

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena *fatherless* atau ketidakhadiran figur ayah dalam kehidupan anak dan remaja merupakan isu perkembangan keluarga yang semakin mendapat perhatian dalam kajian psikologi perkembangan maupun psikologi keluarga. Ketidakhadiran ayah tidak hanya menimbulkan dampak sesaat, tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan emosional, sosial, dan moral anak dalam jangka panjang, bahkan hingga memasuki masa dewasa. secara fisik maupun psikologis (Anesti & Abdullah, 2024). Ketidakhadiran ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perceraian, kematian, penelantaran, perpisahan orang tua, pekerjaan ayah yang membuatnya jarang hadir secara emosional, hingga keterlibatan ayah yang minimal meskipun masih tinggal serumah yang disebut sebagai *psychological father absence* (Nurmalasari et al., 2024).

Menurut statistik Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) 2021 dari Badan Pengawasan Sosial dan Ekonomi Nasional (PSK) Indonesia, 90,82% anak kecil di Indonesia tinggal bersama ibu dan ayah kandungnya. Sebaliknya, 7,48 persen anak kecil tinggal hanya dengan ibu atau ayah kandungnya. Hal ini mungkin disebabkan karena ibu maupun ayah kandung tidak terdaftar sebagai orang tua. Angka ini konsisten dengan data anak kecil yang tinggal bersama kedua orang tua di daerah pedesaan (89,84 persen) dan perkotaan (91,61 persen) (Badan Pusat Statistik, 2022: 23-24). Meskipun pengalaman lapangan menunjukkan bahwa anak yang tinggal bersama kedua orang tua tidak selalu menerima perawatan yang memadai, lebih dari 90% anak seharusnya menerima perawatan yang memadai dari kedua orang tua (Nurjanah et al., 2023).

Meskipun sebagian besar anak kecil di Indonesia secara struktural tinggal bersama kedua orang tua, ketiadaan ayah masih menjadi masalah. Ketiadaan ayah didefinisikan sebagai rendahnya keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan ikatan emosional anak, di samping ketidakhadiran fisik seorang ayah. Keterlibatan ayah dalam pengasuhan sehari-hari biasanya terbatas dalam

konteks sosial dan budaya Indonesia, di mana posisi ayah masih terutama dipandang sebagai pencari nafkah utama. Karena itu, anak-anak mungkin tumbuh dalam keluarga yang secara struktural sehat tetapi tetap secara fungsional kekurangan figur ayah yang hadir secara emosional dan mental. Terlepas dari kenyataan bahwa sebagian besar anak di Indonesia tinggal bersama kedua orang tua, kondisi ini merupakan salah satu alasan tingginya angka ketiadaan ayah di negara ini.

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap *fatherless* di Indonesia adalah budaya patriarki dan peran gender tradisional, yang memandang ayah hanya sebagai penyedia penghasilan dan ibu sebagai pengasuh utama. Akibatnya, ayah kurang terlibat dalam pengasuhan dan aktivitas emosional (Aulia et al., 2024). Budaya tersebut membentuk konstruksi sosial di mana respons terhadap kebutuhan emosional anak, seperti saat anak menangis atau ingin bermain, lebih sering dibebankan kepada ibu. Bahkan, ungkapan seperti “jangan ganggu ayah yang sedang istirahat” masih umum digunakan dalam rutinitas pengasuhan sehari-hari, yang secara halus memperkuat jurang emosional antara seorang ayah dan anaknya.

Ayah memainkan fungsi yang berbeda namun saling melengkapi dalam perkembangan anak dibandingkan dengan ibu. Menurut penelitian, ayah penting untuk perkembangan anak usia dini. Kesehatan psikologis anak, kematangan emosional, kepercayaan diri, harga diri, pengendalian diri, kemampuan pengambilan keputusan, keterampilan sosial, dan empati semuanya dipengaruhi oleh kehadiran dan keterlibatan ayah dalam proses pengasuhan (Ariyati & Zaidah, 2024). Anak cenderung meniru ayah sehingga pola pikir, sikap, dan identitas dirinya terbentuk sejak dini (Tiwi & Khambali, 2021, dalam Agustin et al., 2025). Kehadiran ayah terbukti berpengaruh besar terhadap kesejahteraan emosional, prestasi akademik, serta kemampuan sosial anak (Irawan, 2024, dalam, Agustin et al., 2025). Sebaliknya, ketidakhadiran ayah berpotensi menimbulkan kesenjangan perkembangan, terutama pada masa remaja yang penuh tekanan, sehingga meningkatkan risiko kecemasan,

kesulitan penyesuaian diri, dan lemahnya kemampuan menghadapi tekanan hidup (Waroka, 2022).

Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan yang mencakup sejumlah perubahan yang mengarah ke kedewasaan. Perubahan fisik, psikologis, emosional, minat, perilaku, dan prioritas semuanya terjadi selama masa remaja (Sofia & Adiyanti, 2013; Annisa et al., 2024). Orang mengalami perubahan fisik dan psikologis yang besar selama masa remaja, menjadikannya masa yang penting. Salah satu hambatan terbesar pada titik ini adalah ketidakstabilan emosional. Stres, depresi, dan perasaan negatif lainnya adalah stres psikologis umum yang diterima sebagai hal yang wajar (Muslimahayati & Rahmy, 2021; Hidayatullah et al., 2024). Kemampuan remaja untuk mengendalikan emosi mereka sangat penting untuk mengatasi hambatan dan menjaga pertumbuhan intelektual mereka, menurut Saputra et al. (2024, dalam, Hidayatullah et al., 2024). Perilaku sosial dan interaksi remaja dengan keluarga dan lingkungan mungkin terpengaruh oleh kegagalan mereka untuk mengendalikan emosi. Oleh karena itu, remaja harus memahami dan mengendalikan emosi mereka agar dapat membuat penilaian yang tepat tanpa mengecewakan orang lain atau diri mereka sendiri.

Fatherless pada masa remaja menjadi situasi yang kritis karena remaja berada pada tahap perkembangan yang menuntut kemampuan regulasi diri serta kapasitas mengelola stres yang tinggi. Pada fase ini, emosi individu cenderung tidak stabil dan perilaku banyak dipengaruhi oleh dorongan emosional. Santrock mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan periode yang penuh tekanan dan gejolak emosi (Ragita & Fardana, 2021). Sejalan dengan itu, Santrock (Ragita & Fardana, 2021) menjelaskan bahwa masa remaja ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang intens, sehingga remaja sangat membutuhkan figur pendukung untuk memperoleh validasi emosional dan pembelajaran sosial yang sehat. Ketidakhadiran ayah menyebabkan remaja kehilangan salah satu figur utama dalam keluarga yang berfungsi sebagai pelindung dan sumber rasa aman (*secure base*). Kondisi ini

dapat membuat remaja kesulitan dalam mengelola stres, menyelesaikan konflik, serta membentuk regulasi emosi yang adaptif (Nabila et al., 2025).

Ketidakhadiran ayah berhubungan erat dengan lemahnya kemampuan koping. Koping adalah upaya individu dalam menghadapi dan mengelola tekanan psikologis (Lazarus & Folkman, 1984, dalam, Astuti & Kawuryan, 2019). Koping remaja *fatherless* cenderung lemah karena mereka kehilangan pembelajaran sosial dari sosok ayah, tanpa figur ayah dalam kehidupan remaja dapat menimbulkan kekosongan emosional dan berkurangnya sumber dukungan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan, dimana seharusnya ayah sebagai pelindung, pembimbing, dan model perilaku tidak terpenuhi secara optimal. Remaja yang tumbuh tanpa kehadiran ayah cenderung mengalami hambatan dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara adaptif, karena tidak memiliki contoh langsung mengenai bagaimana mengelola emosi, menyelesaikan konflik, dan merespons tekanan dengan cara yang sehat. Akibatnya, remaja berisiko lebih besar menggunakan strategi koping yang kurang efektif, seperti menghindari masalah, menarik diri dari lingkungan sosial, atau meluapkan emosi secara berlebihan dan impulsif. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis serta meningkatkan kerentanan terhadap masalah perilaku dan emosional, terutama pada masa remaja yang memang rentan terhadap gejolak emosi dan tekanan lingkungan (Rahmadhani et al., 2024).

Dalam kajian koping, Lazarus dan Folkman (1984, dalam, Astuti & Kawuryan, 2019) membagi strategi koping menjadi dua dimensi yang relevan bagi remaja *fatherless*, yaitu koping berbasis emosi (*emotion-focused*), berbasis masalah (*problem-focused*), kemudian, Carver menambahkan jenis koping maladaptive yaitu koping menghindar (*dysfunctional coping*) dan dalam kajian koping Pigment membahas tentang *Religious coping*. *Emotion Focused Coping* membantu individu meredakan tekanan emosional akibat situasi sulit. Namun, ketika terlalu dominan tanpa disertai penyelesaian masalah, remaja dapat terjebak dalam pelampiasan emosi berlebihan atau *avoidance*. *Problem focused coping* menuntut kemampuan pemecahan masalah, yang sering kali lebih sulit

bagi remaja *fatherless* karena kurangnya figur ayah sebagai *problem-solving model*. *Religious coping* banyak ditemukan di negara religius seperti Indonesia, dan menjadi sumber ketenangan psikologis dalam bentuk doa dan ibadah (Pargament, 2011 dalam, Supradewi, 2019).

Ketika mengalami stres, orang biasanya menggunakan berbagai strategi koping untuk mengatasi masalah tersebut. Menurut Lazarus dan Folkman (Lazarus, 1991, dalam Putri & Kushartati, 2015), koping adalah upaya berkelanjutan untuk memodifikasi karakteristik kognitif dan perilaku guna mengelola tekanan internal dan/atau eksternal tertentu yang dianggap memberatkan atau melampaui sumber daya individu. Istilah ini mencakup berbagai target koping, termasuk yang eksternal seperti keadaan saat ini dan yang internal seperti respons emosional. Dalam konteks yang sama, penanggulangan didefinisikan oleh Perrewé dan Ganster (Putri & Kushartati, 2015) sebagai serangkaian reaksi terhadap stres dalam hidup yang melibatkan pencegahan, penghindaran, atau pengelolaan rasa sakit emosional. Oleh karena itu, koping dapat didefinisikan sebagai proses di mana seseorang mencoba mengelola dan menaklukkan peristiwa stres melalui penyesuaian perilaku dan kognitif agar merasa aman (Putri & Kushartati, 2015).

Dalam konteks remaja *fatherless*, model koping Carver menjadi sangat relevan karena menunjukkan bagaimana ketidakhadiran figur ayah dapat memengaruhi pola strategi koping yang digunakan. Remaja yang kehilangan peran ayah sebagai model pemecahan masalah cenderung lebih jarang menggunakan *active coping* dan *planning*, serta lebih sering mengandalkan strategi *emotion-focused* yang pasif seperti denial, penghindaran, atau menarik diri secara sosial. Keterbatasan dukungan emosional dari ayah dapat memengaruhi cara remaja dalam memilih dan menggunakan strategi koping ketika menghadapi stres. Salah satu strategi koping yang dapat terdampak adalah *seeking social support*, yaitu upaya individu untuk mencari bantuan, dukungan emosional, maupun saran dari orang lain ketika menghadapi masalah. Remaja yang kurang memperoleh dukungan emosional dari ayah mungkin memiliki pengalaman yang lebih terbatas dalam merasakan bahwa

mencari bantuan merupakan cara yang efektif untuk menghadapi tekanan. Kondisi tersebut dapat membuat remaja cenderung menghadapi stres secara lebih mandiri, tertutup, atau mengandalkan strategi koping lain dibandingkan mencari dukungan dari lingkungan sosialnya. Sebaliknya, pada konteks budaya religius seperti di Indonesia, strategi religious koping sering menjadi alternatif utama bagi remaja *fatherless* untuk memperoleh ketenangan batin, rasa diterima, dan makna atas pengalaman kehilangan figur ayah. Dengan demikian, pendekatan koping menurut Carver membantu menjelaskan bahwa tantangan psikologis remaja *fatherless* tidak hanya terletak pada tingkat stres yang tinggi, tetapi juga pada pola pemilihan strategi koping yang cenderung kurang adaptif, sehingga memperbesar risiko masalah emosi dan penyesuaian diri.

Karena menyoroti bagaimana dan mengapa emosi dapat mengendalikan dan mendukung berbagai fungsi psikologis, termasuk perhatian, pemecahan masalah, dan dukungan sosial, pengaturan emosi sangat penting dalam konteks ini. Namun, kontrol emosi yang buruk dapat memiliki efek yang merugikan, seperti mengganggu fokus, menyulitkan pemecahan masalah, dan mengganggu hubungan interpersonal (Cole dkk., 2004, dalam, Widuri et al., n.d.).

Remaja yang mengalami ketiadaan ayah atau suatu kondisi di mana anak-anak tumbuh tanpa kehadiran fisik atau emosional ayah, mereka menghadapi masalah yang lebih kompleks terkait pengaturan emosi dan mekanisme penanggulangan. Perkembangan emosional dan sosial remaja dapat terpengaruh oleh kurangnya figur ayah karena ayah sangat penting untuk memberikan bimbingan, kendali, dan dukungan dalam berbagai situasi kehidupan. Remaja tanpa ayah sering mengalami tekanan psikologis, termasuk perasaan kehilangan, kesepian, rendah diri, atau kesulitan mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi mereka. Kemampuan mereka untuk mengendalikan emosi dan memilih mekanisme penanggulangan yang tepat dalam menghadapi kesulitan dapat terpengaruh oleh kondisi ini. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami fungsi mekanisme penanggulangan dan pengendalian emosi dalam membantu remaja tanpa ayah untuk menyesuaikan diri dan mengatasi

stres mereka. Meskipun demikian, saat ini sangat sedikit penelitian yang secara langsung menghubungkan ketiadaan ayah pada remaja dengan pengendalian emosi dan mekanisme penanggulangan, terutama dalam konteks budaya Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan bagaimana kedua faktor ini memengaruhi pengalaman psikologis remaja yang tanpa ayah.

Menurut Lazarus (1992, dalam, Anwar, 2018), coping didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku berkelanjutan untuk mengelola tekanan internal dan/atau eksternal tertentu yang dianggap lebih besar daripada sumber daya individu. Menurut Folkman, Chesney, McKusick, Ironson, Johnson, dan Coates (dikutip dalam Eckenrode, 1991), coping menunjukkan upaya perubahan kognitif dan perilaku untuk mengelola tantangan tertentu yang dihadapi oleh individu (Anwar, 2018). Menurut Gross, J. J (Anwar, 2018), regulasi emosi adalah proses yang memengaruhi bagaimana, kapan, dan bagaimana seseorang mengalami dan mengekspresikan emosinya. Regulasi emosi adalah proses di mana seseorang mengendalikan emosinya sebagai respons terhadap rangsangan, pengaruh, pengalaman, dan ekspresi emosional. Oleh karena itu, telah dibuktikan bahwa regulasi emosi memiliki dampak besar pada coping. Regulasi emosi memengaruhi orang mulai dari menerima isyarat emosional hingga mengekspresikannya melalui perilaku sebagai respons terhadap tuntutan lingkungan. Demikian pula, emosi adalah kecenderungan respons perilaku dan fisiologis adaptif yang berubah secara dramatis tergantung pada keadaan, menurut James, W. (1998) dalam (Anwar, 2018). Perubahan perilaku, pengalaman, sistem otonom, dan sistem neuroendokrin semuanya merupakan bagian dari reaksi emosional, yang relatif bersifat sementara.

Strategi coping yang adaptif dan maladaptif adalah dua kelompok utama. Integrasi diri, perkembangan, pembelajaran, dan pencapaian tujuan semuanya didukung oleh coping yang adaptif. Ini termasuk terlibat dalam aktivitas yang konstruktif, menggunakan teknik relaksasi, berinteraksi dengan orang lain, mengatasi kesulitan dengan sukses, dan menjaga pola kebugaran yang seimbang. Di sisi lain, coping yang maladaptif cenderung menyebabkan orang

melakukan upaya yang tidak sehat untuk mengendalikan lingkungan sekitar mereka dan menghambat integrasi diri, perkembangan pribadi, dan kemandirian. (Tamiya et al., 2022) dalam (Widiyanto et al., 2023).

Efektivitas penggunaan kedua jenis koping ini sangat dipengaruhi oleh regulasi emosi, yaitu kemampuan seseorang untuk memahami, mengelola, dan menyesuaikan respons emosional saat menghadapi tekanan. Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung memilih strategi koping yang adaptif, sedangkan keterbatasan dalam mengatur emosi dapat membuat seseorang lebih rentan menggunakan koping maladaptif. Dengan demikian, regulasi emosi dan mekanisme koping merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam membantu individu menghadapi berbagai dinamika kehidupan.

Ketiadaan sosok ayah (*fatherless*), menurut Krampe dan Newton (Nabila et al., 2025), adalah kondisi di mana seorang anak dibesarkan tanpa sosok ayah dalam hidupnya, baik secara emosional maupun fisik. Mereka menekankan bagaimana ketidakhadiran ayah memengaruhi pertumbuhan psikologis dan emosional anak, di samping masalah ekonomi. Menurut Krampe dan Newton, identitas, kepercayaan diri, dan stabilitas emosional anak sangat dipengaruhi oleh sosok ayah mereka. Kehadiran Ayah adalah gagasan tentang ketiadaan sosok ayah yang digunakan oleh Krampe dan Newton (Nabila et al., 2025). Gagasan ini menekankan betapa pentingnya kehadiran dan keterlibatan ayah bagi pertumbuhan anak. Ketidadaan sosok ayah, menurut Krampe dan Newton, dapat berdampak pada perkembangan psikologis, sosial, dan emosional anak dari waktu ke waktu. Gagasan ini sering digunakan untuk menyelidiki hubungan antara berbagai hasil perilaku dan psikologis pada anak-anak dan keterlibatan atau ketidakhadiran ayah (Brown, 2018, dalam, Nabila et al., 2025).

Dalam perjalanan hidup yang penuh kerumitan, berbagai tantangan dan sumber stres mudah ditemui dan dapat memengaruhi kesejahteraan kita secara keseluruhan. Cara kita menghadapi hambatan tersebut serta mengelola tekanan yang muncul sangat menentukan kondisi kesehatan mental dan kualitas hidup. Dalam konteks ini, strategi atau mekanisme koping berperan sebagai sarana penting yang membantu individu melewati situasi penuh stres dan kesulitan.

Fenomena *fatherless* emosional juga terlihat dalam hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 11 dan 12 November 2025 terhadap lima remaja berusia 17–18 tahun. Hasil wawancara memberikan gambaran bahwa pengalaman ketidakhadiran ayah, baik secara fisik maupun emosional, berpengaruh terhadap cara subjek mengatur emosi serta strategi koping yang mereka gunakan dalam menghadapi tekanan. Pada aspek regulasi emosi, sebagian besar subjek menunjukkan kesulitan dalam melakukan *cognitive reappraisal*, yaitu kemampuan menilai ulang suatu situasi secara lebih positif. Subjek pertama masih mampu melakukan *reappraisal* dengan mencoba melihat kondisi ayahnya dari sudut pandang lain, namun masih kesulitan menahan ekspresi emosi dan sering meluapkannya kepada orang lain. Subjek kedua dan kelima tampak kurang mampu melakukan *reappraisal* karena terjebak pada pikiran negatif atau kekecewaan yang terus berulang. Sementara itu, subjek ketiga berupaya memahami kondisi ayahnya melalui pikiran “mungkin ayah capek kerja”, tetapi tetap menutupi kekecewaannya dengan mengalihkan diri pada aktivitas lain. Subjek keempat menunjukkan hambatan paling signifikan kesulitan dalam *reappraisal* maupun *expressive suppression* hingga pernah melukai diri sebagai bentuk pelampiasan emosinya.

Pada aspek *expressive suppression*, sebagian subjek menunjukkan ketidakmampuan untuk mengendalikan atau menahan ekspresi emosi. Ada yang memilih menarik diri, meluapkan emosi kepada orang lain, atau menahan perasaan demi menghindari konflik. Subjek kedua dan kelima cenderung memendam emosi karena takut memperburuk keadaan, sedangkan subjek pertama dan keempat mengalami kesulitan menahan luapan emosi secara sehat. Kesulitan dalam regulasi emosi tersebut tampak berhubungan dengan penggunaan *strategi koping* yang berbeda-beda pada setiap subjek. Subjek pertama lebih banyak menggunakan *problem focused coping* dalam menyelesaikan masalah, sementara subjek kedua dan kelima cenderung menggunakan *emotion focused coping* berupa penghindaran, pelampiasan pada aktivitas lain, atau mencari dukungan teman. Subjek ketiga menunjukkan penggunaan *avoidance coping* melalui kebiasaan mengalihkan diri ketika

kecewa. Adapun subjek keempat lebih banyak menunjukkan strategi koping yang bersifat maladaptif, termasuk pelampiasan emosional yang berisiko yaitu menyakiti dirinya sendiri.

Gambaran tersebut menunjukkan bahwa *fatherless* emosional tidak hanya memengaruhi hubungan anak ayah, tetapi juga berdampak pada kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan memilih strategi koping yang adaptif. Hambatan dalam regulasi emosi membuat beberapa subjek lebih rentan menggunakan strategi penghindaran dan pelampiasan emosional, yang pada akhirnya dapat memperburuk tekanan psikologis yang mereka alami.

Pada penelitian yang dilakukan Bonilla R et al., (2020) menunjukkan bahwa mediasi konflik, regulasi emosi, dan strategi koping memiliki peran penting dalam menciptakan iklim belajar yang positif. Hasil kajian mereka menemukan bahwa guru yang mampu mengelola emosinya cenderung memilih strategi koping yang adaptif, sehingga lebih efektif dalam menangani konflik di kelas. Ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan strategi koping merupakan dua aspek penting yang saling berkaitan dalam menghadapi situasi penuh tekanan. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memilih strategi koping yang lebih adaptif, sehingga dapat mengurangi munculnya perilaku negatif dan meningkatkan kemampuan menghadapi masalah.

Kemudian, pada penelitian yang dilakukan oleh Paoloni et al., (2020) menemukan bahwa kemampuan regulasi diri dan karakteristik kepribadian berperan penting dalam menentukan strategi koping serta jenis emosi yang dialami individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan regulasi diri baik dan karakter kepribadian positif lebih cenderung menggunakan strategi koping berfokus pada masalah dan mengalami emosi positif. Sebaliknya, individu dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih rendah cenderung lebih banyak menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi yang kurang adaptif, seperti melampiaskan perasaan negatif, menghindari permasalahan, atau menarik diri ketika menghadapi tekanan. Penggunaan strategi tersebut dapat memunculkan respons emosional negatif

dalam menghadapi situasi sulit. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi dan memilih strategi koping yang sesuai berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan secara lebih efektif.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Setiarsih & Sakti, (2019) menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *problem focused coping* pada guru honorer. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengambil tindakan langsung dan lebih efektif dalam menghadapi stres. Hasil ini menguatkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang memilih strategi koping, sehingga hasil penelitian tersebut dapat menjadi dasar untuk memahami mekanisme koping pada kelompok lain, termasuk remaja yang mengalami *fatherless*.

Dalam konteks masyarakat modern yang semakin kompleks, tantangan yang dihadapi remaja tanpa kehadiran ayah semakin berat. Perkembangan teknologi, perubahan nilai-nilai keluarga, serta tekanan subjek dari lingkungan sekitar menuntut remaja untuk memiliki kemampuan regulasi emosi dan strategi koping yang efektif agar dapat beradaptasi dan berkembang secara optimal. Namun, penelitian mengenai regulasi emosi dan strategi koping pada remaja *fatherless* di Indonesia masih sangat terbatas, sehingga diperlukan kajian lebih mendalam untuk memahami dinamika psikologis yang terjadi pada kelompok ini.

Adapun lokasi penelitian ini dipilih di SMK Al-Muhtadin Kota Bekasi dengan tujuan untuk memahami bagaimana regulasi emosi dan strategi koping digunakan oleh remaja yang mengalami *fatherless*. Fenomena *fatherless* pada remaja dapat memengaruhi perkembangan psikologis, terutama dalam kemampuan mengelola emosi dan menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Lingkungan sekolah menjadi konteks yang penting karena siswa tidak hanya dituntut untuk memenuhi tuntutan akademik, tetapi juga perlu menjaga kestabilan emosional agar dapat berfungsi secara optimal dalam proses belajar dan bersosialisasi. Ketidakhadiran atau minimnya keterlibatan ayah membuat sebagian remaja menghadapi tantangan emosional yang lebih

kompleks, seperti perasaan kurang mendapatkan dukungan, arahan, maupun figur yang memberikan rasa aman dan kedisiplinan. Berdasarkan uraian tersebut, serta mengingat pentingnya kemampuan remaja dalam mengatur emosi dan memilih strategi koping yang adaptif, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana regulasi emosi dan strategi koping berperan dalam kehidupan remaja yang men mengalami *fatherless* di SMK Al-Muhtadin Kota Bekasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian subjek ini adalah:

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi pada remaja yang mengalami *fatherless* ?
2. Bagaimana strategi koping yang digunakan oleh remaja yang mengalami *fatherless* ?
3. Bagaimana hubungan antara regulasi emosi dan strategi koping pada remaja yang mengalami *fatherless* ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada remaja yang mengalami *fatherless* .
2. Untuk mengidentifikasi bentuk strategi koping yang digunakan oleh remaja yang mengalami *fatherless* .
3. Untuk menganalisis hubungan antara regulasi emosi dan strategi koping pada remaja yang mengalami *fatherless* .

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian berisi tentang kontribusi apa yang akan diberikan setelah selesai melakukan penelitian, baik secara teoritis dan praktis. Adapun yang menjadi manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah terkait regulasi emosi dan strategi koping pada remaja yang mengalami *fatherless* . Hasil ini

penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi keluarga, khususnya mengenai dinamika emosional serta strategi koping yang digunakan oleh remaja tanpa kehadiran ayah. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang membahas dampak *fatherless* terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman empiris bagi peneliti dalam memahami proses regulasi dan strategi koping pada remaja *fatherless*. Hasil penelitian juga dapat menjadi dasar dalam mengembangkan program intervensi atau konseling yang dapat membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan strategi koping adaptif bagi remaja dengan kondisi serupa.

b. Bagi Guru BK atau Konselor Sekolah

Penelitian ini dapat membantu guru BK di SMK Al-Muhtadi dalam mengenali kebutuhan emosional dan psikologis remaja yang mengalami *fatherless*. Dengan pemahaman tersebut, guru BK dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang tepat, seperti dukungan emosional, pelatihan regulasi emosi, dan penguatan koping yang sehat.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam merancang program sekolah yang mendukung kesehatan mental remaja, khususnya mereka yang mengalami *fatherless*. Sekolah dapat mengembangkan kegiatan yang memperkuat dukungan sosial, meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, serta menciptakan lingkungan yang responsif terhadap kebutuhan emosional remaja.

d. Bagi Remaja yang Mengalami *Fatherless*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai bentuk regulasi emosi dan strategi koping yang adaptif. Remaja dapat memahami cara mengelola emosi secara lebih efektif serta memilih

strategi koping yang lebih sehat untuk menghadapi tekanan psikologis dan tantangan terkait ketiadaan sosok ayah.