

Peran Regulasi Emosi Terhadap Kontrol Diri pada Anak yang Mengalami *Fatherless*

Nabeela Lintang Kurnia

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang
Jl. Kampus Timur, Sekaran, Gunung Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50229, Indonesia

Email: nabeelalintangk@students.unnes.ac.id

Abstract: *The fatherless phenomenon is one of the crucial issues in Indonesia that is influenced by local culture, creating a paradigm towards childcare. This cultural stereotype suggests that men should not be involved in childcare. Many families in Indonesia are still dominated by a patriarchal culture, where the mother is the main role in doing domestic tasks. As a result, the role of fathers becomes less prioritized, so that without realizing it, the task of caring for, maintaining and educating children is often seen as the responsibility of the mother alone, even though the presence of a father is very important. The issue of fatherlessness is rarely discussed, almost invisible. However, its impact is very real in the child's developmental phase. The absence of a father's role in a child's developmental phase will have a significant impact on their psychological and emotional development. This study aims to explain how the role of emotion regulation on self-control in children who experience fatherless with a literature study research method by collecting library data which is then analyzed. The results show that the ability to regulate emotions plays a significant role in self-control in children who experience fatherlessness.*

Keywords: *emotion regulation; fatherless; self control*

Abstrak: Fenomena *fatherless* merupakan salah satu hal krusial yang terjadi di Indonesia yang dipengaruhi oleh budaya lokal sehingga menciptakan paradigma terhadap pengasuhan anak. Stereotip budaya ini menempatkan bahwa laki-laki tidak perlu terlibat dalam pengasuhan anak. Tidak sedikit keluarga di Indonesia masih didominasi dengan budaya patriarki, dimana ibu sebagai peran utama dalam mengerjakan tugas domestik. Akibatnya, peran ayah menjadi kurang diutamakan, sehingga tanpa disadari, tugas mengasuh, memelihara, serta mendidik anak seringkali dipandang sebagai tanggung jawab ibu semata, padahal kehadiran sosok ayah sangatlah penting. Isu *fatherless* ini jarang dibicarakan, bahkan hampir tidak terlihat. Namun, dampaknya begitu nyata dalam fase perkembangan anak. Ketidadaan peran ayah dalam fase perkembangan anak akan berdampak secara signifikan terhadap perkembangan psikologis dan emosional mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana peran regulasi emosi terhadap kontrol diri pada anak yang mengalami *fatherless* dengan metode penelitian studi literatur dengan mengumpulkan data pustaka yang kemudian dianalisis. Hasil menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi sangat berperan terhadap kontrol diri pada anak yang mengalami *fatherless*.

Kata Kunci: *fatherless; kontrol diri; regulasi emosi*

PENDAHULUAN

Keluarga ibarat sebuah perusahaan yang memiliki pemimpin. Pemimpin dalam sebuah keluarga adalah seorang ayah yang mengemban peran penting dalam mendidik, menjaga, serta mengayomi anggota keluarganya termasuk anak. Kehadiran peran ayah dalam pengasuhan anak merupakan hal yang sangat penting, sehingga apabila peran ayah tidak hadir sepenuhnya dalam mengasuh anak akan berdampak pada kondisi psikologis dan emosi anak. Tidak semua anak dapat merasakan peran ayah dalam proses perkembangannya hingga dewasa. Hal ini bukan hanya terjadi karena perceraian dan kematian, namun dapat terjadi karena ketidakhadiran peran ayah dalam pengasuhan anak. *Fatherless* juga disebabkan karena kurangnya kerja sama antara ayah dan ibu dalam pengasuhan serta kurangnya waktu antara anak dan ayah (Soge dkk, 2016). Ketidakhadiran peran dan figur ayah dalam pengasuhan anak baik secara fisik maupun

psikologis disebut dengan *fatherless* (Ilahiya dkk, 2024). Seorang anak masuk dalam kategori *fatherless* apabila ia tidak memiliki hubungan yang baik dengan ayah, baik karena perceraian, masalah pernikahan, kematian, sehingga berdampak serius pada proses perkembangannya. Kondisi seperti ini mengakibatkan anak kehilangan figur ayah secara utuh akibat ketidakhadiran peran ayah selama proses pengasuhan (Fajarrini dan Umam, 2023). Secara psikologis, peran ayah tidak hadir dalam proses tumbuh kembang anak karena adanya permasalahan keluarga.

Fenomena *fatherless* ini menjadi masalah di berbagai negara, seperti Portugal, Inggris, Afrika, Finlandia, Belanda, Amerika, serta Australia. Kasus *fatherless* di negara-negara tersebut disebabkan karena pasangan yang tidak menikah. Sedangkan, kasus *fatherless* di Indonesia disebabkan karena hilangnya peran ayah dalam proses pengasuhan (Asfari, 2022). Hal ini dipengaruhi oleh budaya lokal yang menciptakan paradigma bahwa laki-laki tidak perlu ikut terlibat dalam pengasuhan anak. Isu *fatherless* ini belum banyak disorot, namun dampaknya begitu penting bagi perkembangan anak. Masih banyak keluarga di Indonesia yang menerapkan pola asuh patriarki, dimana tugas utama laki-laki atau ayah hanya sebagai pencari nafkah, sehingga tanpa disadari, tugas-tugas domestic sepenuhnya dilimpahkan kepada ibu, termasuk dalam mendidik dan mengasuh anak. Padahal, peran seorang ayah sangat penting dalam hal ini.

Pengasuhan ayah dan ibu memiliki karakteristik yang berbeda. Seorang ayah mampu memberi rasa keberanian, kemandirian, ketegasan, serta pemecahan masalah. Namun, anak seringkali tidak menyadari bahwa dirinya sedang berada dalam kondisi *fatherless* hingga ia merasakan dampak dari kondisi tersebut pada dirinya. Dampak dari ketidakhadiran peran ayah dalam pengasuhan menurut Salsabila dkk (2020) adalah perasaan marah, malu, kesepian, rendahnya harga diri, kecemburuan, kedukaan dan kehilangan mendalam, serta rendahnya kontrol diri pada individu.

Anak yang mengalami *fatherless* cenderung sulit untuk mengontrol diri mereka sehingga mudah untuk berperilaku agresif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ismail dkk (2024) yang menyatakan bahwa remaja yang kekurangan peran ayah dalam pengasuhan memiliki pengaruh yang positif dengan perilaku agresif. Lebih lanjut, menurut penelitian yang dilakukan oleh Yuliana dkk (2023), anak remaja yang tidak tinggal Bersama ayah dan mengalami *fatherless* memiliki hubungan positif dengan kemampuan kontrol diri. Kontrol diri menurut Duckworth (2019) merupakan kemampuan individu dalam mengelola perasaan, pikiran, serta Tindakan yang berkaitan dengan dirinya sendiri, khususnya pada perilaku yang tidak sejalan dengan tujuan yang sudah ditetapkan. Lindner (2018) mendefinisikan kontrol diri sebagai usaha yang dilakukan oleh seorang individu saat melakukan suatu aktivitas yang ia rasa tidak sesuai dengan dirinya. Lebih lanjut, kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengendalikan dirinya, baik dalam aspek perilaku, pemikiran, emosi, maupun dalam pengambilan keputusan. Dengan demikian, sebelum melakukan tindakan atau mengambil keputusan, individu akan mempertimbangkan kemungkinan akibat yang mungkin timbul (Putri dkk, 2022). Kontrol diri ini berperan dalam mengurangi ketidaksesuaian tersebut, sehingga individu dapat menyesuaikan kondisi saat itu dengan kondisi yang ia inginkan. Kontrol diri merupakan salah satu potensi dalam diri individu yang harus dikembangkan selama proses kehidupannya, terutama dalam menghadapi berbagai situasi yang terjadi di lingkungannya. Berdasarkan uraian diatas, maka kontrol diri yang rendah pada anak yang mengalami *fatherless* merupakan ketidakmampuan seorang anak dalam mengelola perasaan, pikiran, emosi, serta tindakan yang berhubungan dengan dirinya sendiri maupun ketika melakukan aktivitas yang dirasa tidak sesuai dengan keinginannya.

Maka dari itu, kontrol diri juga berkaitan dengan bagaimana seseorang meregulasi emosi yang ia rasakan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Assalamy dkk (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan kontrol diri.

Regulasi emosi menurut Gratz dan Roemer (2004) dalam Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku impulsif, menerima emosi, serta menggunakan strategi regulasi emosi secara fleksibel sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi. Gross (1998) (dalam Hasmarlin dan Hirmaningsih, 2019) menyatakan bahwa regulasi emosi merujuk pada serangkaian proses yang dilakukan individu untuk memengaruhi emosi yang mereka rasakan, termasuk kapan emosi tersebut muncul, bagaimana individu mengalaminya, serta cara mereka mengekspresikannya. Lebih lanjut, regulasi emosi merupakan proses yang mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi, dan respon emosional yang bertujuan untuk mengontrol perilaku agar sejalan dengan tuntutan situasi yang ada, sehingga memungkinkan individu mencapai tujuan yang diinginkan (Hasmarlin dan Hirmaningsih, 2019). Terdapat empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Gratz dan Roemer (2004), yakni *acceptance of emotional response* (penerimaan emosi), *strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi), *engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan), dan *control emotional responses* (kontrol respon emosi). Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan cara individu dalam mengendalikan emosi yang mereka rasakan secara adaptif, sehingga mereka mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Anak yang mengalami *fatherless* akan mengalami gangguan emosi seperti kecemasan dan depresi, sehingga berpengaruh pada cara mereka dalam berempati dan simpati terhadap kondisi yang dialami oleh orang lain (Damayanti dkk, 2023).

Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah dipaparkan di atas, hal tersebut menjadi alasan pentingnya mengkaji lebih dalam tentang regulasi emosi dan kontrol diri pada anak yang mengalami *fatherless*. Pengetahuan mengenai hal tersebut dapat menambah wawasan bagi mahasiswa, orang tua, serta masyarakat luas dalam menyikapi permasalahan rendahnya kontrol diri serta peran dari regulasi emosi pada anak yang mengalami *fatherless* dengan benar, serta dapat memberikan pendampingan untuk melatih dan memperhatikan kemampuan meregulasi emosi pada anak.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah studi literatur. Penelitian studi literatur merupakan jenis penelitian yang mengkaji suatu teori dengan melakukan perbandingan terhadap beberapa teori yang terdapat dalam literatur atau hasil penelitian sebelumnya yang dipublikasikan dalam artikel-artikel ilmiah (Sutrisno dkk, 2022). Artikel yang dikaji adalah artikel yang membahas tentang regulasi emosi, kontrol diri, dan *fatherless* sesuai dengan isu yang diangkat dalam penelitian ini. Studi literatur juga disebut sebagai penelitian Pustaka. Lebih lanjut, pelaksanaan studi literatur menurut Arikunto (2013) dalam Idhartono (2020) yakni dengan membaca serta mengkaji sumber artikel yang relevan guna memperoleh data yang diperlukan. Tujuan dari penggunaan metode studi literatur dalam penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data dengan memanfaatkan sumber-sumber kepustakaan, baik dari artikel ilmiah maupun buku tanpa perlu melakukan pengamatan langsung di lapangan. Dalam penelitian ini, peneliti mengutamakan untuk merujuk dari artikel ilmiah yang termuat dalam jurnal nasional dan internasional dengan judul dan tema yang relevan dengan isu yang diangkat dalam penelitian ini. Peneliti menelusuri menggunakan kata kunci “regulasi emosi, kontrol diri, dan *fatherless*” melalui platform penyedia artikel ilmiah seperti *google scholar* dan *publish or perish*. Selanjutnya, artikel yang muncul dipilih sesuai dengan tema penelitian yang diangkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan cara seseorang dalam mengendalikan emosi yang ia rasakan secara adaptif, baik dari penerimaan emosi, kapan emosi tersebut muncul dan dirasakan, serta cara individu mengekspresikan emosi tersebut. Terdapat empat aspek untuk menentukan kemampuan regulasi emosi pada individu menurut Gratz dan Roemer (2004), yakni:

- 1) *Acceptance of emotional response* (penerimaan emosi), merupakan kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang memicu emosi negatif dan tidak merasa malu untuk merasakannya saat menghadapi berbagai masalah.
- 2) *Strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi), merupakan keyakinan individu dalam mengatasi suatu masalah mencerminkan kemampuannya dalam menemukan strategi yang efektif untuk mengurangi emosi negatif, sehingga individu tersebut juga mampu menenangkan diri dengan cepat setelah mengalami emosi yang berlebihan;
- 3) *Engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan), merupakan kemampuan individu untuk tetap tidak terpengaruh pada emosi negatif yang ia rasakan sehingga memungkinkan individu untuk tetap fokus, berpikir jernih, dan menjalankan tugas dengan baik.
- 4) *Control emotional responses* (kontrol respon emosi), merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi yang ia rasakan serta respon emosi yang ditampilkannya (fisik, perilaku, dan nada suara) sehingga individu dapat terhindar dari emosi yang berlebihan dan dapat menunjukkan respon emosi yang sesuai.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian yang dilakukan oleh Damayanti dkk (2023) menyatakan bahwa anak yang berada dalam kondisi *fatherless* akan mengalami gangguan emosi, sehingga akan berdampak pada cara mereka berempati dan simpati terhadap kondisi orang lain. Hal ini berkaitan dengan aspek *control emotional responses* (kontrol respon emosi) yang akan mempengaruhi cara anak yang mengalami *fatherless* dalam mengendalikan serta merespon emosi yang ditampilkan, sehingga mereka cenderung akan menampilkan emosi yang kurang sesuai, baik dari fisik, perilaku, maupun nada suara. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Romadhona dan Kuswanto (2024) menyatakan bahwa anak yang mengalami *fatherless* cenderung memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami masalah emosi, seperti sulit untuk mengenali, menerima, mengekspresikan, memahami, serta mengelola emosi. Fenomena tersebut berdampak pada sikap anak yang menutup diri, cemas, sedih, dan agresif. Hal ini berkaitan dengan aspek *Acceptance of emotional response* (penerimaan emosi) yang merupakan kemampuan individu dalam menerima peristiwa yang dapat memicu emosi negatif. Anak yang mengalami *fatherless* sulit untuk mengenali, menerima, mengekspresikan, memahami, serta mengelola emosi, dimana hal tersebut dapat memicu rasa malu saat dirinya merasakan emosi negatif tersebut, sehingga anak cenderung menutup diri dan merasa sedih.

Dalam konteks anak-anak, regulasi emosi merupakan salah satu kemampuan yang penting untuk dimiliki, karena ketika anak merasakan emosi dan mereka tidak dapat mengelola dengan baik, maka hal tersebut dapat berpengaruh pada cara mereka mengambil sebuah keputusan. Pada proses perkembangannya, anak seringkali dihadapkan dengan berbagai situasi yang dapat memicu emosi, seperti senang, cemburu, cemas, bahkan frustrasi. Apabila anak memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, maka anak dapat merespon emosi tersebut dengan cara yang lebih adaptif, sehingga kecenderungan untuk berperilaku agresif rendah. Sebaliknya, apabila anak memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah, maka kecenderungan dirinya untuk berperilaku agresif lebih tinggi, seperti berteriak, memukul, mengolok, dan berkata kasar. Hal ini tentu akan mengganggu hubungan sosial anak dengan keluarga atau teman sebaya.

Maka dari itu, regulasi emosi menjadi faktor pendukung dari kontrol diri pada anak. Kontrol diri yang mencakup kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, perasaan, serta tindakannya sangat penting untuk mencapai suatu tujuan jangka panjang serta anak akan mampu berinteraksi dengan orang lain secara lebih efektif. Sehingga, perkembangan emosi pada anak tidak hanya berkontribusi terhadap kesejahteraan emosional mereka, tetapi juga berpengaruh pada kemampuan mereka untuk bersikap dan berperilaku yang sesuai dalam lingkungan sosial, serta dalam pengambilan keputusan yang baik di masa depan.

3.2 Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, perasaan, serta tindakannya dalam mengambil keputusan, sehingga individu dapat mempertimbangkan kemungkinan yang dapat timbul. Terdapat tiga aspek dalam menentukan kemampuan kontrol diri (Tangney, 2004), yakni:

1. *Breaking habits* (Kebiasaan melanggar), merupakan tindakan yang dilakukan diluar dari perilaku yang biasanya dilakukan. Hal ini berkaitan dengan keberanian untuk meninggalkan rutinitas yang telah terbentuk.
2. *Resisting temptation* (Menahan godaan), merujuk pada kemampuan individu untuk mengevaluasi dan mengatur dirinya dalam menghadapi godaan yang ada disekitarnya. Hal ini mencerminkan tingkat kendali yang dimiliki individu terhadap impuls yang muncul.
3. *Self discipline* (Disiplin diri), merupakan kemampuan untuk mengendalikan diri dan tetap fokus pada aktivitas yang sedang dijalani. Kemampuan ini sangat penting bagi individu untuk mencapai tujuan dan produktivitas.

Lebih lanjut, Mesina dan Mesina (dalam Gunarsa, 2004: 75) menyatakan terdapat beberapa fungsi kontrol diri pada individu, yakni:

1. Mengurangi perhatian individu terhadap orang lain. Dengan adanya kontrol diri, individu akan lebih fokus pada kebutuhan pribadinya, tanpa terlalu terpengaruh oleh kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain disekitarnya.
2. Mengurangi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain. Individu akan menahan diri dari keinginan untuk mengatur keinginan orang lain, memberi kesempatan pada setiap orang untuk mengejar aspirasi mereka sendiri, atau bahkan menerima aspirasi orang lain dengan sepenuh hati.
3. Menghindarkan individu dari perilaku negatif. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung menjauh dari perilaku negatif. Kontrol diri berarti kemampuan individu untuk menahan keinginan untuk bertindak negatif yang bertentangan dengan norma sosial yang berlaku.
4. Membantu individu memenuhi kebutuhannya secara seimbang. Pemenuhan kebutuhan merupakan motif utama dalam perilaku setiap individu. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan berupaya untuk memenuhi kebutuhannya dalam secara seimbang, sesuai dengan apa yang ingin mereka capai.

Kemampuan kontrol diri pada anak salah satunya dipengaruhi oleh terlibatnya peran ayah dalam pengasuhan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amali dkk (2024) yang menyatakan bahwa anak yang mengalami *fatherless* cenderung memiliki kemampuan kontrol diri yang rendah, sehingga cenderung melakukan perilaku menyimpang, menyendiri, terlibat dalam kenakalan remaja, serta membolos sekolah. Kondisi tersebut terjadi dikarenakan anak cenderung terbawa oleh lingkungannya yang negatif, sehingga terbangun perilaku membangkang atau melanggar aturan.

Lebih lanjut, anak yang tidak memiliki kemampuan kontrol diri yang baik karena mengalami *fatherless* akan rentan melakukan perilaku agresif, seperti bullying, tawuran, geng motor, narkoba. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ismail dkk (2024) yang

menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara anak remaja yang mengalami *fatherless* dengan perilaku agresif. Anak yang memiliki figur ayah yang cukup dalam proses perkembangannya akan cenderung mempertimbangkan serta mendiskusikan keputusan yang akan diambil, sehingga kecenderungan untuk melakukan perilaku agresif ini rendah. Sejalan dengan hal tersebut, Wuda dkk (2023) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara anak remaja yang mengalami *fatherless* dengan kecenderungan berperilaku agresif.

Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa anak yang mengalami *fatherless* memiliki kemampuan kontrol diri yang rendah, sehingga cenderung untuk melakukan perilaku agresif dan menyimpang seperti membolos, kenakalan remaja, tawuran, *bullying*, dan pemakaian obat-obatan terlarang. Hal ini disebabkan karena kurangnya peran ayah dalam proses pengasuhan anak, dimana ayah memiliki peran penting dalam pembentukan karakter mandiri, berani, tegas, serta kemampuan pemecahan masalah pada anak dan anak yang mengalami *fatherless* cenderung tidak mendapatkan karakter-karakter tersebut secara utuh selama proses perkembangannya. Anak juga akan terbawa oleh pengaruh negatif dari lingkungannya, sehingga terbangun sikap membangkang dan melanggar aturan.

Selain itu, kontrol diri yang rendah dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain, seperti kesadaran diri dan tekanan sosial. Pada anak yang mengalami *fatherless* dalam masa perkembangannya, kondisi tersebut memungkinkan anak cenderung kurang kesadaran diri karena mereka memungkinkan tidak mendapatkan contoh secara langsung dari ayah dalam membangun kesadaran diri akan tanggung jawab dari tindakan yang mereka lakukan. Kemudian, tekanan sosial juga berpengaruh pada rendahnya kontrol diri pada anak yang mengalami *fatherless*. Hal ini dikarenakan mereka cenderung lebih mudah terbawa oleh lingkungan, terlebih apabila mereka mencari figur ayah dalam kelompok atau komunitas yang negatif.

3.3 *Fatherless*

Fatherless merupakan kondisi dimana peran seorang ayah tidak hadir dalam proses pengasuhan dan perkembangan anak yang disebabkan oleh kematian, perceraian, masalah pernikahan, sehingga berdampak pada perkembangan psikologis anak. Istilah lain dari *fatherless* adalah “*fatherless*”, “*father hunger*”, dan “*father absence*” (Ashari, 2018). Hart (2002) (dalam Parmanti dan Purnamasari, 2015) menyatakan bahwa peran ayah dalam pengasuhan, yaitu:

- a. *Economic provider*. Ayah berperan sebagai pendukung finansial dalam keluarga.
- b. *Friend and playmate*. Ayah dianggap sebagai orang tua yang menyenangkan, dimana memiliki waktu bermain yang lebih banyak daripada ibu.
- c. *Caregiver*. Ayah dianggap pemberi rasa nyaman dan kehangatan melalui stimulasi afeksi.
- d. *Teacher and role model*. ayah bertanggung jawab atas apa saja yang menjadi kebutuhan anak di masa depan melalui teladan yang baik.
- e. *Monitor and disciplinary*. Ayah juga bertanggung jawab atas pengawasan terhadap anak, sehingga apabila terlihat tanda-tanda penyimpangan, maka disiplin akan ditegakkan.
- f. *Protector*. Ayah mengontrol serta mengorganisasi lingkungan anak, sehingga anak bebas dari bahaya atau kesulitan, serta mengajarkan anak bagaimana mereka menjaga dirinya sendiri.
- g. *Advocate*. Ayah berkomitmen dalam menjamin kesejahteraan anak dalam berbagai bentuk, terutama dalam memenuhi kebutuhan anak Ketika anak berada diluar lingkungan keluarganya.
- h. *Resource*. Ayah mendukung keberhasilan anak dengan berbagai caranya dibelakang layar.

Anak yang kehilangan figur ayah selama masa perkembangannya memang terlihat tidak ada masalah, namun sebenarnya mereka mengalami masalah yang cukup krusial. Seringkali,

pengasuhan hanya dilimpahkan kepada ibu, padahal ayah juga berperan sangat penting. Padahal, bentuk pengasuhan ayah dan ibu cukup berbeda. Ayah mampu memberikan rasa aman, ketegasan, kemandirian, serta kemampuan pemecahan masalah. Lebih lanjut, ayah berperan dalam mendorong anak untuk bereksplorasi serta berani mengambil keputusan. Ayah dapat menjadi contoh untuk bersikap asertif dengan berani menyampaikan pendapat kepada orang lain, serta memberikan perspektif yang luas tentang dunia luar melalui kegiatannya sehari-hari. Selain itu, bagi anak laki-laki, ayah berperan untuk memberikan contoh bagaimana seharusnya laki-laki bersikap melalui sikap tegas dan disiplinnya (Lestari, 2024).

Anak yang kehilangan figur ayah selama proses pengasuhan dan perkembangannya akan berdampak pada kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri. Tanpa adanya figur ayah yang dapat menjadi contoh, mereka akan menghadapi kesulitan dalam mengenali dan mengatur emosi yang mereka rasakan. Kondisi ini menyebabkan anak mudah terpengaruh oleh emosi negatif yang nantinya akan berdampak pada perilaku mereka. Anak yang tidak dekat dengan ayah selama proses perkembangannya mengalami sulit untuk dibujuk, mudah marah Ketika keinginannya tidak terpenuhi, serta sulit untuk beradaptasi (Maryam, 2022). Lebih lanjut, anak yang mengalami *fatherless* akan cenderung memiliki masalah pada aspek sosial, akademik, serta psikologisnya. Anak yang mengalami *fatherless* juga memiliki prestasi belajar yang rendah karena tidak mendapatkan motivasi belajar dari ayah. Selain itu, anak juga akan berpotensi untuk melakukan perilaku agresif dan menyimpang, terutama saat masa remaja. Umumnya, mereka rentan untuk terlibat dalam kenakalan remaja, *bullying*, tawuran, geng motor, dan membolos sekolah.

Oleh sebab itu, kehadiran ayah dalam pengasuhan sangat penting. Kerja sama antara ibu dan ayah selama proses pengasuhan dapat menciptakan kondisi psikologis anak yang optimal. Kehadiran ayah dan ibu dalam pengasuhan menjadi sangat penting bagi anak, karena dapat membantu anak lebih peka dan berinteraksi dengan lingkungannya secara lebih baik. Keluarga yang harmonis akan berpengaruh besar kepada kesehatan mental anak. Hal ini terjadi karena anak merasakan kenyamanan, keamanan, serta kasih sayang yang mendalam dari keluarganya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kehadiran ayah dalam proses pengasuhan anak memiliki peran yang sangat penting. Dalam keluarga, ayah bukan hanya berperan sebagai pemberi nafkah, namun juga harus ikut terlibat dalam mengasuh, mendidik, dan mengayomi anak bersama dengan ibu. Peran ayah dalam keluarga dapat dilakukan secara langsung, seperti saat ayah menemani anak bermain, menemani anak belajar, dan melakukan pekerjaan rumah bersama anak. Ayah juga dapat melakukan perannya secara tidak langsung, yakni Ketika sedang mengawasi anak saat bermain dan berusaha memenuhi kebutuhan anak.

Ketidakhadiran peran ayah dalam pengasuhan akan berdampak pada perkembangan psikologis anak. Anak yang mengalami *fatherless* cenderung memiliki kemampuan kontrol diri yang rendah, sehingga rentan untuk melakukan perilaku agresif. Hal ini dapat disebabkan oleh kemampuan regulasi emosi yang rendah, sehingga anak tidak dapat mengendalikan emosi yang sedang dirasakannya. Selain itu, anak juga akan merasa sulit dalam mengambil keputusan, mudah marah ketika keinginannya tidak terpenuhi, cemas, rendah diri, bahkan frustrasi.

Oleh karena itu, regulasi emosi berperan penting terhadap kontrol diri pada anak yang mengalami *fatherless*. Anak dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan mampu mengendalikan perasaan, pikiran, serta tindakannya sehingga ia dapat berinteraksi dengan orang lain secara adaptif. Lebih lanjut, anak dapat menampilkan emosi dan perilaku yang sesuai

dengan norma, sehingga kecenderungan untuk berperilaku agresif menjadi rendah. Sehingga, kondisi psikologis anak dapat berkembang secara optimal.

Berdasarkan apa yang telah peneliti peroleh dan simpulkan, sebaiknya penelitian mendatang lebih mengeksplorasi peran dari variabel moderasi yang mungkin dapat mempengaruhi hubungan antara variabel regulasi emosi dan kontrol diri. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan pendekatan interdisipliner, seperti melibatkan sudut pandang pendidikan dan sosiologi agar peneliti dapat mengidentifikasi lebih mendalam mengenai interaksi antara regulasi emosi dan kontrol diri dengan kondisi pendidikan dan lingkungan sekitar. Hal ini diharapkan mampu memperkaya hasil penelitian dan mampu menjadi rekomendasi praktis bagi pendidik dan praktisi untuk mendukung anak-anak yang tumbuh tanpa adanya figur ayah (*fatherless*).

DAFTAR PUSTAKA

- Amali, T. N., Suriswo, S., & Herdiani, R. T. (2024). Analysis Of Fatherless On Self-Control Of Students At Public Junior High School 5 In Tegal City. In *Proceedings International Conference on Education (ICOTION)* (Vol. 3, pp. 44-52).
- Assalamy, M. H., Septiadi, F., & Saleh, M. (2023). Analisis Hubungan Emotion Regulation Dengan Self Control Pada Atlet Pencak Silat. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 2187–2191. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.6211>
- Asfari, H. (2022). Peran yang Terlupakan: Pengasuhan Ayah pada Keluarga dengan Anak Berkebutuhan Khusus di Indonesia. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 1–6. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.140>
- Ashari, Y. (2018). Fatherless in indonesia and its impact on children's psychological development. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 15(1), 35-40. <https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6661>
- Damayanti, D. I., Wahid, H. A., & Simanjuntak, C. M. (2023). Sociopsychological: The Role of Emotions in" Fatherless" Conflict Resolution. *Digicommtive: Jurnal of Communication Creative Studies, and Digital Culture*, 1(3), 66-78. <https://doi.org/10.61771/z2wxz779>
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 70, 373–399. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Fajarrini, A., & Umam, A. N. (2023). Dampak Fatherless Terhadap Karakter Anak Dalam Pandangan Islam. *Abata: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 20-28. <https://doi.org/10.32665/abata.v3i1.1425>
- Gratz, K. L., dan Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299
- Gunarsa. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: PT Gunung Mulia
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>

- Idhartono, A. R. (2020). Studi Literatur: Analisis Pembelajaran Daring Anak Berkebutuhan Khusus di Masa Pandemi. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(3), 529-533. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.3.2020.541>
- Ilahiya, N. F., Arifin, I. Z., & Tajiri, H. (2024). Kehadiran bimbingan dan konseling untuk mengatasi problematika kekerasan dalam rumah tangga (fatherless): Sebuah kajian pustaka. *Journal of Current Research in Education, Psychology, and Language*, 1(1), 27-34.
- Ismail, I., Murdiana, S., & Permadi, R. (2024). The Influence of Fatherless on Aggression Behavior in Adolescents. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 4(2), 225-231. <https://doi.org/10.24198/jppm>.
- Lestari, Y. (2024). Dampak Psikologis Fatherless dan Peranan Ayah Menurut Islam. *Pro Justicia: Jurnal Hukum dan Sosial*, 4(1), 33-45.
- Lindner, C., Nagy, G., & Retelsdorf, J. (2018). The need for self-control in achievement tests: Changes in students' state self-control capacity and effort investment. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1113–1131. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9455-9>
- Maryam, M. (2022). Gambaran Kemampuan Self-Control Pada Anak yang Diduga Mengalami Pengasuhan fatherless. *PIAUDKU: Journal Of Islamic Early Childhood Education*, 1(1). <https://doi.org/10.54801/piaudku.v1i1.91>
- Parmanti, P., & Purnamasari, S. E. (2015). Peran Ayah Dalam Pengasuhan Anak. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(2), 81–90. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v17i2.687>
- Romadhona, A., & Kuswanto, C. W. (2024). Dampak Fatherless Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 101–112. <https://doi.org/10.32678/assibyan.v9i1.10017>
- Salsabila, S., Junaidin., & Hakim, L. (2020). Pengaruh ayah terhadap self esteem mahasiswa di Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Psimawa*, 3(1). 24-30. <https://doi.org/10.1234/jp.v3i1.609>.
- Satya Eka Putri, S., Fitria, L., & Radyuli, P. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif Siswa SMK Negeri 1 Sumatera Barat. *JURNAL PTI (Pendidikan Dan Teknologi Informasi) Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universita Putra Indonesia Padang*, 9(1), 19–24. <https://doi.org/10.35134/jpti.v9i1.9>
- Soge, E. M. T., Bunga, B. N. K., Thoomaszen, F. W., & Kiling, I. Y. (2016). Persepsi ibu terhadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak usia dini. *Intuisi: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8 (2). 1-8. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v8i2.8617>.
- Sutrisno, S., Herdiyanti, H., Asir, M., Yusuf, M., & Ardianto, R. (2022). Dampak Kompensasi, motivasi dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di Perusahaan: Review Literature. *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)*, 3(6), 3476–3482. <https://doi.org/10.37385/msej.v3i6.1198>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-324. <http://dx.doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Yuliana, E. L., Khumas, A., & Ansar, W. (2023). Pengaruh fatherless terhadap kontrol diri remaja yang tidak tinggal bersama ayah. *Journal of Art, Humanity & Social*

Studies, 3(5), 65-73.

Wuda, R. W. S., Sandri, R., & Supraba, D. (2023). Perilaku Agresi Pada Remaja Ditinjau Dari Fatherless (Father Absence). In *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)* (Vol. 7, pp. 4215-4224).