

Strategi Coping pada Pria Dewasa Awal yang Mengalami Fatherless akibat Perceraian: Studi Kasus Kualitatif

Selvy Dwi Machmuda¹, Nabila Izzatun Nisa²,

David Chandra Winata³, Wiwik Triwidiyanti³

Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

dwiselvy719@gmail.com¹

ABSTRACT

The phenomenon of fatherlessness due to divorce significantly impacts individual psychological development, particularly among young adult men. The absence of a father figure not only creates feelings of loss and emotional emptiness but also affects the formation of self-concept, self-confidence, and social relationships. This study aims to analyze the impact of fatherlessness due to divorce on young adult men, identify the coping strategies they use, and evaluate the role of emotional intelligence in the effectiveness of coping. A qualitative case study approach was employed, involving young adult male participants who experienced fatherlessness since childhood or adolescence. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis, focusing on patterns of problem-focused and emotion-focused coping.

Findings indicate that participants employed two main forms of coping strategies: problem-focused coping (active efforts to improve themselves, develop skills, and seek new life goals) and emotion-focused coping (managing emotions through prayer, self-reflection, and sharing experiences). Social support, especially from mothers and siblings, played a crucial role as a protective factor in psychological adaptation. Emotional intelligence was identified as a key factor influencing the effectiveness of coping strategies. These findings imply that practical interventions aimed at enhancing emotional intelligence and social support can strengthen coping mechanisms in young adult men experiencing fatherlessness. The study also contributes theoretically by highlighting the interplay between fatherlessness, coping strategies, and emotional regulation in early adulthood.

Keywords: *Fatherlessness, divorce, coping strategies, young adulthood, emotional intelligence*

ABSTRAK

Fenomena fatherless akibat perceraian berdampak signifikan terhadap perkembangan psikologis individu, khususnya pada pria dewasa awal. Ketidadaan figur ayah tidak hanya menimbulkan perasaan kehilangan dan kekosongan emosional, tetapi juga memengaruhi pembentukan konsep diri, kepercayaan diri, serta relasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak fatherless akibat perceraian terhadap pria dewasa awal, mengidentifikasi

strategi coping yang digunakan, serta mengevaluasi peran kecerdasan emosional dalam efektivitas coping. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif dengan partisipan pria dewasa awal yang mengalami fatherless sejak masa kanak-kanak atau remaja. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik, dengan fokus pada pola problem-focused coping dan emotion-focused coping.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan menggunakan dua bentuk utama strategi coping: problem-focused coping (upaya aktif memperbaiki diri, mengembangkan keterampilan, dan mencari tujuan hidup baru) dan emotion-focused coping (mengelola emosi melalui doa, refleksi diri, dan berbagi cerita). Dukungan sosial, terutama dari ibu dan saudara kandung, berperan penting sebagai faktor protektif dalam proses adaptasi psikologis. Kecerdasan emosional terbukti menjadi faktor kunci yang memengaruhi efektivitas strategi coping. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi praktis untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan dukungan sosial dapat memperkuat mekanisme coping pada pria dewasa awal yang mengalami fatherless. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat pemahaman mengenai hubungan antara fatherlessness, strategi coping, dan regulasi emosi pada masa dewasa awal.

Kata Kunci : Fatherless, perceraian, strategi coping, dewasa awal, kecerdasan emosional

P PENDAHULUAN

Pola asuh tanpa ayah menumbuhkan pemahaman wacana pentingnya ayah, mirip memberi afeksi, bermain, memberi proteksi, dan pelajaran krusial lainnya yg diajarkan pada keluarga (Lerner, 2011). Ketidakhadiran ayah berdampak negatif di perkembangan anak, sebagai akibatnya anak cenderung kesulitan di sekolah, dalam kehidupan sosial, serta pada kehidupan langsung mereka (Rebecca, pada Nurhayani, 2021). Menurut Irwan (Azizah, 2020), Indonesia artinya salah satu berasal sepuluh negara dengan jumlah ayah yang sangat sedikit atau negara yg sangat kekurangan ayah, ialah Indonesia adalah negara menggunakan penurunan kesejahteraan psikologis ayah. Lebih lanjut, dari Menteri Sosial Khofifah Indar Parawansa, Indonesia menduduki peringkat ketiga negara menggunakan jumlah ayah yang tidak memiliki ayah pada global (Wartaekonomi.co.id, 2017). Sempurna satu negara pada bawah Amerika perkumpulan yang menduduki peringkat ke 2 menjadi negara dengan jumlah ayah terbanyak adalah Indonesia (Kreasih, 2019).

Anak-anak yang tak memiliki ayah atau tidak mempunyai hubungan dekat dengan ayahnya disebut menjadi *fatherless*. Ini dapat terjadi karena perceraian keliru satu orang tua mereka atau sebab permasalahan dalam pernikahan mereka (Smith, pada Sundari & Herdajani,

2013). Kondisi tadi akan memengaruhi pertumbuhan mereka, dan Popenoe (1996) mengungkapkan bahwa salah satu penyebab primer peningkatan kenakalan remaja, gangguan makan, depresi, bunuh diri, serta penyalahgunaan obat-obatan adalah ketiadaan ayah dalam kehidupan anak.

Ketiadaan peran-kiarah penting ayah juga menyebabkan rendahnya harga diri waktu seorang dewasa ini mengakibatkan mereka marah serta malu sebab mereka tidak mirip anak-anak lain yang mempunyai pengalaman kebersamaan dengan seseorang ayah (Lerner, 2011).

Kondisi tersebut akan berdampak pada perkembangan mereka, Popenoe (1996) menyebutkan bahwa ketiadaan ayah dalam kehidupan anak merupakan salah satu penyebab utama meningkatnya kenakalan remaja, depresi dan gangguan makan, bunuh diri serta penyalahgunaan obat-obatan. Ketidadaan peran-peran penting ayah juga berdampak pada rendahnya harga diri ketika individu telah dewasa, menimbulkan perasaan marah, malu karena berbeda dengan anak yang lain yang mendapatkan pengalaman kebersamaan dengan seorang ayah seperti yang dirasakan oleh anak-anak lainnya (Lerner, 2011).

seorang ayah memainkan peran yang sangat penting pada sebuah keluarga, sebab dia bertanggung jawab buat menjaga, membimbing, mendidik, dan melindungi anggota keluarganya. Kehadiran seseorang ayah mempunyai dampak yang signifikan terhadap kehidupan anak-anak, serta kesan yang ditinggalkannya akan terus membekas hingga mereka dewasa.

Meskipun dia memiliki banyak waktu luang setelah cuti dari pekerjaannya, ayah menggunakannya untuk menghilangkan stres dengan bermain telepon, menjaga hewan peliharaannya, dan berkumpul dengan teman-temannya di warung kopi. Demikian pula dengan keluarga yang telah bercerai, kebanyakan ayah menyerahkan hak asuh anak kepada ibunya dan lepas dari tanggung jawab nafkah dan pengasuhan anak, sedangkan ayahnya sibuk memikirkan kehidupan selanjutnya dengan orang baru atau keluarga barunya.

Dalam menghadapi stres, seseorang biasanya menggunakan interaksi antara kognitif dan perilaku terhadap lingkungannya. Konsep diri yang terbentuk sejak kecil akan sangat memengaruhi mekanisme coping yang digunakannya. Pada individu yang mengalami *fatherless*, ketiadaan figur ayah dapat menghambat pembentukan konsep diri yang sehat, sehingga mereka sering kali kesulitan menemukan cara adaptif untuk mengatasi tekanan hidup. Kondisi ini membuat individu lebih rentan mengalami stres berkepanjangan, rasa kehilangan

arah, dan rendahnya kepercayaan diri. Meskipun demikian, kecerdasan emosional berperan penting dalam menentukan efektivitas coping. Individu fatherless yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengelola emosinya, menyalurkan perasaan negatif dengan cara yang sehat, serta memecahkan masalah secara lebih efektif. Dengan demikian, dampak fatherless tidak hanya terlihat pada aspek emosional dan sosial, tetapi juga secara langsung memengaruhi kemampuan seseorang dalam menangani stres. Kondisi fatherless ini akan dapat berdampak pada keadaan psikologis individu apabila ia tidak mampu melakukan strategi coping yang baik. Maka dari itu, strategi coping yang baik penting untuk dilakukan, terutama pada remaja akhir yang mengalami fatherless. Setiap individu mempunyai strategi coping yang berbeda atas stres atau masalah yang sedang dihadapi, bahkan pada kondisi permasalahan yang sama sekalipun. Sama halnya dengan kondisi fatherless, individu yang mengalaminya tentu memiliki strategi coping yang berbeda-beda. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak *fatherless* akibat perceraian terhadap pria dewasa awal, mengidentifikasi strategi *coping* yang digunakan, serta mengevaluasi peran kecerdasan emosional dalam efektivitas *coping*.

Meskipun beberapa penelitian dalam dekade terakhir menyoroti dampak ketiadaan figur ayah terhadap perkembangan psikologis anak dan remaja, mayoritas studi masih berfokus pada konsekuensi negatif secara umum seperti depresi, rendahnya kesejahteraan psikologis, dan masalah perilaku (Amato & Anthony, 2014; Lee et al., 2019). Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji strategi coping yang digunakan oleh pria dewasa awal yang mengalami fatherless akibat perceraian serta peran kecerdasan emosional dalam efektivitas coping masih sangat terbatas.

Temuan awal menunjukkan hubungan antara kecerdasan emosional dan mekanisme coping adaptif, tetapi belum banyak dilaporkan secara kualitatif dalam konteks fatherlessness dewasa awal (April et al., 2020; Mikolajczak et al., 2020). Selain itu, konteks kultural Indonesia yang khas termasuk dinamika dukungan sosial dari keluarga inti dan keluarga besar belum dieksplorasi secara mendalam dalam literatur empiris terkini (Susanti & Wibowo, 2022; Rahmasari et al., 2024). Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan metodologis dan teoritis untuk penelitian yang mengisi kekosongan tersebut dengan pendekatan yang holistik dan kontekstual, sehingga dapat memperkaya pemahaman akademik tentang mekanisme adaptasi psikologis dan memberikan implikasi praktis bagi intervensi dukungan keluarga dan pendidikan psikososial

bagi individu fatherless.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena psikologis yang dialami individu, khususnya terkait strategi coping pada pria dewasa awal yang mengalami kondisi fatherless akibat perceraian orang tua. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali makna subjektif, persepsi, serta pengalaman personal partisipan melalui interaksi langsung dan refleksi mendalam (Creswell & Poth, 2018).

Studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti mendalami pengalaman partisipan secara holistik, termasuk latar belakang, situasi emosional, dan strategi adaptasi yang digunakan dalam menghadapi kehilangan figur ayah. Dengan demikian, hasil penelitian dapat menggambarkan kompleksitas psikologis yang dialami secara utuh dan kontekstual.

Subjek penelitian adalah pria dewasa awal yang mengalami kondisi fatherless akibat perceraian orang tua sejak masa kanak-kanak atau remaja. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan purposive sampling, dengan kriteria: (1) mengalami perceraian orang tua, (2) saat ini berada pada fase dewasa awal, dan (3) bersedia mengikuti wawancara mendalam. Fase dewasa awal dipilih karena periode ini penuh dinamika, tantangan perkembangan, dan pembentukan identitas diri, di mana dampak kehilangan figur ayah masih dirasakan secara emosional dan psikososial.

Penelitian dilakukan selama beberapa bulan, dengan setiap wawancara berlangsung 45–60 menit. Wawancara dilaksanakan secara tatap muka di lokasi yang nyaman bagi partisipan untuk mendorong keterbukaan dan membangun suasana yang aman.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, dengan panduan pertanyaan yang fleksibel sehingga peneliti dapat menyesuaikan urutan atau memperdalam pertanyaan berdasarkan respons partisipan. Pendekatan ini memungkinkan penggalian pengalaman, persepsi, dan strategi coping secara lebih kaya (Romdona, Junista, & Gunawan, 2025).

Untuk meningkatkan validitas data, digunakan beberapa teknik triangulasi:

Triangulasi sumber: data dikonfirmasi melalui wawancara dengan anggota keluarga dekat (misalnya ibu atau saudara) untuk memastikan konsistensi informasi.

Member checking: transkrip wawancara dikembalikan kepada partisipan untuk diverifikasi, memastikan interpretasi peneliti sesuai pengalaman mereka.

Triangulasi metode: wawancara dikombinasikan dengan observasi informal dan catatan lapangan untuk mendukung temuan.

Data dianalisis menggunakan analisis tematik sesuai prosedur Braun & Clarke (2006) dengan tiga tahap utama: Reduksi data, proses pemilihan, penyederhanaan, dan transformasi data mentah dari transkrip wawancara dan catatan lapangan menjadi unit analisis yang bermakna.

Penyajian data, menyusun tema dan subtema dalam bentuk tabel atau narasi yang memudahkan identifikasi pola coping, pengalaman emosional, dan dukungan sosial.

Penarikan kesimpulan atau verifikasi – menguji makna yang muncul melalui member checking dan triangulasi, memastikan validitas, konsistensi, dan kekokohan temuan.

Dalam proses coding, setiap transkrip dibaca berulang-ulang untuk mengidentifikasi kata kunci, frasa, atau narasi yang relevan dengan coping. Kode yang muncul kemudian dikelompokkan menjadi tema utama, seperti problem-focused coping, emotion-focused coping, dan peran dukungan sosial. Analisis dilakukan secara iteratif untuk menangkap pola-pola adaptasi psikologis yang muncul dari pengalaman partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan proses analisis tematik, peneliti melakukan tahap open coding, yaitu mengidentifikasi kata kunci dan makna penting dari transkrip wawancara. Selanjutnya dilakukan axial coding dengan mengelompokkan kode-kode serupa ke dalam kategori, kemudian disusun menjadi tema utama (selective coding) yang merepresentasikan strategi coping partisipan. Dari hasil analisis, diperoleh dua tema utama, yaitu *Problem-Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping*.

Tabel 1 Tema Utama

Kutipan Kunci	Kode Awal	Kategori	Tema Utama
"...gara-gara kehilangan peran aku gak tau arah	Kehilangan panutan	Kebingungan identitas	Dampak Fatherless

tujuanku mau kemana...”			
“...sering- sering ngobrol sama orang terus lawan rasa sulit komunikasi...”	Melatih komunikasi	Adaptasi sosial aktif	Problem- Focused Coping
“...kalau stres olahraga ringan, lari-lari, sepedahan...”	Aktivitas fisik	Pengalihan stres aktif	Problem- Focused Coping
“...kalau sudah stres banget benerin sepeda motor...”	Aktivitas teknis fokus	Distraksi produktif	Problem- Focused Coping
“...sempat mikir buat mengakhiri hidup...”	Pikiran bunuh diri	Tekanan emosional berat	Emotion- Focused Coping
“...mencari alasan hidup walaupun sekecil mungkin...”	Mencari makna hidup	Reframing positif	Emotion- Focused Coping
“...ingin membahagiakan ibu...”	Motivasi keluarga	Dukungan emosional	Emotion- Focused Coping
“...sejak pacaran mulai terbuka dan cerita...”	Keterbukaan emosional	Dukungan pasangan	Emotion- Focused Coping

Problem Focused Coping

Partisipan menyampaikan bahwa kehilangan figur orang tua mengakibatkan dirinya mengalami kebingungan dalam menentukan arah hidup. Ia menekankan bahwa secara kultural anak perempuan umumnya menjadikan ibu sebagai panutan, sementara anak laki-laki lebih cenderung meneladani ayah. Ketidakhadiran figur tersebut memunculkan perasaan kehilangan teladan sehingga partisipan merasa tidak memiliki acuan yang jelas dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kondisi ini juga berimplikasi pada kesulitan partisipan dalam menjalin komunikasi dengan orang lain, yang kemudian menimbulkan hambatan dalam proses interaksi sosial.

“Mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari. kalau anak perempuan kan panutannya ibunya kalau laki-laki kan ayahnya tapi gara-gara kehilangan peran aku gatau arah tujuan ku mau kemana kaya hilang arah. jadi tidak ada panutan atau contoh.”

Namun demikian, partisipan berupaya mengembangkan strategi koping untuk mengatasi permasalahan tersebut. Salah satu strategi yang dilakukan adalah dengan melatih diri untuk lebih sering melakukan percakapan dengan orang lain. Upaya ini dipandang sebagai bentuk latihan sosial sekaligus cara untuk mengatasi rasa enggan maupun kesulitan dalam berkomunikasi. Dengan demikian, pengalaman partisipan menunjukkan bahwa meskipun kehilangan figur panutan dapat berdampak pada orientasi diri dan kemampuan komunikasi, individu tetap berpotensi membangun mekanisme adaptif melalui interaksi sosial yang berkesinambungan.

“Strategi untuk mengatasi hal tersebut yaitu sering-sering ngobrol sama orang terus lawan rasa sulit untuk komunikasi.”

Partisipan juga mengungkapkan bahwa ketika mengalami stres, ia cenderung tidak terlalu memikirkan secara mendalam permasalahan keluarga yang sedang dihadapi. Hal ini menunjukkan adanya mekanisme pengalihan perhatian yang secara tidak langsung berfungsi untuk mencegah pikiran negatif terus-menerus mendominasi keseharian partisipan. Sebagai bentuk penyaluran emosi dan pelepasan ketegangan, partisipan lebih memilih untuk melakukan aktivitas fisik ringan seperti bersepeda atau berlari. Aktivitas fisik tersebut tidak hanya dipandang sebagai kegiatan rekreatif semata, tetapi juga sebagai sarana untuk menyeimbangkan kondisi psikologis melalui pelepasan energi dan peningkatan suasana hati.

Selain itu, ketika tingkat stres yang dirasakan semakin meningkat dan aktivitas ringan dirasa kurang memadai, partisipan beralih pada kegiatan yang lebih teknis, yakni memperbaiki sepeda motor. Kegiatan ini dipersepsikan partisipan sebagai aktivitas yang menuntut konsentrasi penuh, sehingga mampu mengalihkan fokus pikirannya dari beban masalah yang ada. Dengan terlibat dalam aktivitas tersebut, partisipan merasa memperoleh ruang untuk melupakan sejenak permasalahan yang dihadapi, sekaligus mendapatkan rasa kebermanaan melalui pencapaian konkret dalam bentuk perbaikan yang berhasil dilakukan. Dengan demikian, aktivitas fisik maupun teknis yang dijalani partisipan berfungsi ganda, yakni sebagai media pengalihan stres

dan sebagai strategi koping adaptif untuk menjaga keseimbangan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup.

“kadang kalau stres gak gitu kepikiran masalah keluarga, aku biasane olahraga ringan-ringan koyok sepedahan, lari-lari, gak gitu kalau udah stress banget aku yo benerin sepeda motorku hitung-hitung seenggak e aku lupa karo masalahku.”

Emotion Focused Coping

Partisipan mengungkapkan bahwa keputusan untuk memutus hubungan dengan ayahnya menimbulkan perasaan lega, namun di sisi lain juga menghadirkan dilema mengingat kondisi ekonomi keluarga yang tidak selalu mencukupi kebutuhan sehari-hari. Situasi ini memperlihatkan adanya konflik batin yang dialami partisipan, di mana perasaan lega bercampur dengan kekhawatiran akan keberlangsungan hidup bersama ibu yang harus menanggung beban ekonomi keluarga. Kondisi penuh tekanan tersebut turut mempengaruhi aspek psikologis partisipan, hingga pada titik tertentu memunculkan pikiran untuk mengakhiri hidup.

Meskipun demikian, partisipan berusaha mengatasi tekanan tersebut dengan mencari alasan untuk tetap bertahan, meskipun sekecil apapun. Ia menjadikan keberadaan ibu dan saudara perempuannya sebagai sumber motivasi untuk terus melanjutkan hidup. Partisipan menekankan keinginannya untuk membuat ibu bahagia dan menjalani kehidupan yang lebih layak, mengingat sang ibu telah mengalami banyak kesulitan sepanjang hidupnya.

“Rasane mutusno hubungan ambe ayahku lego yoo ono tapi yoo piye yoo kadang kan ibuku kerjane duitnya ya kadang-kadang gak cukup buat kehidupan. Sempat mikir buat mengakhiri hidup setrategi yoo piye yooo mencari alasan hidup walaupun sekecil mungkin. misale aku kan masih punya ibu ambe mbaku tak gawe alesan aku pingin bahagia in mereka ibuku ket cilih uripe ws gak enak tue yoo gak enak aku pingin ibuku bahagia hidupnya lebih enak.”

Partisipan juga mengungkapkan bahwa sejak kecil dirinya mengalami kesulitan untuk bercerita mengenai perasaan maupun pengalaman pribadi. Namun, sejak menjalin hubungan dengan pasangan, ia mulai terbiasa untuk menceritakan berbagai hal, bahkan hal-hal kecil

sekali pun. Melalui proses tersebut, partisipan merasakan adanya perubahan positif, yaitu semakin terbuka dalam mengungkapkan apa yang dirasakan serta mampu berkomunikasi dengan lebih lancar. Dukungan emosional dari pasangan juga dirasakan sebagai salah satu faktor yang mendorong partisipan untuk terus bersemangat menjalani kehidupan. Sementara itu, dukungan dari pihak keluarga, khususnya ibu, lebih sering hadir ketika partisipan berada dalam kondisi yang benar-benar tidak mampu lagi menghadapi permasalahan seorang diri.

“Aku dari kecil sulit buat cerita gara-gara ono pacarku ngono pacarku sering masio hal-hal kecil pasti di ceritakno jadi sejak aku pacaran iku aku mulai bercerita sampe saiki aku mulai terbuka dan pinter ngomong apa yg tak rasain. Ono sing menyemangati gawe terus hidup kalau dari keluarga ibuku tuh lebih kearah datang pas bener- benar aku ws gaiso nemuno”

Temuan ini menunjukkan bahwa strategi coping partisipan tidak bersifat tunggal, melainkan kombinasi antara pengelolaan masalah secara aktif dan regulasi emosi melalui pencarian makna serta dukungan sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pria dewasa awal yang mengalami *fatherless* akibat perceraian menggunakan dua jenis strategi coping utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Pada strategi *problem-focused coping*, partisipan berusaha mengembangkan keterampilan baru, seperti melatih kemampuan komunikasi, berolahraga, hingga memperbaiki sepeda motor sebagai bentuk pengalihan stres. Hal ini sejalan dengan teori Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan bahwa *problem-focused coping* berfokus pada upaya langsung untuk mengatasi sumber stres, baik dengan mencari solusi maupun memperbaiki keadaan.

Sementara itu, pada *emotion-focused coping*, partisipan cenderung menenangkan diri dengan doa, refleksi diri, dan berbagi cerita dengan pasangan atau keluarga. Strategi ini sesuai dengan penjelasan Lazarus & Folkman (1984) bahwa *emotion-focused coping* bertujuan untuk mengurangi dampak emosional dari stres, bukan langsung mengatasi sumber masalah. Dukungan emosional dari ibu, saudara kandung, maupun pasangan juga berperan penting dalam meminimalkan tekanan psikologis, sesuai dengan temuan Rahmasari & Rachmawati (2024) bahwa dukungan sosial dapat menjadi mekanisme protektif dalam menghadapi dampak *fatherless*.

Selain itu, penelitian ini memperlihatkan bahwa kondisi *fatherless* berdampak pada konsep diri dan harga diri partisipan. Mereka merasa kehilangan panutan sehingga mengalami kebingungan arah hidup, sebagaimana dijelaskan oleh Lerner (2011) bahwa ketiadaan ayah dapat menurunkan harga diri dan menimbulkan rasa marah maupun malu. Dampak psikologis tersebut juga sejalan dengan pendapat Popenoe (1996) yang menyebutkan bahwa ketiadaan ayah dapat meningkatkan risiko depresi, kenakalan remaja, dan perilaku maladaptif lainnya.

Namun demikian, hasil penelitian menegaskan bahwa kecerdasan emosional menjadi faktor penting yang memungkinkan individu *fatherless* tetap mampu bertahan. Partisipan dengan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat memanfaatkan coping yang lebih adaptif, baik dengan berorientasi pada pemecahan masalah maupun dengan menyalurkan emosi melalui dukungan sosial. Hal ini mendukung teori King (2010) yang menekankan bahwa kecerdasan emosional tinggi memfasilitasi individu dalam memilih strategi coping yang lebih efektif.

Implikasi Praktis bagi Konselor dan Psikolog Konselor dapat mengajarkan strategi coping adaptif, seperti kombinasi aktivitas fisik, teknik relaksasi, dan latihan keterampilan sosial. Pelibatan keluarga dalam sesi konseling sangat penting untuk meningkatkan dukungan sosial bagi individu *fatherless*. Program pengembangan kecerdasan emosional dapat difokuskan pada regulasi emosi, reframing kognitif, dan komunikasi terbuka untuk meningkatkan kemampuan adaptasi.

Adapun keterbatasan dari penelitian ini menggunakan studi kasus dengan jumlah partisipan terbatas, sehingga hasil tematik tidak bisa digeneralisasikan secara luas. Data bersifat self-report, sehingga potensi bias responden tetap ada. Fokus penelitian hanya pada pria dewasa awal, belum menjangkau variasi usia lain atau konteks gender berbeda. Dengan demikian Melakukan studi kuantitatif dengan sampel lebih besar untuk menguji generalisasi strategi coping pada individu *fatherless*. Penelitian lintas budaya untuk melihat perbedaan peran dukungan sosial dan kultural dalam coping. Mengembangkan intervensi berbasis kecerdasan emosional dan dukungan sosial untuk meningkatkan resilience pada individu *fatherless*.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pria dewasa awal yang mengalami fatherless akibat perceraian menggunakan dua strategi coping utama dalam menghadapi tekanan psikologis, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Problem-focused coping tercermin melalui upaya melatih kemampuan komunikasi, melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, dan kegiatan teknis seperti memperbaiki motor untuk mengalihkan stres. Sementara itu, emotion-focused coping dilakukan melalui doa, refleksi diri, dan berbagi cerita dengan pasangan maupun anggota keluarga sebagai bentuk pengelolaan emosi.

Selain strategi coping, dukungan sosial dan kecerdasan emosional terbukti menjadi faktor penting dalam efektivitas adaptasi psikologis. Dukungan dari ibu, saudara, maupun pasangan berperan sebagai faktor protektif, sementara kecerdasan emosional memfasilitasi individu dalam memilih strategi coping yang lebih adaptif, sehingga mampu menjaga stabilitas psikologis meskipun kehilangan figur ayah.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi konselor, psikolog, dan tenaga profesional dalam merancang intervensi yang mendukung pengembangan coping adaptif dan kecerdasan emosional pada individu fatherless. Selain itu, temuan ini memperkuat pemahaman akademik tentang mekanisme adaptasi psikologis pada pria dewasa awal yang menghadapi dampak psikososial dari perceraian orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

Amato, P. R., & Anthony, C. J. (2014). Estimating the effects of parental divorce and death with fixed effects models. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 16–36.
<https://doi.org/10.1111/jomf.12063>

April, G. A., Lebel, A., & Hill, A. P. (2020). Father absence and mental health outcomes: Investigating emotional intelligence as a mediator of psychological well-being in emerging adulthood. *Journal of Adult Development*, 27(2), 93–104.
<https://doi.org/10.1007/s10804-019-09339-5>

Husna, W. A., & Adri, Z. (2025). Cinta Pertama Adalah Luka: Studi Fenomenologis pada Perempuan Fatherless. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6(1), 1623–1636.
<https://doi.org/10.54373/imeij.v6i1.2149>

Indriana, E., & Argesty, U. F. (2024). Dampak fatherless pada remaja akhir di Desa Gunan, Kecamatan Slogohimo, Kabupaten Wonogiri (Doctoral dissertation, UIN Surakarta).

Irawan, D. (2009). Pengaruh dukungan sosial terhadap bentuk-bentuk coping istri Prajurit Batalyon Infanteri 511/DY Blitar yang ditinggal tugas ke Papua (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).

Iskandar, R. N., & Kertamuda, F. E. (2023). Gambaran konsep diri pada pria dewasa awal yang mengalami fatherless akibat perceraian. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(2), 45–57. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v14i02.585>

Lee, T. R., Taylor, Z. E., & Stevens, A. L. (2019). Longitudinal associations between father involvement and youth psychological outcomes in divorced families. *Journal of Family Psychology*, 33(4), 456–466. <https://doi.org/10.1037/fam0000515>

Mikolajczak, M., Menil, C., & Luminet, O. (2020). Explaining the protective effect of trait emotional intelligence regarding occupational stress: Exploration of emotional labor processes. *Journal of Research in Personality*, 87, 103993. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.103993>

Rahmasari, D., Rachmawati, T. S., Darmawanti, I., & Oktaviana, M. (2024). Social support as a coping mechanism for fatherless adolescents. *Procedia of Social Sciences and Humanities*, 6, 152–162. <https://doi.org/10.1016/j.pssh.2024.01.014>

Rachmawati, T. S., & Rahmasari, D. (2024). Strategi Coping Remaja Akhir yang Mengalami Fatherless dalam Hidupnya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 632–643. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.62038>

Ramdani, R. A., Rojabi, M. N., Mubarak, M. C., Roihan, R., Fuadi, D. A. R., & Kholis, N. (2024). Strategi coping anak terakhir dalam mengatasi kehilangan ayah dan kesepian: Sebuah pendekatan kualitatif. *SETARA: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 6(1), 51–64. <https://doi.org/10.32332/jsga.v6i01.9052>

Sandy, Z., Fitria, L., & Yunus, Y. (2024). Analisis dampak fatherless terhadap perkembangan sosial remaja di SMKN 3 Padang. *Insan Cendekia: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 1(3), 164–177. <https://doi.org/10.56480/insancendekia.v1i3.1053>

Saragih, S. A., Ramanda, P., Anik Nabila, B. R., Nurfallah, R., & Damayanti, S. (2025). DINAMIKA STRUGGLE ANAK PEREMPUAN FATHERLESS : Penelitian . *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(02), 426 - 434. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i02.6300>

Susanti, A. R., & Wibowo, A. (2022). Peran dukungan keluarga dalam perkembangan psikososial remaja tanpa figur ayah di Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 19(3), 211–225. <https://doi.org/10.21776/ub.jpi.2022.019.03.04>

Wijaya, R. B. A. (2021). Konsep diri pada masa dewasa awal yang mengalami maladaptive daydreaming. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 12(2), 179–193.