

KEMATANGAN EMOSI SEBAGAI PREDIKTOR DOMINAN DAN JOMO SEBAGAI SUPLEMENTER PADA PENYESUAIAN PERNIKAHAN GENERASI Z

Fadhila Choirunnisa¹, Tirta Firdaus Nuryananda²

Universitas Negeri Surabaya^{1,2}

e-mail: fadhilachoirunnisa.23082@mhs.unesa.ac.id¹, tirtanuryananda@unesa.ac.id²

Diterima: 15/07/2026; Direvisi: 21/07/2026; Diterbitkan: 27/07/2026

ABSTRAK

Perceraian pada fase awal pernikahan masih menjadi tantangan bagi pasangan Generasi Z yang tumbuh sebagai *digital native*. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan penyesuaian pernikahan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, di antaranya *Joy of Missing Out* (JOMO) dan kematangan emosi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh JOMO dan kematangan emosi terhadap penyesuaian pernikahan pada Generasi Z dalam fase awal pernikahan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear berganda. Partisipan penelitian berjumlah 122 individu Generasi Z yang telah menikah selama 1–5 tahun dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala JOMO, Skala Kematangan Emosi, dan *Dyadic Adjustment Scale* yang telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa JOMO dan kematangan emosi secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian pernikahan. Secara parsial, kematangan emosi memberikan pengaruh yang paling dominan, sedangkan JOMO berpengaruh positif sebagai faktor pendukung dalam membentuk penyesuaian pernikahan pada pasangan Generasi Z. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penguatan kematangan emosi merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas penyesuaian pernikahan, sementara JOMO menjadi aspek psikologis yang relevan dalam konteks kehidupan digital Generasi Z.

Kata Kunci: Dewasa Muda, Regulasi Emosi, Relasi Pasangan, Kesejahteraan Psikologis, Adaptasi Keluarga

ABSTRACT

Divorce during the early years of marriage remains a challenge for Generation Z couples who have grown up as digital natives. This condition highlights the importance of marital adjustment, which is influenced by psychological factors, including *Joy of Missing Out* (JOMO) and emotional maturity. This study aimed to examine the effects of JOMO and emotional maturity on marital adjustment among Generation Z couples in the first one to five years of marriage. A quantitative approach with a multiple linear regression design was employed. The participants consisted of 122 married Generation Z individuals selected through purposive sampling. Data were collected using the JOMO Scale, the Emotional Maturity Scale, and the *Dyadic Adjustment Scale*, all of which met validity and reliability requirements, and were analyzed using multiple linear regression. The findings indicate that JOMO and emotional maturity jointly have a significant effect on marital adjustment. Partially, emotional maturity is the strongest predictor of marital adjustment, whereas JOMO has a positive supporting role in fostering marital adjustment among Generation Z couples. The study concludes that strengthening emotional maturity is essential for improving marital adjustment, while JOMO represents a relevant psychological factor within the digital lives of Generation Z couples.





Keywords: *Young Adulthood, Emotional Regulation, Couple Relationships, Psychological Well-Being, Family Adaptation*

PENDAHULUAN

Perkawinan merupakan salah satu tahapan perkembangan kehidupan yang menuntut individu untuk membangun hubungan yang stabil, saling mendukung, dan mampu beradaptasi terhadap berbagai perubahan yang terjadi setelah menikah. Pada konteks masyarakat modern, makna hubungan romantis dalam pernikahan tidak lagi hanya dipahami sebagai ikatan formal, tetapi juga sebagai proses membangun komitmen, komunikasi, dan kerja sama yang berkelanjutan antara suami dan istri (Yulinda et al., 2022). Seiring berkembangnya teknologi, proses persiapan hingga pelaksanaan pernikahan juga mengalami transformasi melalui pemanfaatan berbagai layanan digital yang mempermudah pasangan dalam merencanakan kehidupan rumah tangga, termasuk penggunaan aplikasi berbasis web pada layanan wedding organizer (Ginanjari & Tundjungsari, 2024). Meskipun demikian, keberhasilan pernikahan tidak hanya ditentukan oleh kesiapan administratif maupun teknis, melainkan juga oleh kemampuan pasangan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan peran, tanggung jawab, dan dinamika kehidupan setelah menikah. Oleh karena itu, penyesuaian pernikahan menjadi aspek yang sangat penting untuk dikaji, khususnya pada pasangan yang berada pada fase awal pernikahan.

Fase awal pernikahan merupakan periode transisi yang menuntut pasangan untuk menyesuaikan berbagai aspek kehidupan secara bersamaan, mulai dari pola komunikasi, pembagian peran, hingga penyelesaian konflik dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa proses penyesuaian pada tahun-tahun pertama pernikahan sering kali menjadi penentu kualitas hubungan pada tahap kehidupan keluarga berikutnya (Masudah & Yoenanto, 2023). Hasil penelitian fenomenologis juga memperlihatkan bahwa individu yang memasuki pernikahan pada usia muda menghadapi berbagai tantangan dalam mengambil keputusan, menyesuaikan ekspektasi, dan membangun identitas baru sebagai pasangan suami istri (Maulina & Rejeki, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan penyesuaian pernikahan tidak terjadi secara otomatis, tetapi merupakan hasil dari proses adaptasi yang berlangsung secara bertahap sesuai karakteristik masing-masing pasangan. Dengan demikian, memahami faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian pernikahan pada fase awal menjadi penting untuk mendukung terbentuknya keluarga yang harmonis.

Fenomena tersebut semakin relevan ketika dikaitkan dengan karakteristik Generasi Z yang tumbuh sebagai digital native dan memiliki intensitas interaksi yang sangat tinggi dengan teknologi digital. Kehidupan generasi ini tidak dapat dipisahkan dari media sosial yang memengaruhi cara mereka membangun hubungan interpersonal, termasuk dalam kehidupan pernikahan. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial telah mengubah pola relasi suami istri melalui meningkatnya intensitas komunikasi digital, perubahan pola interaksi, serta munculnya tantangan baru dalam menjaga kualitas hubungan keluarga (Mutmainnah et al., 2026). Selain itu, penyebaran informasi mengenai pernikahan melalui media sosial turut membentuk persepsi masyarakat mengenai makna dan praktik kehidupan rumah tangga pada era digital (Arizan et al., 2023). Perubahan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan digital menjadi salah satu konteks penting yang perlu dipertimbangkan dalam memahami dinamika penyesuaian pernikahan pada Generasi Z.

Di sisi lain, Generasi Z juga menghadapi berbagai tantangan psikologis yang memengaruhi kesiapan mereka memasuki kehidupan pernikahan. Persepsi mengenai kesiapan menikah pada generasi ini masih dipengaruhi oleh kondisi ekonomi, kesiapan emosional,



kematangan pribadi, serta kekhawatiran terhadap tanggung jawab dalam kehidupan keluarga (Manurung & Yusuf, 2026). Berbagai tekanan kehidupan modern turut berkontribusi terhadap meningkatnya masalah kesehatan mental pada Generasi Z yang berpotensi memengaruhi kemampuan mereka dalam membangun relasi yang sehat dan adaptif setelah menikah (Al Fahreza et al., 2024). Kondisi tersebut memperlihatkan adanya kesenjangan antara tingginya keinginan membangun kehidupan keluarga dengan kesiapan psikologis yang dimiliki oleh sebagian pasangan muda. Oleh karena itu, penelitian mengenai faktor-faktor psikologis yang mampu meningkatkan penyesuaian pernikahan pada Generasi Z menjadi semakin penting untuk dilakukan sebagai dasar pengembangan intervensi yang sesuai dengan karakteristik generasi digital.

Perkembangan teknologi digital tidak hanya mengubah pola komunikasi masyarakat, tetapi juga memengaruhi cara individu membangun dan mempertahankan hubungan dalam kehidupan pernikahan. Salah satu konsep yang berkembang sebagai respons terhadap tingginya intensitas penggunaan media sosial adalah *Joy of Missing Out (JOMO)*, yaitu kemampuan individu untuk menikmati ketidakterlibatan dalam aktivitas digital tanpa merasa kehilangan pengalaman sosial. Individu yang memiliki *JOMO* cenderung lebih mampu mengendalikan penggunaan media sosial sehingga dapat memusatkan perhatian pada aktivitas yang memberikan manfaat bagi kesejahteraan psikologis maupun hubungan interpersonal. Penelitian menunjukkan bahwa *JOMO* berhubungan dengan meningkatnya *digital well-being*, kemampuan mengelola tekanan sosial di dunia maya, serta kepuasan hidup yang lebih baik (Hariyanti & Wirapraja, 2026). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *JOMO* berpotensi menjadi strategi adaptif yang membantu pasangan Generasi Z meminimalkan dampak negatif media sosial terhadap kualitas hubungan pernikahan (Barry et al., 2023).

Selain kemampuan mengelola tekanan digital, keberhasilan penyesuaian pernikahan juga dipengaruhi oleh kematangan emosi yang dimiliki masing-masing pasangan. Kematangan emosi mencerminkan kemampuan individu dalam mengendalikan perasaan, mengelola konflik secara konstruktif, serta mengambil keputusan secara rasional ketika menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan rumah tangga. Individu dengan kematangan emosi yang baik umumnya lebih mampu membangun komunikasi yang efektif, menunjukkan empati, dan menjaga stabilitas hubungan dengan pasangan. Penelitian membuktikan bahwa kematangan emosi berhubungan dengan rendahnya kecenderungan perilaku agresif sehingga individu lebih mudah membangun hubungan sosial yang positif (Welly et al., 2024). Hasil penelitian lainnya juga menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi berperan penting dalam menekan agresivitas melalui peningkatan regulasi diri dan kohesivitas hubungan interpersonal (Sulistianingsih et al., 2023).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji penyesuaian pernikahan maupun kematangan emosi secara terpisah, kajian yang menghubungkan kedua variabel tersebut dengan *Joy of Missing Out (JOMO)* pada pasangan Generasi Z masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada penyesuaian pasangan berdasarkan komunikasi, pembagian peran, atau faktor demografis, sedangkan penelitian mengenai *JOMO* lebih banyak diarahkan pada isu kesejahteraan digital individu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara perilaku adaptif di ruang digital dengan keberhasilan penyesuaian pernikahan masih belum memperoleh perhatian yang memadai dalam literatur psikologi keluarga. Padahal, karakteristik Generasi Z sebagai *digital native* menjadikan interaksi dengan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam relasi suami istri. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu mengintegrasikan faktor psikologis





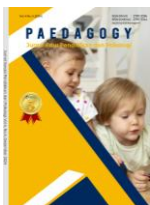
dan perilaku digital untuk menjelaskan penyesuaian pernikahan pada pasangan Generasi Z secara lebih komprehensif.

Penelitian ini menggunakan *Vulnerability-Stress-Adaptation (VSA) Model* sebagai landasan teoritis untuk menjelaskan proses terbentuknya penyesuaian pernikahan. Model tersebut menjelaskan bahwa kualitas hubungan pernikahan dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik personal yang dimiliki individu, tekanan yang dihadapi selama kehidupan berumah tangga, serta kemampuan pasangan dalam melakukan proses adaptasi terhadap berbagai tantangan yang muncul. Dalam penelitian ini, kematangan emosi diposisikan sebagai karakteristik personal yang memengaruhi kemampuan individu menghadapi tekanan kehidupan, sedangkan *JOMO* dipandang sebagai bentuk proses adaptasi yang relevan dengan konteks kehidupan digital Generasi Z. Integrasi kedua variabel tersebut diharapkan mampu memberikan penjelasan yang lebih komprehensif mengenai mekanisme terbentuknya penyesuaian pernikahan pada pasangan yang berada pada fase awal pernikahan. Dengan demikian, penerapan *Vulnerability-Stress-Adaptation (VSA) Model* diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi keluarga melalui perspektif yang lebih sesuai dengan dinamika kehidupan masyarakat digital.

Berdasarkan uraian tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada pengintegrasian konsep *Joy of Missing Out (JOMO)* dan kematangan emosi sebagai prediktor penyesuaian pernikahan pada pasangan Generasi Z dalam fase awal pernikahan. Penelitian ini juga memperluas penerapan *Vulnerability-Stress-Adaptation (VSA) Model* dengan memasukkan perilaku adaptif terhadap lingkungan digital sebagai bagian dari proses penyesuaian pasangan. Berdasarkan kerangka konseptual tersebut, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa *JOMO* berpengaruh terhadap penyesuaian pernikahan, kematangan emosi berpengaruh terhadap penyesuaian pernikahan, serta *JOMO* dan kematangan emosi secara simultan berpengaruh terhadap penyesuaian pernikahan pada Generasi Z dalam fase awal pernikahan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan tersebut secara empiris sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori maupun praktik dalam bidang psikologi keluarga. Temuan penelitian diharapkan menjadi dasar bagi penyusunan program konseling keluarga, pendidikan pranikah, dan intervensi psikologis yang lebih relevan dengan karakteristik Generasi Z sebagai generasi yang tumbuh di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear berganda untuk menganalisis pengaruh *Joy of Missing Out (JOMO)* dan kematangan emosi terhadap penyesuaian pernikahan pada Generasi Z dalam fase awal pernikahan. Jumlah sampel ditetapkan sebanyak 125 partisipan berdasarkan hasil *power analysis* dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan meliputi individu Generasi Z yang telah menikah secara sah dengan usia pernikahan 1–5 tahun. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner melalui *Google Form* setelah partisipan memberikan persetujuan mengikuti penelitian (*informed consent*). Partisipan yang mengisi kuesioner tidak lengkap atau memberikan respons yang tidak konsisten dikeluarkan dari proses analisis. Instrumen penelitian terdiri atas tiga skala, yaitu skala *Joy of Missing Out (JOMO)* sebanyak 13 butir, skala kematangan emosi sebanyak 28 butir, dan skala penyesuaian pernikahan sebanyak 30 butir. Seluruh instrumen menggunakan skala Likert lima poin dan telah memenuhi persyaratan validitas serta reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu melalui proses penyaringan, meliputi



deteksi *outlier* serta pengujian asumsi normalitas, heteroskedastisitas, dan multikolinearitas. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.18.1.0. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji F untuk mengetahui pengaruh simultan dan uji t untuk mengetahui pengaruh parsial masing-masing variabel bebas terhadap penyesuaian pernikahan pada taraf signifikansi 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

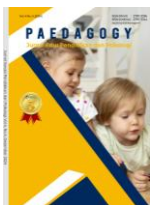
Analisis diawali dengan mendeskripsikan karakteristik partisipan yang menjadi subjek penelitian. Setelah melalui proses penyaringan data berdasarkan kriteria penelitian, sebanyak 122 partisipan dinyatakan memenuhi persyaratan untuk dianalisis lebih lanjut. Karakteristik partisipan disajikan berdasarkan jenis kelamin, kelompok usia, dan lama pernikahan untuk memberikan gambaran mengenai representativitas sampel penelitian. Informasi tersebut penting karena seluruh partisipan merupakan Generasi Z yang berada pada fase awal pernikahan, sehingga sesuai dengan tujuan penelitian. Ringkasan karakteristik demografi partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Partisipan (N = 122)

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	64	52,5
	Perempuan	58	47,5
Usia	20–22 tahun	15	12,3
	23–25 tahun	74	60,7
	26–29 tahun	33	27,0
Lama Pernikahan	1 tahun	36	29,5
	2 tahun	47	38,5
	3 tahun	23	18,9
	4 tahun	12	9,8
	5 tahun	4	3,3

Berdasarkan Tabel 1, komposisi partisipan menunjukkan distribusi yang relatif seimbang antara laki-laki dan perempuan sehingga mampu merepresentasikan kedua kelompok dalam penelitian. Sebagian besar responden berada pada rentang usia dewasa awal dan didominasi oleh pasangan dengan usia pernikahan satu hingga dua tahun. Komposisi tersebut menunjukkan bahwa sampel yang diperoleh sesuai dengan karakteristik sasaran penelitian, yaitu pasangan Generasi Z yang sedang menjalani masa adaptasi pada awal kehidupan pernikahan. Dengan demikian, karakteristik partisipan dinilai memadai untuk menggambarkan kondisi penyesuaian pernikahan pada fase awal pembentukan keluarga.

Setelah mendeskripsikan karakteristik partisipan, analisis dilanjutkan dengan statistik deskriptif terhadap seluruh variabel penelitian. Analisis ini bertujuan memberikan gambaran umum mengenai sebaran skor pada variabel *Joy of Missing Out (JOMO)*, kematangan emosi, dan penyesuaian pernikahan sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Penyajian statistik deskriptif juga digunakan untuk memastikan bahwa data memiliki variasi yang memadai



sehingga layak dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Ringkasan hasil analisis deskriptif masing-masing variabel disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian (N = 122)

Variabel	Mean	Minimum	Maksimum
<i>Joy of Missing Out (JOMO)</i>	46,70	25	65
Kematangan Emosi	108,90	72	140*
Penyesuaian Pernikahan (<i>DAS</i>)	119,00	75	150

Keterangan: Nilai maksimum kematangan emosi disesuaikan dengan jumlah skor instrumen.

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki rentang skor yang cukup luas sehingga mencerminkan adanya variasi karakteristik antarpartisipan. Variasi skor tersebut mengindikasikan bahwa instrumen mampu membedakan tingkat *JOMO*, kematangan emosi, dan penyesuaian pernikahan pada responden penelitian. Sebaran data yang memadai memberikan dasar yang baik untuk melanjutkan analisis pada tahap pengujian asumsi regresi. Oleh karena itu, analisis berikutnya difokuskan pada pemeriksaan kelayakan model melalui uji asumsi klasik sebelum dilakukan pengujian hipotesis.

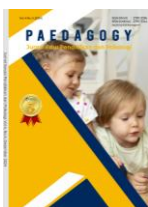
Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji untuk memastikan bahwa seluruh asumsi regresi linear berganda telah terpenuhi. Tahap ini meliputi uji normalitas, deteksi *outlier*, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas. Pemenuhan asumsi tersebut diperlukan agar model regresi menghasilkan estimasi parameter yang akurat dan dapat diinterpretasikan secara tepat. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh asumsi dasar regresi telah terpenuhi sehingga analisis dapat dilanjutkan pada tahap pengujian hipotesis. Uraian hasil uji asumsi klasik disajikan secara bertahap pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dan Penyaringan Data

Tahapan	Hasil
Uji Normalitas (<i>Normal Q-Q Plot</i>)	Sebaran residual mengikuti garis diagonal sehingga distribusi residual mendekati normal.
Deteksi <i>Outlier</i>	Dilakukan menggunakan <i>standardized residual</i> dan pemeriksaan konsistensi respons.
Data dikeluarkan	2 responden teridentifikasi sebagai <i>outlier</i> statistik dan 1 responden dieliminasi karena respons tidak konsisten.
Sampel akhir	122 partisipan

Berdasarkan Tabel 3, hasil inspeksi visual menunjukkan bahwa distribusi residual telah memenuhi asumsi normalitas sehingga model regresi layak digunakan untuk analisis lebih lanjut. Proses penyaringan data juga menghasilkan sejumlah data yang perlu dieliminasi karena memenuhi kriteria *outlier* atau menunjukkan pola jawaban yang tidak konsisten. Setelah proses tersebut dilakukan, jumlah sampel yang dianalisis menjadi 122 partisipan. Dengan demikian, data yang digunakan pada tahap berikutnya merupakan data yang telah memenuhi persyaratan kualitas analisis regresi.

Tahap berikutnya adalah menguji kesamaan varians residual dan hubungan antarvariabel independen. Pemeriksaan ini dilakukan melalui uji heteroskedastisitas dan uji multikolinearitas sebagai bagian dari pemenuhan asumsi regresi linear berganda. Hasil kedua pengujian tersebut digunakan untuk memastikan bahwa model regresi tidak mengalami



pelanggaran asumsi yang dapat memengaruhi ketepatan estimasi koefisien regresi. Ringkasan hasil pengujian disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji Heteroskedastisitas dan Multikolinearitas

Pengujian	Indikator	Hasil	Keterangan
Heteroskedastisitas	Sebaran <i>Residuals vs Predicted Values</i>	Acak	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Multikolinearitas	VIF	1,174	Memenuhi kriteria
	Tolerance	0,851	Memenuhi kriteria

Hasil pada Tabel 4 menunjukkan bahwa sebaran residual tidak membentuk pola tertentu sehingga asumsi homoskedastisitas telah terpenuhi. Selain itu, nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance* berada pada rentang yang memenuhi kriteria sehingga tidak ditemukan indikasi multikolinearitas antarvariabel independen. Temuan tersebut menunjukkan bahwa variabel *Joy of Missing Out* (JOMO) dan kematangan emosi dapat dianalisis secara bersamaan dalam model regresi tanpa menimbulkan masalah korelasi yang tinggi. Dengan terpenuhinya seluruh asumsi klasik, analisis selanjutnya difokuskan pada pengujian hipotesis untuk mengetahui pengaruh simultan maupun parsial kedua variabel prediktor terhadap penyesuaian pernikahan.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *Joy of Missing Out* (JOMO) dan kematangan emosi secara simultan berperan dalam menjelaskan variasi penyesuaian pernikahan pada pasangan Generasi Z dalam fase awal pernikahan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa proses penyesuaian pernikahan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola kondisi emosional, tetapi juga dengan kemampuan menghadapi perubahan pola interaksi sosial yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital. Berdasarkan perspektif *Vulnerability-Stress-Adaptation Model*, kemampuan pasangan dalam beradaptasi dipengaruhi oleh hubungan antara karakteristik individu dengan tekanan lingkungan yang muncul selama menjalani kehidupan rumah tangga. Mutmainnah dan Yoenanto (2023) menjelaskan bahwa proses adaptasi dalam hubungan interpersonal dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola berbagai sumber tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, Mutmainnah et al. (2026) menegaskan bahwa perubahan lingkungan sosial pada era digital menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam memahami dinamika hubungan pasangan muda.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kematangan emosi menjadi prediktor yang lebih dominan dibandingkan JOMO dalam menjelaskan penyesuaian pernikahan pasangan Generasi Z. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan emosi, memahami perspektif pasangan, mengelola konflik, serta memberikan respons yang sesuai terhadap permasalahan rumah tangga menjadi dasar penting dalam membangun hubungan pernikahan yang stabil. Welly et al. (2024) menjelaskan bahwa kematangan emosi membantu individu mengembangkan kontrol diri sehingga mampu menghadapi tekanan dengan respons yang lebih adaptif. Sulistianingsih et al. (2023) juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu membangun hubungan interpersonal yang lebih positif. Oleh karena itu, kematangan emosi dapat dipahami sebagai kapasitas psikologis yang membantu pasangan Generasi Z menjalani proses transisi kehidupan setelah menikah secara lebih efektif.



Dominannya pengaruh kematangan emosi dalam penelitian ini juga memperlihatkan bahwa keberhasilan penyesuaian pernikahan sangat berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur kondisi internal ketika menghadapi perbedaan dengan pasangan. Jannah et al. (2026) menjelaskan bahwa kematangan emosi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan reaksi, mengambil keputusan secara rasional, serta mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan. Temuan tersebut relevan dengan kehidupan pernikahan karena pasangan pada fase awal pernikahan sering menghadapi perubahan peran, penyesuaian kebiasaan, dan proses membangun pola komunikasi baru. Sugianto et al. (2026) menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi memiliki hubungan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan sehingga dapat mengurangi respons negatif terhadap situasi yang menantang. Sulistiyo et al. (2026) juga menegaskan bahwa kematangan emosi berperan dalam meningkatkan kemampuan individu melakukan evaluasi risiko dan pengambilan keputusan secara lebih terkendali. Fitri et al. (2026) menjelaskan bahwa kemampuan adaptasi individu pada era digital berkaitan dengan bagaimana seseorang mengelola tuntutan perkembangan, perubahan lingkungan sosial, serta penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Perspektif tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa pasangan Generasi Z membutuhkan kemampuan regulasi diri agar perkembangan teknologi dapat berjalan seimbang dengan kebutuhan membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Temuan lain dalam penelitian ini menunjukkan adanya perubahan pengaruh JOMO terhadap penyesuaian pernikahan setelah dilakukan proses penanganan *outlier*. Sebelum proses penyaringan data dilakukan, JOMO belum menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian pernikahan, tetapi setelah data ekstrem dieliminasi, variabel tersebut menunjukkan hubungan yang signifikan meskipun kontribusinya lebih kecil dibandingkan kematangan emosi. Kondisi ini menunjukkan bahwa hubungan antara JOMO dan penyesuaian pernikahan pada Generasi Z memiliki karakteristik yang kompleks dan dapat dipengaruhi oleh kualitas respons individu dalam pengisian instrumen penelitian. Saputra et al. (2026) menjelaskan bahwa JOMO merupakan bentuk kekuatan psikologis yang membantu individu mengurangi dorongan untuk selalu mengikuti aktivitas sosial digital sehingga mampu lebih fokus pada pengalaman yang bermakna. Nafiah et al. (2026) menambahkan bahwa pengelolaan kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO) melalui strategi adaptif dapat mendukung kesejahteraan psikologis individu pada lingkungan digital.

Perubahan pola interaksi sosial akibat perkembangan teknologi digital menjadi aspek penting dalam memahami penyesuaian pernikahan pada pasangan Generasi Z. Kemampuan individu dalam mengatur keterlibatan terhadap media sosial dapat membantu menciptakan keseimbangan antara kebutuhan konektivitas digital dan kualitas hubungan secara langsung dengan pasangan. Dalam konteks pernikahan, penggunaan media sosial yang tidak terkendali berpotensi mengurangi intensitas komunikasi interpersonal karena perhatian individu dapat lebih banyak terarah pada lingkungan virtual. Asman et al. (2024) menjelaskan bahwa pengelolaan penggunaan media sosial dalam kehidupan pernikahan diperlukan untuk menjaga komitmen dan memperkuat hubungan pasangan. Macharani dan Arviani (2023) juga menunjukkan bahwa cara individu memahami serta memberikan makna terhadap konten media sosial dapat memengaruhi respons psikologis dan perilaku sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Kemampuan pasangan Generasi Z dalam menyesuaikan diri dengan perkembangan digital juga menunjukkan bahwa proses adaptasi pernikahan tidak dapat dipisahkan dari perubahan karakteristik kehidupan modern. Teknologi tidak hanya berfungsi sebagai media komunikasi, tetapi juga telah menjadi bagian dari berbagai aktivitas kehidupan, termasuk dalam





proses memperoleh informasi dan membangun kesiapan sebelum menikah. Setianingsih et al. (2026) menjelaskan bahwa dukungan terhadap kesiapan pranikah memiliki peran penting dalam membantu individu memahami aspek psikologis, sosial, dan relasional sebelum memasuki kehidupan pernikahan. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa penyesuaian pernikahan pada pasangan Generasi Z perlu dipahami sebagai proses yang berlangsung sejak sebelum pernikahan hingga tahap menjalani kehidupan rumah tangga. Dengan demikian, kesiapan individu dalam menghadapi perubahan peran dan tanggung jawab menjadi faktor penting dalam membangun hubungan pernikahan yang adaptif.

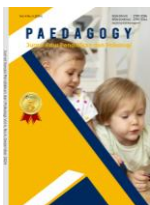
Selain aspek psikologis dan kesiapan interpersonal, perkembangan teknologi juga memberikan pengaruh terhadap cara pasangan Generasi Z mengelola kehidupan pernikahan dalam lingkungan sosial yang semakin terdigitalisasi. Kemajuan sistem berbasis teknologi menunjukkan bahwa berbagai aktivitas yang berkaitan dengan kehidupan masyarakat mengalami transformasi, termasuk dalam layanan dan administrasi yang berhubungan dengan pernikahan. Alfonsius et al. (2025) menjelaskan bahwa penerapan sistem informasi digital dalam layanan pendaftaran pernikahan mencerminkan adanya perubahan kebutuhan masyarakat terhadap layanan yang lebih efektif dan berbasis teknologi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pasangan Generasi Z perlu memiliki kemampuan adaptasi digital agar teknologi dapat dimanfaatkan sebagai pendukung kehidupan rumah tangga. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi bahwa penyesuaian pernikahan pada Generasi Z terbentuk melalui interaksi antara kematangan emosi, kemampuan mengelola dinamika digital, dan kesiapan menghadapi perubahan sosial sehingga intervensi berupa edukasi pranikah maupun layanan konseling pernikahan perlu mempertimbangkan karakteristik generasi digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian pernikahan pada pasangan Generasi Z merupakan proses adaptasi yang dipengaruhi oleh keterpaduan antara kemampuan psikologis individu dan cara individu mengelola dinamika kehidupan digital. Kematangan emosi menjadi aspek fundamental dalam membangun hubungan pernikahan yang adaptif karena membantu individu mengelola konflik, memahami pasangan, serta merespons berbagai perubahan peran dalam kehidupan rumah tangga secara lebih konstruktif. Di sisi lain, *Joy of Missing Out* (JOMO) memberikan pemahaman bahwa kemampuan individu untuk membatasi keterlibatan terhadap tekanan sosial digital dapat menjadi mekanisme adaptif dalam menjaga kualitas interaksi dan kedekatan emosional dengan pasangan. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai penyesuaian pernikahan pada Generasi Z bahwa keberhasilan hubungan tidak hanya ditentukan oleh kapasitas interpersonal konvensional, tetapi juga oleh kemampuan membangun relasi yang sehat dengan lingkungan digital. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya meningkatkan kualitas penyesuaian pernikahan pada pasangan muda perlu diarahkan pada penguatan kematangan emosi sekaligus pengembangan kesadaran digital. Program bimbingan pranikah dan layanan konseling pasangan dapat dirancang tidak hanya untuk membahas komunikasi, konflik, dan kesiapan psikologis, tetapi juga membekali pasangan dengan kemampuan mengelola penggunaan media sosial secara sehat.

Pendekatan tersebut penting karena kehidupan digital telah menjadi bagian dari keseharian Generasi Z dan berpotensi memengaruhi pola interaksi dalam hubungan pernikahan. Dengan demikian, pengembangan intervensi yang mengintegrasikan aspek psikologis dan literasi digital dapat menjadi strategi preventif dalam membangun keluarga muda yang lebih





adaptif dan harmonis. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas kajian mengenai mekanisme hubungan antara faktor psikologis dan penyesuaian pernikahan melalui pendekatan longitudinal maupun eksplorasi variabel lain yang berpotensi memengaruhi dinamika pasangan Generasi Z. Kajian mendatang dapat mempertimbangkan faktor seperti kualitas komunikasi pasangan, kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, maupun karakteristik penggunaan teknologi sebagai variabel yang dapat memperkuat atau menjelaskan proses adaptasi pernikahan. Pengembangan penelitian tersebut diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana pasangan muda membangun hubungan yang sehat di tengah perubahan sosial dan perkembangan teknologi yang terus berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Fahreza, M. D., Luthfiarta, A., Rafid, M., & Indrawan, M. (2024). Analisis sentimen: Pengaruh jam kerja terhadap kesehatan mental generasi Z. *Journal of Applied Computer Science and Technology*, 5(1), 16–25. <https://doi.org/10.52158/jacost.v5i1.715>
- Alfonsius, E., Ngangi, S. W., & Kalua, A. L. (2025). Implementasi metode *Extreme Programming* (XP) pada sistem informasi pendaftaran pernikahan (SIP-NIKAH) berbasis website. *Journal of Artificial Intelligence and Technology Information (JAITI)*, 3(1), 30–42. <https://ejournal.techcart-press.com/index.php/jaiti/article/view/198>
- Arizan, A. T., Mohammad, N. M., & Shahrudin, S. N. (2023). Hebahan pernikahan menerusi media sosial: Penelitian mengikut hukum syarak dan situasi semasa terhadap ekonomi. *Journal of Islam in Asia*, 20(1), 241–271. <https://doi.org/10.31436/jia.v20i1.1122>
- Asman, F., Rumat, C. J., Kalensang, G. L., Makakombo, F. P., Baraa, F., & Selanno, S. (2024). Mengatasi kecanduan media sosial dalam pernikahan: Peran konselor pastoral dalam memperkuat komitmen pasangan. *ATOHEMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling*, 1(3), 1–18. <https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/article/view/80>
- Fitri, A. E., Athalia, N. Z., Diyani, R. C., Rofi, A. S., Pratama, F. I., Yunior, S. Y. C., ... & Manullang, S. (2026). Adaptasi tugas perkembangan remaja dalam bimbingan konseling era digital perspektif Elizabeth Hurlock. *Journal of Education Research*, 7(2), 1291–1300. <https://mail.jer.or.id/index.php/jer/article/view/3690>
- Ginanjari, A., & Tundjungsari, V. (2024). Pembuatan aplikasi *wedding organizer* berbasis web dengan metode prototype. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 18786–18801. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10199>
- Jannah, O. Z., Natasya, I. E., Purwanti, D., Rismayanti, D., Ristanti, I., Martini, M., ... & Arizona, A. (2026). Analisis kematangan emosi dalam membentuk kesiapan belajar siswa. *Journal of Society Counseling*, 4(1), 164–172. <https://doi.org/10.59388/josc.v4i1.854>
- Macharani, A. P., & Arviani, H. (2023). Analisis resepsi karyawan Jakarta terhadap konten media sosial Instagram Kopi Tuku (studi kasus: Konten media sosial Instagram Kopi Tuku). *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(4), 8835–8846. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4663>
- Manurung, P., & Yusuf, Y. (2026). Persepsi Gen-Z terhadap kesiapan pernikahan: Studi pada mahasiswa FISIP Universitas Riau. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(4), 2997–3003. <https://doi.org/10.61104/alz.v4i4.7535>
- Masudah, H. Z., & Yoenanto, N. H. (2023). Penyesuaian perkawinan pada periode awal pernikahan pasangan yang menikah melalui proses taaruf. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(1), 87–96. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i1.1145>



- Maulina, M. C., & Rejeki, A. (2024). Phenomenological study: Women's adjustment in early marriage decisions. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 8(1), 86–104. <https://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy/article/view/8861>
- Mutmainnah, S., Adawiyah, K., & Madali, Z. A. (2026). Pernikahan di era media sosial di Indonesia: Analisis sosial terhadap perubahan relasi suami istri dalam keluarga modern. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(1), 6283–6291. <https://doi.org/10.61104/alz.v4i1.4132>
- Nafiah, Z. L., Aulia, S., Fashya, N. R. N., & Auliandi, D. H. (2026). Strategi mereduksi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja di era digital. Dalam *Proceedings National Conference Sinesia* (Vol. 2, No. 1, pp. 211–223). <https://conference.sinesia.id/nrcrs-sinesia/article/view/137>
- Saputra, V. A., Nuranti, B. R., Utami, Z. L., Ansori, A. D., & Ningrum, A. D. R. (2026). Tarik-ulur FoMO dan JOMO: Pengaruh simultan dua kekuatan psikologis terhadap perilaku pembelian Generasi Z. *MANABIS: Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 5(2), 284–297. <https://doi.org/10.54259/manabis.v5i2.7976>
- Setianingsih, A., Miladya, A. A., Sary, S. H. F., Asri, S. B., Zhahiirah, K., Irawan, T., & Indriyani, Y. (2026). Evaluasi penggunaan aplikasi ELSIMIL dalam mendukung kesiapan pranikah calon pengantin di Kecamatan Batang. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 146–158. <https://jurnal.ilmubersama.com/index.php/PubHealth/article/view/1795>
- Sugianto, H. K., Nofrianda, R., & Andriani, A. (2026). Hubungan antara emosi dan stres kerja pada bintang di Polda Jambi. *SENGKUNI Journal (Social Science and Humanities Studies)*, 7(1), 29–38. <https://doi.org/10.37638/sengkuni.7.1.29-38>
- Sulistianingsih, T. A., Rini, R. A. P., & Saragih, S. (2023). Perilaku agresivitas pada remaja: Menguji peranan kematangan emosi dan kohesivitas. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 782–794. <https://www.aksiologi.org/index.php/inner/article/view/791>
- Sulistiyo, R. B., Pohan, H. D., & Nugraha, A. C. W. (2026). Hubungan kematangan emosi dengan persepsi risiko kecelakaan pendaki Gunung Gede Pangrango. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 3(5), 1136–1148. <https://doi.org/10.61722/jinu.v3i5.11498>
- Welly, P., Yusri, F., Afrinaldi, A., & Junaidi, J. (2024). Hubungan kematangan emosi dengan kecenderungan perilaku agresif siswa di SMAN 1 Ampek Angkek. *Edu Research*, 5(3), 977–984. <https://doi.org/10.47827/jer.v5i3.498>
- Yulinda, M., Tayo, Y., & Utamidewi, W. (2022). The meaning of the romantic relationship for husband and wife couples. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(10), 126–135. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6791724>

