LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 16 No. 5 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

FEAR OF MISSING OUT (FOMO) MENIKAH USIA DINI : URGENSI MENGHADAPI TEKANAN SOSIAL MEDIA DEMI KESEHATAN MENTAL BERSAMA

Nabila Andini [1], Putri Gayatri[2] , Elvira Shalsabila[3], Viar Ifthiar[4], Haerunisa[5], Khairunnisa[6], Wiwin Andriani[7]
Bimbingan dan Konseling, Universitas Indraprasta PGRI

Email: nabilaandini836@gmail.com

Abstrak

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam pernikahan usia dini menjadi isu di era digital, ketika media sosial kerap menampilkan idealitas pernikahan yang menimbulkan tekanan sosial dan anggapan keliru bahwa menikah muda adalah tanda kebahagiaan. Hal ini mendorong keputusan prematur tanpa kesiapan mental maupun emosional, yang berpotensi memicu masalah psikologis, konflik, hingga perceraian. Penelitian ini bertujuan meningkatkan kesadaran akan dampak negatif pernikahan dini akibat pengaruh media sosial serta mendorong literasi digital dan ketahanan mental, sehingga dapat menjadi dasar strategi pencegahan dan pengambilan keputusan menikah yang matang dan sehat.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out (FOMO), pernikahan usia dini, media sosial, kesiapan mental dan emosional, strategi pencegahan*

Abstract

The phenomenon of **Fear of Missing Out (FOMO)** in early marriage has become a significant issue in the digital era, where social media frequently portrays the idealization of marriage, creating social pressure and the false assumption that marrying young is a sign of happiness. This condition often drives premature decisions without adequate mental or emotional readiness, which may lead to psychological problems, conflicts, and even divorce. This study aims to raise awareness of the negative impacts of early marriage influenced by social media, as well as to promote digital literacy and mental resilience, so that it can serve as a foundation for prevention strategies and support more mature and healthy marital decision-making.

Keyword: *Fear of Missing Out (FOMO), early marriage, social media, mental and emotional readiness, prevention strategies*

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 144
DOI : Prefix DOI : 10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi di masa digital telah mengubah cara orang berinteraksi dan menjalani norma sosial, terutama generasi muda. Media sosial kini tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, tetapi juga menjadi ruang untuk membangun tren dan pendapat publik yang memengaruhi gaya hidup, termasuk keputusan menikah di usia yang masih muda. Fenomena "*Fear of Missing Out (FoMo)*", yaitu rasa cemas akan tertinggal dari tren, mendorong generasi Z untuk mengikuti arus populer di media sosial demi mendapatkan pengakuan sosial dan perasaan terhubung dengan orang lain.

Di Indonesia, tren menikah usia dini kembali menguat terutama melalui pengaruh dari platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube. Konten dari selebriti*, influencer*, maupun tokoh agama muda sering kali menggambarkan pernikahan dini sebagai bentuk "hijrah" atau solusi moral tanpa menunjukkan tantangan ekonomi, psikologis, atau kesehatan reproduksi yang sebenarnya. Tekanan budaya, seperti stigma terhadap perempuan yang belum menikah di usia tertentu, semakin diperkuat oleh narasi di media sosial, sehingga mempercepat keputusan menikah meski mental dan finansial belum siap.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konten ajakan menikah dini di media sosial sering menggunakan narasi agama dan romantisme, tetapi justru menyederhanakan realitas pernikahan. Wacana persuasif ini menimbulkan pro dan kontra di masyarakat. Beberapa menganggapnya sebagai motivasi positif, sementara yang lain khawatir ini bisa menyesatkan jika tidak disertai pemahaman yang cukup tentang konsekuensi pernikahan dini.

Angka perceraian pasangan muda yang terus meningkat dan dampak kesehatan mental serta reproduksi dari pernikahan dini menegaskan pentingnya pendidikan kritis. Urgensi menghadapi tekanan sosial dari media sosial sangat penting untuk menjaga kesehatan mental masyarakat muda. Literasi digital, pendidikan kesehatan reproduksi, serta peran keluarga dan sekolah perlu diperkuat agar media sosial tidak hanya menjadi ruang pamer kehidupan yang sempurna, tetapi juga sarana edukasi yang bermanfaat.

Oleh karena itu, artikel ini membahas tema "*Fear of Missing Out (FoMo)* Menikah Usia Dini: Urgensi Menghadapi Tekanan Sosial Media Demi Kesehatan Mental Bersama" untuk memperlihatkan bagaimana FoMo dan tekanan media sosial memengaruhi keputusan menikah dini, serta strategi untuk mencegahnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan **pendekatan kualitatif deskriptif** dengan metode fenomenologi untuk menelusuri *lived experiences* individu yang mengalami FOMO dalam kaitannya dengan keputusan menikah dini. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian berupaya memahami makna yang terkandung dalam pengalaman tersebut, proses pengambilan keputusan, serta dampak psikologis yang dialami. Metode kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menggali data secara mendalam melalui wawancara, observasi, maupun analisis konten media sosial.

Tujuan penelitian ini adalah menggali pengalaman subjektif individu yang menikah pada usia dini atau yang merasakan tekanan untuk menikah akibat paparan media sosial, sekaligus memahami bagaimana FOMO memengaruhi kesiapan mental maupun emosional mereka. Selain itu, penelitian ini juga berupaya mengidentifikasi peran mekanisme sosial, dukungan keluarga, serta strategi coping yang muncul dari pengalaman tersebut sebagai dasar dalam merumuskan rekomendasi upaya pencegahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada era digitalisasi saat ini media sosial merupakan salah satu media digital yang sangat cepat sebagai alat komunikasi, tidak hanya sebagai alat komunikasi media sosial juga sebagai alat menerima informasi tercepat saat ini baik yang valid bahkan tidak valid sekalipun, adanya media sosial ini membuat makin parahnya pula tekanan sosial yang diberikan kepada masyarakat melalui platform digital seperti media sosial seperti pola perilaku masyarakat mengalami pergeseran baik budaya, etika dan norma yang ada. Indonesia dengan jumlah penduduk yang besar dengan berbagai kultur suku, ras dan agama yang beraneka ragam memiliki banyak sekali potensi perubahan sosial. Dari berbagai kalangan dan usia hampir semua masyarakat Indonesia memiliki dan menggunakan media sosial sebagai salah satu sarana guna memperoleh dan menyampaikan informasi ke publik. (Lisda, 2023)

Individu mulai menyoroti bagaimana cara gaya hidup orang lain melalui kehidupan di media sosial, terutama dalam pandangan menjalin hubungan antar pasangan. Karena tentunya media sosial banyak di gunakan sebagai unggahan menyalurkan kebahagiaan terlepas dari realita kehidupan yang sebenarnya terjadi. Hal inilah yang menjadi pemicu orang lain memiliki rasa ketakutan akan ketertinggalan atau biasa disebut Fear Of Missing Out (FOMO).

Fenomena ketakutan akan ketinggalan atau FOMO adalah jenis kecemasan sosial yang muncul dari keinginan untuk selalu terhubung dengan aktivitas dan pengalaman orang lain melalui platform media sosial. Menurut (Intan et al., 2022), FOMO dapat diartikan sebagai rasa cemas karena merasa tertinggal dari pengalaman-pengalaman berharga yang dijalani orang lain, sehingga orang merasa terdorong untuk selalu mengikuti perkembangan informasi dan tren yang ada. Situasi ini sering dialami oleh remaja dan orang dewasa muda yang aktif dalam menggunakan media sosial, di mana media berperan sebagai arena perbandingan hidup dan pembentuk citra diri.

Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memicu perasaan cemas serta ketergantungan pada dunia digital. Seseorang yang memiliki tingkat FOMO yang tinggi cenderung menghabiskan waktu lebih lama di platform media sosial karena khawatir kehilangan informasi atau momen sosial yang penting (Wahyuningtyas et al., 2024). Dalam penelitian mereka, ditemukan bahwa sekitar 11,06% siswa sekolah menengah berada dalam kategori FOMO yang tinggi, yang menunjukkan betapa rentannya remaja terhadap tekanan dari dunia digital. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara FOMO dan kecanduan media sosial ($r = 0,521$; $p < 0,05$), dan menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO yang dimiliki individu, semakin besar kemungkinan mereka mengalami kecanduan pada media sosial. (Pratiwi & Mamesah, 2021)

Dalam kerangka sosial dan budaya, fenomena FOMO turut mendorong meningkatnya kecenderungan untuk menikah di usia muda. (Prayoga & Wati, 2025) menemukan bahwa platform media sosial kerap menghadirkan narasi tentang pernikahan muda yang bahagia dan religius, yang membentuk pandangan bahwa menikah di usia dini adalah sebuah prestasi sosial. Tekanan dari lingkungan sekitar memicu sebagian remaja merasakan FOMO, yaitu ketakutan untuk ketinggalan dari teman-teman sebayanya yang sudah menikah, tanpa mempertimbangkan kesiapan mereka secara emosional dan finansial.

Dengan demikian, FOMO tidak hanya memengaruhi cara orang berinteraksi dengan media sosial, tetapi juga berdampak pada keputusan penting dalam hidup mereka. Ketidakmampuan dalam mengelola FOMO bisa berujung pada stres, menurunnya rasa percaya diri, hingga gangguan dalam keseimbangan hidup (Wahyuningtyas et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk setiap individu mengembangkan literasi digital, keterampilan dalam mengatur emosi, serta kesadaran diri saat menggunakan media sosial agar dapat menjaga kesehatan mental dan membuat keputusan hidup yang lebih bijaksana. (Intan et al., 2022)

Pernikahan dini adalah pernikahan yang dilakukan oleh seseorang yang belum mencapai usia dewasa secara hukum maupun secara psikologis, yaitu di bawah usia 19 tahun. Peristiwa ini masih terjadi banyak di Indonesia, terutama di daerah pedesaan, dan menjadi salah satu persoalan sosial yang rumit. Menurut penelitian (Octaviani & Nurwati, 2020), ada beberapa faktor yang memicu terjadinya pernikahan dini, seperti tingkat pendidikan yang rendah, kondisi ekonomi keluarga yang kurang stabil, tekanan sosial dan budaya, serta pernikahan akibat kehamilan di luar nikah. Tingkat pendidikan yang rendah membuat seseorang kurang memahami efek dari pernikahan dini, sedangkan kondisi ekonomi yang buruk sering kali mendorong orang tua menikahkan anak untuk mengurangi beban hidup. Selain itu, tradisi dan adat istiadat juga ikut mempertahankan kebiasaan ini, seperti anggapan bahwa wanita yang telah tumbuh dewasa harus segera menikah agar tidak dianggap negatif oleh masyarakat. Dampak dari pernikahan dini memengaruhi banyak aspek, termasuk ekonomi, sosial, psikologis, dan Kesehatan. Dari sisi ekonomi, pernikahan dini memperkuat siklus kemiskinan karena kebanyakan pasangan yang menikah muda tidak memiliki pekerjaan tetap dan sering

memutuskan untuk menghentikan pendidikan. Secara psikologis, pasangan muda cenderung belum dewasa secara emosional sehingga rentan menghadapi konflik dalam rumah tangga dan tekanan mental. Dari sisi sosial, pernikahan dini bisa menyebabkan perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, serta penelantaran anak. Dalam hal kesehatan, wanita yang menikah muda berisiko tinggi mengalami komplikasi kehamilan, kematian ibu atau bayi, serta gangguan kesehatan mental akibat ketidaksiapan fisik dan emosional. Untuk mengurangi angka pernikahan dini, pemerintah Indonesia telah melakukan beberapa langkah strategis. (Octaviani & Nurwati, 2020)

Salah satunya adalah pengesahan Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 yang menetapkan batas usia minimal menikah bagi laki-laki dan perempuan menjadi 19 tahun. Selain itu, pemerintah juga melaksanakan berbagai program seperti kampanye nasional "Stop Perkawinan Anak", program Perlindungan Anak Terpadu Berbasis Masyarakat (PATBM), dan sosialisasi tentang kesehatan reproduksi serta kesetaraan gender. Meskipun demikian, (Octaviani & Nurwati, 2020) mengungkapkan keberhasilan kebijakan tersebut membutuhkan dukungan dari berbagai pihak, terutama masyarakat dan keluarga, melalui perubahan pola pikir, peningkatan kesejahteraan ekonomi, serta penguatan pendidikan anak. Upaya yang dilakukan secara bersama diharapkan dapat menurunkan angka pernikahan dini di Indonesia sekaligus meminimalkan dampak negatif yang terjadi pada individu dan masyarakat.

Penelitian menunjukkan bahwa menikah di usia muda memiliki dampak negatif pada aspek psikologis, seperti kemampuan seseorang dalam beradaptasi, interaksi sosial yang terbatas, dan cara mengasuh anak yang kurang tepat. Menikah dini juga bisa menyebabkan depresi, stres, dan perasaan cemas. (Triadhari et al., 2023) Di beberapa kasus, pernikahan anak di usia muda berujung pada perceraian.

Menikah di usia muda memicu berbagai masalah yang tidak terduga karena kurangnya kematangan spiritual dan psikologis, yang berujung pada rasa cemas dan stres. Perceraian tetap menjadi ancaman yang sering terjadi dalam rumah tangga yang menikah di usia muda. Dampak psikologis dari menikah dini mencakup berbagai hal seperti pendidikan dan pengelolaan keuangan, hubungan sosial, penyesuaian diri, penyesuaian keluarga, cara mengasuh anak, dan risiko perceraian. (Triadhari et al., 2023)

SIMPULAN

Fenomena ketakutan akan kehilangan (FOMO) terkait dengan pernikahan dini menunjukkan bagaimana platform sosial berpengaruh pada cara berpikir dan pilihan yang diambil oleh individu, terutama anak muda. Dengan menampilkan kebahagiaan dan kesuksesan pasangan muda, media sosial menimbulkan tekanan sosial serta pemahaman yang salah bahwa pernikahan di usia muda merupakan indikator sukses dalam hidup. Namun, keputusan untuk menikah tanpa persiapan mental, emosional, dan finansial bisa berakibat pada masalah psikologis, peningkatan stres, konflik dalam rumah tangga, bahkan perceraian. Ini menunjukkan pentingnya untuk meneliti lebih dalam mengenai dampak media sosial terhadap perilaku sosial masyarakat sebagai upaya meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental di kalangan generasi muda.

Untuk mengatasi hal itu, perlu adanya peningkatan literasi digital, pendidikan emosional, serta penguatan mental agar individu bisa menyaring informasi dan tidak mudah terjerat dengan tren yang menyesatkan. Keluarga, pendidik, dan lembaga pendidikan memiliki peran penting dalam memberikan pemahaman yang tajam mengenai kenyataan pernikahan dan bahaya dari keputusan terburu-buru akibat tekanan dari media sosial. Dengan demikian, pendekatan bersama ini dapat menjadi landasan untuk menciptakan generasi yang lebih cerdas, sehat secara mental, dan matang dalam membuat keputusan hidup.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami selaku penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan selama proses penulisan berlangsung. Kami juga berterima kasih kepada keluarga, teman, dan semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun materi. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan menjadi referensi bagi pembaca serta pengembangan ilmu pengetahuan di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

Intan, A. N., Alwiyah, R. H., Mulyeni, S., & Herlina, H. (2022). Perilaku FoMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa Pasim Bandung. *Indonesian Journal of Social Science (IJSS)*, *2*(2), 22–31.

Lisda. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Di Masyarakat. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, *2*(1), 76–81. https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i1.2229

Octaviani, F., & Nurwati, N. (2020). *DAMPAK PERNIKAHAN USIA DINI TERHADAP PERCERAIAN DI INDONESIA*.

Pratiwi, S., & Mamesah, M. (2021). *Hubungan Antara Impostor Syndrom Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta Hubungan antara Perasaan Takut Tertinggal (Fomo) Dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Neg*. *12*(2), 70–81.

Prayoga, A., & Wati, V. (2025). Peran Media Sosial dalam Mendorong Tren Pernikahan Usia Muda. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, *8*(3), 69–80.

Triadhari, I., Afridah, M., & Salsabila, H. H. (2023). Dampak Psikologis Pernikahan Dini di KUA Kecamatan Kejaksaan Kota Cirebon. *Spiritualita*, *7*(2), 89–100. https://doi.org/10.30762/spiritualita.v7i2.1328

Wahyuningtyas, I., IM Hambali, & Muslihati. (2024). Profil Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(2), 984–991. https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6764