



Immaturitas Emosional dan Kesiapan Perkawinan Katolik: Relevansi Kanon 1095 terhadap Fenomena Relasi *Red Flag* di Kalangan Generasi Muda

Karolus Teguh Santoso^{1*}, Bonaventura Leo Danan Yulanta², Kristina Maria³

¹⁻³ Pendidikan Keagamaan Katolik, Sekolah Tinggi Pastoral IPI Malang, Indonesia

Email: karolus.teguh@gmail.com^{1*}, leo.danan1507@gmail.com², kristinamariamaria551@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: karolus.teguh@gmail.com¹

Abstract. The phenomenon of red flag relationships is increasingly popular in the discourse of young people, particularly through social media and digital dating culture, as a term used to identify patterns of relationships that indicate psychological problems, but which are not always recognized or taken seriously until the stage of marriage preparation. This condition indicates a gap between biological and legal maturity for marriage and the emotional maturity required to establish valid matrimonial consent. This article aims to analyze the relevance of Canon 1095 §§1–3 of the 1983 Code of Canon Law to the phenomenon of red flag relationships as a contemporary indicator of emotional immaturity that may affect the readiness and validity of Catholic marriage. This study employs a qualitative-descriptive literature review method with an interdisciplinary approach that integrates juridical-canonical, theological, and psychological perspectives through an examination of Sacred Scripture, the 1983 Code of Canon Law, Magisterial documents, and journal articles published within the last five years. The study shows that inconsistency in commitment, difficulties in emotional regulation, as well as possessive and manipulative tendencies have conceptual connections with *defectus discretionis iudicii* and *incapacitas assumendi onera* under Canon 1095 §§2–3. These findings affirm the importance of strengthening marriage preparation based on psychoeducation concerning emotional maturity for young Catholics.

Keywords: Canon 1095; Emotional Immaturity; Marriage Readiness; Red Flag Relationships; Young Catholics.

Abstrak. Fenomena red flag relationship semakin populer dalam wacana generasi muda, terutama melalui media sosial dan budaya kencan digital, sebagai istilah untuk mengidentifikasi pola relasi yang menunjukkan permasalahan psikologis, tetapi tidak selalu disadari atau ditindaklanjuti secara serius hingga tahap persiapan perkawinan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kedewasaan biologis dan legal untuk menikah dengan kematangan emosional yang diperlukan dalam membangun konsensus matrimonial yang sah. Artikel ini bertujuan menganalisis relevansi Kanon 1095 §1–3 Kitab Hukum Kanonik 1983 terhadap fenomena red flag relationship sebagai indikator kontemporer immaturitas emosional yang dapat memengaruhi kesiapan dan validitas perkawinan Katolik. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (literature review) kualitatif-deskriptif dengan pendekatan interdisipliner yang memadukan perspektif yuridis-kanonik, teologis, dan psikologis melalui kajian terhadap Kitab Suci, Kitab Hukum Kanonik 1983, dokumen Magisterium, serta artikel jurnal lima tahun terakhir. Kajian menunjukkan bahwa inkonsistensi komitmen, kesulitan regulasi emosi, serta kecenderungan posesif dan manipulatif memiliki keterkaitan konseptual dengan *defectus discretionis iudicii* dan *incapacitas assumendi onera* dalam Kanon 1095 §2–3. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan persiapan perkawinan berbasis psikoedukasi kematangan emosional bagi generasi muda Katolik.

Kata Kunci: Generasi Muda Katolik; Immaturitas Emosional; Kanon 1095; Kesiapan Perkawinan; *Red Flag Relationship*.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan media sosial telah mengubah cara generasi muda memahami dan mengevaluasi relasi romantis. Istilah *red flag* semakin populer digunakan untuk menunjuk perilaku atau karakteristik pasangan yang dipandang sebagai tanda adanya persoalan dalam hubungan, seperti sikap posesif, manipulatif, tidak menghargai batas pribadi, ketidakjujuran, dan agresivitas emosional (Wulandari et al., 2026). Penelitian (Permana et al., 2023) menunjukkan bahwa relasi romantis yang berpotensi *toxic* merupakan salah satu persoalan penting dalam kehidupan *emerging adults*, sementara penelitian mengenai konten TikTok

menunjukkan bahwa paparan konten kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan Generasi Z mengenai *toxic relationship* (Helsa & Astuti, 2024). Dengan demikian, istilah *red flag* dapat dipahami sebagai bagian dari bahasa populer generasi muda untuk mengenali pola relasi yang berpotensi tidak sehat. Namun, kemampuan mengenali tanda tersebut belum dengan sendirinya menunjukkan kematangan emosional atau kesiapan seseorang untuk memasuki perkawinan.

Persoalan menjadi lebih kompleks ketika kesadaran terhadap *red flag* tidak selalu diikuti kemampuan mengambil keputusan relasional secara matang. Sebagian individu dapat menyadari adanya perilaku bermasalah, tetapi tetap mempertahankan hubungan karena keterikatan emosional, ketakutan kehilangan pasangan, ketergantungan, atau harapan bahwa pasangan akan berubah (Rahmawati & Wicaksono, 2024). Penelitian mengenai hubungan *toxic* pada kaum muda menunjukkan bahwa alasan emosional seperti rasa cinta dan takut kehilangan dapat membuat seseorang tetap bertahan dalam relasi yang tidak sehat (Girsang & Astuti, 2024). Kondisi tersebut memperlihatkan adanya perbedaan antara mengenali masalah relasi dan memiliki kapasitas emosional untuk meresponsnya secara matang. Dalam perspektif persiapan perkawinan Katolik, perbedaan ini penting karena perkawinan bukan sekadar pencapaian status sosial atau seremonial, melainkan perjanjian hidup yang menuntut kemampuan untuk memberikan diri secara bebas dan bertanggung jawab (Gunawan, 2023). Sebagaimana ditegaskan Kitab Suci, “keduanya menjadi satu daging” (Kej. 2:24), yang mengandaikan relasi yang berlandaskan komitmen, kesetiaan, dan tanggung jawab timbal balik.

Dalam kerangka hukum Gereja, persoalan kematangan psikologis memperoleh relevansi khusus melalui Kanon 1095 KHK 1983, terutama mengenai ketidakmampuan memberikan konsensus perkawinan secara sah akibat kekurangan penggunaan akal budi, kekurangan serius dalam diskresi penilaian mengenai hak dan kewajiban hakiki perkawinan, atau ketidakmampuan untuk mengemban kewajiban perkawinan karena sebab-sebab psikis (Góralski, 2024). Kajian kontemporer mengenai praktik nulitas menunjukkan bahwa Kanon 1095 tetap menjadi salah satu wilayah penting dalam pemeriksaan kapasitas perkawinan, meskipun penentuan nulitas harus didasarkan pada pembuktian yuridis dan tidak dapat disimpulkan hanya dari adanya persoalan psikologis atau perilaku *red flag* (Palacios Blanco, 2024). Penelitian tentang kematangan emosional juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kematangan emosional dan kesiapan menikah pada calon pasangan muda (Putri & Pertiwi, 2024). Oleh karena itu, *red flag* perlu dibaca sebagai indikator pastoral dan psikologis yang dapat membantu mengidentifikasi persoalan relasional, bukan sebagai bukti otomatis adanya ketidakmampuan kanonik.

Bertolak dari konteks tersebut, penelitian ini mengajukan tiga pertanyaan utama: (1) bagaimana karakteristik fenomena *red flag relationship* dapat dibaca melalui perspektif Kanon 1095; (2) sejauh mana immaturitas emosional dapat menjadi faktor risiko terhadap kesiapan dan kapasitas memasuki perkawinan Katolik; dan (3) implikasi pastoral apa yang dapat dirumuskan bagi pembaruan persiapan perkawinan Katolik bagi generasi muda? Pertanyaan tersebut diarahkan untuk mencapai tiga tujuan, yakni menganalisis fenomena *red flag* secara konseptual, mengkaji relevansinya dengan konsep kapasitas konsensus dalam Kanon 1095, serta merumuskan implikasi pastoral bagi pendampingan calon mempelai. Urgensi kajian ini semakin kuat karena penelitian tentang pendidikan pranikah menunjukkan bahwa pendampingan yang mencakup komunikasi, relasi, dan pemahaman teologis mengenai perkawinan dapat berkontribusi terhadap perkembangan relasional dan spiritual pasangan Katolik (Klausli & Gross, 2021). Dengan demikian, persiapan perkawinan perlu memperhatikan bukan hanya aspek administratif dan doktrinal, tetapi juga kemampuan calon mempelai mengenali, mengolah, dan menghadapi dinamika emosional dalam relasi.

Penelitian ini memiliki signifikansi akademis dan pastoral karena mempertemukan kajian hukum kanonik, psikologi relasi, dan pastoral perkawinan dalam membaca fenomena kontemporer generasi muda. Kebaruan penelitian terletak pada upaya menjembatani istilah populer *red flag relationship* dengan konsep kapasitas psikologis dalam Kanon 1095, sehingga fenomena digital tersebut tidak berhenti pada wacana psikologi populer, tetapi dapat dikaji secara kritis dalam kerangka teologi dan hukum perkawinan Katolik. Perspektif ini juga sejalan dengan ajaran Gereja bahwa persiapan perkawinan perlu membantu pasangan membangun kematangan manusiawi dan relasional sebelum memasuki kehidupan perkawinan (Fransiskus, 2016). Dengan demikian, artikel ini tidak bermaksud menjadikan *red flag* sebagai dasar baru untuk menentukan nualitas perkawinan, melainkan mengkajinya sebagai fenomena sosial yang dapat memperkaya proses *discernment* dan pendampingan calon mempelai.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Immaturitas Emosional Psikologis

Kematangan emosional merupakan kapasitas individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif dalam menghadapi berbagai situasi interpersonal (Efendi et al., 2024). Dalam konteks relasi romantis, kematangan emosional tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengendalikan emosi, tetapi juga mencakup empati, kemampuan mempertimbangkan perspektif pasangan, tanggung jawab terhadap konsekuensi tindakan, serta kemampuan mempertahankan komitmen ketika menghadapi tekanan atau

konflik (Jitaru & Turliuc, 2022). Regulasi emosi menjadi aspek penting karena hubungan pasangan merupakan ruang interaksi yang sarat dengan pengalaman emosional dan menuntut kemampuan regulasi yang bersifat timbal balik antara kedua pihak (Haase, 2023). Penelitian terhadap dewasa muda juga menunjukkan adanya keterkaitan antara regulasi emosi dan empati, sehingga kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu dasar bagi terbentuknya respons interpersonal yang adaptif (Kristina et al., 2026).

Immaturitas emosional dapat dipahami sebagai keterbatasan individu dalam mengelola dan mengintegrasikan pengalaman emosional ke dalam perilaku relasional yang bertanggung jawab (Domic-Siede et al., 2024). Kondisi ini dapat terlihat melalui impulsivitas, reaksi emosional yang berlebihan, kesulitan menyelesaikan konflik secara konstruktif, ketergantungan emosional yang berlebihan, penghindaran terhadap kedekatan, serta kesulitan memahami kebutuhan dan perspektif pasangan. Perspektif ini membantu menjelaskan bahwa pola relasi yang terbentuk sejak pengalaman keterikatan dapat berhubungan dengan cara individu mengelola emosi dalam hubungan dewasa (Fávero et al., 2021). Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi, sedangkan keterikatan yang lebih aman berkaitan dengan penggunaan strategi regulasi yang lebih adaptif (Mosannenzadeh et al., 2024).

Immaturitas emosional memiliki implikasi langsung terhadap kesiapan individu membangun relasi jangka panjang yang setara, stabil, dan bertanggung jawab (Xu et al., 2023). Pola *attachment* yang tidak aman, khususnya kecemasan dan penghindaran, dapat berkaitan dengan konflik serta menurunnya kualitas dan stabilitas hubungan romantis pada masa *emerging adulthood* (Sheng et al., 2023). Dalam konteks ini, perilaku seperti manipulasi, kontrol berlebihan, ketergantungan, penghindaran tanggung jawab, atau ketidakmampuan menyelesaikan konflik tidak cukup dipahami hanya sebagai persoalan “*red flag*”, tetapi perlu dianalisis sebagai kemungkinan indikator keterbatasan kapasitas psikologis untuk menjalani relasi yang dewasa (González-Ortega et al., 2021). Kerangka tersebut menjadi dasar penting untuk menghubungkan aspek psikologis dengan pertanyaan kanonik mengenai kemampuan seseorang memberikan persetujuan perkawinan secara memadai sebagaimana dibahas dalam Kanon 1095.

Kanon 1095 dan Konsensus Matrimonial

Kanon 1095 KHK 1983 menetapkan tiga bentuk ketidakmampuan yang dapat menghalangi seseorang memberikan konsensus perkawinan secara sah, yaitu kekurangan penggunaan akal budi yang memadai (§1), kekurangan berat dalam diskresi penilaian mengenai hak dan kewajiban esensial perkawinan (§2), serta ketidakmampuan untuk memikul kewajiban

esensial perkawinan karena sebab-sebab yang bersifat psikis (§3) (KWI, 2006). Ketentuan tersebut perlu dibaca dalam hubungan dengan Kanon 1057 §1 yang menegaskan bahwa konsensus para pihak merupakan unsur yang membuat perkawinan (*consensus facit matrimonium*) (KWI, 2006). Dengan demikian, persoalan dalam Kanon 1095 bukan sekadar ada atau tidaknya gangguan psikologis, melainkan apakah kondisi tersebut secara serius mengganggu kemampuan seseorang untuk memahami, memilih, dan menjalankan realitas perkawinan. Kajian mengenai Kanon 1095 juga menunjukkan bahwa hukum kanonik membedakan antara kemampuan memberikan konsensus dan kemampuan mengemban kewajiban esensial yang lahir dari konsensus tersebut (Szytchmiller, 1997).

Dalam perkembangan *yurisprudensi Rota Romana*, sebab-sebab psikis dalam Kanon 1095 tidak terbatas pada gangguan psikologis yang telah memperoleh diagnosis klinis, tetapi dapat mencakup kondisi psikologis yang secara serius memengaruhi kemampuan seseorang dalam membangun relasi perkawinan. *Yurisprudensi Rotal* menunjukkan perhatian terhadap *affective immaturity* atau immaturitas afektif terutama ketika kondisi tersebut mencapai tingkat yang menyebabkan cacat berat dalam diskresi penilaian atau ketidakmampuan memikul kewajiban perkawinan (Stankiewicz, 2017). Literatur lain juga memperlihatkan bahwa penerapan Kanon 1095 §3 tetap menuntut pembuktian mengenai hubungan kausal antara kondisi psikis dan ketidakmampuan konkret untuk memenuhi kewajiban perkawinan, sebagaimana terlihat dalam pembahasan terhadap putusan *Rota Romana coram Da Costa Gomes* 17 Juli 2023 (Góralski, 2024). Dalam konteks Indonesia, (Nada, 2022) juga memperlihatkan bahwa fenomena psikologis kontemporer seperti *internet addiction disorder* dapat dianalisis dalam kaitannya dengan kecacatan konsensus menurut Kanon 1095.

Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini menggunakan Kanon 1095 sebagai lensa analitis untuk membaca fenomena *red flag* dalam relasi generasi muda. *Red flag* tidak secara otomatis menunjukkan ketidakabsahan konsensus perkawinan, tetapi dianalisis berdasarkan apakah pola perilaku tersebut menunjukkan kekurangan serius dalam kemampuan memahami realitas perkawinan (§1–2) atau ketidakmampuan psikologis yang nyata untuk memikul kewajiban esensial perkawinan (§3) (KWI, 2006). Dengan demikian, analisis tidak berhenti pada label perilaku seperti manipulasi, ketergantungan, ketidakstabilan relasi, atau ketidakmatangan emosional, melainkan menilai tingkat keparahan, kontinuitas, dan dampaknya terhadap kemampuan seseorang untuk memberikan konsensus serta menjalankan tanggung jawab perkawinan (Kamiński, 2022).

Teologi Perkawinan Menurut Gereja Katolik

Dalam perspektif Gereja Katolik, perkawinan merupakan perjanjian (*foedus*) antara seorang laki-laki dan seorang perempuan yang membentuk persekutuan seluruh hidup serta, bagi orang yang telah dibaptis, diangkat oleh Kristus menjadi sakramen. Dasar biblisnya tampak dalam Kejadian 2:24 yang menegaskan persatuan suami-istri sebagai “satu daging”, kemudian dipertegas Yesus dalam Matius 19:3–9 melalui ajaran mengenai kesatuan dan ketakterceraian perkawinan. Efesus 5:21–33 memperdalam makna tersebut dengan menempatkan kasih timbal balik dan pengorbanan sebagai pola relasi suami-istri menurut kasih Kristus kepada Gereja. Karena itu, perkawinan tidak hanya diarahkan pada kesatuan pribadi dan ketakterceraian, tetapi juga pada kesejahteraan suami-istri serta kelahiran dan pendidikan anak. Pandangan ini sejalan dengan *Gaudium et Spes* 48–50 yang menempatkan perkawinan dan keluarga sebagai persekutuan hidup dan kasih yang memiliki martabat luhur (Vatikan II, 2016). Kajian mengenai *communio amoris* juga menunjukkan bahwa relasi perkawinan dalam *Familiaris Consortio* dan *Amoris Laetitia* dipahami sebagai persekutuan kasih yang terus dihidupi oleh pasangan (Bukalski & Falewicz, 2022).

Konsekuensi teologis tersebut menunjukkan bahwa perkawinan menuntut kesiapan manusiawi sekaligus spiritual. *Familiaris consortio* menekankan pentingnya persiapan menyeluruh bagi calon pasangan (Paulus II, 1981), sedangkan *Amoris Laetitia*, khususnya Bab VI, menegaskan bahwa persiapan perkawinan perlu membantu calon suami-istri mengenal satu sama lain secara realistis, menghadapi konflik, serta mengambil keputusan hidup bersama secara sadar dan bebas (Fransiskus, 2016). Katekismus Gereja Katolik no. 1625–1632 menempatkan konsensus bebas sebagai unsur fundamental perkawinan (KWI, 2014). Penelitian (Sikorska, 2021) juga menunjukkan pentingnya pembaruan pastoral persiapan perkawinan agar calon pasangan sungguh memahami nilai dan tanggung jawab perkawinan. Dengan demikian, kematangan emosional tidak dapat dipandang hanya sebagai kategori psikologis sekuler, tetapi memiliki keterkaitan langsung dengan kapasitas teologis-eksistensial seseorang untuk memberikan konsensus secara bebas, sadar, dan bertanggung jawab serta menghayati janji perkawinan sebagai komitmen hidup yang tetap dan berorientasi pada kasih, kesetiaan, serta tanggung jawab terhadap pasangan dan anak.

Fenomena Red Flag dalam Relasi

Istilah *red flag* dalam wacana psikologi populer kontemporer merujuk pada tanda peringatan dini berupa pola perilaku pasangan yang berpotensi menimbulkan kerugian emosional, fisik, maupun relasional (Csajbók et al., 2023). Dalam kajian ilmiah, konsep ini beririsan dengan berbagai indikator perilaku bermasalah dalam relasi, seperti kecenderungan

mengontrol, memantau, merendahkan, mengancam, cemburu, dan posesif. Penelitian mengenai *relationship red flags* menunjukkan bahwa tanda-tanda tersebut dapat menjadi indikator penting dalam mengenali pola relasi yang tidak sehat. Salah satu bentuk yang semakin mendapat perhatian ialah *gaslighting*, yaitu pola manipulasi yang membuat pasangan meragukan ingatan, persepsi, atau penilaiannya sendiri (March et al., 2025). Studi kualitatif (Klein et al., 2023) menunjukkan bahwa *gaslighting* dalam relasi romantis berkaitan dengan upaya menghindari tanggung jawab, memperoleh kontrol, serta menimbulkan penurunan rasa diri dan meningkatnya ketidakpercayaan pada orang lain.

Secara konseptual, *red flag* dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori, yakni posesivitas dan kontrol berlebihan, manipulasi emosional dan *gaslighting*, inkonsistensi dalam komitmen, kesulitan mengakui kesalahan atau menerima tanggung jawab, serta pengulangan pola relasi yang bermasalah (Hernandez et al., 2024). Pola tersebut tidak selalu menunjukkan kekerasan secara langsung, tetapi dapat menjadi tanda awal berkembangnya relasi yang tidak sehat. Kondisi tersebut dapat dikaitkan dengan faktor psikologis seperti *attachment* tidak aman dan kesulitan regulasi emosi. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dan penghindaran dalam *attachment* berkaitan dengan respons kognitif, afektif, dan perilaku yang merugikan dalam relasi romantis (Overall et al., 2022). Penelitian (Mosannenzadeh et al., 2024) juga menunjukkan hubungan antara ketidakamanan *attachment* dan fleksibilitas regulasi emosi dalam hubungan romantis. Dengan demikian, *red flag* dapat dipahami sebagai gejala relasional yang memiliki keterkaitan dengan immaturitas emosional. Namun, kajian *red flag* masih banyak berkembang dalam psikologi populer dan literatur pengembangan diri. Artikel ini memperluas pembahasan tersebut dengan menghubungkannya pada kerangka yuridis-teologis Gereja Katolik, khususnya dalam menilai kesiapan dan kematangan pribadi dalam relasi menuju perkawinan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tinjauan pustaka yang bersifat deskriptif-analitis. Kajian dilakukan secara interdisipliner melalui pendekatan yuridis-kanonik, teologis, dan psikologis untuk menganalisis keterkaitan immaturitas emosional, kesiapan perkawinan, dan fenomena relasi red flag dalam terang Kanon 1095. Sumber primer meliputi Kitab Suci, Kitab Hukum Kanonik 1983, khususnya Kanon 1095 serta dokumen Magisterium Gereja, antara lain *Gaudium et Spes*, *Familiaris Consortio*, *Amoris Laetitia*, dan Katekismus Gereja Katolik. Sumber sekunder berupa artikel jurnal ilmiah tentang hukum kanonik perkawinan, kematangan emosional, relasi romantis, dan pastoral keluarga.

Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data ilmiah dengan tahapan identifikasi, penyaringan judul dan abstrak, pembacaan teks lengkap, serta seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dianalisis menggunakan analisis isi dan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola hubungan antara *red flag*, immaturitas emosional, dan ketidakmampuan sebagaimana dimaksud dalam Kanon 1095. Selanjutnya, triangulasi sumber dilakukan dengan mempertemukan perspektif hukum kanonik, teologi perkawinan, dan psikologi relasi guna menghasilkan sintesis yang sistematis dan argumentatif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Red Flag Generasi Muda

Relasi romantis generasi muda dapat ditandai oleh sejumlah pola red flag yang mencerminkan relasi tidak sehat, terutama posesivitas, kontrol berlebihan, kekerasan emosional, *gaslighting*, kesulitan regulasi emosi, dan kecenderungan menyalahkan pasangan. Penelitian (Ambarita et al., 2023) terhadap relasi berpacaran kawula muda di Jakarta Selatan menemukan bentuk relasi toksik berupa kekerasan verbal, emosional dan fisik, perselingkuhan, serta perilaku posesif. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa posesivitas tidak semata-mata berkaitan dengan rasa cemburu, tetapi dapat berkembang menjadi pola kontrol yang mengurangi kebebasan dan kepercayaan dalam relasi. Pada konteks yang lebih luas, penelitian terhadap 618 pemuda dan dewasa muda juga menemukan profil relasi “*unhealthy*” dan “*intense*” yang memiliki probabilitas tinggi terhadap interaksi abusif dalam hubungan pacaran (Mumford et al., 2023).

Pola tersebut semakin tampak dalam relasi yang melibatkan kekerasan emosional dan manipulasi psikologis. (Nazir et al., 2023) melalui penelitian terhadap 146 mahasiswa berusia 18–25 tahun yang sedang menjalani relasi romantis, menemukan hubungan antara kekerasan emosional, regulasi emosi yang maladaptif, serta gejala depresi, kecemasan, dan stres. Perilaku *hostile withdrawal* dan *denigration* juga ditemukan sebagai prediktor kuat terhadap kesulitan kesehatan mental. Sementara itu, penelitian (Imtiaz et al., 2025) terhadap 204 dewasa muda menunjukkan bahwa *gaslighting* berkorelasi dengan kekerasan emosional dan kesejahteraan mental yang lebih rendah; kekerasan emosional bahkan menjadi prediktor signifikan terhadap penurunan kesejahteraan mental (Imtiaz et al., 2025). Dengan demikian, pemetaan literatur memperlihatkan bahwa red flag dalam relasi muda tidak berdiri sendiri, melainkan sering membentuk rangkaian perilaku: kontrol dan posesivitas dapat berkembang menjadi manipulasi,

kesulitan mengelola emosi dapat memunculkan agresivitas atau penarikan diri, sedangkan kecenderungan menyalahkan pasangan dapat menghambat komunikasi dan tanggung jawab bersama.

Dari perspektif iman Kristiani, pola tersebut perlu dibaca dalam terang panggilan manusia untuk mengasihi secara bertanggung jawab. Kitab Suci menempatkan kasih bukan sebagai dominasi atas orang lain, melainkan sebagai sikap yang “sabar dan murah hati”, tidak mencari keuntungan diri sendiri, serta tidak menyimpan kesalahan orang lain (1Kor. 13:4–5). Demikian pula, *Christus Vivit* menegaskan bahwa relasi yang matang ditandai oleh keterbukaan, kepercayaan, kepedulian, kesetiaan, dan kemampuan mencari kebaikan orang lain (Fransiskus, 2019). Dalam konteks persiapan perkawinan, *Amoris Laetitia* secara khusus mengingatkan bahwa ketidakmatangan emosional dapat tampak dalam cinta yang egoistis, mudah menuntut, penuh kritik, dan memiliki kecenderungan menyalahkan pihak lain (Fransiskus, 2016). Karena itu, *red flag* seperti posesivitas, manipulasi, ketidakstabilan emosi, dan kebiasaan menyalahkan pasangan dapat dipandang sebagai indikator penting yang perlu diperiksa dalam proses *discernment* menuju perkawinan, meskipun tidak dapat langsung disamakan dengan ketidakmampuan kanonik.

Pembacaan kanonik menjadi penting ketika pola *red flag* tersebut bukan lagi perilaku sesaat, melainkan menunjukkan hambatan psikologis yang serius terhadap kemampuan seseorang untuk memahami, memilih, dan menjalankan tanggung jawab perkawinan. Kanon 1095 menetapkan tiga bentuk ketidakmampuan: kurangnya penggunaan akal yang memadai, cacat berat dalam diskresi penilaian mengenai hak dan kewajiban hakiki perkawinan, serta ketidakmampuan memikul kewajiban hakiki perkawinan karena sebab-sebab psikis (Góralski, 2024). Dengan demikian, posesivitas, *gaslighting*, regulasi emosi yang buruk, atau kebiasaan menyalahkan pasangan tidak dengan sendirinya membuktikan adanya cacat sebagaimana dimaksud Kanon 1095; pola tersebut menjadi relevan secara kanonik apabila menunjukkan defisit psikis yang berat dan menetap sehingga mengganggu diskresi atau kemampuan mengemban kewajiban perkawinan. Pembedaan ini menjadi dasar untuk menganalisis lebih lanjut hubungan antara immaturitas emosional dan unsur-unsur incapacity dalam Kanon 1095 pada subbab berikutnya (Leszczy, 2023).

Immaturitas Emosional sebagai Inkapasitas

Immaturitas emosional dalam relasi romantis tidak dapat dengan sendirinya dipersamakan dengan ketidakmampuan kanonik untuk menikah. Namun, pola perilaku yang menunjukkan ketidakstabilan emosional, rendahnya empati, ketidakmampuan mengendalikan diri, manipulasi emosional, serta kesulitan menerima tanggung jawab dapat menjadi indikator

penting dalam menilai kualitas kesiapan seseorang menuju perkawinan. Penelitian (Hernandez et al., 2024) menunjukkan bahwa *red flag* dalam relasi kaum muda dapat berbentuk jarak emosional, penipuan, manipulasi emosional, dan pola relasional destruktif yang berulang. Sementara itu, penelitian (Csajbók et al., 2023) menunjukkan bahwa sikap apatis, ketergantungan, dan karakter interpersonal negatif dapat dipandang sebagai *dealbreaker* dalam hubungan jangka panjang. Dalam perspektif Kristiani, pola tersebut bertentangan dengan kualitas kasih yang menuntut kesabaran, kemurahan hati, pengendalian diri, dan kemampuan untuk tidak mencari kepentingan diri sendiri (1Kor. 13:4–7).

Dalam kaitannya dengan Kanon 1095 §2, pola *red flag* yang menetap dapat dianalisis sebagai kemungkinan indikator *defectus discretionis iudicii*, yakni kekurangan serius dalam kemampuan menilai secara kritis dan matang hak serta kewajiban hakiki perkawinan (Maki & Kusumiati, 2025). Masalahnya bukan sekadar bahwa seseorang memiliki karakter yang kurang menyenangkan atau pernah melakukan kesalahan dalam hubungan, melainkan apakah pada saat memberikan konsensus perkawinan ia memiliki kemampuan yang memadai untuk memahami, menilai, dan memilih secara bebas realitas perkawinan yang hendak dijalannya (Chascarino, 2022). *Red flag* seperti ketidakmampuan mempertimbangkan konsekuensi keputusan, pola relasi yang sangat impulsif, manipulasi pasangan, atau ketidakmampuan membedakan kasih dari kepemilikan dapat menjadi bahan untuk menguji kualitas pertimbangan tersebut. Hal ini sejalan dengan pemahaman Gereja bahwa perkawinan merupakan komunitas hidup dan kasih yang menuntut pemberian diri secara timbal balik, kesetiaan, dan tanggung jawab bersama (Konsili II, 2016). Dengan demikian, *red flag* yang kronis dan berakar pada pola kepribadian dapat menjadi tanda yang relevan untuk kajian mengenai kemampuan diskresional, tetapi tidak otomatis membuktikan adanya cacat konsensus.

Pola *red flag* yang bersifat kronis dan berkaitan dengan persoalan psikologis yang serius dapat dianalisis dalam hubungan dengan *incapacitas assumendi onera matrimonii* sebagaimana dimaksud dalam Kanon 1095 §3 (KWI, 2006). Fokusnya bukan pada ada atau tidaknya kekurangan moral, melainkan pada apakah terdapat sebab psikologis yang menyebabkan seseorang sungguh-sungguh tidak mampu memikul kewajiban esensial perkawinan. Kewajiban tersebut mencakup kemampuan membangun relasi interpersonal yang stabil, kesetiaan, pemberian diri secara timbal balik, serta tanggung jawab terhadap kehidupan perkawinan dan keluarga. Penelitian mengenai kapasitas memberikan konsensus perkawinan menegaskan bahwa Kanon 1095 §2 dan §3 harus dibedakan: §2 berkaitan dengan kemampuan evaluatif dalam menilai kewajiban perkawinan, sedangkan §3 menyangkut kemampuan aktual untuk menjalankan kewajiban tersebut ketika terdapat sebab psikologis yang relevan (KWI, 2006).

Oleh karena itu, perilaku seperti manipulasi kronis, ketidakmampuan membangun ikatan yang stabil, atau pola destruktif berulang dapat menjadi bahan evaluasi, tetapi tidak dapat langsung dinyatakan sebagai incapacitas.

Secara metodologis, artikel ini karena itu menempatkan *red flag* sebagai indikator analitis, bukan sebagai bukti otomatis mengenai ketidakabsahan perkawinan. Penilaian kanonik harus membedakan antara immaturitas emosional yang masih dapat berkembang melalui pendidikan, pendampingan, dan pengalaman hidup dengan ketidakmampuan psikologis yang secara serius menghambat seseorang dalam memberikan konsensus atau memikul kewajiban esensial perkawinan (Andreas Jama, 2025). Dignitas Connubii menegaskan pentingnya keterlibatan ahli dalam perkara yang menyangkut Kanon 1095 serta perlunya pemeriksaan terhadap sifat, tingkat keseriusan, asal, dan manifestasi gangguan psikologis pada waktu perkawinan dilaksanakan. Karena itu, penetapan incapacitas bukan kewenangan penelitian ini, melainkan berada dalam proses pemeriksaan dan penilaian tribunal gerejawi berdasarkan keseluruhan fakta, kesaksian, bukti, serta bila diperlukan keterangan ahli psikologi atau psikiatri (Kamiński, 2022). Kerangka ini sekaligus menjaga prinsip bahwa martabat perkawinan sebagai persekutuan hidup dan kasih menuntut penilaian yang objektif, hati-hati, dan tidak terburu-buru dalam mengategorikan perilaku generasi muda sebagai ketidakmampuan kanonik.

Implikasi terhadap Validitas Perkawinan

Immaturitas emosional yang termanifestasi dalam pola *red flag* tidak dengan sendirinya menjadi dasar yuridis untuk menyatakan perkawinan tidak sah (Wulandari et al., 2026). Namun, apabila pola tersebut menunjukkan ketidakmampuan serius untuk memahami, menilai, atau menjalankan hak dan kewajiban hakiki perkawinan pada saat konsensus diberikan, persoalan tersebut dapat memiliki relevansi terhadap Kanon 1095, khususnya *grave defect of discretion of judgment* dan ketidakmampuan karena sebab psikis (Leszczy, 2023). Dengan demikian, perilaku seperti ketidakmampuan mengendalikan emosi, manipulasi, ketergantungan ekstrem, tidak bertanggungjawab, atau pola relasional yang destruktif perlu dilihat bukan sekadar sebagai persoalan karakter, tetapi dalam kaitannya dengan kapasitas seseorang untuk memberikan konsensus perkawinan secara bebas dan bertanggung jawab. Kanon 1095 menegaskan bahwa persoalan tersebut menyangkut kemampuan seseorang untuk memasuki perkawinan secara sah (KWI, 2006), sedangkan penelitian (Driyanto & Soelasih, 2021) menunjukkan bahwa persoalan komunikasi, perselingkuhan, dan kekerasan menjadi faktor penting dalam kasus nulitas perkawinan di tingkat keuskupan.

Implikasi berikutnya ialah kemungkinan bahwa persoalan psikologis yang tidak dikenali sebelum perkawinan baru tampak secara jelas setelah kehidupan perkawinan berlangsung (Selatang et al., 2023). Dalam konteks hukum kanonik, hal ini tidak berarti bahwa kegagalan perkawinan secara otomatis membuktikan ketidakabsahan konsensus, sebab yang harus dibuktikan ialah keadaan yang relevan pada saat perkawinan dilangsungkan. Literatur mutakhir memperlihatkan bahwa persoalan kepribadian dan kondisi psikis tetap memiliki tempat penting dalam perkara nulitas (Góralski, 2024). Kraiński, misalnya, menganalisis perkara Tribunal Keuskupan Toruń yang berkaitan dengan gangguan kepribadian antisosial, histrionik, *borderline*, dan narsistik sebagai kemungkinan sebab psikologis yang berhubungan dengan ketidakmampuan konsensual (Kraiński, 2023). Temuan tersebut memperlihatkan urgensi membedakan antara konflik perkawinan biasa dan kondisi psikologis yang sejak awal telah menghambat kemampuan seseorang memenuhi kewajiban hakiki perkawinan.

Persiapan perkawinan tidak cukup berhenti pada pemeriksaan administratif, pemahaman doktrin, dan pemenuhan persyaratan kanonik, tetapi perlu membantu calon pasangan mengenali sejarah pribadi, pola relasi, kemampuan mengelola konflik, tanggung jawab, serta tanda-tanda bahaya dalam hubungan (Lamabelawa & Sandra, 2025). *Amoris Laetitia* menekankan pentingnya membantu pasangan mengenali *danger signals* dalam relasi sebelum perkawinan dan menyediakan pendampingan serta bimbingan psikologis yang memadai (Fransiskus, 2016). Sejalan dengan itu, *Catechumenal Pathways for Married Life* mendorong persiapan yang berlangsung secara bertahap agar calon pasangan memiliki waktu untuk melakukan refleksi dan mengalami proses pematangan sebelum memasuki kehidupan perkawinan (Dicastery for Laity, 2022).

Fenomena *red flag* di kalangan generasi muda dapat dipandang sebagai titik masuk pastoral untuk memperkuat pemeriksaan kesiapan perkawinan tanpa mengubah pendampingan Gereja menjadi proses diagnosis psikologis (Taek et al., 2024). Prinsipnya ialah membantu calon pasangan membangun kemampuan untuk mengenali kelemahan diri, mengolah konflik, menerima koreksi, dan bertumbuh dalam tanggung jawab serta kasih yang dewasa (Lelu, 2026). Hal ini sejalan dengan gambaran Kitab Suci mengenai rumah yang dibangun di atas dasar yang kokoh (Mat. 7:24–25) dan dengan orientasi Gereja bahwa persiapan perkawinan harus membantu pasangan membangun kehidupan bersama secara realistis (Ginting & Bere, 2025). Karena itu, pencegahan tidak hanya bertujuan mengurangi kemungkinan munculnya persoalan yang kemudian dibawa ke tribunal, tetapi terutama membantu calon suami-istri memberikan konsensus yang sungguh bebas, sadar, dan mampu diwujudkan dalam kehidupan perkawinan.

Pastoral Persiapan Perkawinan Katolik Kontemporer

Persiapan perkawinan Katolik perlu dikembangkan dari pola pembinaan yang terutama bersifat administratif menuju proses formatif yang menyentuh kematangan pribadi dan kualitas relasi calon mempelai (Herawati et al., 2022). Hal ini penting karena kematangan emosional terbukti berkaitan dengan kesiapan menikah, termasuk pada Generasi Z (Kiranasari & Indriani, 2025). Karena itu, kursus persiapan perkawinan hendaknya memuat modul psikoedukasi mengenai regulasi emosi, komunikasi asertif, penyelesaian konflik, pengendalian diri, batas-batas pribadi, serta kemampuan mengenali red flag dan pola toxic relationship. Penguatan tersebut sejalan dengan penelitian (Lamabelawa & Sandra, 2025) yang menunjukkan relevansi katekese perkawinan terhadap kesiapan emosional dan mental calon pasangan. Dengan demikian, pembinaan tidak hanya membantu calon mempelai memahami ajaran Gereja, tetapi juga membentuk kemampuan konkret untuk membangun relasi yang sehat.

Penguatan tersebut perlu dilaksanakan melalui kerja kolaboratif antara pastor paroki, katekis pendamping, pasangan suami-istri yang berpengalaman, serta psikolog atau konselor pranikah (Fautngilyanan & Refo, 2020). Kolaborasi ini memungkinkan proses *discernment* berlangsung secara lebih komprehensif: pastor memberikan pendampingan teologis dan kanonik, katekis membantu pembentukan iman dan pemahaman panggilan perkawinan, sedangkan tenaga psikologis membantu mengevaluasi aspek kematangan emosional dan pola relasional (Lelu, 2026). Penelitian (Purba et al., 2023) menegaskan pentingnya katekese persiapan perkawinan dalam membangun keluarga Kristiani, sedangkan (Dudziak, 2024) menunjukkan bahwa pendampingan calon mempelai dapat melibatkan berbagai bentuk dukungan dan konseling. Dalam konteks ini, Kanon 1095 menjadi kerangka yuridis penting karena ketidakmampuan mengambil kewajiban hakiki perkawinan akibat sebab psikis perlu dibedakan dari persoalan emosional biasa atau sekadar adanya *red flag* dalam hubungan (KHK, Kan. 1095).

Pendekatan tersebut semakin relevan apabila ditempatkan dalam perspektif *Amoris Laetitia*, yang memandang persiapan perkawinan sebagai proses pendampingan yang tidak berhenti pada hari perayaan sakramen. Pasangan perlu dibantu mengenali tanda-tanda bahaya dalam relasi, menghadapi konflik secara realistis, dan memperoleh bantuan psikologis ketika diperlukan (Fransiskus, 2016). Penelitian (Syafdana & Gumelar, 2024) serta (Rahmadiani & Fajrinaldi, 2025) memperlihatkan bahwa relasi *toxic* pada dewasa muda dapat berkaitan dengan pola komunikasi yang tidak sehat, dominasi, manipulasi, dan persoalan keterikatan. Oleh sebab

itu, pastoral perkawinan perlu mengembangkan pola pendampingan yang preventif sekaligus kuratif, sehingga calon mempelai tidak hanya dipersiapkan untuk melangsungkan perkawinan, tetapi juga dibantu membangun kemampuan mempertahankan relasi yang sehat.

Pembaruan pastoral persiapan perkawinan perlu mengikuti prinsip *remote*, *proximate*, dan *immediate preparation* sebagaimana ditegaskan (Paulus II, 1981). Persiapan yang berkelanjutan memungkinkan Gereja membentuk karakter, kedewasaan, kehidupan iman, dan kemampuan relasional jauh sebelum seseorang memasuki perkawinan. Prinsip tersebut juga selaras dengan 1Kor 13:4–7 yang menggambarkan kasih sebagai kesabaran, kebaikan, sikap tidak mementingkan diri, dan penghormatan terhadap kebenaran. Dengan demikian, kesiapan perkawinan sejati merupakan konvergensi antara kesiapan yuridis-administratif, teologis-spiritual, dan psikologis-emosional. Ketiganya perlu berjalan secara integral agar perkawinan tidak hanya memenuhi persyaratan hukum Gereja, tetapi sungguh menjadi panggilan hidup yang dijalani secara bebas, matang, bertanggung jawab, dan berorientasi pada kasih Kristiani.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kajian ini menunjukkan bahwa fenomena *red flag* dalam relasi romantis generasi muda dapat menjadi pintu masuk konseptual untuk membaca persoalan kesiapan perkawinan dalam perspektif Kanon 1095, khususnya berkaitan dengan kapasitas psikis untuk menerima dan melaksanakan kewajiban hakiki perkawinan. *Red flag* seperti ketidakstabilan emosional, ketidakmampuan mengelola konflik, ketergantungan yang tidak sehat, manipulasi, serta kesulitan membangun komitmen tidak dengan sendirinya membuktikan adanya inkapasitas kanonik. Akan tetapi, apabila pola tersebut berakar pada kondisi psikis yang serius dan secara substansial menghambat kemampuan seseorang untuk membangun relasi perkawinan sebagaimana dituntut oleh hukum Gereja, persoalan tersebut menjadi relevan dalam kerangka Kanon 1095. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan perlunya membedakan secara cermat antara sekadar persoalan karakter atau perilaku relasional dengan inkapasitas psikis yang memiliki konsekuensi yuridis terhadap validitas perkawinan.

Kebaruan kajian ini terletak pada upaya mempertemukan bahasa fenomena relasi kontemporer generasi muda, khususnya istilah *red flag* dan immaturitas emosional, dengan konsep kapasitas perkawinan dalam hukum kanonik. Perspektif tersebut memperluas ruang kajian Kanon 1095 dengan menempatkan kesiapan psikologis dan kematangan relasional sebagai aspek penting dalam memahami kapasitas seseorang untuk menikah, tanpa mereduksi penilaian kanonik menjadi diagnosis psikologis semata. Implikasi praktisnya ialah perlunya pembaruan kursus persiapan perkawinan Katolik agar tidak berhenti pada aspek doktrinal,

liturgis, dan administratif, tetapi juga membekali calon pasangan dengan kemampuan mengenali pola relasi yang tidak sehat, mengelola emosi, menyelesaikan konflik, berkomunikasi secara matang, dan membangun komitmen yang bertanggung jawab.

Penelitian ini terbatas pada pendekatan kepustakaan sehingga belum menguji keterkaitan tersebut melalui data empiris maupun kasus konkret tribunal gerejawi. Karena itu, penelitian berikutnya perlu menguji kerangka konseptual ini melalui analisis putusan tribunal yang berkaitan dengan Kanon 1095, terutama untuk melihat bagaimana kondisi psikologis dan kemampuan menjalankan kewajiban perkawinan dinilai dalam praktik yuridis Gereja. Pendekatan *mixed-method* juga dapat dikembangkan dengan menggabungkan instrumen pengukuran kematangan emosional, data pengalaman relasional generasi muda, dan analisis hukum kanonik. Penelitian semacam ini berpotensi menghasilkan dasar yang lebih kuat bagi pengembangan pendampingan dan persiapan perkawinan Katolik yang preventif, kontekstual, dan responsif terhadap tantangan relasi generasi muda.

DAFTAR REFERENSI

- Ambarita, P., Punia, I. N., & Mahadewi, N. M. A. S. (2023). Fenomena Perilaku Toxic Relationship dalam Hubungan Berpacaran Kawula Muda di Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Sosiologi: SOROT*, 3(2).
- Andreas Jama. (2025). Usia Perkawinan Menurut Hukum Kanonik. *JURNAL REINHA*, 16(2), 94–105. <https://doi.org/10.56358/ejr.v16i2.476>
- Bukalski, S., & Falewicz, A. (2022). The Conjugal *communio amoris* in the Apostolic Exhortations “Familiaris Consortio” and “Amoris Laetitia.” *Verbum Vitae*, 40(1), 159–175. <https://doi.org/10.31743/vv.13210>
- Chascarino, H. R. (2022). Pelaksanaan Perceraian Ditinjau Dari Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan Dan Menurut Hukum Kanonik. *Legalitas*, 7(1), 14. <https://doi.org/10.31293/lg.v7i1.6510>
- Csajbók, Z., White, K. P., & Jonason, P. K. (2023). Six “red flags” in relationships: From being dangerous to gross and being apathetic to unmotivated. *Personality and Individual Differences*, 204, 112048. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.112048>
- Dicastery for Laity, F. and L. (2022). *Catechumenal Pathways for Married Life: Pastoral Guidelines for Particular Churches*. Libreria Editrice Vaticana.
- Dokpen, K. (2014). *Katekismus Gereja Katolik*. Obor.
- Domic-Siede, M., Guzmán-González, M., Sánchez-Corzo, A., Álvarez, X., Araya, V., Espinoza, C., Zenis, K., & Marín-Medina, J. (2024). Emotion regulation unveiled through the categorical lens of attachment. *BMC Psychology*, 12(1), 240. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01748-z>
- Driyanto, Y., & Soelasih, Y. (2021). Main Factors of Nullity of Marriage in the Catholic Church of Bogor Diocese. *Komunitas*, 13(1). <https://doi.org/10.15294/komunitas.v13i1.29038>

- Dudziak, U. (2024). Support for engaged couples in preparation for a Catholic marriage. *Religions*, 15(4), 460.
- Efendi, A., Warsi, N., & Supraba, D. (2024). Dampak kematangan emosi dengan keharmonisan perkawinan dewasa awal. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 4(1), 50–62. <https://doi.org/10.18860/jips.v4i1.23971>
- Fautngilyanan, M. G., & Refo, I. S. S. (2020). Pelaksanaan Katekese Persiapan Perkawinan Di Paroki St. Yosep Passo Keuskupan Amboina. *Fides et Ratio : Jurnal Teologi Kontekstual Seminari Tinggi St. Fransiskus Xaverius Ambon*, 3(1), 46–64. <https://doi.org/10.47025/fer.v3i1.21>
- Fávero, M., Lemos, L., Moreira, D., Ribeiro, F. N., & Sousa-Gomes, V. (2021). Romantic Attachment and Difficulties in Emotion Regulation on Dyadic Adjustment: A Comprehensive Literature Review. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.723823>
- Fransiskus, P. (2016). Amoris Laetitia. In *Dokpen Konferensi Waligereja Indonesia*.
- Fransiskus, P. (2019). *Christus Vivit (Kristus Hidup)* (Andreas Suparman (ed.); pp. 3–111). Dokpen KWI.
- Ginting, D. O. B., & Bere, P. H. (2025). The Meaning and Contribution of Marriage Preparation Courses to the Happiness of Married Couples at Stasi Santo Paulus Beganding. *International Journal of Christian Education and Philosophical Inquiry*, 2(3), 183–196. <https://doi.org/10.61132/ijcep.v2i3.399>
- Girsang, C., & Astuti, K. (2024). Toxic Relationship pada Remaja yang Berpacaran. *Peran Psikologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Indonesia*, 178–188. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SEMNASPSI/article/view/4133>
- González-Ortega, E., Orgaz, B., Vicario-Molina, I., & Fuertes, A. (2021). Adult Attachment, Conflict Resolution Style and Relationship Quality among Spanish Young-adult Couples. *The Spanish Journal of Psychology*, 24, e5. <https://doi.org/10.1017/SJP.2021.4>
- Góralski, W. (2024). Incapacitas assumendi (kan. 1095 KPK) w świetle wyroku Roty Rzymskiej c. Da Costa Gomes z 17 lipca 2023 roku. *Ius Matrimoniale*, 35(1), 229–249. <https://doi.org/10.21697/im.2023.35.1.08>
- Gunawan, G. (2023). Development of Teaching Materials for a Catholic Marriage Preparation Course for Prospective Married Couples. *Tekno - Pedagogi : Jurnal Teknologi Pendidikan*, 13(2), 1–9. <https://doi.org/10.22437/teknopedagogi.v13i2.32451>
- Haase, C. M. (2023). Emotion Regulation in Couples Across Adulthood. *Annual Review of Developmental Psychology*, 5(1), 399–421. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-120621-043836>
- Helsa, & Astuti. (2024). Konten TikTok Kesehatan Mental dan Dampaknya Terhadap Pengetahuan Mengenai Toxic Relationship. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 11(01), 2775–5576.
- Herawati, I., Rizal, I., & Amita, N. (2022). The impact of social media on fear of missing out among Z generation: A systematic literature review. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(2), 92–98.

- Hernandez, N. M., Tampus-Siena, M., & Rungduin, T. T. (2024). Decoding love signs: The role of perceived relational red flags in mate selection criteria among Filipino young adults. *International Review of Social Sciences Research*, 4(3). <https://doi.org/10.53378/irssr.353103>
- II, Y. P. (1981). *Familiaris Consortio: Anjuran Apostolik tentang Peran Keluarga Kristiani dalam Dunia Modern*. Vatikan.
- Imtiaz, A., Javed, A., & Qureshi, A. (2025). Gaslighting, Emotional Abuse, and Mental Health in Adults' Romantic Relationships. *Journal of Health, Wellness and Community Research*, 3(4). <https://doi.org/10.61919/08gcd342>
- Jitaru, M., & Turliuc, M. N. (2022). The Moderator Role of Interpersonal Emotion Regulation on the Associations between Commitment, Intimacy, and Couple Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10506. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710506>
- Kamiński, R. (2022). Poważny brak rozeznania oceniającego (kan . 1095, n . 2 KPK) oraz niezdolność do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich z przyczyn natury psychicznej (kan . 1095, n . 3 KPK) . Wyrok Roty Rzymskiej c . McKay z 15 kwietnia 2013 roku. *Ius Matrimoniale*, 33(2), 211–228. <https://doi.org/10.21697/im.2022.33.2.09>
- Kiranasari, I. W., & Indriani, R. D. D. S. (2025). Emotional maturity correlates with marriage readiness in early adult women. *Academia Open*, 10(2). <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.9317>
- Klausli, J., & Gross, C. (2021). Premarital Education in the Catholic Church: Exploring Retrospective Perceptions of Effectiveness of a Theologically Oriented Program on Relational and Spiritual Outcomes. *Journal of Psychology and Theology*, 49(2), 177–191. <https://doi.org/10.1177/0091647120956965>
- Klein, W., Li, S., & Wood, S. (2023). A qualitative analysis of gaslighting in romantic relationships. *Personal Relationships*, 30(4), 1316–1340. <https://doi.org/10.1111/pere.12510>
- Konsili Vatikan II. (2016). Gaudium et Spes. In *Dokpen KWI* (Vol. 13, Issue 2). Derpatemen Dokumentasi dan Penerangan Konferensi Waligereja Indonesia (KWI). <https://doi.org/10.5840/jcathsoc20161327>
- Kraiński, W. (2023). Personality Disorders of Type “B” – ASB, Histrionic, Borderline and Narcissist – as Psychological Causes for Marriage Nullity in Cases Filed in the Diocesan Tribunal in Toruń. *Studia Pelplińskie*.
- Kristina, W., Safarina, A. S., Unzurna, U., & Riany, Y. E. (2026). The Influence of Emotion Regulation and Social Intelligence on Empathy in Young Adults. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 17(01), 96–105. <https://doi.org/10.26740/jpvt.v17n01.p96-105>
- KWI, D. (2006). *Kitab Hukum Kanonik*. Konferensi Waligereja Indonesia.
- Lamabelawa, A. P. E., & Sandra, L. (2025). Pengaruh katekese perkawinan terhadap kesiapan emosional dan mental pasangan calon suami istri dalam membangun rumah tangga di Paroki Katedral Denpasar. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(2), 102–115. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1069>
- Lelu, S. (2026). Pembinaan Calon Pasangan Katolik Melalui Kursus Persiapan Perkawinan. Penguatan Pemahaman Tentang Hakikat, Tujuan, dan Sifat Sakramental Perkawinan

- Katolik. *Abdimas Mandalika*, 5(3), 562. <https://doi.org/10.31764/am.v5i3.38079>
- Leszczy, G. (2023). Grave Defect of Discretion of Judgement in Doctrine and Jurisprudence. *Biuletyn Stowarzyszenia Kanonistów Polskich XXXIII*, 36, 145–158.
- Maki, J. C. M., & Kusumiati, R. Y. E. (2025). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kepuasan Pernikahan pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(4), 2139–2150. <https://doi.org/10.59141/japendi.v6i4.7659>
- March, E., Kay, C. S., Dinić, B. M., Wagstaff, D., Grabovac, B., & Jonason, P. K. (2025). “It’s All in Your Head”: Personality Traits and Gaslighting Tactics in Intimate Relationships. *Journal of Family Violence*, 40(2), 259–268. <https://doi.org/10.1007/s10896-023-00582-y>
- Mosannenzadeh, F., Luijten, M., MacIejewski, D. F., Wiewel, G. V., & Karremans, J. C. (2024). Adult Attachment and Emotion Regulation Flexibility in Romantic Relationships. *Behavioral Sciences*, 14(9), 758. <https://doi.org/10.3390/bs14090758>
- Mumford, E. A., Liu, W., Copp, J. E., Taylor, B. G., MacLean, K., & Giordano, P. (2023). Relationship Dynamics and Abusive Interactions in a National Sample of Youth and Young Adults. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(3–4), 3139–3164. <https://doi.org/10.1177/08862605221104536>
- Nada, Y. P. (2022). Internet Addictition Disorder Sebagai Salah Satu Tendensi Cacat Kesepakatan Nikah (Studi Kasus Dalam Terang Hukum Perkawinan Katolik Kanon 1095). *Aggiornamento*, 3(02), 65–75. <https://doi.org/10.69678/aggiornamento30265-75>
- Nazir, A., Suluki, F. O., & Baseer, A. (2023). Emotional Abuse, Emotional Regulation and Mental Health in Young Adults. *Human Nature Journal of Social Sciences*, 4(3), 122–134. <https://doi.org/10.71016/hnjss/khn2qw73>
- Overall, N. C., Pietromonaco, P. R., & Simpson, J. A. (2022). Buffering and spillover of adult attachment insecurity in couple and family relationships. *Nature Reviews Psychology*, 1(2), 101–111. <https://doi.org/10.1038/s44159-021-00011-1>
- Palacios Blanco, F. (2024). elección de los capítulos de nulidad a invocar en las causas matrimoniales. *Revista Española de Derecho Canónico*, 81(197), 381–411. <https://doi.org/10.36576/2660-9541.81.381>
- Permana, Z., Koentjoro, K., & Azca, M. N. (2023). Toxic Relationship in Emerging Adulthood. *Jurnal Wanita Dan Keluarga*, 4(1), 88–105. <https://doi.org/10.22146/jwk.8765>
- Purba, A., Sihombing, J. S., & Antono, Y. S. (2023). Manfaat katekese persiapan perkawinan bagi keluarga muda dalam membangun keluarga rukun Kristiani. *LOGOS*, 20(2), 141–151. <https://doi.org/10.54367/logos.v20i2.2994>
- Putri, N. T., & Pertiwi, R. E. (2024). Emotional maturity and marital readiness among marriage dispensation applicants. *Psychological Research and Intervention*, 7(1), 45–51. <https://doi.org/10.21831/pri.v7i1.76857>
- Rahmadiani, Y. P., & Fajrinaldi. (2025). Toxic relationships and attachment styles among young adults: A qualitative research. *Ekspresi Dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(3). <https://doi.org/10.33822/jep.v8i3.11772>
- Rahmawati, Y., & Wicaksono, H. (2024). Resiliensi dalam Menghadapi Toxic Relationship sebagai Pengalaman Perempuan dari Berpacaran Hingga Putus Berpacaran. *Solidarity: Journal of Education, Society and Culture*, 13(2), 67–78.

- Selatang, F., Wiwin, W., Desa, M. V., & Risti, M. A. G. E. (2023). Persepsi Dan Makna Pembaharuan Janji Perkawinan Terhadap Keutuhan Perkawinan Oleh Pasutri Katolik. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 16(2), 108–119. <https://doi.org/10.24156/jikk.2023.16.2.108>
- Sheng, R., Hu, J., Liu, X., & Xu, W. (2023). Longitudinal relationships between insecure attachment and romantic relationship quality and stability in emerging adults: the mediating role of perceived conflict in daily life. *Current Psychology*, 42(17), 14191–14201. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02668-6>
- Sikorska, E. E. (2021). Aplikacja wskazań “Amoris laetitia” o przygotowaniu do małżeństwa – dylemat prawny i społeczny. Krótki zarys problemu w kontekście aktualnych wyzwań. *Ius Matrimoniale*, 32(2), 73–94. <https://doi.org/10.21697/im.2021.32.02.04>
- Stankiewicz, A. (2017). Jurisprudencia de la Rota Romana sobre inmadurez afectiva. *Ius Canonicum*, 45(89), 35–53. <https://doi.org/10.15581/016.45.14661>
- Syafdana, N. N., & Gumelar, R. G. (2024). Fenomenologi toxic relationship dalam komunikasi interpersonal pada mahasiswa dewasa muda. *PERSPEKTIF*, 13(3), 628–637. <https://doi.org/10.31289/perspektif.v13i3.11116>
- Sztuchmiller, R. (1997). Essential Marital Duties in the Code of Canon Law of 1983. *Roczniki Nauk Prawnych*, 7(2), 121–138.
- Taek, E., Bay, M. S., Kolin, V. N., & Meo, Y. W. B. L. (2024). Pemahaman Keluarga Muda Katolik Terhadap Tujuan Perkawinan Berdasarkan KHK 1055. In *Theos : Jurnal Pendidikan Dan Theologi*, 4(12), 495–502. <https://doi.org/10.56393/intheos.v4i12.2641>
- Wulandari, A. N., Sihite, Y. F., Hutagalung, K. K. H., Purba, D. P., Sinaga, R. L. O., Siregar, D. P., & Tarigan, J. S. (2026). Analisis Alih Kode dan Campur Kode dalam Penggunaan Istilah Populer “Day 1” dan “Red Flag” di Tiktok. *Jurnal Pendidikan Kurikulum Dan Pembelajaran*, 2(1), 114–119. <https://doi.org/10.57235/jpkip.v2i1.8293>
- Xu, M., Johnson, L. N., Anderson, S. R., Hunt, Q., Bradford, A. B., Banford Witting, A., Bean, R., & Miller, R. B. (2023). Emotion dysregulation and couple relationship satisfaction of clinical couples: An actor-partner interdependence model. *Family Process*, 62(4), 1555–1573. <https://doi.org/10.1111/famp.12828>