



eISSN 3090-6431 & pISSN 3090-644X

**SUJUD: JURNAL AGAMA, SOSIAL DAN BUDAYA**

Vol. 2, No. 1, Tahun 2026

[doi.org/10.63822/ath65n63](https://doi.org/10.63822/ath65n63)

Hal. 818-828

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud>

## Pengalaman Emosional Remaja dalam Kondisi *Fatherless*

Nadiatul Hikmah<sup>1</sup>, Sri Nurhayati Selian<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh<sup>1,2</sup>

\*Email Korespondensi: [n4diatulhikmah2006@gmail.com](mailto:n4diatulhikmah2006@gmail.com)

Diterima: 19-12-2025 | Disetujui: 29-12-2025 | Diterbitkan: 01-01-2026

### ABSTRACT

*The phenomenon of fatherlessness, or the absence of a father figure, is increasingly common in modern society, particularly due to divorce, death, or the father's emotional absence from the family. This condition has the potential to impact the emotional and personality development of adolescents. This study aims to deeply understand the emotional experiences of adolescents living without a father. This study used a qualitative phenomenological approach, with data obtained through interviews, observation, and documentation of three adolescents aged 15–16 in Banda Aceh. Data analysis employed the interactive model of Miles, Huberman, and Saldana, which encompasses reduction, presentation, and conclusion drawing. The results indicate that adolescents experiencing fatherlessness not only experience social and academic impacts but also a variety of emotional impacts, ranging from withdrawal and anger to creative expression. Furthermore, fatherless adolescents rely on environmental protection and individual coping strategies. These findings demonstrate the importance of emotional family support and counseling services for orphaned adolescents to help them develop emotional balance, a positive self-concept, and resilience in facing the challenges of their psychological development.*

**Keywords:** Emotional; adolescents; Orphans

### ABSTRAK

Fenomena fatherless atau ketidakhadiran figur ayah semakin banyak dijumpai di masyarakat modern, terutama akibat perceraian, kematian, atau ketidak terlibatan emosional ayah dalam keluarga. Kondisi ini berpotensi memengaruhi perkembangan emosi dan kepribadian remaja. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman emosional remaja yang hidup tanpa kehadiran ayah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap tiga remaja berusia 15–16 tahun di Banda Aceh. Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana yang meliputi reduksi, penyajian, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kondisi fatherless bukan hanya berdampak pada aspek sosial dan akademik tetapi juga berdampak pada emosional yang beragam, mulai dari penarikan diri, kemarahan, hingga ekspresi kreatif, selain itu remaja fatherless juga bergantung pada protektif lingkungan dan strategi coping individu. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan emosional keluarga dan layanan konseling bagi remaja fatherless agar mampu membangun keseimbangan emosi, konsep diri positif, serta resiliensi dalam menghadapi tantangan perkembangan psikologisnya.

**Katakunci:** Emosional; Remaja; Fatherless

### Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Hikmah, N., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Emosional Remaja dalam Kondisi Fatherless. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(1), 818-828. <https://doi.org/10.63822/ath65n63>



## PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam pembentukan kepribadian anak. Ayah dan ibu memiliki peran penting yang saling melengkapi dalam proses tumbuh kembang, baik secara fisik, sosial, maupun emosional (Windi & Wahid, 2023). Namun, pada kenyataannya, tidak semua anak dapat merasakan kehadiran dan peran seorang ayah dalam kehidupannya. Fenomena *fatherless* atau ketiadaan figur ayah, baik secara fisik maupun psikologis, semakin banyak ditemukan di masyarakat. Hal ini dapat terjadi karena berbagai faktor, seperti perceraian, kematian, migrasi kerja, hingga kurangnya keterlibatan ayah meskipun berada dalam satu rumah.

Di Indonesia, fenomena *fatherless* semakin nyata terlihat dari meningkatnya angka perceraian, khususnya karena faktor ekonomi dan perselisihan rumah tangga. Selain itu, banyak ayah yang bekerja jauh dari rumah sehingga keterlibatan emosional dengan anak menjadi minim. Kondisi ini membuat anak kehilangan figur otoritas, panutan, sekaligus sumber kasih sayang yang seharusnya diperoleh dari ayah. Terutama pada masa remaja, ketika anak sedang berada pada fase pencarian jati diri, kebutuhan akan bimbingan dan kehadiran seorang ayah menjadi sangat penting (Adawiyah & Priyanti, 2021).

Ketidakhadiran ayah seringkali berimplikasi pada perkembangan emosional remaja. Anak yang mengalami *fatherless* cenderung menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi, menunjukkan perilaku agresif, atau sebaliknya menjadi menarik diri. Mereka juga lebih rentan terhadap stres, rasa tidak percaya diri, dan kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak yang tumbuh tanpa figur ayah lebih berisiko mengalami gangguan perilaku, keterlibatan dalam penyimpangan sosial, hingga masalah kesehatan mental (Eka & Fasli 2021).

Fenomena ini menjadi penting untuk diteliti karena masa remaja adalah periode kritis dalam pembentukan identitas dan kestabilan emosi. Apabila remaja tidak memiliki pola pengasuhan yang utuh, terutama dari peran ayah, maka dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan kepribadian dan hubungan sosial mereka di masa depan. Selain itu, penelitian mengenai dampak *fatherless* juga memberikan kontribusi dalam pemahaman tentang pentingnya peran ayah dalam keluarga, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program intervensi maupun konseling keluarga (Sengkey et al., 2025). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai “Pengalaman Emosional Remaja dalam Kondisi *Fatherless*” menjadi relevan dan signifikan untuk dilakukan, karena selain mengungkap realitas sosial yang terjadi, juga dapat memberikan sumbangan ilmiah dan praktis dalam bidang psikologi perkembangan, pendidikan, maupun konseling keluarga.

Penelitian ini memiliki keaslian karena meskipun tema tentang *fatherless* atau ketidakhadiran figur ayah serta dampaknya terhadap perkembangan psikologis anak telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada pengukuran kuantitatif terhadap tingkat stres, depresi, maupun penyesuaian diri anak. Sebaliknya, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif remaja yang hidup tanpa kehadiran ayah, terutama dalam konteks perkembangan emosional dan sosial mereka.

Penelitian ini berupaya memahami bagaimana kondisi *fatherless* membentuk dinamika emosi, regulasi diri, serta cara remaja dalam mengekspresikan dan mengelola perasaan seperti marah, sedih, kecewa, atau kesepian. Dengan demikian, penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menguji sebab-akibat secara statistik, tetapi berfokus pada makna pengalaman psikologis yang dialami remaja dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun pergaulan sosial.



Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya menghadirkan suara dan pengalaman langsung remaja *fatherless* melalui pendekatan fenomenologis, khususnya dalam konteks sosial-budaya Aceh. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung menekankan pengukuran tingkat emosi atau korelasi variabel secara kuantitatif, penelitian ini memberikan penjelasan mendalam mengenai dinamika emosi, regulasi diri, serta strategi *coping* yang digunakan remaja dalam menghadapi ketidakhadiran figur ayah. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi perkembangan dan psikologi keluarga dari perspektif pengalaman hidup remaja.

Beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki kesamaan topik namun berbeda dari segi metode dan fokus diantaranya hubungan antara kehilangan figur ayah dengan kesehatan mental anak oleh (Majid & Abdullah 2024). Penelitian ini meneliti hubungan antara kehilangan figur ayah dengan tingkat stres dan kecemasan anak menggunakan metode kuantitatif korelasional. Fokusnya pada pengukuran skala psikologis tanpa menggali pengalaman emosional secara mendalam.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati dan Rahmasari (2024) yang berjudul *Fatherless* dan Kestabilan Emosi Remaja bahwa penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif untuk melihat hubungan antara *fatherless* dengan kestabilan emosi pada siswa SMA. Hasil penelitian menunjukkan korelasi negatif, namun belum menjelaskan secara detail proses psikologis yang melatarbelakangi ketidakstabilan emosi tersebut.

Penelitian selanjutnya yang pernah diteliti oleh Sengkey et al. (2025) yang berjudul Pengaruh Absennya Figur Ayah terhadap Pembentukan Identitas Diri Remaja bahwa penelitian ini berfokus pada konsep diri dan identitas remaja tanpa figur ayah, menggunakan metode survei dan kuesioner sebagai instrumen utama.

Perbedaan utama penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada tujuan, metode, dan konteks penelitian. Penelitian ini tidak hanya menelaah hubungan statistik, tetapi juga berupaya menggambarkan pengalaman emosional secara mendalam dari remaja yang hidup tanpa ayah. Dengan pendekatan fenomenologis, penelitian ini memungkinkan peneliti untuk memahami persepsi, perasaan, serta dinamika psikologis remaja secara utuh dan kontekstual.

Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi perkembangan dan psikologi keluarga dari perspektif pengalaman hidup remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dan menggambarkan secara mendalam pengalaman emosional anak remaja yang mengalami *fatherless*. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk, mendeskripsikan kondisi emosional anak remaja yang hidup dalam situasi *fatherless*, menggali bentuk ekspresi dan cara pengelolaan emosi yang ditunjukkan anak remaja yang mengalami *fatherless*, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan emosional anak remaja dalam kondisi *fatherless*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman emosional anak remaja yang hidup tanpa kehadiran ayah (*fatherless*). Menurut Khalefa dan Selian (2021) mengatakan bahwa penelitian kualitatif



berfokus pada makna dan interpretasi subjektif dari pengalaman individu, bukan pada pengukuran kuantitatif atau angka statistik.

Menurut Safarudin (2023), penelitian kualitatif adalah penelitian yang berupaya memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Pendekatan fenomenologis digunakan untuk menggali makna dari pengalaman emosional remaja *fatherless* sebagaimana dirasakan dan dipahami oleh mereka sendiri.

Tiga subjek penelitian ditentukan secara purposif (*purposive sampling*), yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan. Adapun kriteria subjek penelitian adalah Remaja berusia 13–18 tahun, mengalami kondisi *fatherless* karena ayah meninggal, bercerai, atau tidak terlibat dalam kehidupan anak, masih tinggal bersama ibu, wali, atau keluarga lain.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 3 orang yang diuraikan pada Tabel 1:

Tabel 1. Data Diri Partisipan

Insial subjek	Usia	Kondisi keluarga	Dampak Emosional yang Dirasaka
AR	15	Ayah meninggal, tinggal dengan ibu dan kakak	Merasa kehilangan, sering sedih dan sepi
PN	16	Orang tua bercerai, tinggal dengan ibu	Mudah marah, sering menangis, merasa kecewa
LM	16	Ayah menikah lagi, tinggal dengan ibu dan nenek	Merasa kesepian namun berusaha mandiri

### 1. Kondisi Emosional Anak Remaja yang *Fatherless*.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi emosional anak remaja yang hidup dalam situasi *fatherless*, yaitu kondisi ketika seorang anak tumbuh tanpa kehadiran ayah secara fisik maupun emosional dalam kehidupan sehari-harinya. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi terhadap tiga subjek remaja berusia antara 15–16 tahun, diperoleh gambaran bahwa ketiadaan figur ayah memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan emosi, perilaku sosial, serta cara mereka mengelola stres dan hubungan interpersonal. Ketiga subjek memiliki latar belakang berbeda ada yang kehilangan ayah karena perceraian, karena meninggal dunia, dan karena penelantaran namun menunjukkan kesamaan pola dalam hal perasaan kehilangan, ketidakstabilan emosi, dan kebutuhan akan figur pelindung.

Pada subjek 1 yang berinsial AR berumur 15 Tahun, pada usia 2 Tahun sudah kehilangan sosok ayah. AR merupakan siswi kelas XI yang tinggal bersama ibu dan adik perempuannya. Berdasarkan hasil wawancara, AR mengaku sering merasa sedih dan kesepian ketika melihat teman-temannya bercengkerama dengan ayah mereka. Ia menggambarkan perasaannya sebagai kosong dan merasa tidak ada sosok yang dapat dia jadikan tempat bersandar dalam mengambil keputusan. Kondisi emosional AR sering ditandai dengan perasaan mudah menangis, sensitif terhadap kritik, serta sulit mempercayai laki-laki dewasa di



sekitarnya. Meskipun demikian, AR memiliki hubungan yang cukup dekat dengan ibunya, yang menjadi sumber dukungan utama dalam kehidupannya. Namun, AR mengaku masih sering merasa tidak stabil secara emosional, terutama ketika menghadapi tekanan akademik atau konflik sosial di sekolah. Ia cenderung menarik diri dan menyendiri sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri/*self-defense mechanism* (Mardhatillah et al., 2024). Fenomena ini menunjukkan bahwa kehilangan ayah pada usia sejak dini dapat memicu munculnya *emotional insecurity* di masa remaja, anak yang kehilangan figur ayah sejak dini rentan mengalami gangguan regulasi emosi karena kehilangan figur otoritatif yang berperan penting dalam pembentukan konsep diri dan kontrol diri. Dalam kasus AR, ketiadaan ayah juga berpengaruh pada kemampuan *coping* terhadap stres yang masih tergolong rendah.

Pada subjek 2 yang berinisial PN berumur 16 Tahun, pada usia 7 Tahun sudah kehilangan sosok ayah. PN adalah siswa SMA yang tinggal bersama ibu dan dua saudara laki-lakinya. Ayahnya meninggalkan keluarga tanpa kabar ketika ia berusia 7 tahun. Berdasarkan pengamatan dan wawancara, PN menunjukkan pola perilaku emosional yang berbeda dengan AR. Ia lebih sering menutupi kesedihan dengan bersikap keras kepala, agresif, dan mudah marah. PN mengaku bahwa ia merasa marah terhadap ayahnya dan sering mempertanyakan alasan mengapa ayahnya pergi. PN juga memiliki kecenderungan untuk mencari perhatian dari lingkungan sosialnya, terutama dari teman sebaya laki-laki dan guru laki-laki di sekolah. Ia mengaku merasa lebih nyaman ketika mendapatkan arahan dari sosok laki-laki dewasa karena menurutnya lebih tegas dan bisa diandalkan. Namun, di sisi lain, PN sering kali menunjukkan perilaku impulsif seperti membantah guru atau terlibat konflik kecil di sekolah, yang menunjukkan ketidakstabilan emosi. Kondisi emosional PN menunjukkan bentuk *anger displacement*, yaitu pelampiasan kemarahan terhadap figur lain karena tidak dapat mengungkapkan kemarahan pada sumber aslinya. Hal ini sesuai dengan teori psikodinamika Freud yang menyebutkan bahwa kehilangan figur signifikan pada masa perkembangan dapat memunculkan konflik batin antara keinginan mencintai dan membenci figur tersebut. Dalam kasus PN, ketidakhadiran ayah tidak hanya menimbulkan perasaan kehilangan, tetapi juga rasa penolakan yang mendalam yang diekspresikan melalui perilaku agresif.

Pada subjek 3 yang berinisial LM berumur 16 Tahun, sejak kecil sudah tidak mendapatkan peran ayah dalam hidupnya. LM merupakan siswi SMA yang hidup bersama kedua orang tuanya, namun ayahnya jarang berinteraksi karena sibuk bekerja di luar kota dan jarang pulang. Meskipun secara fisik ayahnya masih hadir, secara emosional LM merasa seperti tidak memiliki ayah. LM mengaku bahwa ketika memiliki masalah, lebih memilih bercerita kepada teman atau ibunya karena merasa ayahnya tidak akan mengerti. LM sering menunjukkan perasaan kecewa dan tidak dihargai. Ia mengaku merasa iri ketika melihat teman-temannya mendapat perhatian dari ayah mereka. Emosinya cenderung datar, ia jarang menunjukkan kegembiraan, dan lebih memilih menyimpan perasaan dalam hati. Kondisi ini menunjukkan bahwa *emotional neglect* dari ayah juga dapat menimbulkan dampak serupa dengan kondisi *fatherless* secara fisik (Psikologi et al., 2021). *Father emotional absence* dapat menyebabkan *emotional detachment* pada anak remaja, yang membuat mereka kesulitan mengekspresikan perasaan secara terbuka dan membentuk hubungan emosional yang sehat (Majid & Abdullah, 2024). Dalam kasus LM, hal ini tampak dari kecenderungannya untuk menekan emosi dan menghindari konfrontasi. Berdasarkan ketiga subjek di atas, dapat diidentifikasi tiga tema utama dalam kondisi emosional remaja yang hidup dalam situasi *fatherless*, ketiga subjek menunjukkan adanya perasaan kehilangan figur pelindung dan penuntun moral. Baik yang kehilangan karena kematian, penelantaran, maupun ketidakhadiran emosional, semuanya menunjukkan





kesamaan rasa sepi dan kekosongan emosional. Kehilangan ini sering menimbulkan perasaan tidak aman (*insecurity*) dan kerinduan akan figur laki-laki yang dapat dijadikan panutan.

Remaja *fatherless* cenderung kesulitan mengontrol emosi ketika menghadapi tekanan. AR menunjukkan ekspresi emosional berupa kesedihan mendalam, PN menampilkan kemarahan dan perilaku agresif, sementara LM menunjukkan penarikan diri dan ketidakmampuan mengekspresikan emosi. Hal ini memperkuat temuan Shazili et al (2020) dalam teori *attachment*, bahwa kelekatan yang tidak aman dengan figur ayah dapat menimbulkan gangguan regulasi emosi di masa remaja. Ketiga subjek berusaha mencari figur pengganti ayah melalui guru, teman, atau keluarga laki-laki lain. Pencarian ini merupakan bentuk kebutuhan psikologis akan figur otoritatif yang dapat memberi rasa aman dan validasi. Dukungan sosial dari lingkungan berperan besar dalam membantu remaja *fatherless* mengelola emosinya agar tidak berkembang menjadi perilaku negatif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kondisi *fatherless* bukan hanya berdampak pada aspek sosial dan akademik, tetapi juga berdampak mendalam pada keseimbangan emosional remaja. Dukungan emosional dari ibu, keluarga, maupun lingkungan pendidikan berperan penting dalam membantu mereka mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan konsep diri yang positif.

## 2. Bentuk Ekspresi dan Cara Pengelolaan Emosi Anak Remaja *Fatherless*

Remaja yang mengalami situasi *fatherless* menghadapi tantangan emosional yang kompleks. Ketiadaan figur ayah, baik secara fisik maupun emosional, menyebabkan remaja harus beradaptasi dengan kehilangan peran penting dalam pembentukan identitas diri, kontrol emosi, dan dukungan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menggali bentuk ekspresi emosi dan cara pengelolaan emosi (*emotion regulation*) yang ditunjukkan oleh anak remaja yang hidup tanpa kehadiran ayah. Hasil diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap tiga subjek remaja berusia antara 15-16 tahun yang memiliki latar belakang berbeda dalam pengalaman *fatherless*. Analisis dilakukan dengan pendekatan tematik, mengidentifikasi bentuk-bentuk ekspresi emosional yang muncul, serta strategi yang digunakan subjek dalam mengelola emosi mereka.

Pada subjek 1 yang berinisial AR berumur 15 Tahun, pada usia 2 Tahun sudah kehilangan sosok ayah. AR merupakan siswa SMA yang dikenal pendiam dan cenderung menyendiri. Berdasarkan wawancara, AR sering mengekspresikan emosinya melalui diam dan menarik diri. Ketika merasa sedih, ia memilih mendengarkan musik atau menulis di buku catatan pribadinya. AR mengatakan, “*Kalau sedih, saya lebih suka sendiri karena kalau cerita, orang belum tentu paham.*” Ekspresi emosi AR cenderung internal, di mana AR menekan emosi negatifnya dan jarang mengungkapkan perasaan secara terbuka. Observasi menunjukkan bahwa AR sering menundukkan pandangan dan menghindari kontak mata saat berbicara tentang keluarganya. Bentuk pengelolaan emosi yang dilakukan AR tergolong adaptif, seperti menulis dan mendengarkan musik, namun juga terdapat unsur penekanan emosi (*emotional suppression*) yang dapat menyebabkan akumulasi stres. Strategi *suppression* atau penekanan emosi dapat mengurangi tampilan emosi negatif di luar, tetapi tidak menyelesaikan tekanan batin di dalam diri. Dalam konteks ini, AR memerlukan dukungan lingkungan yang dapat membantunya belajar mengekspresikan perasaan secara sehat agar tidak berkembang menjadi bentuk depresi atau penarikan sosial berkepanjangan. Pada subjek 2 yang berinisial PN berumur 16 Tahun, pada usia 7 Tahun sudah kehilangan sosok ayah. PN merupakan siswi SMA yang dikenal cukup aktif di sekolah, tetapi memiliki emosi yang mudah berubah. PN menggambarkan



dirinya sebagai pribadi yang cepat marah dan sensitif terhadap ucapan orang lain. Berdasarkan hasil wawancara, PN mengaku sering merasa marah tanpa alasan yang jelas dan mudah tersinggung jika diingatkan oleh guru atau teman. Dalam kesehariannya, PN mengekspresikan emosinya melalui perilaku verbal yang kuat, seperti meninggikan suara atau membantah. Ia menyebut bahwa kemarahannya sering muncul karena merasa tidak dihargai atau dibandingkan dengan teman yang memiliki keluarga lengkap. Namun, PN juga memiliki cara tersendiri dalam mengelola emosinya, yaitu dengan menulis puisi dan mengikuti kegiatan teater di sekolah. Menurutnya, melalui kegiatan tersebut, PN dapat menyalurkan emosi dengan lebih bebas dan merasa “*lega setelah mengekspresikan semuanya di panggung.*” Ekspresi emosional PN menggambarkan bentuk *emotional externalization*, yaitu mengeluarkan emosi ke luar diri dalam bentuk perilaku atau aktivitas kreatif (Farhanin, n.d). Hal ini dapat menjadi bentuk *coping* yang konstruktif apabila diarahkan pada kegiatan positif. Strategi *coping* berbasis ekspresif seperti seni atau aktivitas sosial dapat membantu individu memproses emosi negatif menjadi pengalaman bermakna. Dalam hal ini, PN menunjukkan kemampuan untuk mengalihkan emosi marah menjadi bentuk produktif melalui kegiatan seni.

Pada subjek 3 yang berinisial LM berumur 16 Tahun, sejak kecil sudah tidak mendapatkan peran ayah dalam hidupnya. LM adalah siswi kelas XI yang tinggal bersama kedua orang tuanya, namun ayahnya jarang berinteraksi karena lebih banyak bekerja di luar kota. LM menggambarkan hubungannya dengan ayah sebagai asing tapi dekat. Meskipun tinggal serumah, ia merasa tidak pernah benar-benar mengenal sosok ayahnya. Ekspresi emosional LM lebih bersifat tertahan dan formal. LM cenderung menampilkan sikap tenang, namun dari wawancara terungkap bahwa di balik ketenangannya, LM sering merasa kecewa dan canggung setiap kali harus berinteraksi dengan ayah. LM mengatakan, “*Kalau ngobrol sama ayah rasanya kayak ngobrol sama orang yang nggak dekat, jadi saya lebih milih diam.*” LM mengelola emosinya dengan cara menulis jurnal dan berbagi cerita dengan sahabat dekat. LM mengaku menulis menjadi sarana refleksi diri untuk memahami perasaannya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun LM memiliki emosi yang tertahan, LM berusaha mengatur emosinya secara adaptif melalui *self-reflection*. Kemampuan merefleksikan perasaan melalui tulisan termasuk bentuk *cognitive reappraisal*, yaitu usaha menilai ulang situasi secara rasional untuk mengurangi intensitas emosi negatif. Dalam konteks LM, menulis menjadi bentuk kontrol diri yang membantu menjaga kestabilan emosional meskipun interaksi dengan ayahnya terbatas.

Dari ketiga subjek di atas, dapat diidentifikasi beberapa tema utama terkait bentuk ekspresi dan cara pengelolaan emosi remaja *fatherless*. Remaja *fatherless* mengekspresikan emosinya dalam berbagai bentuk. PN menunjukkan ekspresi internal berupa diam dan menarik diri AR menampilkan ekspresi eksternal melalui kemarahan dan kreativitas sedangkan LM menunjukkan ekspresi tertahan dan formal. Variasi ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki cara unik dalam menyalurkan perasaan kehilangan dan kekosongan emosional akibat absennya figur ayah.

Sebagian besar subjek menunjukkan kecenderungan untuk menekan atau mengalihkan emosi negatif mereka ke dalam aktivitas lain. Hal ini menggambarkan mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) untuk mengurangi perasaan sakit hati dan kesepian. Namun, strategi ini dapat menjadi maladaptif bila tidak disertai proses penerimaan diri. Seperti dijelaskan oleh Gross (2021), regulasi emosi yang sehat harus melibatkan kesadaran penuh terhadap emosi yang dirasakan dan pemilihan respons yang sesuai terhadap situasi.



Semua subjek menunjukkan kebutuhan akan sosok yang dapat dijadikan tempat berbagi dan mendapatkan validasi emosional. Ketiadaan ayah membuat mereka mencari figur pengganti, seperti guru, teman, atau tokoh masyarakat yang bisa menjadi panutan. Dukungan sosial yang kuat terbukti membantu mereka mengelola emosi secara lebih positif dan menghindari perilaku destruktif. Aktivitas seperti menulis, musik, teater, dan refleksi diri menjadi sarana efektif bagi remaja *fatherless* untuk menyalurkan emosi. Hal ini menunjukkan pentingnya memberikan wadah ekspresi kreatif bagi remaja yang hidup tanpa ayah, agar mereka mampu mengubah perasaan negatif menjadi bentuk produktif.

Secara keseluruhan, remaja yang mengalami *fatherless* menunjukkan bentuk ekspresi emosi yang beragam, mulai dari penarikan diri, kemarahan, hingga ekspresi kreatif. Pengelolaan emosi mereka dipengaruhi oleh kemampuan personal, dukungan sosial, serta pengalaman interaksi sebelumnya dengan figur orang tua. Remaja yang memiliki saluran ekspresi positif dan dukungan emosional yang baik cenderung mampu mengelola emosinya dengan lebih adaptif. Oleh karena itu, peran keluarga, guru, dan lingkungan sekitar sangat penting dalam menyediakan ruang aman bagi remaja *fatherless* untuk mengekspresikan diri secara sehat.

### 3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Perkembangan Emosional Anak Remaja *Fatherless*

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 3 subjek remaja yang mengalami kondisi *fatherless*, ditemukan adanya kesamaan dalam aspek emosional yang meliputi kesedihan, perasaan kehilangan, dan perubahan dalam pola pengelolaan emosi. Ketiga subjek menunjukkan pengalaman emosional yang intens akibat ketiadaan figur ayah dalam kehidupan mereka. Subjek AR (15 tahun) kehilangan ayah karena meninggal dunia dua bulan sebelum wawancara dilakukan. Sementara itu, Subjek PN (16 tahun) merupakan anak dari orang tua yang bercerai dua tahun yang lalu, dan Subjek LM (16 tahun) juga mengalami perceraian orang tua sejak ayahnya memiliki keluarga baru. Ketiganya menunjukkan dinamika emosional yang berbeda, namun tetap mencerminkan adanya pengaruh signifikan dari absennya peran ayah terhadap perkembangan emosional remaja.

Subjek AR menggambarkan kehidupan keluarganya biasa saja sebelum ayahnya jatuh sakit, tetapi setelah kepergiannya, AR merasa sepi dan kosong. AR mengaku sering menangis ketika merasa sedih dan lebih memilih diam ketika marah. Pernyataan AR, “*kayak sepi, kosong, kayak ada yang hilang aja gitu,*” menunjukkan adanya rasa kehilangan mendalam yang berdampak pada kepekaan emosionalnya. AR juga menyebut menjadi lebih sensitif dan lebih banyak diam ketika menghadapi masalah. Kondisi ini menggambarkan pola pengelolaan emosi yang cenderung menekan perasaan dan menghindari konflik.

Berbeda dengan AR, Subjek PN menunjukkan reaksi emosional yang lebih eksplosif terhadap kehilangan figur ayah akibat perceraian. Ia mengaku sering merasa marah dan kecewa karena tidak mendapatkan perhatian yang dibutuhkan di masa remaja. Dalam wawancara, PN mengatakan bahwa AR merasa kesepian, sering mengurung diri ketika sedih, dan melempar barang ketika marah. AR juga mengungkapkan rasa iri ketika melihat teman-temannya mendapatkan kasih sayang dari ayah mereka. Perasaan iri dan marah tersebut mencerminkan adanya *emotional deprivation*, yaitu kekosongan kebutuhan afeksi yang tidak terpenuhi dari figur ayah.

Sementara itu, Subjek LM menggambarkan pengalamannya dengan lebih reflektif. Ia mengaku merasa sedih, sepi, dan sempat marah ketika orang tuanya berpisah, tetapi kemudian belajar menerima keadaan. “*Sekarang sudah mulai menerima,*” ucapnya, menunjukkan adanya perkembangan dalam





kemampuan regulasi emosi. LM juga mengungkapkan bahwa ia lebih berhati-hati dan mandiri setelah kejadian itu, serta sulit mempercayai laki-laki. Ia menyebut bahwa pengalaman kehilangan ayah membuatnya lebih kuat, namun juga lebih waspada terhadap hubungan interpersonal.

Ketiga subjek juga memperlihatkan variasi dalam dukungan sosial yang mereka peroleh dari lingkungan sekitar. Subjek AR memiliki hubungan yang sangat dekat dengan ibunya dan merasa mendapat dukungan emosional yang kuat. PN berkata, “*Saya jadi lebih tenang dan semangat kalau banyak jajan karena saya masih memiliki ibu yang baik.*” Dukungan ibu menjadi sumber kekuatan utama baginya. Sedangkan PN mendapatkan dukungan penuh dari keluarga dan teman, yang membuatnya tetap bersemangat meskipun sering merindukan figur ayah. Lain halnya dengan LM yang menyebut bahwa ibu dan neneknya menjadi sumber motivasi untuk fokus belajar dan sukses agar dapat membahagiakan keluarganya. Ketiganya menunjukkan bahwa dukungan sosial dari ibu, teman, dan keluarga menjadi faktor pelindung yang membantu remaja *fatherless* mengelola emosi mereka secara lebih adaptif.

Teori Shazili et al (2020) *attachment* juga menjadi hal yang penting, ketiganya menunjukkan hubungan emosional yang kuat dengan ibu sebagai pengganti figur ayah. Menurut teori kelekatan ketika anak kehilangan figur ayah, hubungan aman dengan pengasuh lain (dalam hal ini ibu) dapat berperan sebagai kompensasi dalam memenuhi kebutuhan afektif dan rasa aman. Subjek AR dan LM menunjukkan bahwa hubungan yang baik dengan ibu membantu mereka beradaptasi dan menekan efek negatif dari kehilangan ayah. Namun, pada Subjek PN yang masih mengalami kemarahan dan rasa kehilangan mendalam, kelekatan dengan ibu belum sepenuhnya mampu menggantikan peran emosional ayah.

Berdasarkan hasil temuan ini, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan emosional remaja *fatherless* meliputi keterlibatan emosional figur ayah, kualitas hubungan dengan ibu, dukungan sosial, serta kemampuan regulasi diri. Ketidakhadiran figur ayah terbukti menimbulkan dampak psikologis seperti kesedihan mendalam, kemarahan, sensitivitas emosional, hingga kebingungan identitas. Namun, dampak tersebut dapat diminimalkan melalui adanya dukungan sosial yang memadai, hubungan positif dengan ibu, dan proses penerimaan diri yang sehat. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Aggraini & salsabila, 2025) yang menyebutkan bahwa perkembangan emosional remaja *fatherless* sangat bergantung pada faktor protektif lingkungan dan strategi koping individu. Oleh karena itu, penting bagi keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial untuk memberikan dukungan emosional yang konsisten agar remaja *fatherless* dapat tumbuh dengan kestabilan emosional yang lebih baik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap tiga subjek remaja dalam kondisi *fatherless*, dapat disimpulkan bahwa ketiadaan figur ayah berpengaruh signifikan terhadap perkembangan emosional mereka. Remaja yang hidup tanpa ayah menunjukkan perasaan kehilangan, kesepian, dan ketidakstabilan emosi yang beragam, mulai dari penarikan diri, kemarahan, hingga ekspresi kreatif sebagai bentuk penyaluran emosi. Faktor-faktor utama yang memengaruhi perkembangan emosional tersebut meliputi dukungan keluarga, terutama dari ibu, kondisi ekonomi, lingkungan sosial, serta keberadaan figur pengganti ayah. Dukungan emosional yang memadai terbukti mampu membantu remaja *fatherless* mengembangkan regulasi emosi yang sehat dan konsep diri yang positif. Selain itu, lingkungan sosial yang suportif, seperti teman sebaya dan guru, dapat menjadi faktor protektif dalam mengurangi dampak negatif ketidakhadiran



ayah. Sebaliknya, lingkungan yang kurang kondusif dan minimnya komunikasi keluarga memperparah ketidakstabilan emosional remaja. Dengan demikian, diperlukan peran aktif keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam menyediakan ruang aman, dukungan psikologis, serta wadah ekspresi yang positif bagi remaja *fatherless* agar mereka mampu tumbuh menjadi individu yang stabil secara emosional dan berdaya secara sosial.

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, disarankan agar penelitian selanjutnya memperluas jumlah partisipan dengan latar belakang sosial dan budaya yang beragam untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang dinamika emosional remaja *fatherless*. Peneliti berikutnya juga dapat mengombinasikan metode kualitatif dengan pendekatan kuantitatif untuk mengukur tingkat regulasi emosi, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis secara lebih objektif. Selain itu, penelitian mendatang dapat meninjau peran figur pengganti ayah secara lebih mendalam, seperti kakek, paman, guru, atau mentor, dalam membantu perkembangan emosional remaja. Disarankan pula agar penelitian berikutnya mengeksplorasi intervensi psikologis berbasis konseling atau *support group* yang efektif dalam memperkuat regulasi emosi dan konsep diri positif pada remaja *fatherless*. Dengan demikian, hasil penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan kontribusi lebih luas bagi pengembangan layanan psikologi keluarga dan pendidikan di Indonesia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Shazili, A. K., Nordin, N. A., & Norazman, I. (2020). Hubungan di antara gaya ikatan (*Attachment*) anak-anak dengan ibu bapadan kepuasan hidup dalam kalangan remaja di sekolah kluster. *jurnalkemanusiaan*, 18(2), 123–135.  
<https://jurnalkemanusiaan.utm.my/index.php/kemanusiaan/article/view/399>
- Adawiyah, R. A., & Priyanti, N. (2021). Pengaruh peran ayah terhadap adaptasi sosial pada anak usia dini di yayasan Nurmala Hati Jakarta Timur. *Aş-Şibyān Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 165–178.  
<https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Aggraini, A., & Salsabila, N. (2025). Perkembangan emosional remaja fatherless: Peran faktor protektif lingkungan dan strategi koping individu. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 3(4), 4949–4952.  
<https://journal.example.org/index.php/jpp/article/view/xxxx>
- Eka Nurjanah, N., & Jalal, F. A. S. (2021). Studi kasus fatherless: peran ayah dalam pengasuhan anak usia dini. *Jurnal Kumara Cendekia*, 11(3), 261–270.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.20961/kc.v1i3.77789>
- Farhanin, S. (2022). Dalam kehidupan sehari hari. 1–16. <http://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/142/140>
- Gross, J. J. (2021). Emotion-regulation. *-Psychological-Inquiry*, 32(3), 1–26. <https://doi.org/10.1007/s42761-023-00222-0>
- Khalefa, E. Y., & Selian, N. (2021). Non-Random Samples as a Data Collection Tool in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49.  
<https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- Majid, I. A., & Abdullah, M. N. A. (2024). Melangkah Tanpa Penuntun: Mengeksplorasi Dampak Kehilangan Ayah Terhadap Kesehatan Mental Dan Emosional Anak-Anak. *SABANA: Jurnal*



- Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara*, 3(2), 176–186.  
<https://doi.org/10.55123/sabana.v3i2.3488>
- Mardhatillah, S. I., Huda, N., Approach, N. E., & Commons, C. (2024). *Safira Ila Mardhatillah: Implications-of-the-Noodweer-Excess*. 6(2), 84–95.  
<https://doi.org/10.21580/walrev.2024.6.2.25559>
- Marssel Michael Sengkey, Nova LIsye Sinaulan, Laudia Ashara Manggo, Nana Elpira Mokoginta, & Chelsia Naftalia Poluakan. (2025). *Dampak Ketidakhadiran Ayah Terhadap Perkembangan Emosi Remaja : Tinjauan Literatur*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan, 3(4), 4949–4952.  
<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1166>
- Psikologi, P. S., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2021). Trauma Masa Anak-anak Dan Perilaku Agresi 1,2. *Trauma Masa Anak-Anak Dan Perilaku Agresi Nurhayati1*, 2(3), 164–174.  
<http://dx.doi.org/10.24014/pib.v2i3.13917>
- Rachmawati, T. S., & Rahmasari, D. (2024). Strategi Coping Remaja Akhir yang Mengalami Fatherless dalam Hidupnya Coping Strategies Late Adolescents Who Experience Fatherless in Their Life. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 632–643.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.62038>
- Safarudin, R., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). *Penelitian Kualitatif*. 3, 9680–9694. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1536>
- Windi, A., & Wahid, A. K. (2023). Disfungsi orang tua dalam pembentukan pendidikan dan kemandirian anak di lingkungan Cidunak kota Cilegon. 09(02), 4440–4449.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i2.1202>