

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal atau *emerging adulthood*, adalah tahap perkembangan penting bagi individu berusia 18 sampai 24 tahun untuk mulai mandiri secara akademik dan psikologis, sekaligus menghadapi ketidakpastian dalam eksplorasi identitas (Hulukati & Djibrin, 2018; Arnett dalam Jahja, 2021). Mahasiswa pada umumnya berada pada rentang usia ini, kegagalan menyesuaikan diri dengan peran baru di perguruan tinggi dapat menyebabkan distress psikologis yang mengganggu kesejahteraan mental mahasiswa (Putri, 2018; Papalia dkk., 2008).

Di lingkungan kampus, mahasiswa seringkali dihadapkan pada tekanan akademik dan sosial yang cukup kompetitif, mulai dari tuntutan prestasi, penyesuaian dengan teman sebaya, sampai kemandirian hidup sebagai mahasiswa perantau. Proses perpindahan dari masa sekolah yang terstruktur ke dunia perkuliahan yang lebih mandiri ini bisa menjadi tantangan tersendiri. Rahmawati, Listiyandini, dan Rahmatika (2019) menemukan bahwa regulasi emosi berkorelasi negatif dengan stress akademik pada mahasiswa, artinya semakin rendah regulasi emosi mahasiswa, semakin tinggi stress akademik yang mereka alami. Hal ini bisa berujung pada perilaku maladaptive dan menurunnya resiliensi, seperti mudah menyerah, cemas, atau prokrastinasi (Siregar, 2019). Regulasi emosi sendiri merupakan proses yang mencakup kesadaran, pemahaman, dan penerimaan emosi, kontrol perilaku impulsif, serta strategi yang fleksibel dalam mengelola respons emosional sesuai situasi (Gratz & Roemer, 2004), dan penting untuk menjaga Kesehatan mental serta hubungan interpersonal yang sehat selama masa perkuliahan (Purnamaningsih, 2020).

Menanggapi dinamika tersebut, tantangan ini terasa lebih spesifik dialami mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, karena aktivitas perkuliahannya tidak hanya berisi pembelajaran teoritis, tetapi juga kegiatan praktikum. Kegiatan praktikum ini mengharuskan mahasiswa berhadapan langsung dengan subjek, mengambil data, dan menyusun laporan dalam waktu yang terbatas. Kondisi tersebut menghadirkan tekanan tersendiri bagi mahasiswa Psikologi. Tekanan yang tidak diatasi dengan baik dapat memunculkan emosi negatif seperti cemas, mudah marah, lelah, dan kehilangan semangat, yang pada akhirnya mengganggu proses belajar dan mendorong prokrastinasi (Mulyana dkk., 2022; Musslifah, 2018).

Strategi Regulasi Emosi yang adaptif dapat membantu mahasiswa menjadi lebih tahan terhadap kesulitan akademik yang berat. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak dapat mengendalikan emosi mereka atau yang sering menggunakan strategi yang tidak sesuai akan mengalami kerugian yang signifikan. Kegagalan dalam menata perasaan ini sering kali bermanifestasi pada perilaku *expressive suppression*, yaitu menekan emosi secara berlebihan demi terlihat "baik-baik saja" di depan lingkungan sosialnya. Namun, strategi pemendam ini justru meningkatkan risiko kecemasan dan depresi karena beban psikis yang ada tidak pernah terselesaikan, melainkan hanya menumpuk dan menjadi ancaman dikemudian hari terutama bagi kesehatan mental mahasiswa (Khasanah & Indrawati, 2021; Maulana & Ifdil, 2023).

Peneliti melakukan studi awal yang dilakukan pada bulan April 2025 dengan menggunakan metode kuesioner terbuka yang disebarakan melalui google form, Peneliti berusaha menggali informasi tentang pengelolaan emosi yang mereka lakukan saat dihadapkan pada tugas perkuliahan yang menumpuk. Dari 30 responden, sebanyak 22 responden (73%) memberikan jawaban yang mengidentifikasi belum optimalnya pengelolaan emosi tersebut. Secara umum, jawaban-jawaban tersebut dapat dikelompokkan menjadi beberapa kecenderungan. Sebanyak 7 responden menyatakan emosinya sulit dikontrol dan cenderung mudah marah atau sensitif saat menghadapi tekanan tugas. Sebanyak 6 responden menyatakan cenderung memendam perasaan dan menyimpan permasalahannya sendiri karena sulit mengungkapkan kepada orang lain, sehingga sebagian di antaranya mengaku menangis sebagai pelampiasan, serta menunjukkan sikap tenang di luar meskipun sebenarnya merasa tertekan. Sebanyak 5 responden menyatakan menunda pekerjaan (prokrastinasi) hingga sulit berkonsentrasi, sementara 4 responden lainnya menyatakan merasa malas dan kehilangan semangat dalam mengerjakan tugas. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum menunjukkan pengelolaan emosi yang optimal ketika dihadapkan pada tuntutan tugas perkuliahan.

Selain menggali informasi terkait regulasi emosi, kuesioner terbuka tersebut juga menanyakan pengalaman responden mengenai kehadiran sosok ayah dalam kehidupan mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa 20 dari 30 responden (66,7%) menyatakan ketidakhadiran sosok ayah (*fatherless*) memberikan dampak yang cukup signifikan dalam kehidupan mereka. Jawaban-jawaban tersebut dapat dikelompokkan menjadi beberapa kecenderungan. Sebanyak 7 responden menyatakan hubungan dengan ayahnya memburuk akibat sikap ayah yang emosional

hingga kekerasan fisik maupun verbal yang memicu trauma pada sosok laki-laki. Sebanyak 6 responden menyatakan merasa hampa, kehilangan arah, serta kehilangan figur pembimbing akibat perpisahan orang tua atau ditinggal meninggal sejak kecil. Sebanyak 4 responden menyatakan merasa terasing karena komunikasi dengan ayah sangat terbatas dan hanya sebatas urusan finansial meskipun tinggal serumah, sementara 3 responden sisanya menyatakan berdampak pada hubungan interpersonal seperti *trust issues* terhadap laki-laki hingga cenderung mencari figur pengganti ayah pada pasangan.

Sebagai bagian dari studi pendahuluan, peneliti juga melakukan wawancara singkat terhadap 5 mahasiswa aktif Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai kondisi tersebut. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan, gugup, *overthinking*, takut salah, sulit fokus, kelelahan, dan tertekan saat menjalani praktikum terutama saat berhadapan langsung dengan subjek praktikum dan menyelesaikan laporan dalam waktu terbatas.

Regulasi emosi tidak hanya berdampak pada kemampuan akademik semata, tetapi juga menjadi faktor prediktor yang penting bagi sejumlah aspek psikologis lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik secara signifikan memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) individu, di mana mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan adaptif cenderung memiliki kepuasan hidup lebih tinggi dan tingkat distress yang lebih rendah (Gross & John, 2003). Selain itu, regulasi emosi terbukti berkorelasi positif dengan resiliensi akademik, yaitu kemampuan mahasiswa untuk bangkit dan tetap bertahan di tengah tekanan studi yang intens (Sekarini, 2011).

Keluarga merupakan sistem sosial pertama dan paling fundamental yang membentuk fondasi psikologis, emosional, dan karakter seorang individu sejak lahir hingga dewasa. Di dalam keluarga, setiap anggota menjalankan peran yang saling melengkapi, di mana kehadiran sosok ayah dan ibu secara bersama-sama diyakini memberikan pengaruh yang paling optimal bagi tumbuh kembang anak (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Lebih dari sekadar pencari nafkah, ayah berperan sebagai pelindung, model peran gender, sumber dukungan emosional, serta figur yang mengajarkan norma sosial, keberanian, kemandirian, dan pemecahan masalah kepada anak-anaknya (Lamb, 2010), sekaligus turut berkontribusi

pada perkembangan sosial-emosional anak sejak usia dini (Anggraini, Priyanto, & Yulsyofriend, 2022).

Namun, realitas sosial saat ini memperlihatkan suatu kecenderungan yang mengkhawatirkan, semakin banyak anak yang tumbuh dan berkembang dalam kondisi tanpa kehadiran penuh sosok ayah. Kondisi ini dikenal dengan istilah *fatherless*, yaitu situasi di mana seorang anak tumbuh tanpa kehadiran ayah dalam hidupnya, baik secara fisik maupun emosional. Hasil pengolahan data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Maret 2024 oleh Badan Pusat Statistik mencatat sekitar 15,9 juta anak Indonesia atau 20,1% dari total 79,4 juta anak berusia di bawah 18 tahun berpotensi tumbuh tanpa pengasuhan ayah, baik karena tinggal tanpa sosok ayah maupun karena ayah bekerja lebih dari 60 jam per minggu sehingga waktu interaksinya dengan anak menjadi sangat terbatas (Tim Jurnalisme Data Kompas, dalam Dataloka, 2025).

Gambaran serupa juga terlihat pada hasil Pendataan Keluarga tahun 2025 oleh Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga (Kemendukbangga/BKKBN) yang menemukan 25,8% anak di Indonesia berada dalam kondisi *fatherless*, diukur tidak hanya dari ketidakhadiran fisik ayah tetapi juga dari interaksi, aksesibilitas, tanggung jawab, dan keterlibatan ayah dalam kehidupan anak sehari-hari (Kemendukbangga/BKKBN, 2025). Kondisi ini turut mendapat sorotan dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). Komisioner KPAI periode 2017–2022, Retno Listyarti, menyebut Indonesia berada di peringkat ketiga dunia sebagai negara dengan tingkat *fatherless* tertinggi (KPAI, dalam Baladana.id, 2024). Perceraian, migrasi kerja ayah ke luar kota, serta pola relasi ayah dan anak yang terbatas menjadi faktor yang paling banyak disebutkan sebagai penyebab kondisi tersebut.

Krampe dan Newton (dalam Brown, 2018) menggambarkan ketidakhadiran ayah sebagai ketiadaan atau keterbatasan keterlibatan ayah dalam kehidupan anak, baik secara fisik, emosional, maupun psikologis, yang dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan perkembangan anak, termasuk pembentukan identitas diri, rasa percaya diri, dan kestabilan emosi. Krampe (2009) menambahkan bahwa kehadiran ayah perlu dipahami bukan sekadar dari ada atau tidaknya ayah secara fisik dalam rumah tangga, melainkan sejauh mana anak merasakan keberadaan dan keterlibatan ayah tersebut dalam kehidupannya sehari-hari. Pemahaman ini menjadi penting karena menunjukkan bahwa dua anak yang sama-sama

tinggal serumah dengan ayahnya dapat memiliki pengalaman *fatherless* yang sangat berbeda, bergantung pada kualitas relasi yang terbangun di antara keduanya. Dalam konteks pengasuhan, keterlibatan ayah juga berhubungan dengan perkembangan kecerdasan moral anak, seperti empati, kontrol diri, rasa hormat, toleransi, dan keadilan (Septiana & Nasution, 2017).

Lebih jauh, Lamb (1997, 2010) menjelaskan bahwa ayah memiliki peran yang unik dan tidak sepenuhnya dapat digantikan oleh ibu dalam proses pengasuhan, terutama melalui gaya interaksi bermain yang lebih menantang secara emosional maupun fisik. Melalui interaksi semacam ini, anak belajar menghadapi frustrasi, mengambil risiko yang terukur, dan mengelola emosi negatif dalam konteks yang aman. Geddes (2008) turut menegaskan bahwa ketidakhadiran figur ayah dapat mengganggu proses pembelajaran emosional anak di lingkungan sekolah maupun sosial, karena anak kehilangan salah satu model regulasi emosi yang biasanya diperoleh dari interaksi antara ayah dan anak. Ketika peran ini absen, anak kehilangan kesempatan belajar keterampilan adaptif yang penting sejak dini, sehingga dampaknya kerap terbawa hingga ia tumbuh dewasa.

Salah satu dampak psikologi yang paling banyak disorot dari kondisi *fatherless* adalah kesulitan dalam regulasi emosi. Melalui interaksi sehari-hari dan gaya bermain yang lebih stimulatif dan menantang, berperan unik dalam mengajarkan anak cara menghadapi frustrasi, mengelola emosi negatif, dan mengembangkan ketangguhan emosional (Rohmalina, Lestari, & Alam, 2019). Anak-anak yang tumbuh dalam kondisi *fatherless* cenderung lebih rentan mengalami kesulitan mengontrol emosi, mudah marah, cenderung memendam perasaan, serta menunjukkan kerentanan lebih tinggi terhadap kecemasan dan depresi (Hidayat & Yusuf, 2021; Wandansari, Nur, & Siswanti, 2021). Nindhita dan Pringgadani (2023) melalui studi fenomenologi terhadap remaja yang mengalami *fatherless* menemukan bahwa ketidakhadiran ayah turut memengaruhi *wellbeing* remaja secara menyeluruh, tidak terbatas pada aspek emosi semata, tetapi juga pada aspek relasi sosial dan pandangan terhadap diri sendiri. Sementara itu, Sengkey, Sinaulan, Manggo, Elpira, dan Poluakan (2025) dalam tinjauan literatur mereka menyimpulkan bahwa ketidakhadiran ayah secara konsisten berhubungan dengan hambatan pada perkembangan emosi remaja di berbagai konteks budaya, meskipun bentuk manifestasinya berbeda-beda bergantung pada

sistem dukungan lain yang tersedia bagi anak, seperti kedekatan dengan ibu atau lingkungan sekitarnya.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rendahnya kualitas regulasi emosi pada individu dewasa muda berkaitan erat dengan fenomena *fatherless*. Penelitian Khasanah (2024) yang dilakukan pada remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Kabupaten Semarang mengungkapkan bahwa trauma dan *fatherless* secara bersama-sama memengaruhi kemampuan regulasi emosi remaja, meskipun hasil penelitian tersebut menemukan bahwa trauma memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan *fatherless*. Nurshabrina dan Dariyo (2024) dalam penelitiannya secara lebih spesifik menemukan bahwa remaja laki-laki yang mengalami *fatherless* menunjukkan regulasi emosi yang kurang baik dalam empat aspek sekaligus, yaitu penerimaan respons emosional, strategi pengelolaan emosi, keterlibatan dalam perilaku berorientasi tujuan, dan kontrol terhadap respons emosional.

Pada kelompok usia dewasa awal khususnya mahasiswa, kurangnya peran ayah dalam pengasuhan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi mahasiswa (Pratidina, Haq & Hamka., 2026). Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan dampak *fatherless* terhadap regulasi emosi pada anak dan remaja, belum banyak penelitian yang menghubungkan kondisi *fatherless* dengan regulasi emosi secara spesifik pada kelompok dewasa awal, khususnya pada mahasiswa Psikologi yang justru mempelajari perilaku dan proses mental manusia. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian berjudul "Pengaruh *Fatherless* Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung".

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

“Apakah Terdapat pengaruh *Fatherless* terhadap Regulasi Emosi pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?”

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

“Untuk Mengetahui Pengaruh *Fatherless* terhadap Regulasi Emosi yang dialami oleh mahasiswa fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.”

Kegunaan Penelitian

Terdapat kegunaan teoritis, praktik, sosial, dan juga bagi peneliti yang dapat dimanfaatkan dari penelitian yang dilakukan :

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi dan juga memperkaya literatur, khususnya psikologi perkembangan, terkait *fatherless* dan regulasi emosi.

2. Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi beberapa pihak berikut :

a. Bagi Mahasiswa

Memberikan wawasan dan sarana refleksi diri bagi mahasiswa mengenai signifikansi peran ayah dalam perkembangan psikologis mereka. Dengan dampak dari ketidakhadiran sosok ayah (*fatherless*), mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) serta mulai mengidentifikasi strategi koping yang adaptif untuk mengelola dampak emosional yang muncul, sehingga mereka mampu mencapai kematangan emosi yang lebih baik.

b. Bagi Keluarga dan Masyarakat

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang betapa pentingnya kehadiran ayah dalam kehidupan anak, baik secara fisik maupun emosional. Dengan demikian, orangtua dan masyarakat dapat lebih memahami betapa pentingnya membangun hubungan emosional yang sehat dalam keluarga untuk mendukung perkembangan psikologis anak, khususnya selama transisi ke dewasa muda.