



EDUTECH

Jurnal Teknologi Pendidikan

Journal homepage <https://ejournal.upi.edu/index.php/edutech>



Dinamika Psikologis Remaja Fatherless: Sebuah Studi Fenomenologi Tentang Rasa Kehilangan dan Strategi Koping

Nuzulina Kurnia Budi Rahayu & Agus Triyanto

Guidance And Counseling Program, Faculty of Education, Graduate Program, Yogyakarta State University, Yogyakarta, Indonesia

*Correspondence: E-mail: nuzulinakurnia.2025@student.uny.ac.id

ABSTRACT	ARTICLE INFO
<i>This study aims to gain an in-depth understanding of the psychological dynamics of fatherless adolescents as they make sense of the experience of losing a father figure, develop coping strategies, and construct meaning from their life experiences. The focus of the study is to uncover the subjective experiences of adolescents who grow up without a father figure due to divorce, death, or work-related demands, and to understand how they adapt to the various psychological consequences that arise. This study employs a qualitative approach with a phenomenological design. The research was conducted at SMP Negeri 1 Lumbar, involving five fatherless adolescents selected using purposive sampling. The primary data were obtained through in-depth interviews with the subjects, while supplementary data were gathered through interviews with close friends and guidance counselors/homeroom teachers. Data collection techniques included in-depth interviews and non-participatory observation. Data analysis employed the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach. The results of the study indicate that the experience of growing up without a father gives rise to a sense of loss expressed in the form of longing, sadness, anger, disappointment, loneliness, and a feeling of incompleteness resulting from the reduced presence of a father figure in their lives. The resulting psychological dynamics involve different emotional, cognitive, and behavioral responses in each subject, depending on the cause of fatherlessness, the quality of the relationship with the father, and the level of social support available. To cope with this situation, subjects develop various coping strategies, both</i>	Article History: Submitted/Received 12 April 2025 First Revised 26 Mei 2026 Accepted 15 June 2026 First Available online 30 June 2026 Publication Date 30 June 2026 Keyword: Psychological Dynamics, Fatherless, Sense of Loss, Adolescents, Coping Strategies.

adaptive and maladaptive. This study also found that the experience of growing up without a father not only results in psychological vulnerability but can also evolve into a source of meaningful learning and psychological growth through a continuous process of adaptation. The study's findings contribute to the development of guidance and counseling research, particularly in understanding the subjective experiences of adolescents who have lost their fathers, and serve as a foundation for the development of counseling services that are more empathetic, contextual, and strength-based.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika psikologis remaja fatherless dalam memaknai pengalaman kehilangan figur ayah, mengembangkan strategi koping, serta membangun pemaknaan terhadap pengalaman hidup yang dijalannya. Fokus penelitian adalah mengungkap pengalaman subjektif remaja yang tumbuh tanpa kehadiran figur ayah akibat perceraian, kematian, maupun tuntutan pekerjaan, serta memahami bagaimana mereka beradaptasi terhadap berbagai konsekuensi psikologis yang muncul. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Lumbir dengan melibatkan lima remaja fatherless yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Sumber data utama diperoleh melalui wawancara mendalam dengan subjek, sedangkan data pendukung diperoleh melalui wawancara dengan teman dekat serta guru BK/wali kelas. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi non partisipatif. Analisis data menggunakan pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman fatherless memunculkan rasa kehilangan yang diekspresikan dalam bentuk kerinduan, kesedihan, kemarahan, kekecewaan, kesepian, serta perasaan tidak utuh akibat berkurangnya kehadiran figur ayah dalam kehidupan mereka. Dinamika psikologis yang muncul melibatkan respons emosional, kognitif, dan perilaku yang berbeda pada setiap subjek sesuai dengan penyebab fatherless, kualitas hubungan dengan ayah, dan dukungan sosial yang dimiliki. Untuk menghadapi kondisi tersebut, subjek mengembangkan berbagai strategi koping baik adaptif maupun maladaptif. Penelitian ini juga menemukan bahwa pengalaman fatherless tidak hanya menghasilkan kerentanan psikologis, tetapi dapat berkembang menjadi sumber pembelajaran bermakna dan pertumbuhan psikologis melalui proses adaptasi yang berkelanjutan. Temuan penelitian memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian bimbingan dan konseling,

khususnya dalam memahami pengalaman subjektif remaja fatherless, serta menjadi dasar bagi pengembangan layanan konseling yang lebih empatik, kontekstual, dan berorientasi pada kekuatan individu.

© 2025 Teknologi Pendidikan UPI

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penting dalam kehidupan individu karena pada tahap ini terjadi berbagai perubahan yang signifikan baik secara biologis, kognitif, maupun psikososial (Mikraj et al., 2025). Remaja sebagai individu yang berada pada rentang usia 10 –19 tahun yang berada pada fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada fase ini individu mulai mengalami perkembangan identitas diri, peningkatan sensitivitas emosional, serta perubahan dalam hubungan sosial dengan keluarga dan teman sebaya (Wisudahningsih et al., 2025). Dalam konteks pendidikan di Indonesia, siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) umumnya berada pada kategori remaja awal, yaitu sekitar usia 12–15 tahun, yang merupakan periode penting dalam pembentukan konsep diri dan perkembangan emosional.

Dalam proses perkembangan tersebut, keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang berperan dalam membentuk kepribadian individu (Riska et al., 2026). Kehadiran orang tua memberikan dukungan emosional, rasa aman, serta nilai-nilai yang menjadi dasar dalam perkembangan psikologis anak. Salah satu figur penting dalam keluarga adalah ayah. Ayah tidak hanya berperan sebagai pencari nafkah, tetapi juga sebagai figur yang memberikan teladan, perlindungan, serta dukungan emosional bagi anak. Keterlibatan ayah dalam kehidupan anak diketahui berkontribusi terhadap perkembangan kepercayaan diri, regulasi emosi, serta kemampuan anak dalam menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya (Suaidatus et al., 2026; Etidena & Amseke, 2025).

Namun dalam realitas sosial, tidak semua anak dan remaja memiliki kesempatan untuk tumbuh dalam keluarga yang menghadirkan figur ayah secara utuh dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena ketidakhadiran ayah dalam kehidupan anak sering disebut sebagai *fatherless*. Kondisi ini merujuk pada situasi ketika anak tidak memperoleh keterlibatan ayah secara optimal, baik secara fisik maupun emosional. Kondisi *fatherless* dapat terjadi karena berbagai faktor, seperti perceraian orang tua, kematian ayah, maupun tuntutan pekerjaan yang mengharuskan ayah tinggal jauh dari keluarga dalam jangka waktu yang lama. Dalam kajian psikologi perkembangan, ketidakhadiran figur ayah dapat memengaruhi perkembangan emosional anak serta hubungan kelekatan yang terbentuk dalam keluarga (Asmirah, 2026; Hasna & Syarifah, 2025).

Fenomena *fatherless* juga berkaitan dengan dinamika sosial yang terjadi dalam masyarakat. Data dari Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa angka perceraian di Indonesia cenderung meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Di Provinsi Jawa Tengah misalnya, jumlah perceraian tercatat mencapai lebih dari 85.000 kasus pada tahun 2022, meningkat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (Badan Pusat Statistik, 2023). Tingginya angka perceraian tersebut menunjukkan adanya perubahan dalam struktur keluarga yang berpotensi memengaruhi kehidupan anak dan remaja yang berada di dalamnya. Dalam konteks lokal, fenomena serupa juga terlihat di Kabupaten Banyumas. Data statistik menunjukkan bahwa jumlah perceraian di Kabupaten Banyumas mencapai 3.935 kasus pada tahun 2024, yang menempatkan daerah ini sebagai salah satu wilayah dengan angka perceraian yang cukup tinggi di Jawa Tengah (Badan Pusat Statistik, 2024).

Fenomena *fatherlessness* menjadi isu penting dalam kajian perkembangan remaja di Indonesia. Beberapa sumber menyebutkan bahwa Indonesia termasuk negara dengan tingkat *fatherlessness* yang tinggi, bahkan kerap disebut sebagai peringkat ketiga *fatherless country* di dunia (Amrullah, 2025). Data yang lebih empiris menunjukkan bahwa sekitar 20,9% anak di Indonesia tumbuh tanpa keterlibatan aktif ayah dalam

pengasuhan dan sekitar 15,9 juta anak mengalami kondisi father absence akibat berbagai faktor seperti perceraian dan tuntutan pekerjaan sehingga menunjukkan bahwa ketidakhadiran ayah tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga emosional dan fungsional dalam kehidupan remaja (Putri, 2026).

Berdasarkan hasil penelitian awal menggunakan skala fatherless terhadap siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 1 Lumbir yang berjumlah 420 siswa, terdapat 160 siswa (38%) yang terduga mengalami fatherless. Mereka secara fisik tidak tinggal bersama ayah karena berbagai hal. Sebanyak 2% karena ayah telah meninggal dunia, 10% akibat perceraian, 26% disebabkan karena ayah harus bekerja jauh di luar kota sehingga tidak setiap hari bisa berinteraksi langsung dengan anak-anaknya. Keadaan wilayah Kecamatan Lumbir yang berada di pinggiran kabupaten, secara geografis pegunungan, secara ekonomis tidak memiliki pasar dan pusat keramaian turut berpengaruh terhadap mata pencaharian penduduknya. Banyak para ayah yang harus ke luar wilayah untuk mendapatkan pekerjaan karena minimnya lapangan pekerjaan di wilayah Lumbir sendiri. Para ayah yang bertahan tetap di Lumbir, secara ekonomi banyak yang tidak mencukupi sehingga berpengaruh pula terhadap keharmonisan rumah tangga. Hal tersebut merupakan salah satu penyebab angka perceraian di wilayah ini cukup tinggi. Fenomena tersebut membuat sebagian siswa harus menjalani kehidupan sehari-hari tanpa kehadiran figur ayah yang utuh dalam lingkungan keluarga mereka.

Pemerintah Indonesia menunjukkan respons terhadap fenomena fatherlessness dengan mendorong keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak, salah satunya melalui inisiasi program “Gerakan Ayah Mengantar Anak pada Hari Pertama Sekolah” dan kegiatan “Ayah Mengambil Rapor” yang digagas oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi bekerja sama dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran serta partisipasi aktif ayah dalam proses pendidikan dan perkembangan anak, sebagai upaya preventif dalam mengurangi dampak negatif ketidakhadiran figur ayah dalam kehidupan remaja.

Namun realitanya, pada kegiatan Ayah Mengambil Rapor Semester Gasal Tahun ajaran 2025/2026 di SMP Negeri 1 Lumbir, mayoritas yang mengambil rapor tetap didominasi oleh para ibu. Begitu pula pada kegiatan parenting bertajuk “Sekolah Bersama Ayah” pada tanggal 21 Agustus 2025 yang mana menghadirkan 20 ayah sebagai peserta kegiatan. Respon orang tua terhadap undangan tersebut cukup rendah karena alasan kesibukan, pekerjaan, dan lain sebagainya. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam proses pengasuhan dan pendidikan anak masih menjadi tantangan dalam praktik kehidupan keluarga.

Fenomena *fatherless* telah menjadi salah satu isu penting dalam kajian perkembangan remaja karena berkaitan dengan berbagai aspek psikologis, sosial, maupun akademik (Rahmadhani et al., 2024). Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ketidakhadiran figur ayah berhubungan dengan rendahnya harga diri, meningkatnya kecemasan, munculnya perilaku menyimpang, menurunnya kesejahteraan psikologis, serta rendahnya kemampuan remaja dalam mengelola stres. Ahmad & Hamid, (2025) misalnya, menemukan adanya hubungan negatif antara kondisi *fatherlessness* dan kemampuan koping stres pada remaja. Temuan-temuan tersebut memberikan bukti bahwa *fatherless* memiliki konsekuensi terhadap perkembangan psikologis remaja.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian mengenai *fatherless* masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan antarvariabel atau pengukuran tingkat pengaruh kondisi *fatherless* terhadap aspek-aspek psikologis

tertentu. Pendekatan tersebut memberikan gambaran mengenai dampak *fatherless*, tetapi belum mampu menjelaskan bagaimana remaja memaknai pengalaman kehilangan figur ayah dalam kehidupan sehari-hari, bagaimana mereka menjalani dinamika emosionalnya, serta bagaimana mereka membangun strategi koping berdasarkan pengalaman hidup yang mereka alami. Dengan kata lain, pengalaman subjektif remaja *fatherless* masih relatif kurang mendapat perhatian, khususnya dalam konteks pendidikan di Indonesia. Hal inilah yang menjadi kesenjangan penelitian yang ingin diisi oleh penelitian ini.

Kesenjangan tersebut menjadi penting karena pemaknaan individu terhadap pengalaman kehilangan dapat berbeda antara satu remaja dengan remaja lainnya. Oleh sebab itu, pendekatan fenomenologi dipandang lebih sesuai untuk memahami pengalaman hidup tersebut secara mendalam. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti mengeksplorasi bagaimana remaja menghayati kehilangan figur ayah, bagaimana mereka memberi makna terhadap pengalaman tersebut, serta bagaimana pengalaman itu membentuk strategi koping yang mereka gunakan dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman semacam ini sulit diperoleh apabila penelitian hanya menggunakan pendekatan kuantitatif.

Urgensi penelitian ini semakin diperkuat oleh tingginya fenomena *fatherlessness* di Indonesia. Berbagai data menunjukkan bahwa sekitar 20,9% anak di Indonesia tumbuh tanpa keterlibatan aktif ayah dalam pengasuhan, sementara sekitar 15,9 juta anak mengalami *father absence* akibat perceraian maupun tuntutan pekerjaan. Kondisi tersebut juga tercermin di Kabupaten Banyumas yang memiliki angka perceraian cukup tinggi, serta diperkuat oleh hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 1 Lumbir yang menunjukkan bahwa 160 dari 420 siswa (38%) terindikasi mengalami kondisi *fatherless*. Fakta ini menunjukkan bahwa fenomena tersebut bukan hanya persoalan nasional, tetapi juga menjadi realitas yang dihadapi oleh remaja di lingkungan sekolah tempat penelitian dilakukan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman hidup remaja *fatherless* dalam memaknai kehilangan figur ayah serta strategi koping yang mereka gunakan melalui pendekatan fenomenologi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman subjektif remaja *fatherless*, sekaligus menjadi landasan bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih kontekstual dan berorientasi pada kebutuhan nyata peserta didik.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif remaja yang mengalami kondisi *fatherless*, khususnya terkait rasa kehilangan dan strategi koping yang mereka kembangkan (Sugiyono, 2020). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Lumbir, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, pada Maret–Mei 2026. Subjek penelitian terdiri atas lima remaja berusia 11–15 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria mengalami physical absence figur ayah minimal dua tahun akibat perceraian, kematian, atau pekerjaan di luar kota, teridentifikasi mengalami *fatherlessness*, serta bersedia menceritakan pengalamannya secara terbuka. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap partisipan, sedangkan data pendukung diperoleh dari wawancara dengan guru BK/wali kelas dan teman dekat

sebagai bentuk triangulasi sumber. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semiterstruktur, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, peer debriefing, dan member checking untuk memastikan kredibilitas temuan penelitian. Analisis data menggunakan pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) yang meliputi tahapan membaca dan memahami transkrip secara berulang, initial noting, pengembangan tema awal, pencarian hubungan antartema, analisis setiap kasus secara idiografis, pencarian pola antarkasus, hingga penemuan esensi pengalaman partisipan. Proses analisis juga diperkuat dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai dinamika psikologis, rasa kehilangan, dan strategi koping remaja fatherless.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan lima remaja berusia 12–14 tahun yang mengalami kondisi fatherless akibat perceraian orang tua, kematian ayah, maupun ayah yang bekerja jauh dari keluarga. Seluruh partisipan merupakan siswa SMP Negeri 1 Lumbar yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria penelitian. Analisis data melalui pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) menghasilkan lima tema utama, yaitu pengalaman hidup sebagai remaja fatherless, bentuk rasa kehilangan, dinamika psikologis, strategi koping, dan pemaknaan terhadap pengalaman fatherless.

Pengalaman Remaja dalam Kondisi Fatherless

Seluruh partisipan memiliki pengalaman yang berbeda terkait ketidakhadiran figur ayah. Dua partisipan kehilangan ayah karena perceraian, dua partisipan karena ayah meninggal dunia, dan satu partisipan karena ayah bekerja di luar daerah dalam waktu yang lama. Perbedaan penyebab tersebut memengaruhi intensitas pengalaman yang dialami masing-masing remaja.

Sebagian besar partisipan mengungkapkan bahwa ketidakhadiran ayah berdampak pada berkurangnya perhatian, kasih sayang, dan figur pelindung dalam kehidupan sehari-hari. Mereka juga merasakan perubahan dalam pola pengasuhan keluarga, di mana ibu menjadi sosok utama yang menjalankan peran pengasuhan sekaligus pencari nafkah. Di sisi lain, satu partisipan menunjukkan bahwa hubungan dengan ayah tetap terjalin meskipun intensitas pertemuan sangat terbatas karena faktor pekerjaan.

Ketidakhadiran ayah dimaknai partisipan bukan hanya sebagai absennya seseorang di rumah, tetapi sebagai hilangnya figur yang selama ini diasosiasikan dengan perlindungan, perhatian, dan pendampingan emosional.

“Kalau pulang sekolah saya sering lihat teman dijemput ayahnya. Saya jadi merasa ada yang kurang karena tidak pernah merasakan itu lagi.” (P2)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman fatherless muncul melalui perbandingan sosial dengan teman sebaya. Peneliti menginterpretasikan bahwa ketidakhadiran ayah memunculkan kesadaran akan kebutuhan kelekatan (attachment) yang tidak sepenuhnya terpenuhi dalam pengalaman sehari-hari.

Partisipan lain menggambarkan perubahan peran dalam keluarga setelah ayah tidak hadir.

"Sekarang ibu yang mengurus semuanya. Kadang saya kasihan lihat ibu harus kerja dan tetap mengurus rumah." (P4)

Pengalaman ini menunjukkan bahwa remaja tidak hanya merasakan kehilangan ayah, tetapi juga menyadari beban ganda yang ditanggung ibu. Kesadaran tersebut menjadi awal munculnya tanggung jawab dan kedewasaan emosional pada sebagian partisipan.

Bentuk Rasa Kehilangan

Analisis menunjukkan bahwa rasa kehilangan yang dialami partisipan tidak hanya berkaitan dengan kehilangan secara fisik, tetapi juga kehilangan fungsi psikologis seorang ayah. Bentuk kehilangan yang paling sering muncul meliputi kerinduan terhadap kehadiran ayah, kesedihan, perasaan iri ketika melihat teman bersama ayahnya, serta kebutuhan akan perhatian dan dukungan emosional.

Namun demikian, intensitas rasa kehilangan tidak sama pada seluruh partisipan. Remaja yang kehilangan ayah akibat kematian menunjukkan proses kedukaan yang lebih mendalam dibandingkan partisipan yang mengalami perceraian maupun ayah yang bekerja jauh. Sementara itu, beberapa partisipan mengaku mulai mampu menerima kondisi tersebut setelah memperoleh dukungan dari ibu, keluarga, guru, maupun teman sebaya.

Rasa kehilangan yang dialami partisipan bersifat multidimensional, mencakup kehilangan fisik, emosional, dan simbolik.

"Saya sebenarnya tidak marah kepada ayah, tetapi saya sering iri ketika melihat teman saya bercanda dengan ayahnya." (P1)

Kutipan ini menunjukkan bahwa kehilangan tidak selalu diekspresikan melalui kemarahan. Peneliti menginterpretasikan perasaan iri sebagai bentuk kerinduan terhadap relasi ayah-anak yang diharapkan namun tidak dimiliki.

Partisipan yang kehilangan ayah karena meninggal dunia menunjukkan pengalaman kedukaan yang lebih mendalam.

"Kadang saya masih berharap ayah pulang lagi, padahal saya tahu itu tidak mungkin." (P3)

Pernyataan tersebut mencerminkan adanya proses negosiasi antara kenyataan dan harapan. Dalam perspektif IPA, pengalaman ini menunjukkan bagaimana partisipan berusaha memberi makna terhadap kehilangan permanen yang sulit diterima sepenuhnya.

Dinamika Psikologis Remaja Fatherless

Dinamika psikologis partisipan ditunjukkan melalui interaksi antara aspek kognitif, afektif, dan konatif. Pada aspek kognitif, sebagian besar partisipan telah mampu memahami penyebab ketidakhadiran ayah serta mencoba menerima kondisi keluarga sebagai bagian dari realitas kehidupan. Mereka mulai membangun pemahaman bahwa pengalaman tersebut tidak sepenuhnya berada dalam kendali mereka.

Pada aspek afektif, seluruh partisipan pernah mengalami berbagai respons emosional, seperti sedih, kecewa, marah, kesepian, dan rindu terhadap sosok ayah.

Intensitas emosi tersebut berbeda pada setiap individu dan cenderung menurun seiring bertambahnya usia serta meningkatnya kemampuan dalam mengelola emosi.

Pada aspek konatif, partisipan menunjukkan berbagai bentuk penyesuaian diri terhadap kondisi fatherless. Mereka tetap berusaha menjalankan aktivitas sekolah, menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya, serta mengembangkan berbagai cara untuk mengatasi tekanan psikologis yang dialami.

Dinamika psikologis partisipan melibatkan aspek kognitif, afektif, dan konatif yang saling berinteraksi.

Pertama yaitu aspek kognitif. Sebagian partisipan mulai memahami bahwa ketidakhadiran ayah berada di luar kendali mereka.

"Dulu saya sering bertanya kenapa keluarga saya berbeda, sekarang saya mulai berpikir mungkin memang itu jalan hidup saya." (P5)

Peneliti menginterpretasikan bahwa partisipan sedang membangun penerimaan kognitif terhadap kondisi keluarga, yang menjadi dasar penting bagi proses adaptasi psikologis.

Aspek afektif. Emosi yang muncul meliputi sedih, kecewa, rindu, marah, dan kesepian.

"Kalau malam saya kadang merasa sepi dan ingin cerita ke ayah, tapi tidak bisa." (P2)

Kutipan tersebut menunjukkan kebutuhan akan figur tempat berbagi yang belum tergantikan sepenuhnya oleh orang lain.

Aspek konatif. Meskipun mengalami tekanan emosional, partisipan tetap berusaha menjalankan aktivitas sehari-hari.

"Saya tetap sekolah dan ikut kegiatan karena tidak mau terus sedih." (P4)

Pernyataan ini menunjukkan adanya upaya aktif untuk mempertahankan fungsi sosial dan akademik meskipun menghadapi kondisi psikologis yang tidak mudah.

Strategi Koping yang Dikembangkan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan menggunakan kombinasi strategi koping adaptif dan maladaptif. Strategi koping adaptif tampak melalui upaya menyelesaikan masalah secara bertahap, mencari dukungan dari ibu, guru, maupun teman, meningkatkan aktivitas keagamaan, menerima kondisi yang dialami, serta berusaha mengambil hikmah dari pengalaman hidup.

Di sisi lain, beberapa partisipan juga menunjukkan strategi koping maladaptif pada fase awal kehilangan, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, memendam perasaan, menghindari pembicaraan mengenai ayah, atau mengalihkan perhatian melalui permainan dan aktivitas lain. Meskipun demikian, strategi maladaptif tersebut cenderung berkurang setelah partisipan memperoleh dukungan sosial dari lingkungan terdekat.

Partisipan menggunakan kombinasi strategi koping adaptif dan maladaptif.

Koping adaptif.

"Kalau lagi sedih saya biasanya salat dan cerita ke ibu." (P1)

Peneliti menginterpretasikan bahwa praktik religius dan dukungan keluarga berfungsi sebagai sumber regulasi emosi dan rasa aman psikologis.

"Saya ikut organisasi sekolah supaya pikiran saya tidak terus memikirkan masalah keluarga." (P5)

Kegiatan sosial dimaknai sebagai bentuk distraksi positif sekaligus sarana membangun identitas diri di luar pengalaman fatherless.

Koping maladaptif.

"Dulu saya lebih suka diam di kamar dan tidak mau cerita ke siapa pun." (P3)

Menarik diri dari lingkungan menunjukkan upaya perlindungan diri dari rasa sakit emosional, meskipun dalam jangka panjang dapat menghambat proses penyesuaian

Pemaknaan terhadap Pengalaman Fatherless

Meskipun pengalaman fatherless menimbulkan berbagai tantangan psikologis, seluruh partisipan mampu membangun makna positif terhadap pengalaman tersebut. Sebagian partisipan memandang pengalaman kehilangan sebagai motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri, bertanggung jawab, dan berprestasi. Mereka juga memiliki keinginan untuk membahagiakan ibu sebagai bentuk penghargaan atas perjuangan yang telah dilakukan selama membesarkan mereka.

Selain itu, pengalaman fatherless menjadi sumber pembelajaran mengenai pentingnya peran keluarga, tanggung jawab sebagai orang tua, serta arti kasih sayang dalam kehidupan. Bagi beberapa partisipan, pengalaman tersebut membentuk komitmen untuk menjadi sosok ayah yang lebih hadir bagi keluarga di masa depan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman fatherless tidak hanya menghasilkan rasa kehilangan dan tekanan psikologis, tetapi juga mendorong proses adaptasi, perkembangan strategi koping, serta pembentukan makna hidup yang positif. Meskipun setiap partisipan memiliki pengalaman yang unik sesuai dengan latar belakang kehilangan yang dialami, seluruhnya menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi dan membangun ketahanan psikologis melalui dukungan sosial, penerimaan diri, dan pemaknaan terhadap pengalaman hidup.

Seluruh partisipan menunjukkan proses pemaknaan yang berkembang dari rasa kehilangan menuju pemahaman yang lebih positif.

"Saya jadi ingin sukses supaya bisa membahagiakan ibu." (P4)

Pengalaman kehilangan dimaknai sebagai motivasi untuk berprestasi dan membalas pengorbanan ibu.

"Kalau nanti saya punya anak, saya ingin selalu ada untuk mereka." (P2)

Kutipan ini menunjukkan bahwa pengalaman fatherless tidak hanya dipahami sebagai luka masa lalu, tetapi juga membentuk visi partisipan tentang peran ayah di masa depan

Sintesis Antar Tema

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman fatherless yang dialami remaja bukan merupakan peristiwa tunggal yang berhenti pada ketidakhadiran figur ayah, melainkan sebuah proses psikologis yang berlangsung secara dinamis dan berkelanjutan. Pengalaman tersebut diawali oleh berbagai bentuk kehilangan ayah, baik karena perceraian, kematian, pekerjaan yang mengharuskan ayah tinggal terpisah dari keluarga, maupun penelantaran akibat pernikahan ulang. Perbedaan penyebab fatherless menghasilkan pengalaman subjektif yang berbeda pada masing-masing remaja, terutama dalam hal kedekatan emosional dengan ayah dan makna yang dilekatkan pada sosok tersebut.



Gambar 1. Sintesis Antar Tema

Pembahasan

Seluruh subjek memandang ayah sebagai figur penting dalam kehidupan, meskipun kualitas hubungan yang dimiliki berbeda-beda. Ayah dimaknai sebagai sumber kasih sayang, pendamping, pelindung, teladan, pemberi motivasi, maupun figur yang memberikan rasa aman. Ketika figur tersebut tidak hadir, remaja mengalami berbagai bentuk kehilangan yang mencakup kehilangan kedekatan emosional, kehilangan tempat bercerita, kehilangan dukungan, kehilangan figur teladan, hingga kehilangan kesempatan untuk berbagi pengalaman hidup bersama ayah. Namun demikian, intensitas kehilangan tidak ditentukan semata-mata oleh ketidakhadiran ayah, melainkan oleh kualitas hubungan yang pernah terjalin sebelumnya. Semakin kuat kedekatan emosional yang dimiliki, semakin besar pula rasa kehilangan yang muncul ketika ayah tidak lagi hadir dalam kehidupan remaja.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tidak semua remaja fatherless mengalami dampak psikologis yang sama. Sebagian partisipan mampu berkembang menuju penerimaan dan pertumbuhan psikologis, sementara sebagian lainnya menunjukkan kesulitan adaptasi yang lebih panjang.

Perbedaan tersebut tampaknya dipengaruhi oleh tiga faktor utama.

Pertama, kualitas hubungan dengan ayah sebelum kehilangan terjadi. Remaja yang memiliki hubungan hangat dengan ayah cenderung mengalami kehilangan yang lebih mendalam, tetapi mereka juga memiliki memori positif yang membantu proses pemaknaan (Sona & Linsiya, 2025). Sebaliknya, hubungan yang konflik atau tidak dekat dapat menimbulkan perasaan ambigu yang lebih sulit diproses. Rasa kehilangan tersebut kemudian memunculkan dinamika psikologis yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan konatif. Pada aspek kognitif, remaja berusaha memahami alasan di balik ketidakhadiran ayah dan membangun cara pandang baru terhadap keluarga, kehidupan, serta masa depan. Pada aspek afektif muncul berbagai emosi seperti sedih, rindu, kecewa, marah, kesepian, hampa, hingga perasaan ditinggalkan. Sementara pada aspek konatif, remaja menunjukkan berbagai bentuk respons dan penyesuaian diri dalam menghadapi kondisi yang dialami. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengalaman fatherless tidak hanya memengaruhi kondisi emosional sesaat, tetapi juga membentuk cara berpikir dan kecenderungan perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Kedua, ketersediaan dukungan sosial. Kehadiran ibu, keluarga besar, guru, dan teman sebaya terbukti menjadi faktor protektif yang membantu remaja menghadapi tekanan psikologis. Dukungan sosial berfungsi sebagai pengganti sebagian fungsi emosional yang sebelumnya diberikan oleh ayah (Zahro et al., 2025). Dalam menghadapi dinamika psikologis tersebut, setiap subjek mengembangkan strategi koping yang berbeda sesuai dengan karakteristik pribadi dan sumber daya yang dimiliki. Sebagian besar subjek memanfaatkan dukungan sosial dari ibu, keluarga besar, teman sebaya, maupun pasangan sebagai sumber kekuatan psikologis. Selain itu, muncul pula penggunaan koping religius melalui doa, salat, mengaji, dan upaya memaknai pengalaman sebagai bagian dari takdir Tuhan. Beberapa subjek menggunakan strategi distraksi melalui aktivitas positif seperti organisasi, olahraga, bermain gim, memancing, maupun kegiatan sosial. Pada beberapa kasus ditemukan pula bentuk koping yang kurang adaptif, seperti penyangkalan yang berkepanjangan dan perilaku merokok sebagai pelarian dari tekanan emosional. Namun secara umum, seluruh subjek menunjukkan kecenderungan bergerak menuju proses adaptasi yang lebih konstruktif seiring berjalannya waktu.

Ketiga, kemampuan membangun makna terhadap pengalaman hidup. Remaja yang mampu melihat pengalaman fatherless sebagai pelajaran hidup menunjukkan tingkat penerimaan dan adaptasi yang lebih baik dibandingkan mereka yang masih terfokus pada kehilangan. Temuan ini memperluas teori attachment Bowlby dengan menunjukkan bahwa kebutuhan kelekatan tidak selalu dipenuhi melalui kehadiran ayah secara langsung, tetapi dapat diperkuat melalui dukungan sosial yang konsisten dari lingkungan terdekat. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa proses coping dan meaning making berperan sebagai mekanisme penting yang menjembatani pengalaman kehilangan menuju pertumbuhan psikologis (Bowlby, 1980). Dengan demikian, pengalaman fatherless tidak secara otomatis menghasilkan masalah psikologis. Dampaknya sangat dipengaruhi oleh kualitas relasi yang dimiliki remaja, dukungan sosial yang tersedia, dan kemampuan individu dalam membangun makna terhadap pengalaman hidupnya.

Proses koping yang dilakukan kemudian berperan penting dalam membentuk pemaknaan terhadap pengalaman hidup sebagai individu yang tumbuh dalam kondisi fatherless (Rosandi & Paramita, 2026). Temuan penelitian menunjukkan bahwa pemaknaan tersebut tidak bersifat statis, melainkan berkembang melalui proses refleksi, penerimaan, dan adaptasi yang berlangsung secara bertahap. Pada sebagian subjek, pengalaman fatherless dimaknai sebagai luka dan kehilangan yang meninggalkan

dampak emosional mendalam. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu pengalaman tersebut juga dimaknai sebagai pelajaran hidup yang mengajarkan kemandirian, tanggung jawab, ketangguhan, penerimaan terhadap takdir, serta motivasi untuk membangun kehidupan yang lebih baik di masa depan. Bahkan beberapa subjek menjadikan pengalaman fatherless sebagai sumber nilai yang membentuk pandangan mereka tentang keluarga ideal dan figur orang tua yang ingin mereka hadirkan bagi anak-anak mereka kelak.

Dari perspektif peneliti, keseluruhan temuan menunjukkan bahwa pengalaman fatherless bukan hanya berkaitan dengan absennya figur ayah, tetapi merupakan proses perkembangan psikologis yang kompleks. Ketidakhadiran ayah memunculkan pengalaman kehilangan yang kemudian memengaruhi dinamika psikologis remaja. Dinamika tersebut mendorong remaja mengembangkan berbagai strategi koping untuk mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Melalui proses koping tersebut, remaja secara bertahap membangun makna terhadap pengalaman hidup yang dijalani. Dengan demikian, pengalaman fatherless dalam penelitian ini tidak hanya menghasilkan kerentanan psikologis, tetapi juga membuka peluang munculnya ketangguhan, penerimaan diri, dan pertumbuhan psikologis yang memungkinkan remaja tetap berkembang secara positif meskipun tumbuh tanpa kehadiran figur ayah secara utuh.

4. SIMPULAN

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika psikologis remaja fatherless merupakan proses adaptasi dari pengalaman kehilangan dan kerentanan emosional menuju penerimaan, pemaknaan positif, dan pembentukan ketahanan diri. Proses tersebut didukung oleh keluarga, hubungan sosial, religiusitas, serta orientasi masa depan yang membantu remaja mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Meskipun beberapa subjek menunjukkan koping maladaptif seperti penyangkalan, memendam emosi, menyakiti diri, dan merokok sebagai pelarian, sebagian besar mampu menerima kondisinya dan menemukan makna positif dari pengalaman fatherless yang dialami.

Secara fenomenologis, esensi pengalaman yang diperoleh dari remaja fatherless adalah adanya perasaan kehilangan dan ketidaklengkapan akibat ketidakhadiran figur ayah yang kemudian mendorong mereka untuk menjalani proses adaptasi menuju penerimaan dan kemandirian. Ketidakhadiran ayah tidak hanya dimaknai sebagai kehilangan sosok orang tua, tetapi juga sebagai hilangnya sumber dukungan, perlindungan, dan teladan yang diharapkan hadir dalam kehidupan mereka. Kondisi tersebut memunculkan kerinduan, pencarian makna, serta kebutuhan akan figur pendukung lain yang dapat memberikan rasa aman dan dukungan emosional. Dalam prosesnya, para subjek menunjukkan bentuk "kemandirian yang dipercepat" karena harus belajar menghadapi berbagai tantangan hidup dengan sumber daya yang terbatas. Meskipun diawali oleh pengalaman emosional yang menyakitkan, seluruh subjek pada akhirnya berupaya membangun kembali keseimbangan psikologis melalui dukungan sosial, religiusitas, dan pemaknaan positif terhadap pengalaman hidup mereka.

1. Dinamika psikologis yang muncul pada remaja fatherless tercermin melalui aspek kognitif, afektif, dan konatif yang saling berinteraksi dalam proses penyesuaian diri terhadap ketidakhadiran ayah. Pada aspek kognitif, remaja memaknai kondisi fatherless sebagai kehilangan, kekecewaan, kerinduan, bentuk pengorbanan, maupun bagian dari takdir yang harus diterima. Pada aspek afektif, muncul berbagai respons emosional seperti sedih, rindu, marah, kecewa, kesepian,

perasaan hampa, dan kerinduan terhadap figur ayah dengan intensitas yang berbeda pada setiap subjek. Sementara itu, pada aspek konatif, remaja menunjukkan berbagai upaya untuk menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap kondisi tersebut melalui perilaku tertentu, baik yang bersifat adaptif maupun maladaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman fatherless tidak hanya menghadirkan kerentanan emosional, tetapi juga membentuk proses pendewasaan yang mendorong remaja menjadi lebih mandiri, tangguh, dan mampu beradaptasi dengan kondisi kehidupannya.

2. Strategi koping yang digunakan oleh remaja fatherless terdiri atas strategi koping adaptif dan maladaptif. Strategi koping adaptif ditunjukkan melalui pencarian dukungan sosial dari ibu, keluarga, teman dekat, maupun pasangan, penggunaan koping religius seperti berdoa, mengaji, dan sholat, keterlibatan dalam aktivitas positif, serta orientasi terhadap masa depan sebagai sumber motivasi untuk bertahan. Di sisi lain, beberapa subjek juga menunjukkan strategi koping maladaptif berupa penyangkalan terhadap kehilangan, memendam emosi, perilaku menyakiti diri, penggunaan rokok sebagai pelarian, dan kecenderungan menghindari permasalahan tertentu. Kehadiran figur pendukung pengganti, terutama ibu, keluarga, dan lingkungan sosial yang dekat, menjadi faktor penting yang membantu subjek mengelola tekanan emosional dan beralih dari strategi koping maladaptif menuju strategi yang lebih adaptif. Dengan demikian, proses koping pada remaja fatherless merupakan perjalanan dinamis yang dipengaruhi oleh dukungan sosial, pengalaman hidup, dan kemampuan individu dalam memaknai kehilangan.
3. Remaja memaknai pengalaman hidup sebagai individu yang tumbuh dalam kondisi fatherless secara beragam, namun secara umum mengarah pada terbentuknya makna positif terhadap pengalaman tersebut. Pengalaman fatherless dimaknai sebagai pelajaran hidup yang mengajarkan kemandirian, ketangguhan, keikhlasan, tanggung jawab, serta pentingnya menghargai keluarga. Selain itu, pengalaman tersebut juga membentuk harapan dan komitmen untuk membangun kehidupan yang lebih baik di masa depan, termasuk keinginan untuk menjadi orang tua yang lebih hadir dan bertanggung jawab bagi keluarga mereka kelak. Dengan demikian, meskipun fatherless menghadirkan berbagai tantangan psikologis dan perasaan ketidaklengkapan dalam kehidupan remaja, pengalaman tersebut juga menjadi sumber pembelajaran, pertumbuhan pribadi, dan pembentukan identitas yang lebih matang. Pada akhirnya, para subjek tidak hanya berusaha menerima kehilangan yang dialami, tetapi juga mengubah pengalaman tersebut menjadi motivasi untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

5. PERNYATAAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan terkait penerbitan artikel ini. Penulis menegaskan bahwa naskah artikel bebas dari plagiarisme.

6. REFERENSI

Ahmad, A., & Hamid, A. F. A. (2025). *Dampak Ketidakhadiran Ayah terhadap Perkembangan Kepribadian dan Kesejahteraan Emosional Anak : Tinjauan Literatur Sistematis The Impact of Fatherlessness on Child Personality Development and Emotional Well-being : A Systematic Literature Review*. 2(4), 210–225.

Amrullah, A. (2025). The Father Intervention in Islamic Psychology Perspective on the

- Phenomenon of Fatherlessness in Indonesia: Father Intervention, Islamic Psychology. *Fatherless, Indonesia. ROSYADA: Islamic Guidance and Counseling*, 6(1).
- Asmirah, N. (2026). *Pengalaman Psikologis Mahasiswa Yang Kehilangan Peran Ayah Dalam Kehidupan Keluarga*. 02(01), 585–599.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Jumlah Pernikahan dan Perceraian Provinsi Jawa Tengah*.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Jumlah Pernikahan dan Perceraian di Kabupaten Banyumas*.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Basic Books.
- Etidena, T., & Amseke, F. V. (2025). *Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini*. 71–83.
- Hasna, V., & Syarifah, S. (2025). *Kesulitan Perempuan Gen Z Yang Mengalami Fatherless Dalam Memilih Pasangan Hidup*. 3(April), 258–272. <https://doi.org/10.28926/psychoaksara.v3i2.2070>
- Mikraj, A. L., Laela, A. N., Asrori, D., Muslih, M., Izzulhaq, M. I., & Lail, A. (2025). *Bimbingan Konseling dalam Menyikapi Perubahan Fisik dan Emosi Remaja*. 5(June), 331–340.
- Putri, R. P. (2026). *Fatherless dalam Perspektif Hukum Keluarga Islam: Implikasi Sosial dan Hukum Bagi Keluarga di Kota Metro*. (Doctoral Dissertation, UIN Jurai Siwo Lampung).
- Rahmadhani, A., Indonesia, U. P., Kinantia, N., Indonesia, U. P., Ramadanti, S. A., Indonesia, U. P., Khoerunnisa, S., Indonesia, U. P., Fakhruddin, A., & Indonesia, U. P. (2024). *FATHERLESS GENERATION : MENGUNGKAP DAMPAK KEHILANGAN PERAN AYAH TERHADAP PSIKOLOGIS ANAK*. 7(November), 128–146.
- Riska, Y., Mahendra, K., Rahmadani, D., Putri, D. H., & Aulia, E. (2026). *Peranan Keluarga , Pemerintah , Masyarakat Dalam Pendidikan Anak*. 3, 1–4.
- Rosandi, A., & Paramita, S. (2026). *Komunikasi Interpersonal dalam Pengalaman Kehilangan Figur Ayah*. 243–251.
- Sona, D., & Linsiya, R. W. (2025). *Fenomena Fatherless dari Prespektif Gender dalam Melihat Dampak pada Relasi Interpersonal*. 7(1), 60–66.
- Suaidatus, N., Hanna, S., & Simon, I. M. (2026). *Analisis Kematangan Emosi Remaja Akhir yang Mengalami Ketiadaan Peran Ayah (Fatherless)*. 11(5), 212–226.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Wisudahningsih, E. T., Aminudin, H., & Ramadhani, I. (2025). *Tahapan Perkembangan Remaja : Perspektif Psikologis dan Implikasi Pendidikan*. 1204–1222.
- Zahro, N., Nugra, M., & Putri, P. (2025). *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan) PERAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP RESILIENSI ORANG TUA TUNGGAL DALAM MENJALANKAN PERAN GANDA The Role of Family Social Support in Enhancing the Resilience of Single Parents in Performing Dual Roles*. 12, 186–197.