

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Individu pada era 2000-an banyak mengalami permasalahan dalam keluarga, salah satu hal yang menjadi permasalahan yaitu tidak adanya figur ayah dalam dinamika berkeluarga. Hal ini dapat terjadi akibat beberapa alasan, yaitu bisa karena tuntutan pekerjaan ayah, perceraian, orang tua yang tidak menikah dan tidak pernah bersama, ataupun akibat ayah yang meninggal dunia. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wu et al. (2021), dapat diketahui bahwa laki-laki memiliki risiko kematian yang lebih tinggi daripada perempuan. Sama halnya dengan kondisi secara global bahwa angka harapan hidup (UHH) laki-laki cenderung lebih rendah dan berada dibawah perempuan. Sejalan dengna kondisi global, berdasarkan hasil *long form* sensus penduduk di Indonesia pada tahun 2020, dapat diketahui bahwa resiko kematian pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan dan pola kematian laki-laki ini dapat dilihat secara konsisten di berbagai kelompok usia, termasuk kelompok usia dewasa (sebesar 56,06 persen) dan lanjut (sebesar 57,74 persen) yang merupakan kelompok usia ayah pada umumnya. Berdasarkan beberapa informasi diatas, dapat diketahui bahwa akan ada lebih banyak anak atau individu yang ditinggalkan oleh ayah dibanding oleh ibunya.

Sosok ayah dalam pengasuhan anak biasanya menerapkan gaya interaksi yang lebih distal (Bokre, Lamm, Eichorst, dan Keller, 2007). Hal ini berarti ayah secara konsisten lebih cenderung merangsang dan bermain dengan anaknya (berbeda halnya dengan yang biasa ibu lakukan). Aktivitas-aktivitas yang dihabiskan bersama dan interaksi positif yang dihasilkan akan memungkinkan ayah untuk membentuk ikatan emosional dan membangun kepercayaan dengan anak-anak mereka melalui pengalaman bersama. Hal ini akan memungkinkan ayah sering kali berperan sebagai model dan mentor bagi anak-anaknya. Sehingga ayah tidak hanya akan mengajarkan keterampilan praktis, namun juga mengajarkan nilai-nilai penting seperti ketekunan, kerja sama, dan rasa ingin tahu.

Sehingga, anak-anaknya akan mendapatkan berbagai inspirasi untuk dapat mengeksplorasi minat dan bakat mereka sendiri.

Wibowo (2025) menyatakan bahwa peran ayah sangatlah penting dalam tumbuh kembang anak, pada masa bayi (0-2 tahun) ayah berperan dalam membangun rasa aman dan kepercayaan diri anak. Keterlibatan ayah dalam perawatan dasar seperti mengganti popok, memandikan, dan menidurkan bayi dapat memperkuat ikatan emosional antara ayah dan anak. Pada masa balita (3-5 tahun) ayah memiliki peran besar dalam membantu anak mengenal aturan, struktur, dan cara berinteraksi dengan orang lain. Keterlibatan ayah dalam kegiatan seperti bermain kreatif, membacakan buku, dan memberikan pujian yang spesifik dapat mendukung perkembangan bahasa dan meningkatkan kepercayaan diri anak. Pada masa anak sekolah (6-12 tahun) anak mulai menghadapi tekanan sosial dan akademis. Kehadiran ayah sebagai pendamping dapat memberi anak dukungan moral yang sangat dibutuhkan. Ayah dapat meluangkan waktu untuk membantu anak mengerjakan PR, mengajarkan nilai-nilai moral, dan terlibat dalam aktivitas yang disukai anak. Kemudian pada masa remaja (13-18 tahun) merupakan periode yang penuh tantangan, karena anak mulai mencari identitas dirinya sendiri. Hubungan yang solid dengan ayah bisa menjadi pondasi penting untuk menghadapi perubahan emosional dan sosial yang dialami anak. Ayah dapat menjadi pendengar yang baik, mendorong anak untuk membuat keputusan sendiri, dan memberikan contoh dalam menghadapi tantangan hidup.

Di sisi lain, tidak semua anak akan memiliki kesempatan yang sama dalam mempelajari maupun merasakan kehadiran ayah dalam tumbuh kembangnya, salah satunya akibat kematian. Ketiadaan ayah akibat meninggal dapat menciptakan berbagai macam perubahan, termasuk memunculkan berbagai macam tantangan baru bagi anak-anaknya yang ditinggalkan. Penelitian oleh Yuliawati *et al.* (2007) mendapatkan hasil bahwa individu yang ditinggal meninggal oleh ayahnya ketika berusia 0-4 tahun menyatakan bahwa mereka tidak mengalami perubahan apa-apa; kemudian individu yang mengalaminya saat berusia 5-10 tahun justru menjadi lebih tegar, mandiri, rohani, maupun menjadi lebih patuh pada sang ibu; sedangkan individu yang kehilangan ayah ketika

berusia 11-15 tahun (remaja) sebagian besar mengalami permasalahan seputar emosi. Berdasarkan penelitian diatas, dapat diketahui bahwa walaupun ada anak yang merasa tidak ada perubahan atau mengalami perubahan positif yang signifikan terhadap kepergian ayahnya tetap saja ada anak yang mengalami permasalahan emosi akibat kepergian ayahnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ramadhan *et. al* (2022) yang menyatakan bahwa kehilangan ayah karena meninggal akan memiliki keterkaitan yang besar terhadap perkembangan komponen regulasi emosinya.

Regulasi emosi merupakan sebuah kemampuan untuk mengontrol dan mempengaruhi suasana emosional yang individu alami, hal ini juga mencakup kapan dan bagaimana individu merasakannya serta seperti apa cara mengekspresikannya (Gross, 2002). Faktor-faktor yang dianggap mempengaruhi regulasi emosi dapat dikategorikan menjadi dua bentuk, yang mana salah satu faktor terbesarnya adalah dinamika dalam keluarga (Gross, 2002). Dinamika dalam keluarga tentunya akan melibatkan sosok ayah di dalamnya. Sehingga ketika anak ditinggalkan oleh ayahnya, maka perkembangan terhadap regulasi emosinya tentu menjadi tidak utuh dan akan terus terbawa hingga dewasa. Padahal regulasi emosi sangat dibutuhkan dalam proses perkembangan manusia, terutama pada periode perkembangan *emerging adulthood*.

Fase *emerging adulthood* merupakan periode perkembangan yang berada diantara fase remaja dan dewasa. *Emerging adulthood* ditandai dengan pengembangan kemandirian, penyesuaian terhadap peran barunya dalam lingkungan masyarakat, serta proses eksplorasi identitas diri. Individu pada periode perkembangan ini akan melakukan eksplorasi pada berbagai macam aspek kehidupan, mencoba hal-hal baru, mulai memilih bidang pekerjaan, menjalin hubungan yang sangat dekat atau intim dengan orang lain, dan lain sebagainya (Arnett, 2014). Selama menjalani proses eksplorasi ini akan membuat individu menjadi sibuk untuk mencari berbagai macam pengalaman baru dan sering mengalami ketidakstabilan dalam beberapa hal, yakni: pekerjaan; relasi romantis; dan pendidikan, pemahaman lebih dalam terhadap siapa diri mereka dan apa yang ingin dicapai dalam hidup, krisis identitas dengan menganggap dirinya bukan

bagian dari remaja ataupun sepenuhnya sudah dewasa yang berpengalaman (Iqomah, 2023).

Berdasarkan pernyataan-pernyataan diatas, individu pada masa *emerging adulthood* dituntut untuk bisa beradaptasi sesegera mungkin terhadap perubahan-perubahan yang terjadi. Salah satu hal yang dapat menunjang individu pada masa *emerging adulthood* adalah regulasi emosi. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan adanya penelitian oleh Wulan dan Chotimah (2017) yang mendapatkan hasil bahwa regulasi emosi berperan penting untuk membantu individu pada fase peralihan dari remaja ke dewasa dalam menghadapi kondisi, peran, serta situasi yang penuh dengan tantangan tersebut.

Penelitian Abidina (2022) yang menyatakan bahwa walaupun individu ditinggalkan oleh ayahnya, individu tetap dapat meregulasi emosinya dengan baik. Peneliti menduga bahwa kemampuan regulasi emosi pada individu dapat tetap berjalan dengan baik dikarenakan adanya keterlibatan yang baik pula dari sosok ayahnya semasa hidup. Hal ini sejalan dengan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi oleh Gross terkait dinamika individu dalam keluarga terutama bersama dengan ayah, yang mana melalui penelitian yang dilakukan Septiani dan Nasution (2017) menunjukkan bahwa regulasi emosi dipengaruhi secara signifikan oleh *father involvement* dengan persentase sebesar 56 persen.

Penelitian diatas sejalan dengan *preliminary* yang telah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan hasil *preliminary* wawancara informan (A) menyatakan bahwa dirinya kini lebih mengontrol emosi setelah kehilangan ayahnya.

“Kalau aku yang sekarang kayaknya dipengaruhi sama yang dulu diajarin sama bapak. Dulu kalau marah kan ya tinggal marah aja, frontal gitu. Tapi sekarang ngga yang kayak dulu karena sekarang mikir kalau ternyata marah-marah kayak dulu itu bisa nyakitin orang lain. Terus bapak juga bilang kalau marah-marah sama ibu itu ga boleh. Kalau udah terlanjur meluapkan emosi ya gapapa, tapi harus minta maaf. Cuma memang aku belum bisa kalau minta maaf ke ibu atau ke keluarga, karena kayak ngga biasa gitu. Tapi kalau ke orang lain aku bisa.”

A – 21 tahun

Hal serupa juga dinyatakan oleh informan (C) yang juga merasakan hal yang sama, dimana dirinya yang sekarang merupakan hasil dari pelajaran yang diberikan oleh ayahnya.

“Aku yang sekarang sih nerapin sesuatu yang dulu aku pelajarin ke papa. Papa kan orangnya tegas, disiplin, dan keras, jadinya kalau dulu berdebat itu aku ngerasa percuma kalau stay ngomong karena kalau marah meluap-luap itu dampaknya jadi panjang. Tapi kalau perasaan marahnya aku pendem, kejadian setelah bertengkar itu cenderung lebih baik karena seperti tidak memperpanjang permasalahan. Jadinya aku cenderung generalisasi ke hal-hal lainnya juga deh.”

C – 21 tahun

Selain itu kedua partisipan juga menjelaskan bahwa dengan adanya peran sosok ayah ketika semasa hidup berdampak besar dalam pembentukan karakter mereka, sehingga jika sejak awal mereka tidak diajarkan oleh ayahnya terkait bagaimana cara bersikap, maka mereka akan kesulitan untuk menghadapi suatu permasalahan atau konflik.

“Menurut aku sih kalau bukan karena bapak aku jadi gatau gimana caranya harus menghadapi masalah. Jadinya nanti malah stres sendiri karena gabisa kontrol emosi. Ya gabisa dipungkiri kan kalau masalah bisa dateng kapan aja. Jadi kalau bukan karena pengajaran bapak sih aku gatau lagi ya bakalan jadi gimana aku ini. Bisa jadi tambah ga karuan kalang kabutnya kalau lagi dikasi cobaan.”

A – 21 tahun

Begitu juga dengan partisipan C yang menyebutkan kurang lebih sama seperti partisipan A.

“Aku kan kalau ada masalah biasanya larinya ke papa, karena orangnya itu punya banyak cara untuk nyelesaiin masalah dibandingkan kalau cerita ke mama. Jatuhnya Cuma kayak curhat aja. Jadi aku rasa kalau bukan karena aku sering adu argumen sama papa orangnya yang sekeras itu, aku gabakal bisa ngendaliin emosiku supaya ga memperpanjang masalah dan membuat masalah itu jadi lebih besar. Jadinya aku bisa berpikir kalau adu argumen terus-terusan bakal ngabisin energiku dan

malah jadi bikin tambah runyam, yang mana sebenarnya aku kan ngga terlalu suka pertikaian atau konflik gitu. Soalnya kalau kebanyakan konflik nanti bisa stres dan malah ganggu aktivitas, jadinya semua malah bisa lebih berantakan.”

C – 21 tahun

Secara keseluruhan, berdasarkan kedua hasil *preliminary* terlihat bahwa kontrol terhadap emosinya yang sekarang memiliki keterkaitan dengan keterlibatan ayahnya saat masih hidup. Dengan pengontrolan terhadap emosi, dapat membantu kedua partisipan untuk menghindari stres ataupun permasalahan-permasalahan dalam berbagai aspek seperti penyelesaian tugas-tugas baik di bidang akademik maupun tugas-tugas di rumah, termasuk juga hubungan dengan orang lain.

Keterlibatan ayah (*father involvement*) adalah bentuk pola asuh yang menekankan pada interaksi positif antara ayah dan anak. Pola ini mencakup kepedulian terhadap berbagai aspek dan kebutuhan perkembangan anak, terbangunnya hubungan yang hangat dan penuh kenyamanan, serta kemampuan ayah untuk memahami dan menerima anak sebagaimana adanya dengan memanfaatkan berbagai sumber daya seperti perilaku yang terlihat, kemampuan kognitif, dan aspek afektif. (Juliyanti, 2024). Pernyataan tersebut semakin diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Dzunnuroin dan Kustanti (2019) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *father involvement* dengan regulasi emosi pada siswi perempuan SMP Islam Al Azhar 14 Semarang, sehingga semakin positif *father involvement* yang dilakukan oleh seorang ayah, maka semakin tinggi pula regulasi emosinya dan begitu juga sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Juliyanti (2024) juga menunjukkan temuan serupa, yakni adanya hubungan yang signifikan antara keterlibatan ayah (*father involvement*) dengan kemampuan regulasi emosi pada remaja madya di Kota Padang. Artinya, semakin tinggi tingkat keterlibatan ayah, maka semakin baik pula kemampuan remaja dalam mengatur emosinya, dan begitu pula sebaliknya.

Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa bagi individu yang telah ditinggalkan oleh ayahnya akan tetap dapat memiliki regulasi emosi yang baik

karena hasil dari keterlibatan ayah semasa hidupnya. Regulasi emosi sendiri merupakan bekal penting bagi setiap individu untuk dapat melanjutkan hidup dan menyelesaikan tantangan-tantangan pada setiap tahap perkembangan yang harus dilalui, terutama pada periode perkembangan *emerging adulthood* yang penuh dengan tantangan. Namun sampai saat ini, penelitian dan data terkait dengan pengaruh keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi pada individu *emerging adulthood* yang ayahnya meninggal masih terbatas. Sehingga, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mencari tahu terkait hubungan *father involvement* dan regulasi emosi pada individu *emerging adulthood* yang ditinggal ayahnya meninggal. Dengan demikian, hal ini dapat menjadi keunikan dalam penelitian ini karena dapat membantu melengkapi data yang belum ada sebelumnya.

1.2 Batasan Masalah

Batasan masalah yang ada di dalam penelitian ini adalah

1. Variabel yang dikaji dalam penelitian ini adalah regulasi emosi dan *father involvement*.
2. Subjek dalam penelitian ini yaitu individu berusia 18-25 tahun yang ditinggal ayahnya meninggal.
3. Penelitian ini bersifat korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan regulasi emosi dan *father involvement*.

1.3 Rumusan Masalah

“Apakah ada hubungan antara *father involvement* dan regulasi emosi pada individu *emerging adulthood* yang ditinggal ayahnya meninggal?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *father involvement* dan regulasi emosi pada individu *emerging adulthood* yang ditinggal ayahnya meninggal.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi bidang Psikologi klinis dan perkembangan mengenai teori *father involvement* dan regulasi emosi pada individu *emerging adulthood* yang ditinggal ayahnya meninggal.

1.5.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Bagi partisipan penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan dengan baik terkait peran ayah dalam keluarga terhadap regulasi emosi individu *emerging adulthood*.

b. Bagi Para Orang Tua Terutama Ayah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada para individu yang merupakan seorang ayah maupun calon ayah agar dapat memperhatikan perannya sebagai seorang ayah dalam keluarga terutama dalam pembentukan regulasi emosi anaknya.