

Fatherless pada emerging adulthood: tinjauan literatur terhadap solusi penguatan mental dan emosional

Sofie Nazilaturrizqi Mujibah, Aulia Maharani Elsafir, Agus Salim

Psikologi, Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Email: sofienazilaturrizkii@gmail.com, maharani.elsafir02@gmail.com, agussalim@unisayogya.ac.id

Abstrak

Fatherless atau *father hunger* merupakan fenomena tumbuh tanpa kehadiran sosok ayah. Dampak ketidakhadiran ayah dalam masa tumbuh seorang individu dapat berdampak pada perkembangan kesehatan mental dan emosional terutama pada perempuan. Ketiadaan figur ayah dalam pengasuhan dan perkembangan individu memberikan dampak diantaranya membuat anak merasa kesepian, cenderung tertutup, kurang mampu mengontrol diri, memiliki rasa percaya diri yang rendah, rendahnya harga diri, emosional, hingga berisiko mengalami depresi yang membuat kesehatan mental tidak baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bentuk upaya dan solusi penguatan mental dan emosional pada anak perempuan yang mengalami dampak dari kondisi *fatherless*. Metode yang digunakan yakni kajian literatur yaitu mengumpulkan data – data dari berbagai sumber kemudian menyimpulkan hasil pokok pembahasan. Hasil penelitian ini menunjukkan bentuk solusi yang dapat diterapkan dalam penguatan mental dan emosional perempuan yang mengalami *fatherless* dalam dua pendekatan yaitu pendekatan secara internal diantaranya *Positive Reappraisal*, *Self-Control*, konsep diri dan pendekatan secara eksternal diantaranya *Seeking social emotional support*, aktivitas positif, pendekatan psikologis dan terapi.

Kata Kunci: Emosional; *Fatherless*; Penguatan Mental

Fatherless in emerging adulthood: a literature review of mental and emotional strengthening solutions

Abstract

Fatherless or father hunger is the phenomenon of growing up without a father. The impact of father absence in an individual's growing up period can have an impact on the development of mental and emotional health, especially in women. The absence of a father figure in the care and development of individuals has an impact including making children feel lonely, tend to be closed, less able to control themselves, have low self-confidence, low self-esteem, emotional, to the risk of depression which makes mental health not good. The purpose of this research is to find out the form of efforts and solutions for mental and emotional strengthening in girls who experience the impact of fatherless conditions. The method used is a literature review, namely collecting data from various sources and then summarizing the results of the main discussion. The results of this study indicate the form of solutions that can be applied in strengthening the mental and emotional state of women who experience fatherlessness in two approaches, namely internal approaches including Positive Reappraisal, Self-Control, self-concept and external approaches including Seeking social emotional support, Positive activities, Psychological approaches and therapy.

Keywords: Emotional; *Fatherless*; Mental Strengthening.

1. Pendahuluan

Manusia dalam setiap masa perkembangannya memiliki tuntutan perubahan yang kompleks terutama pada masa *emerging adulthood* yaitu fase dimana individu berusia 18-25 tahun (Istichomaharani & Habibah, 2016) . Seseorang dalam rentang tersebut umumnya sudah matang secara, psikologis, sosial maupun kognitif untuk menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan (Wood, Crapnell, Lau, Bennett, Lotstein, Ferris, & Kuo, 2018). Tak heran jika di usia masa *emerging adulthood* banyak remaja yang mengalami berbagai tantangan kehidupan hingga banyak perubahan. Kemampuan individu dalam menghadapi setiap perubahan dalam perkembangannya dipengaruhi salah satunya oleh peran orang tua. Orang tua merupakan salah satu sumber dukungan sosial terbesar dalam perkembangan individu. Orangtua memiliki tanggung jawab untuk mendidik, mengasuh, dan membimbing anak-anaknya untuk mencapai tahapan dalam perkembangan tertentu. Pola asuh yang dilakukan bersama ibu dan ayah merupakan cara terbaik pada proses pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Pengasuhan juga tidak

hanya dilakukan bersama ibu dan ayah saja, tetapi pengasuhan terus terjadi walau keluarga anak tersebut sudah bercerai (Sakinah dkk., 2022). Dengan adanya hal itu, pola pengasuhan dan dukungan dari keluarga sangat penting bagi pertumbuhan anaknya.

Dewasa ini banyak fenomena yang menunjukkan kurangnya keterlibatan ayah dalam pengasuhan individu. Hal ini selaras dengan catatan Survei Sosial Ekonomi Nasional tahun 2021 bahwa sebanyak 7,04% anak di Indonesia hanya tinggal bersama ibu tanpa dampingan sosok ayah (Jayani, 2021). Badan Pusat Statistik pada tahun 2022 menunjukkan persentase perempuan yang menjadi kepala rumah tangga karena cerai hidup mencapai 16,7% dan yang cerai mati mencapai 70,37%. Sedangkan untuk laki-laki yang menjadi kepala keluarga karena cerai hidup mencapai 1,21% dan cerai mati mencapai 3,06%. Menurut data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2017 mengenai kualitas pengasuhan anak di Indonesia, hanya 27,9% calon ayah yang berupaya mencari informasi tentang cara mengasuh dan membesarkan anak sebelum menikah. Setelah menikah, persentase ayah yang mencari informasi terkait pengasuhan anak hanya menjadi 38,9%.

Data statistik tersebut merepresentasikan bahwa lebih banyak individu yang mengalami ketiadaan dan keterlibatan ayah dibandingkan ibu dalam masa perkembangannya. Peneliti melakukan wawancara pada salah satu informan remaja perempuan, Hasil wawancara studi pendahuluan mengungkapkan bahwa subjek mengalami kesulitan finansial sejak kelas 2 Sekolah Dasar akibat tidak mendapat dukungan dari ayah, meskipun ibu masih berusaha keras untuk mencukupi kebutuhan mereka. Namun, hal ini tetap menimbulkan hambatan, seperti kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sekolah. Selain itu, subjek juga merasa tidak mendapatkan afeksi dari ayah yang cukup dan hal ini berpengaruh pada perkembangan emosionalnya. Hasil wawancara studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa subjek tidak mendapatkan *role model* yang baik dari ayahnya, yang membuatnya merasa kehilangan arah saat masa remaja. Tanpa bimbingan atau arahan dari ayah, subjek merasa bingung dalam menentukan langkah hidup. Kondisi ini bukanlah hal yang dapat dianggap remeh, karena perkembangan fisik dan psikologis anak tetap membutuhkan perhatian serta dukungan dari kedua orang tua. Sayangnya, masih banyak keluarga yang kurang menyadari atau mengabaikan pentingnya peran dan keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan perkembangan individu. Ketidakterlibatan ayah dalam pengasuhan dan perkembangan individu disebut dengan fenomena *fatherless*.

Fatherless atau *father hunger* merupakan fenomena tumbuh tanpa kehadiran sosok ayah. Fenomena ini menjadi perbincangan dunia, survei *National Fatherhood Initiative* menyatakan sebanyak 18,4 juta anak usia dibawah 18 tahun atau 1 dari 4 anak mengalami fenomena *fatherless* dan tidak tinggal bersama ayah (*National Fatherhood Initiative*, 2022). Menurut data UNICEF pada tahun 2021, sekitar 20,9% anak-anak di Indonesia tumbuh tanpa kehadiran sosok ayah. Hal ini sama seperti 30,83 juta anak usia dini di Indonesia, sekitar 2.999.577 anak kehilangan sosok ayah. Menurut penelitian Fajarrini & Umam (2023) Indonesia berada pada peringkat tiga dunia pada kategori *fatherless country*, dimana tidak semua anak mengalami atau merasakan kehadiran sosok ayah. *Fatherless* merupakan gambaran ketidakhadiran peran ayah dalam pengasuhan, baik secara fisik maupun emosional (Hidayah, Ramli & Tassia, 2023)

Fenomena *fatherless* terjadi karena beberapa penyebab diantaranya akibat paradigma pengasuhan yang dipengaruhi oleh budaya patriarki. Dalam pandangan ini, tanggung jawab mengurus anak sepenuhnya dibebankan pada ibu, sementara ayah dianggap tidak perlu terlibat dalam pengasuhan. Pola pikir seperti ini secara signifikan mempengaruhi cara pengasuhan anak (Asfari, 2022). Secara lebih spesifik, penyebab individu mengalami *fatherless* yaitu perceraian ataupun kematian. Ketiadaan figur ayah dalam pengasuhan dan perkembangan individu memberikan dampak diantaranya membuat anak merasa kesepian, cenderung tertutup, kurang mampu mengontrol diri, memiliki rasa percaya diri yang rendah, rendahnya harga diri, emosional, hingga berisiko mengalami depresi yang membuat kesehatan mental tidak baik (Wibiharto, Setiadi, Widyaningsih., 2021). Pada studi lain yang diteliti oleh Rahayu & Saroinsong (2023) mengungkapkan bahwa *fatherless* juga dapat berdampak, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, rasa kesepian, kecemburuan, rendahnya keberanian untuk mengambil risiko, serta keterlibatan dalam masalah. Dampak tersebut bervariasi tergantung pada tahapan usia anak serta jenis kelamin, dengan efek yang lebih menonjol terutama pada masa remaja.

Ketiadaan figur ayah dalam pengasuhan dan perkembangan individu memberikan dampak diantaranya membuat anak merasa kesepian, cenderung tertutup, kurang mampu mengontrol diri, memiliki rasa percaya diri yang rendah, rendahnya harga diri, emosional, hingga berisiko mengalami depresi yang

membuat kesehatan mental tidak baik (Wibiharto, Setiadi, Widyaningsih., 2021). Pada studi lain yang di teliti oleh Rahayu & Saroinsong (2023) mengungkapkan bahwa *fatherless* juga dapat berdampak, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, rasa kesepian, kecemburuan, rendahnya keberanian untuk mengambil risiko, serta keterlibatan dalam masalah. Dampak tersebut bervariasi tergantung pada tahapan usia anak serta jenis kelamin, dengan efek yang lebih menonjol terutama pada masa remaja. Perempuan cenderung merasakan dampak yang besar akibat ketiadaan peran ayah dibanding laki-laki, yang mana kebersamaan bersama sosok ayah lebih mempengaruhi kesejahteraan psikologis perempuan hingga dewasa (Wandansari, Nur & Siswanti, 2021). Kehadiran ayah sangat diperlukan untuk mendukung anak dalam mengeksplorasi potensi diri, terutama pada perempuan di fase *emerging adulthood*. Alasan dibalik perempuan cenderung merasakan dampak akan hadirnya ayah ialah ayah memiliki peran penting dalam pengasuhan, seperti memberikan wawasan umum kepada anak, mengajarkan keterampilan bersosialisasi, dan menjadi teman untuk berdiskusi. *Fatherless* dapat menjadi jebakan bagi hidup anak perempuan dimana hal itu disebut dengan *life trap* yakni kondisi dimana tidak punya referensi mengenai sosok laki-laki yang baik sehingga perempuan merasa lelaki adalah makhluk cuek dan tidak peduli.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi literatur mengenai solusi akan penguatan mental dan emosional perempuan pada masa *emerging adulthood* yang mengalami *fatherless*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui solusi yang dapat dilakukan untuk penguatan mental dan emosional pada perempuan *emerging adulthood* yang mengalami *fatherless*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi jawaban dalam mengatasi permasalahan yang timbul akibat fenomena *fatherless*.

2. Metode

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian studi literatur (literatur review). Menurut Sari, Milya & Asmendri (2020:47) studi literatur adalah teknik pengumpulan data serta informasi sekaligus pendukungnya seperti referensi, buku, catatan, hasil penelitian terdahulu dan artikel ilmiah. Kegiatan penelitian dilaksanakan secara sistematis dengan analisis agar menemukan solusi dari suatu masalah. Adapun langkah-langkah dalam menyelesaikan jurnal penelitian dengan jenis kajian literatur antara lain menentukan tujuan penulisan artikel, memilih sumber data, mengidentifikasi kata kunci dalam proses pencarian data, melakukan pencarian data menggunakan kata-kata kunci yang dipilih, menentukan kriteria artikel yang sesuai, memilih referensi berdasarkan kriteria, dan mengolah data yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian (Asnita, 2024). Penelusuran referensi ini menggunakan berbagai kata kunci yaitu "*Fatherless, Solusi Fatherless dan Perempuan Fatherless*" dan "*Emerging Adulthood*". Sumber referensi diperoleh melalui *Google Scholar* dan *ResearchGate*. Data dari jurnal-jurnal tersebut diolah dan dianalisis dengan memakai metode analisis deskriptif. Analisis deskriptif adalah metode penelitian yang menggabungkan data yang relevan, kemudian data tersebut disusun, diolah, hingga dianalisis guna memberikan gambaran mengenai permasalahan yang sedang dibahas.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Berikut hasil dari 10 referensi jurnal – jurnal yang dikumpulkan dan kemudian disimpulkan dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Data hasil 10 Referensi Jurnal

Judul	Author	Metode	Hasil penelitian
Dinamika Forgiveness pada Wanita Emerging Adulthood yang Fatherless Akibat Perpisahan Orang Tua	Dita Lavienda, Gratianus Edwi Nugrohadhi (2024)	Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika <i>forgiveness wanita emerging adulthood</i> yang <i>fatherless</i> berupa siklus yang berulang dan tidak linear. Terdapat enam fase, diawali dengan <i>unforgiveness phase</i> yang ditandai munculnya kondisi intrapsikis dan interpersonal negatif terhadap ayah. Dilanjutkan <i>decision phase</i> , yakni mempertimbangkan keputusan <i>forgiveness</i> melalui sebuah pemikiran akan suatu nilai agama/moral. Selanjutnya, <i>work phase</i>

Judul	Author	Metode	Hasil penelitian
Strategi Coping Remaja Akhir yang Mengalami Fatherless dalam Hidupnya	Tasya Saecarya Rachmawati, Diana Rahmasari (2024)	Metode penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus	menandakan usaha <i>forgiveness</i> untuk mengubah keadaan menjadi positif. Ketika berada di <i>forgiveness phase</i> , terjadi perubahan positif secara intrapsikis dan interpersonal. Setelah itu, muncul hasil <i>forgiveness</i> berupa pemaknaan akan luka dan proses yang dilalui. Adapun <i>relapse phase</i> ditandai dengan hadirnya kembali keadaan negatif secara intrapsikis ataupun interpersonal dengan intensitas tidak begitu parah. Wanita <i>emerging adulthood</i> dapat berada di <i>relapse phase</i> kapanpun apabila dipicu oleh stimulus tertentu. Hasil penelitian ini adalah seluruh partisipan menunjukkan jenis strategi coping yang serupa yaitu <i>emotion-focused coping</i> . Perilaku yang ditunjukkan yaitu mencari dukungan sosial emosional; distancing atau menghindari sumber masalah; <i>escape avoidance</i> yaitu menghadapi masalah dengan tidur; <i>self-control</i> ; hingga membuat arti positif dari kondisi yang dialami.
Dukungan Sosial Sebagai Mekanisme Coping untuk Remaja Fatherless	Diana Rahmasari, Tasya Saecarya Rachmawati, Ira Darmawanti, Mimbar Oktaviana (2024)	Metode penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus	Hasil dari penelitian ini adalah partisipan melakukan <i>emotion-focused coping</i> dengan banyak dipengaruhi oleh dukungan sosial.
Loneliness pada Perempuan yang Kehilangan Sosok Ayah: Studi Kasus di Kota Probolinggo	Puspita, Rizqi Wahyuning (2024)	Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) anak perempuan yang kehilangan sosok ayah akan memiliki perasaan rendah diri, kurang percaya diri, dan perasaan kesepian; 2) perempuan yang kehilangan figur ayah merasakan perasaan kesepian, yang dimana mereka mengatakan bahwa tidak adanya sosok laki-laki yang dapat menjadi sandaran bagi mereka. Karena ayah merupakan figur yang kuat, yang mampu menopang anak perempuannya; dan 3) perasaan kesepian ini tadi membuat ketiga subjek mencoba untuk mencari cara untuk mengisi kekosongan yang mereka rasakan, salah satunya adalah dengan mencari seseorang yang mampu menjadi tempat bersandar dan berbagi cerita.
Fenomena <i>Fatherless</i> : Penyebab dan Konsekuensi terhadap Anak dan Keluarga	Yupi Anesti & Mirna Nur Alia Abdullah (2024)	Metode deskriptif dengan teknik pengumpulan data studi literatur	Kurangnya keterlibatan ayah dalam keluarga menyebabkan anak mengalami kekosongan figur. Konflik dalam rumah tangga dapat semakin meningkat ketika peran ayah tidak hadir secara emosional maupun fisik. <i>Fatherless</i> juga dapat terjadi setelah perceraian, terutama ketika komunikasi dan interaksi antara ayah dan anak menjadi terbatas, sehingga mengurangi kualitas hubungan serta keteladanan yang seharusnya diberikan ayah.

Judul	Author	Metode	Hasil penelitian
Dampak <i>Fatherless</i> terhadap Perkembangan Anak Perempuan	Najwa Annisa (2024)	Metode penelitian kajian literatur.	Oleh karena itu, peran ayah dalam keluarga sangat penting, tidak hanya sebagai kepala rumah tangga tetapi juga sebagai figur yang memberikan pengaruh positif bagi anak. Dalam sebuah keluarga yang harmonis, setiap anggotanya saling bergantung dan berkontribusi dalam membangun hubungan yang sehat dan penuh dukungan. <i>Fatherless</i> pada anak perempuan berdampak pada aspek sosial, emosional, dan moral, yang berisiko memicu kenakalan remaja serta membentuk persepsi negatif terhadap lawan jenis dan pernikahan. Ketiadaan figur ayah membuat anak mencari sosok pengganti yang dapat diandalkan, yang dalam beberapa kasus dapat dimanfaatkan oleh pelaku kekerasan seksual. Selain itu, anak perempuan yang mengalami <i>fatherless</i> cenderung kesulitan bersosialisasi, kurang percaya diri, dan sulit mengendalikan emosi. Oleh karena itu, peran ayah sangat penting dalam membentuk karakter anak, dan diharapkan para ayah maupun calon ayah dapat meluangkan waktu maksimal untuk mendukung perkembangan anak, baik perempuan maupun laki-laki.
Fenomena <i>Fatherless</i> dari Sudut Pandang <i>Wellbeing</i> Remaja (Sebuah Studi Fenomenologi)	Vidya Nindhita & Elga Arisetya Pringgadani (2024)	Metode penelitian kualitatif	<i>Subjective well-being</i> pada remaja <i>fatherless</i> dipengaruhi oleh evaluasi hidup secara emosional dan kognitif. Secara emosional, mereka mengalami emosi negatif seperti iri, sedih, stres, dan menyalahkan diri, namun juga merasakan emosi positif dari lingkungan yang mendukung. Secara kognitif, mereka menunjukkan kepuasan hidup melalui hikmah masa lalu, pandangan positif ke depan, serta kepuasan dalam keluarga dan pertemanan. Peran ayah diharapkan dapat mendukung perkembangan emosional dan kepuasan hidup remaja. Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah informan yang terbatas, sehingga penelitian lanjutan diperlukan untuk memperdalam pemahaman tentang fenomena <i>fatherless</i> .
Dinamika Psikologis Perempuan <i>Fatherless</i> di Fase <i>Emerging Adulthood</i>	Farihana Mukhallisa, Dian Novita Siswanti, Eka Sufartianingsih Jafar (2023)	Penelitian kualitatif pendekatan studi kasus	<i>Fatherless</i> pada perempuan di fase <i>emerging adulthood</i> memiliki dampak positif berupa motivasi berprestasi yang tinggi, namun juga membawa dampak negatif seperti kesepian, kesulitan mengambil keputusan, kehilangan figur panutan, dan hambatan bersosialisasi. Karakteristik yang muncul meliputi ketidakstabilan, orientasi keluarga, dan perasaan berada di antara remaja dan dewasa. Penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi agar perempuan <i>fatherless</i> dapat mengoptimalkan perkembangan diri dan lebih siap menghadapi fase kedewasaan.

Judul	Author	Metode	Hasil penelitian
Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada <i>Emerging Adulthood</i>	Dzikria Afifah Primala Wijaya & Fadliyah Sofiyana Noor Saprowi (2022)	Metode penelitian kuantitatif	Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menghadapi krisis usia seperempat abad pada masa <i>emerging adulthood</i> . Aspek dukungan sosial yang paling berpengaruh berasal dari keluarga, sehingga keterlibatan keluarga sangat diperlukan bagi individu dalam fase ini. Oleh karena itu, diperlukan hubungan yang harmonis, di mana individu tidak ragu untuk meminta dukungan, dan keluarga bersedia memberikan bantuan. Dukungan tersebut akan membantu individu dalam melewati tantangan yang muncul selama krisis usia seperempat abad.
Konsep Diri Remaja Perempuan Fatherless (Studi Fenomenologi Mengenai Konsep Diri Remaja Perempuan Fatherless Dalam Memenuhi Figur Ayah di Kota Bandung).	Nila Safitri, Nur (2017)	Penelitian kualitatif dengan metode studi fenomenologi	Konsep Diri Remaja Perempuan Fatherless Dalam Memenuhi Figur Ayah Di Kota Bandung, remaja perempuan yang tidak memiliki ayah dapat membentuk konsep diri yang positif dan memungkinkan juga membentuk konsep diri negatif sesuai dengan dorongan orang yang paling terdekat dan lingkungan tempat dimana ia bergaul. Saran dari penelitian ini adalah Untuk seorang remaja yang tidak mempunyai ayah untuk tidak melakukan hal-hal yang negatif agar tidak menyebabkan pandangan buruk terhadap dirinya. Masyarakat agar tidak menilai seorang remaja yang tidak memiliki ayah negatif, walaupun jaman sekarang anak yang tidak merasakan pengasuhan anak selalu dipandang negatif karena fisiknya. Masyarakat jangan melihat dari luarnya saja.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Dampak *Fatherless* terhadap Mental dan Emosional Perempuan

Ketidakterlibatan ayah atau kondisi *fatherless* pada perempuan memiliki dampak pada kondisi mental dan emosional. Studi fenomenologi yang dilakukan Puspita dan Wahyuning (2024) menunjukkan bahwa anak perempuan yang kehilangan figur ayah memiliki perasaan rendah diri, kurang percaya diri, dan perasaan kesepian. Pada studi lain yang diteliti oleh Rahayu & Saroinsong (2023) mengungkapkan bahwa *fatherless* juga dapat berdampak, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, rasa kesepian, kecemburuan, rendahnya keberanian untuk mengambil risiko, serta keterlibatan dalam masalah.

Dampak yang timbul akibat kondisi *fatherless* menjadi hal yang perlu diperhatikan. Pasalnya, ketidakmampuan perempuan dalam mengolah perasaan-perasaan yang timbul karena kondisi *fatherless* dapat menyebabkan permasalahan-permasalahan serius seperti gangguan kecemasan, stress, perilaku menyimpang, *self harm* hingga bunuh diri. Rachmat Reza (2019) dalam bukunya yang berjudul *our father(less) story* memaparkan data statistik dari dampak ketiadaan ayah yaitu 80% rentan mengalami gangguan fisik dan emosional, 70% penghuni penjara remaja berasal dari keluarga *fatherless* dan 70% kehamilan dini berasal dari keluarga *fatherless*. Mengamati besarnya dampak akibat ketiadaan ayah tersebut penting untuk meninjau bagaimana solusi atau cara mengatasi kondisi mental dan emosional pada perempuan yang mengalami dampak dari kondisi *fatherless*.

3.2.2. Analisis Solusi Penguatan Mental dan Emosional Melalui Pendekatan Internal

Upaya mengatasi permasalahan mental dan emosional pada perempuan yang mengalami kondisi *fatherless* dapat dilakukan salah satunya dengan pendekatan internal. Pendekatan internal merujuk

pada cara-cara yang melibatkan perubahan dalam diri individu, baik melalui pemikiran, perasaan, maupun perilaku. Pendekatan internal yang dapat dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi dampak mental dan emosional yang timbul akibat kondisi *fatherless* pada perempuan dapat dilakukan dengan strategi coping yang mengacu pada *emotion-focused coping*.

Emotion focused coping adalah strategi coping yang berfokus pada mengontrol respons emosi. Strategi coping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut (Maryam,2017). *Fatherless* yang dialami perempuan dalam masa *emerging adulthood* merupakan situasi yang tidak mudah untuk diubah. Hal ini dikarenakan dampak mental emosional yang dialami perempuan terbentuk karena kekurangan figur ayah yang terjadi di masa lalu yang berada di luar kontrol atau kendali individu. Dengan demikian, upaya yang dapat dilakukan adalah berfokus untuk mengontrol respon emosi terhadap dampak-dampak yang muncul akibat kondisi *fatherless*. Kemampuan individu dalam mengontrol respon emosi dapat menjadi bentuk antisipasi terjadinya dampak-dampak *fatherless* yang lebih memprihatinkan seperti tindakan *self harm* hingga bunuh diri. Adapun bentuk-bentuk strategi *emotion focused coping* yang dapat dilakukan adalah *positive reappraisal* dan *self-control*.

Positive Reappraisal yaitu usaha membuat arti positif dari situasi negatif yang sedang dilalui. Penelitian Rachmawati & Rahmasari (2024) yang dilakukan pada 2 partisipan perempuan yang mengalami *fatherless* menunjukkan perilaku bahwa kedua partisipan menggunakan upaya dalam bentuk menemukan makna positif untuk mengatasi dampak dari kondisi *fatherless* yang dialami. *Positive reappraisal* dalam konteks psikologi selaras dengan konsep psikologi positif eksistensial, dimana strategi penanganan yang berfokus pada makna dapat mempromosikan pendekatan dialektis terhadap pengalaman negatif (Wong dkk, 2021).

Self-Control yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan (Maryam,2017). *Self-Control* dapat membantu individu dalam mengelola emosi secara sadar dan efektif. Perempuan yang mengalami kondisi *fatherless* dihadapkan dengan dinamika mental dan emosional yang cukup kompleks baik dari perasaan takut, merasa rendah diri, merasa khawatir ataupun cemas. Kemampuan mengelola emosi diri sangat diperlukan dalam mengelola beragam bentuk emosi yang muncul sebagai dampak dari kondisi *fatherless* yang dialami. Adapun *self control* dalam konteks ini dapat diupayakan dalam bentuk mengatur perasaan sendiri ketika merasakan berbagai bentuk emosi sehingga tidak merugikan atau mengganggu orang lain di sekitarnya. Selain itu, melakukan berbagai aktivitas sebagai bentuk distraksi seperti melakukan berbagai hobi.

Konsep diri, cara seseorang memahami, menilai, dan menyadari siapa dirinya, termasuk bagaimana ia memandang kemampuannya, nilainya, serta perannya dalam kehidupan sosial. Bagi remaja yang mengalami *fatherless*, konsep diri memiliki peran yang sangat penting dalam membangun ketahanan mental dan emosional mereka, salah satunya terletak pada kemampuannya dalam membantu mereka menerima dan memahami situasi mereka tanpa merasa rendah diri atau tidak berdaya. Kehilangan figur ayah dapat mempengaruhi harga diri, kepercayaan diri, serta cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penguatan konsep diri yang positif dapat membantu remaja *fatherless* mengembangkan mental yang lebih tangguh dan emosi yang lebih stabil.

3.2.3. Analisis Solusi Penguatan Mental dan emosional Melalui Pendekatan Eksternal

Penguatan mental dan emosional remaja fase *emerging adulthood* memerlukan pendekatan eksternal yang komprehensif. Melalui pendekatan eksternal yang tepat, harapannya dapat berkembang menjadi individu yang mandiri dan mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik. Pendekatan eksternal yang dapat dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi dampak mental dan emosional yang timbul akibat kondisi *fatherless* pada perempuan dapat dilakukan dengan strategi coping yang mengacu pada *seeking social emotional support*.

Seeking social emotional support, strategi coping yang dilakukan dengan mencari dukungan emosional dari orang lain. Perempuan yang menggunakan strategi ini, cenderung akan mengandalkan orang sekitarnya seperti keluarga, teman dekat atau komunitas guna mendapat kenyamanan, pemahaman dan dukungan emosional dalam menghadapi tekanan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *seeking social emotional support* memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan

kesejahteraan mental remaja, termasuk perempuan pada masa emerging adulthood. Acoba (2024) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dengan dukungan dari lingkungan seperti keluarga, teman dekat atau komunitas dapat menurunkan tingkat stres yang sedang dialami sehingga berkontribusi pada kesejahteraan mental serta dapat mengurangi kecemasan. Efektivitas seeking social emotional bergantung pada ketersediaan dukungan yang berkualitas dan kemauan individu untuk menerima.

Aktivitas Positif, aktivitas positif seperti olahraga, kegiatan senin dan lainnya bermanfaat untuk mengelola emosional. Olahraga sendiri membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan produksi hormon endorfin atau hormon bahagia dalam tubuh. Selain itu aktivitas positif memainkan peran penting dalam memperkuat mental dan emosional remaja *fatherless* dengan memberikan mereka ruang untuk mengekspresikan diri, membangun rasa percaya diri, dan mengembangkan keterampilan sosial.

Pendekatan Psikologis dan terapi, ketika dirasa sudah tidak memiliki sandaran, hal yang dapat dilakukan ialah berkonsultasi kepada ahli seperti psikolog. Pendekatan psikologis dan terapi dapat membantu remaja yang mengalami *fatherless* dalam mengatasi tantangan mental dan emosional yang mereka hadapi. Terapi kognitif-perilaku (CBT) dan *mindfulness* menurut banyak penelitian efektif dalam mengubah pola pikir negatif, sementara terapi membantu mereka mengekspresikan emosi dengan cara yang lebih sehat. Dengan pendekatan yang tepat remaja yang mengalami *fatherless* akan dapat lebih berkembang secara ketahanan mental, meningkatkan kepercayaan diri hingga dapat mengelola emosi dengan baik.

4. Kesimpulan

Ketidakterlibatan ayah atau kondisi *fatherless* pada perempuan dapat berdampak negatif pada kondisi mental dan emosional, seperti perasaan rendah diri, kecemasan, depresi, serta kesulitan dalam membangun hubungan sosial. Dampak ini jika tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis yang lebih serius, seperti stres berkepanjangan, perilaku menyimpang, hingga *self-harm* dan kecenderungan bunuh diri.

Cara mengatasi dampak tersebut, pendekatan internal dan eksternal dapat digunakan sebagai strategi penguatan mental dan emosional. Pendekatan internal mencakup strategi *emotion-focused coping*, seperti *positive reappraisal* dan *self-control*, yang membantu individu mengelola emosi dan melihat pengalaman negatif dari perspektif yang lebih positif. Sementara itu, pendekatan eksternal berfokus pada pencarian dukungan sosial (*seeking social emotional support*), yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental melalui dukungan keluarga, teman, dan komunitas. Selain itu, aktivitas positif seperti olahraga dan seni juga berperan dalam membantu remaja *fatherless* menyalurkan emosi dengan cara yang lebih sehat.

Selain strategi coping, penguatan konsep diri juga menjadi faktor penting dalam membangun ketahanan mental dan emosional. Remaja yang memiliki konsep diri yang positif lebih mampu menghadapi tantangan hidup tanpa merasa tidak berdaya. Pendekatan psikologis dan terapi, seperti terapi kognitif-perilaku (CBT) dan *mindfulness*, juga dapat membantu remaja dalam mengatasi pola pikir negatif serta meningkatkan ketahanan mental. Dengan kombinasi strategi yang tepat, remaja perempuan yang mengalami *fatherless* dapat membangun mental yang lebih tangguh, mengembangkan emosi yang lebih stabil, serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga, lingkungan sosial, dan tenaga profesional sangat penting dalam membantu mereka menghadapi tantangan akibat ketiadaan figur ayah.

Ucapan terimakasih

Terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, atas bimbingan dan dukungannya. Semoga jurnal ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Daftar Pustaka

- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15, 1330720. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1330720
- Asfari, H. (2022). Peran Yang Terlupakan: Pengasuhan Ayah Pada Keluarga Dengan Anak Berkebutuhan Khusus Di Indonesia. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 1–6. <https://doi.org/10.35134/Jpsy165.V15i1.140>

- Asnita, M. (2024). Studi Literatur Penelitian Kesehatan Mental Individu yang Mengalami Narcissistic Personality Disorder (NPD). *Nathiqiyah*, 7(2), 118-133.
- Fajarrini, A., & Umam, A. N. (2023). Dampak Fatherless Terhadap Karakter Anak Dalam Pandangan Islam. *Abata: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 20-28.
- Hidayah, N., Ramli, A., & Tassia, F. (2023). Fatherless Effects On Individual Development; An Analysis Of Psychological Point Of View And Islamic Perspective. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 754-766.
- Istichomaharani, I. S., & Habibah, S. S. (2016). Mewujudkan peran mahasiswa sebagai *agent of change*, *social control*, dan iron stock. In Prosiding Seminar Nasioanal dan Call For Paper ke (Vol. 2, pp. 1-6).
- Jayanti, A. (2021). *Students' perceptions On The Use Of English As A Medium Of Instruction (Emi) In English Class: A Case On The Eleventh Grade Of Social Class At Sman 2 Semarang Academic Year 2020/2021* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Lavienda, D., Nugrohadi, G. E., & Tedjawidjaja, D. (2024). Dinamika forgiveness pada wanita emerging adulthood yang fatherless akibat perpisahan orang tua. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 70-84.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal konseling andi matappa*, 1(2), 101-107.
- Nila Safitri, N. (2017). Konsep Diri Remaja Perempuan Fatherless (Studi Fenomenologi Mengenai Konsep Diri Remaja Perempuan Fatherless Dalam Memenuhi Figur Ayah di Kota Bandung) (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia).
- Puspita, R. W. W. (2024). Loneliness pada perempuan yang kehilangan sosok ayah: Studi kasus di Kota Probolinggo (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Rachmawati, T. S., & Rahmasari, D. (2024). Strategi coping remaja akhir yang mengalami fatherless dalam hidupnya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 632-643.
- Rachmawati, T. S., & Rahmasari, D. (2024). Strategi coping remaja akhir yang mengalami fatherless dalam hidupnya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 632-643.
- Rahayu, P., & Saroinsong, W. P. (2023). Hubungan fatherless terhadap subjective well-being anak usia dini di wilayah industri Jawa Timur. *PAUD Teratai*, 12(1), 23027363.
- Rahmasari, D., Rachmawati, T. S., Darmawanti, I., & Oktaviana, M. (2024). Social Support as a Coping Mechanism for Fatherless Adolescents. *Procedia of Social Sciences and Humanities*, 6, 152-162.
- Reza, R. (2019). *Our father (less) story: potret 12 fatherless Indonesia* (Vol. 3). *My Fatherless Story*.
- Sakinah, R. G., Hermana, W., & Ridla, M. (2024). Jack Bean (*Canavalia ensiformis*) Meal Inclusion and Lactic Acid Bacteria Supplementation on Performance of The IPB D1 Chickens. *Nutrition & Feed Technology Journal/Jurnal Ilmu Nutrisi dan Teknologi Pakan*, 22(2).
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA. *Natural Science*, 6(1), 41-53.
- Wandansari, A., Nur, H., & Siswanti, D. N. (2021). Ketidakhadiran ayah bagi remaja putri. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2), 80-92
- Wibiharto, B. M. Y., Setiadi, R., & Widyaningsih, Y. (2021). Relationship Pattern of Fatherless Impacts to Internet Addiction, Suicidal Tendencies and Learning Difficulties for Students at SMAN ABC Jakarta. *Society*, 9(1), 264-276. DOI: 10.33019/society.v9i1.275
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis dimensi: dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41-49.
- Wong, PT, Mayer, CH, dan Arslan, G. (2021). COVID-19 dan psikologi positif eksistensial (PP 2. 0): ilmu baru tentang transendensi diri. *Front. Psychol.* 12:800308. doi: 10.3389/fpsyg.2021.800308
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A. G., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. *Handbook of Life Course Health Development*, 123-143. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_7