakan kurangnya komitmen seseorang pada hubungan yang sedang dijalani. Perselingkuhan yang terjadi bisa menimbulkan berbagai macam dampak negatif pada korban atau pun pelaku. Perselingkuhan merupakan pelanggaran yang dapat menyebabkan kerusakan pada sebuah hubungan. Ketika hal tersebut terlanjur terjadi maka hubungan yang diwarnai dengan perselingkuhan tidak mudah untuk diperbaiki kembali, hingga kebanyakan berujung pada perceraian.⁸

Seseorang yang mempunyai *gamophobia* sulit untuk membentuk hubungan dengan orang lain dan mempengaruhi kemampuannya untuk dapat menjalani kehidupan sehari-hari secara normal. *Gamophobia* lebih dari sekadar dari berhati-hati atau sedikit keengganan untuk membuat komitmen

⁶ Bambang Waluyo, *Penelitian Dalam Hukum Dalam Praktek* (Jakarta: Sinar Grafika, 2002). 15

⁷ Mukti Fajar dan Yulianto Achmad, *Dualisme Penelitian Hukum Empiris Dan Normatif* (Bandung: Pustaka Setia, 2020). 280

⁸ Rinanda Rizky Amalia Shaleha and Iis Kurniasih, "Ketidaksetiaan : Eksplorasi Ilmiah Tentang Perselingkuhan," *Buletin Psikologi* 29, no. 2 (2021): 218, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.55278>.

besar. Orang dengan *phobia* ini mengalami kecemasan yang intens ketika bertemu pada kenyataan atau terkadang hanya memikirkan, tentang hubungan atau pernikahan yang berujung untuk saling berkomitmen. Sebagaimana pemaparan putri, salah satu gen-z yang mengalami *gamophobia* dalam kutipan berikut:

“Saya selalu merasa cemas disetiap mau memulai suatu hubungan. Ketika terlalu banyak kasus-kasus perselingkuhan yang terjadi, sampai hal itu berdampak pada diri saya sendiri. Dampaknya sangat luar biasa menurut saya. Dari hal itu saya mulai mengurangi berinteraksi dengan lawan jenis.”⁹

Hal senada juga disampaikan oleh Farhah selaku gen-z yang mengalami *gamophobia*, sebagai berikut:

“Dari sekian banyaknya kasus perselingkuhan yang sedang viral sekarang, semakin membuat saya takut untuk menikah. Ketika melihat alasan dibalik terjadinya perselingkuhan para selebgram dan artis, saya jadi tahu bahwa fisik yang sempurna, finansial yang mapan ternyata belum tentu bisa mengatur sejauh mana pasangan kita setia. Apalagi yang seperti saya ini yang hanya biasa-biasa saja. Saya hanya takut ketika sudah memutuskan untuk berkeluarga dan berjalan beberapa tahun tiba-tiba dirusak hanya karena orang ketiga. Lebih baik saya hidup sendiri saja seperti sekarang ini.”¹⁰

Wawancara di atas merupakan gambaran seseorang menderita *gamophobia* akibat perselingkuhan. Perselingkuhan bisa terjadi dalam rumah tangga karena dipicu oleh beberapa hal. *Pertama*, watak seseorang. *Kedua*, mudah tertarik terhadap orang baru. *Ketiga*, keterbatasan komunikasi. *Keempat*, ketergantungan pada seks. *Kelima*, ketergantungan pada perhatian.¹¹ Banyaknya orang yang mengalami *gamophobia* dapat menyebabkan angka kelahiran dalam suatu populasi mengalami penurunan. Hal ini bersumber dari kuatnya rasa takut seseorang akan suatu pernikahan atau komitmen.

2. *Domestic Violence*

Domestic violence atau kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) merupakan pelanggaran hak asasi manusia dan kejahatan terhadap martabat kemanusiaan serta merupakan bentuk diskriminasi. Kekerasan dalam bentuk apapun dan dilakukan dengan alasan apapun merupakan bentuk kejahatan yang tidak dapat dibenarkan. Oleh karena itu, sekecil apapun kekerasan yang dilakukan dapat dilaporkan sebagai tindak pidana yang dapat di proses hukum. Kekerasan dalam rumah tangga termasuk perbuatan yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis, penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan,

⁹ Putri, Penderita Gamophobia, Wawancara Langsung, (08 Mei 2024).

¹⁰ Farhah, Penderita Gamophobia, Wawancara Langsung, (08 Mei 2024).

¹¹ Irnanda Lucky Ajisaputri, “Putusnya Perkawinan ‘Perceraian’ Terhadap Seseorang Disebabkan Tidak Saling Menghormati Dan Menghargai Antar Pasangan Suami Istri,” *Jurnal Indonesia Sosial Sains* 2, no. 5 (2021): 780–91, <https://doi.org/10.36418/jiss.v2i5.297>.

pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga.¹²

Selain dari pada faktor perselingkuhan yang menjadikan seseorang mengalami *gamophobia*, *domestic violence* juga merupakan salah satu penyebab seseorang mengalami *gamophobia*. Sebagaimana yang disampaikan oleh Silvi, sebagai berikut.

“Bagi saya KDRT lebih membuat trauma dari pada perselingkuhan. Bukan berarti perselingkuhan lebih baik dari pada KDRT. Tidak. Keduanya sama-sama merupakan perbuatan yang tidak baik menurut saya. Jika perselingkuhan itu sedikit saja bisa kita maafkan, kemudian ikhlas dan bisa merelakannya bersama dengan orang yang baru. Tapi, kalau KDRT, itu lebih membekas menurut saya. Trauma yang dirasakan oleh korban KDRT itu bisa melibatkan perasaan sakit secara emosional, kejadian yang mengancam jiwanya, cedera serius, kekerasan seksual maupun bentuk lainnya. Dan korban trauma juga harus melewati masa yang namanya *post-traumatic stress disorder*. Jadi lebih sakit jika melihat korban KDRT. Dari hal itu yang kemudian membuat diri saya menjadi enggan untuk membangun komitmen dengan laki-laki.”¹³

Gambaran terhadap wawancara diatas menunjukkan bahwa seseorang mengalami *gamophobia* akibat *domestic violence*. Karena akibat yang diberikan *domestic violence* bisa mengalami trauma yang melibatkan perasaan sakit secara emosional, kejadian yang mengancam jiwanya, cedera serius, kekerasan seksual maupun bentuk lainnya. Kemudian korban yang mengalami trauma akibat kekerasan tersebut harus melewati masa *post traumatic stress disorder* (gangguan kecemasan).

B. Strategi Yang Efektif Untuk Mengatasi *Gamophobia* Di Kalangan Gen-Z

Penderita *gamophobia* cenderung akan mengalami kecemasan yang intens, rasa takut, ketegangan dan perasaan tidak nyaman secara terus-menerus yang berujung pada *Psychological distress*. *Psychological distress* adalah keadaan kesehatan mental negatif yang memiliki manifestasi emosional dan fisiologis dari individu baik secara langsung maupun tidak langsung. *Psychological distress* pada generasi Z mengacu pada kondisi kesehatan mental yang negatif, seperti tingkat stres yang tinggi, kecemasan yang berlebihan, depresi, dan gangguan mental lainnya. Gen-z harus melakukan *mindfulness tryning* yang telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini dapat memberikan generasi Z upaya untuk mengatasi tekanan dan stres yang individu hadapi, serta meningkatkan kesejahteraan mental.¹⁴ Fenomena *gamophobia* ini menjadi perhatian serius karena dapat

¹² Agung Budi Santoso, “Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Terhadap Perempuan: Perspektif Pekerjaan Sosial,” *Komunitas* 10, no. 1 (2019): 39–57, <https://doi.org/10.20414/komunitas.v10i1.1072>.

¹³ Silvi, Penderita *Gamophobia*, Wawancara Langsung, (09 Mei 2024)

¹⁴ Akhmad Bukhori, Agustin Revi Yanti, and Arida Rahmawati, “Penerapan Mindfulness Training Sebagai Upaya Dalam Mengurangi Psychological Distress Pada Generasi Z,” *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 2023, 1–9, <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>.

berdampak negatif pada kesejahteraan dan kualitas hidup generasi ini. Berikut beberapa strategi untuk mengatasi *gamophobia*, diantaranya:

1. *Self Talk*

Self talk melatih individu untuk tetap berpikir positif, pesan afirmasi untuk diri sendiri bersamaan dengan memikirkan pemikiran yang rumit dan negatif. Individu juga diinstruksikan untuk melakukan pembicaraan dengan diri sendiri yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri.

2. *Visual Imagery*

Pada tahap visual imagery, individu akan memvisualisasikan pandangan yang positif, tapi secara bersamaan memvisualisasikan juga pemikiran yang negatif sehingga dapat membantu individu dalam menciptakan pemikiran yang positif terhadap sesuatu. Dengan membayangkan sesuatu dengan lebih positif, maka akan membantunya dalam mengurangi stress, kecemasan, dan perasaan negatif lainnya yang dirasakan.¹⁵

3. Terapi atau Konseling

Konseling individu dengan seorang profesional kesehatan mental dapat membantu mengidentifikasi akar penyebab *gamophobia* dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya. Terapis dapat membantu individu menghadapi ketakutan mereka, memahami pola pikir yang mendasarinya, dan membangun keterampilan sosial yang diperlukan untuk membangun hubungan yang sehat.¹⁶

4. Pemberdayaan Pribadi

Mengembangkan minat dan keterampilan yang independen dari hubungan romantis dapat membantu individu mengidentifikasi diri mereka sendiri di luar hubungan. Fokus pada pengembangan karir, hobi, atau minat pribadi dapat memberikan rasa pencapaian dan kepuasan yang tidak bergantung pada kehadiran hubungan romantis.

5. Merubah Perspektif Negatif Menjadi Positif

Ketika kita memandang kasus perselingkuhan adalah hal yang negative dan bisa membuat kita mengalami *phobia* akan pernikahan, maka rubah perspektif tersebut. Kita harus memiliki perspektif bahwa, kasus perselingkuhan bisa saja terjadi pada rumah tangga siapapun. Akan tetapi kita sebagai manusia yang belum memiliki pasangan dan ingin memulai untuk berkomitmen hendaknya kita berani untuk memulai hal tersebut. Karena kita tidak pernah tahu pasangan seperti apa yang akan bersama kita.¹⁷

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Tiara, Komaruddin, and Jannati, "Penerapan Konseling Individu Berbasis Islam Dalam Mengatasi Gamophobia (Studi Kasus Klien 'W' Di Desa Kepala Siring Kecamatan Tanjung Sakti Pumu)." 139

¹⁷ Ibid.

Kesimpulan

Salah satu penyebab gen-z mengalami *gamophobia* terhadap pernikahan yaitu *pertama*, karena maraknya kasus perselingkuhan yang terjadi di social media. social media terutama tiktok, merupakan salah satu platform yang banyak dikunjungi oleh generasi sekarang ini. Sehingga, generasi saat ini sangatlah mudah untuk menerima berbagai berita. *Kedua*, *Domestic violence* atau kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).

Strategi untuk mengatasi *gamophobia* beberapa cara untuk mengatasi *gamophobia*, meliputi *self talk*, *visual imagery*, terapi atau konseling, pemberdayaan pribadi, dan merubah perspektif. *Gamophobia* dapat berdampak serius pada kemampuan seseorang untuk membentuk dan memelihara hubungan. Dengan mengatasi ketakutan dan menemukan cara untuk melewati ketakutan ekstrim akan komitmen, maka akan lebih mampu membentuk keterikatan tanpa merasa perlu menghindari komitmen jangka panjang. Kepribadian *gamophobia* dapat berdampak negatif pada kehidupan seseorang dan menyebabkan kesepian atau keterasingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Mukti Fajar dan Yulianto. *Dualisme Penelitian Hukum Empiris Dan Normatif*. Bandung: Pustaka Setia, 2020.
- Aizid, Rizem. *Fiqih Keluarga*. Yogyakarta: Laksan, 2018.
- Bukhori, Akhmad, Agustin Revi Yanti, and Arida Rahmawati. "Penerapan Mindfulness Training Sebagai Upaya Dalam Mengurangi Psychological Distress Pada Generasi Z." *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 2023, 1–9. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>.
- Hassah, Hilma, <https://mubadalah.id/trust-issue-menjadi-penyebab-anak-muda-menunda-pernikahan-apa-benar/>, Pada tanggal 05 Mei 2024 pukul 12:30.
- Irnanda Lucky Ajisaputri. "Putusnya Perkawinan 'Perceraian' Terhadap Seseorang Disebabkan Tidak Saling Menghormati Dan Menghargai Antar Pasangan Suami Istri." *Jurnal Indonesia Sosial Sains* 2, no. 5 (2021): 780–91. <https://doi.org/10.36418/jiss.v2i5.297>.
- Santoso, Agung Budi. "Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Terhadap Perempuan: Perspektif Pekerjaan Sosial." *Komunitas* 10, no. 1 (2019): 39–57. <https://doi.org/10.20414/komunitas.v10i1.1072>.
- Saputri, Ica Nur Imami, <https://unair.ac.id/guru-besar-unair-tanggapi-angka-pernikahan-di-indonesia-yang-semakin-menurun> , Pada tanggal 05 Mei 2024 pukul 13:15.
- Shaleha, Rinanda Rizky Amalia, and Iis Kurniasih. "Ketidaksetiaan : Eksplorasi Ilmiah Tentang Perselingkuhan." *Buletin Psikologi* 29, no. 2 (2021): 218. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.55278>.
- Susanti, Ida. "Perancangan Ilustrasi Buku Karya Linangkung Diah Dengan Judul 'Untuk Hati Yang Takut Menikah' Sebagai Media Informasi Gamophobia Untuk Usia 25-30 Tahun." *JURNAL ADAT* 5 (2023): 53–62.
- Tiara, Komaruddin, and Zhila Jannati. "Penerapan Konseling Individu Berbasis Islam Dalam Mengatasi Gamophobia (Studi Kasus Klien 'W' Di Desa Kepala Siring Kecamatan Tanjung Sakti Pumu)." *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (JISHS)* 1, no. 2 (2023): 136–40.
- Waluyo, Bambang. *Penelitian Dalam Hukum Dalam Praktek*. Jakarta: Sinar Grafika, 2002.
- Silvi, Penderita *Gamophobia*, Wawancara Langsung, (09 Mei 2024)
- Putri, Penderita *Gamophobia*, Wawancara Langsung, (08 Mei 2024).
- Farhah, Penderita *Gamophobia*, Wawancara Langsung, (08 Mei 2024).