

PENGALAMAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA STAI AL-HIKMAH JAKARTA DENGAN LATAR BELAKANG *FATHERLESS*

Fauziah Afriza Zahra^{1*}

¹Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka,
Jl. Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta, Indonesia

*fauziahafizazahra@gmail.com

Abstrak

Fenomena *fatherless* akibat kematian ayah merupakan pengalaman kehilangan yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa pada fase *emerging adulthood*, periode yang ditandai dengan tuntutan kemandirian, eksplorasi identitas, dan penyesuaian sosial-emosional. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman *psychological well-being* mahasiswa STAI Al-Hikmah Jakarta dengan latar belakang *fatherless*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan dua partisipan mahasiswa dewasa awal (18–25 tahun) yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan *reflexive thematic analysis* Braun dan Clarke. Hasil analisis mengidentifikasi lima tema utama, yaitu transformasi otonomi pasca-kehilangan ayah, penerimaan diri yang fluktuatif disertai proses perbaikan bertahap, hubungan interpersonal suportif yang disertai rasa tidak percaya pascatrauma, pertumbuhan pribadi pasca-kehilangan ayah, serta makna hidup keluarga sebagai sumber resiliensi. Kehilangan ayah membentuk dinamika kesejahteraan psikologis yang kompleks dan bervariasi dalam berbagai aspek *psychological well-being*. Kondisi *fatherless* tidak hanya berkaitan dengan risiko psikologis, seperti rendahnya penerimaan diri dan pola kelekatan tidak aman, tetapi juga berpotensi mendorong pertumbuhan positif melalui strategi *coping* adaptif, dukungan sosial, dan pemaknaan ulang pengalaman kehilangan. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan intervensi berbasis *mindfulness* dan konseling spiritual untuk memperkuat resiliensi mahasiswa dengan latar belakang *fatherless*.

Kata kunci: *fatherless*; mahasiswa; *psychological well-being*

Abstract

The *fatherless* experience due to paternal death represents a form of loss that may affect the psychological well-being of university students in the *emerging adulthood* phase, a developmental period characterized by increasing independence, identity exploration, and socio-emotional adjustment. This study aims to explore the psychological well-being experiences of students at STAI Al-Hikmah Jakarta with a *fatherless* background. The research employed a qualitative phenomenological approach involving two emerging adult students (18–25 years) selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Braun and Clarke's reflexive thematic analysis. The analysis identified five main themes: post-loss transformation of autonomy, fluctuating self-acceptance accompanied by gradual improvement, supportive interpersonal relationships with post-trauma distrust, personal growth after paternal loss, and family-centered meaning in life as a source of resilience. The loss of a father shapes complex and varied psychological well-being dynamics across multiple aspects of well-being. The *fatherless* condition is associated not only with psychological risks, such as low self-acceptance and insecure attachment patterns, but also with potential positive growth through adaptive coping strategies, social support, and meaning-making processes. The study recommends the development of mindfulness-based and spiritually oriented counseling interventions to strengthen resilience among *fatherless* students.

Keywords: fatherless; college students; psychological well-being

PENDAHULUAN

Keluarga adalah satuan terkecil dalam masyarakat yang mempunyai peran sangat penting dalam membentuk perkembangan jiwa anak. Salah satu elemen kunci untuk mewujudkan

keluarga yang sehat dan ideal adalah kehadiran dan keterlibatan kedua orang tua dalam pengasuhan, di mana anak memerlukan kontribusi dari peran ayah dan ibu secara seimbang. Ayah mempunyai peran yang sangat menentukan dalam membentuk tumbuh kembang anak di keluarga (Wahyuni et al., 2024). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harmaini et al. (dalam Wendi & Kusmiati, 2022), peran ayah tidak hanya terbatas pada penyediaan kebutuhan finansial, melainkan juga meliputi pemberian rasa aman, perhatian afektif, penyediaan waktu berkualitas bersama anak, perlindungan, serta pemberian bimbingan dan nasihat dalam proses pengasuhan.

Dari sisi sosial, emosi, maupun psikologis, peran seorang ayah memiliki dampak besar terhadap tumbuh kembang anak. Namun, pada kenyataannya, tidak semua anak dapat mengalami kehadiran dan keterlibatan ayah yang optimal. Fenomena *fatherless*, yaitu ketidakhadiran atau minimnya peran ayah dalam kehidupan anak terutama pada fase remaja semakin mendapat perhatian serius. Kondisi *fatherless* dapat terjadi meskipun ayah secara fisik masih tinggal dalam satu rumah, tetapi tidak terjalin kedekatan emosional atau keterlibatan aktif dalam pengasuhan. Hal ini menegaskan bahwa keterlibatan ayah dalam proses pengasuhan memiliki peran krusial, terlepas dari keberadaan fisiknya di dalam keluarga (Fajriyanti et al., 2024).

Meskipun demikian, tidak setiap anak berkesempatan tumbuh dengan kehadiran figur ayah yang optimal. Ketiadaan peran ayah dalam proses pengasuhan anak sering diidentifikasi melalui istilah seperti *fatherless*, *father absence*, *father loss*, atau *father hunger*. Istilah *fatherless* secara khusus menggambarkan situasi di mana seorang anak hidup hanya bersama ibunya, tanpa kehadiran ayah baik secara fisik maupun psikologis (Fajriyanti et al., 2024).

Fenomena *fatherless* terjadi ketika ayah tidak menjalankan tanggung jawab dan perannya sebagai figur ayah, baik secara fisik maupun emosional (Fajarrini & Umam, 2023). Kondisi ini menggambarkan situasi di mana anak tidak memperoleh kasih sayang dari peran dan kehadiran ayah, sering kali dialami oleh anak yatim atau anak yang tidak memiliki kedekatan dengan ayahnya. Fenomena *fatherless* merujuk pada kondisi di mana seorang anak mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan tanpa kehadiran atau keterlibatan figur ayah, baik secara fisik maupun emosional. Kondisi ini dapat dipicu oleh beragam faktor, antara lain perceraian orang tua, kematian ayah, absennya ayah secara fisik (misalnya karena pekerjaan atau migrasi), maupun absensi emosional meskipun ayah secara fisik hadir dalam keluarga.

Fenomena *fatherless* telah menjadi masalah sosial yang signifikan, terutama di Indonesia. Indonesia menduduki peringkat ketiga tertinggi di dunia sebagai negara dengan tingkat *fatherless* tinggi (Agustin et al., 2025). Hal serupa dikemukakan bahwa Indonesia berada pada posisi ketiga dunia dalam kategori *fatherless country* (Fajarrini & Umam, 2023). Selain itu, menurut laporan United Nations Children's Fund (UNICEF) tahun 2021, sekitar 20,9% anak di Indonesia mengalami perkembangan tanpa kehadiran ayah (Putri et al., 2025).

Ketidakhadiran ayah atau kurangnya peran ayah yang optimal dalam keluarga berpotensi memicu berbagai konsekuensi buruk terhadap proses perkembangan anak. Menurut Castetter (2020), ayah yang tidak menjalankan fungsinya sebagai ayah atau kepala keluarga dengan baik dapat menghasilkan konsekuensi negatif bagi anak-anaknya. Beberapa dampak negatif tersebut meliputi pubertas dini dibandingkan anak seusia, penurunan prestasi akademik, rendahnya harga diri akibat perasaan kosong dan penolakan yang berdampak pada kesehatan mental, keterbatasan dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis, serta masalah keuangan karena absennya ayah sebagai penyedia nafkah (Wendi & Kusmiati, 2022).

Dampak *fatherless* juga tampak jelas pada dimensi psikologis remaja. Remaja yang mengalami *fatherless* memiliki risiko lebih tinggi terhadap berbagai gangguan psikologis, seperti harga diri rendah, gangguan kecemasan, depresi, dan perilaku destruktif. Ketidakhadiran ayah dapat mengganggu perkembangan emosi serta kemampuan coping remaja dalam menghadapi stres kehidupan (Agustin et al., 2025). Selain itu, tidak hadirnya ayah dalam pengasuhan memberikan efek jangka panjang terhadap pembentukan konsep diri anak. Menurut Lerner (dalam Fajarrini & Umam, 2023), anak-anak yang tumbuh tanpa kehadiran ayah sering kali mengembangkan harga diri yang rendah saat dewasa, disertai dengan perasaan malu dan marah karena merasa berbeda dari anak-anak lain, serta kehilangan pengalaman kebersamaan dengan ayah yang umumnya dialami oleh teman-teman sebaya mereka.

Dampak psikologis lainnya dari *fatherless*, sebagaimana dijelaskan oleh Sundari dan Herdajani (dalam Wendi & Kusmiati, 2022), mencakup munculnya perasaan marah, malu, rendah diri, cemburu, duka, kesepian, kurangnya inisiatif dan kontrol diri, serta kecenderungan neurotik. Dampak-dampak psikologis ini tidak lenyap seiring pertambahan usia, melainkan dapat terakumulasi dan memengaruhi fungsi psikologis pada tahap perkembangan berikutnya. Penelitian Junaidi et al. (2023) menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal yang mengalami *fatherless* atau kehilangan peran ayah cenderung kesulitan membentuk hubungan interpersonal positif dengan lawan jenis.

Dampak *fatherless* menjadi semakin kompleks ketika individu memasuki fase dewasa awal, khususnya pada masa perkuliahan sebagai mahasiswa. Menurut Santrock (dalam Zahra & Pratiwi, 2025), perkembangan dewasa awal (*emerging adulthood*) merupakan periode transisi pada usia sekitar 18 hingga 25 tahun, di mana orang mengalami perubahan besar dalam aspek kognitif, emosional, dan sosial. Di tahap ini, individu sedang mengeksplorasi identitas diri, memilih karier, membina hubungan yang lebih dalam, serta memperoleh kemandirian dalam pengambilan keputusan dan pengelolaan keuangan.

Pengalaman kehilangan figur ayah berdampak beragam terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Herawati menekankan bahwa latar belakang *fatherless* berkaitan dengan rendahnya *self-esteem* serta kesulitan individu dalam mengelola emosi. Sementara itu, Nurmalasari menemukan bahwa mahasiswa *fatherless* lebih rentan mengalami kecemasan berlebih, ketakutan akan penolakan, serta pola kelekatan tidak aman terhadap lingkungan sosial (Pangesti et al., 2024). Perbedaan fokus temuan ini menunjukkan bahwa dampak *fatherless* tidak bersifat tunggal, melainkan mencakup aspek intrapersonal dan interpersonal yang secara bersama-sama memengaruhi *psychological well-being* mahasiswa.

Berbagai aspek pertumbuhan mahasiswa dipengaruhi oleh kehadiran atau ketidakhadiran ayah, termasuk kemampuan untuk mengatasi stres, hubungan sosial yang baik, dan prestasi akademik. Mahasiswa menghadapi banyak masalah di kehidupan perkuliahan, termasuk tekanan akademik, masalah kesehatan mental, dan perubahan sosial yang terus menerus. Beberapa permasalahan yang sering dihadapi oleh mahasiswa dengan latar belakang *fatherless* antara lain *overthinking*, *trust issue*, dan *insecure* (Putri et al., 2025).

Kondisi *fatherless* tidak hanya menimbulkan dampak negatif, tetapi juga berpotensi memunculkan dampak positif, salah satunya berupa penguatan kemandirian. Ketidakhadiran figur ayah mendorong remaja perempuan untuk mengembangkan kemampuan mandiri dalam menghadapi tantangan sehari-hari dan mengambil keputusan secara otonom. Individu menjadi lebih terlatih dalam mengelola waktu, menunjukkan inisiatif, serta menyelesaikan permasalahan secara mandiri. Kemandirian tersebut juga tercermin dalam aspek finansial,

seperti mengatur uang saku dan mengendalikan pengeluaran, serta dalam aspek akademik, termasuk mengelola tugas perkuliahan, menentukan pilihan studi, dan merencanakan arah karier secara lebih terarah (Arbiyana & Kholil, 2024).

Selain itu, mahasiswa dengan latar belakang *fatherless* dapat mengalami peningkatan kemandirian dan, seiring waktu, mampu menerima kondisi yang dialami sehingga kepercayaan diri berkembang. Namun demikian, di balik kemandirian tersebut, sering kali masih terdapat kebutuhan emosional akan kehadiran figur ayah serta rasa takut menghadapi kehidupan tanpa pendampingan peran tersebut (Zahra & Pratiwi, 2025).

Meskipun terdapat potensi adaptasi positif, temuan ini juga perlu dipahami dalam konteks risiko psikologis. Penelitian Fajarrini dan Umam (2023) menunjukkan bahwa kehilangan peran ayah berkaitan dengan gangguan kesehatan mental, rendahnya harga diri, menurunnya kesejahteraan hidup, serta munculnya perilaku yang kurang sesuai dengan norma sosial. Hal ini sejalan dengan temuan Putri et al. (2025) yang menyatakan bahwa kehilangan figur ayah memengaruhi perkembangan emosional dan sosial individu, termasuk dalam cara membangun hubungan interpersonal di masa mendatang.

Psychological well-being mengacu pada bagaimana seseorang memandang dan merasakan kehidupan, dan bagaimana ia menjalani hidup tersebut. Ryff (dalam Defani & Taufik, 2025) memandang kesejahteraan psikologis sebagai keadaan di mana individu tidak hanya terbebas dari gangguan kesehatan mental, tetapi juga mampu menerima diri, mengalami pertumbuhan pribadi, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas, serta mampu mengelola kehidupan dan menentukan pilihan secara tepat. Ryff (dalam Azis & Alwi, 2024) mengelompokkan bahwa *psychological well-being* tersusun atas enam dimensi utama, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Keenam dimensi tersebut merepresentasikan fungsi psikologis individu secara menyeluruh dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan kehidupan.

Fenomena rendahnya tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa ditemukan dalam penelitian Kurniasari et al. (2019) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan dalam menyampaikan pendapat, memiliki perasaan takut, malu, dan mudah bingung, serta merasa tertekan oleh tuntutan harapan orang tua. Selain itu, sejumlah mahasiswa menunjukkan kecenderungan melamun, merasa rendah diri, dan kurang terbuka dalam menjalin hubungan sosial. Temuan tersebut mengindikasikan adanya permasalahan *psychological well-being* di kalangan mahasiswa yang memerlukan perhatian lebih lanjut.

Para peneliti telah mengeksplorasi beragam dampak kondisi *fatherless* terhadap perkembangan anak serta remaja sehingga mereka menemukan keterbatasan dalam literatur yang ada karena sebagian besar studi sebelumnya masih menekankan dampak negatif serta masalah psikologis yang timbul akibat situasi tersebut. Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh (Arbiyana & Kholil, 2024) pada remaja perempuan yang mengalami *fatherless* di MAN 2 Model Medan sehingga mereka menyimpulkan bahwa dampak *fatherless* terhadap anak perempuan pada fase remaja mencakup kesulitan membuka diri serta ketidakstabilan emosional dan kecenderungan menyakiti diri sendiri sementara (Rachmanulia & Dewi, 2023) juga menemukan bahwa *fatherless* menyebabkan perasaan kecewa yang mendalam serta kemarahan dan depresi.

Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa remaja *fatherless* memiliki risiko lebih tinggi mengalami berbagai permasalahan psikologis, seperti rendahnya harga diri, gangguan

kecemasan, depresi, hingga perilaku destruktif, yang menunjukkan bahwa ketidakhadiran figur ayah memengaruhi perkembangan emosi serta kemampuan *coping* individu dalam menghadapi tekanan hidup, sementara pemahaman mengenai bagaimana individu *fatherless* mencapai dan mempertahankan *psychological well-being* masih relatif terbatas (Agustin et al., 2025).

Sebagian besar penelitian mengenai kondisi *fatherless* masih berfokus pada populasi siswa tingkat SMA atau SMK dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian yang dilakukan oleh Azis dan Alwi (2024) serta Puspita et al. (2025) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *fatherless* dan *psychological well-being*, namun belum menggali secara mendalam bagaimana individu, khususnya mahasiswa, memaknai pengalaman hidupnya. Sementara itu, penelitian Rachmanulia dan Dewi (2023) menggunakan pendekatan fenomenologis untuk memahami dinamika psikologis individu *fatherless*, tetapi belum secara spesifik mengeksplorasi keenam dimensi *psychological well-being*.

Penelitian Labina dan Santi (2024) mengkaji perempuan dewasa awal *fatherless* menggunakan pendekatan fenomenologis dan kerangka Ryff, serta menemukan adanya hambatan psikologis seperti rendahnya kepercayaan diri, kesulitan relasi, kecemasan, dan depresi, di samping perkembangan aspek positif seperti penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi melalui dukungan sosial. Namun, penelitian tersebut belum secara spesifik menyoroti konteks mahasiswa, termasuk tuntutan akademik, fase transisi menuju kemandirian, serta strategi *coping* yang digunakan dalam lingkungan perguruan tinggi.

Mahasiswa STAI Al-Hikmah Jakarta dipilih sebagai konteks penelitian karena institusi ini berbasis nilai keislaman yang menekankan dimensi spiritualitas dalam proses pendidikan. Konteks tersebut relevan dengan temuan bahwa religiusitas dan pemaknaan spiritual berperan dalam pembentukan resiliensi individu *fatherless*, terutama dalam menghadapi pengalaman kehilangan figur ayah sebagai bagian dari dinamika kehidupan (Zahra & Pratiwi, 2025). Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji dampak *fatherless*, sebagian besar studi masih berfokus pada populasi remaja dan menggunakan pendekatan kuantitatif yang menitikberatkan pada hubungan antarvariabel.

Pendekatan tersebut belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana mahasiswa pada fase *emerging adulthood* mengalami, menginterpretasikan, dan memaknai kesejahteraan psikologis mereka setelah kehilangan ayah, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi berbasis spiritualitas. Padahal, fase ini ditandai oleh tuntutan kemandirian, eksplorasi identitas, serta penyesuaian akademik dan sosial yang kompleks, sehingga pengalaman kehilangan ayah berpotensi memberikan dinamika yang khas terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan eksplorasi mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa *fatherless* dalam menjalani kehidupan akademik dan keluarga.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana pengalaman kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan latar belakang *fatherless* serta bagaimana mereka memaknai kehilangan ayah dalam konteks kehidupan akademik dan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan latar belakang *fatherless* serta mengeksplorasi dinamika pemaknaan kehilangan ayah dalam kehidupan akademik dan personal mereka. Kerangka *psychological well-being* Ryff digunakan sebagai landasan konseptual dalam proses interpretasi temuan untuk memperkaya pemahaman terhadap makna pengalaman partisipan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Creswell, pendekatan kualitatif sebagai strategi untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang diatribusikan oleh individu atau kelompok tertentu terhadap suatu fenomena sosial atau manusiawi (Kaharudin, 2021). Pendekatan fenomenologi sendiri berfokus pada pemahaman pengalaman hidup manusia dalam konteks pemikiran dan perilaku sebagaimana dirasakan serta diinterpretasikan oleh subjek penelitian itu sendiri (Nasir et al., 2023). Pada penelitian ini, pendekatan fenomenologi digunakan untuk mengungkap *psychological well-being* mahasiswa yang berasal dari latar belakang *fatherless*.

Subjek penelitian terdiri dari dua mahasiswa aktif STAI Al-Hikmah Jakarta yang mengalami kondisi *fatherless* akibat kematian ayah. Pemilihan mahasiswa STAI Al-Hikmah Jakarta didasarkan pada karakteristik institusi berbasis nilai keislaman, yang memungkinkan eksplorasi aspek spiritual dalam pemaknaan kehilangan ayah. Konteks ini relevan dengan temuan bahwa religiusitas berperan dalam pembentukan resiliensi individu *fatherless* (Zahra & Pratiwi, 2025).

Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria partisipan meliputi mahasiswa berusia dewasa awal (18–25 tahun), mengalami kehilangan ayah secara permanen, tinggal bersama keluarga tanpa figur ayah, serta bersedia mengikuti wawancara mendalam. Teknik *purposive sampling* umum digunakan dalam penelitian kualitatif untuk menggali secara mendalam fenomena yang relevan dan spesifik (Subhaktiyasa, 2024). Jumlah partisipan yang terbatas dinilai memadai berdasarkan konsep *information power*, di mana semakin kaya informasi yang diperoleh, semakin sedikit jumlah partisipan yang dibutuhkan (Malterud et al., 2015).

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang menggunakan pertanyaan terbuka (*open-ended*) guna menggali pengalaman kesejahteraan psikologis partisipan secara mendalam. Wawancara semi-terstruktur menggunakan pedoman yang fleksibel, sehingga peneliti tetap memiliki arah pembahasan namun memberi ruang bagi partisipan untuk menuturkan pengalaman secara bebas (Fadila et al., 2025).

Analisis data pada penelitian ini menggunakan pendekatan *reflexive thematic analysis* yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (dalam Heriyanto, 2018), yaitu metode yang bertujuan untuk mengidentifikasi pola-pola bermakna serta mengungkap tema-tema utama yang timbul dari data yang diperoleh. Proses analisis dilakukan melalui enam tahapan, yaitu: (1) peneliti membiasakan diri dengan data melalui pembacaan berulang transkrip wawancara, (2) menghasilkan kode awal secara sistematis dari seluruh data, (3) mengembangkan tema awal berdasarkan pengelompokan kode yang memiliki keterkaitan makna, (4) meninjau dan memurnikan tema agar sesuai dengan keseluruhan data, (5) mendefinisikan serta memberi nama tema secara konseptual, dan (6) menyusun laporan analisis dengan menyajikan narasi tematik yang didukung kutipan partisipan (Heriyanto, 2018). Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menerapkan teknik *member checking* dengan mengonfirmasi transkrip dan hasil interpretasi awal kepada partisipan, sehingga temuan yang diperoleh benar-benar merepresentasikan pengalaman mereka secara akurat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari analisis tematik terhadap dua mahasiswa yang *fatherless* menghasilkan lima tema utama yang menggambarkan *psychological well-being* mereka. Kehilangan ayah sebagai peristiwa traumatis berdampak pada seluruh dimensi *psychological well-being* menurut Ryff, yaitu *autonomy*, *self-acceptance*, *positive relations with others*, *personal growth*, *purpose in life*, dan *environmental mastery*, dengan variasi dan keterkaitan antar dimensi. Pembahasan ini berfokus pada kontribusi temuan dalam memperkaya pemahaman mengenai *psychological well-being* mahasiswa dengan latar belakang *fatherless*, yang ditandai oleh ketidakhadiran peran ayah baik secara fisik maupun psikologis.

Tabel 1.

Hasil Tema *Reflexive Thematic Analysis*

Hasil Tema
Transformasi Otonomi Pasca-Kehilangan Ayah
Penerimaan Diri yang Fluktuatif Disertai Proses Perbaikan Bertahap
Hubungan Interpersonal Suportif dengan Distrust Pasca-Trauma
Pertumbuhan Pribadi Pasca-Kehilangan Ayah
Makna hidup keluarga sebagai sumber resiliensi pasca-kehilangan

Tema 1: Transformasi Otonomi Pasca-Kehilangan Ayah

Peralihan bertahap dari ketergantungan eksternal menuju peningkatan kemandirian dalam pengambilan keputusan dan pengelolaan kehidupan sehari-hari yang muncul sebagai respons terhadap kehilangan figur ayah. Kehilangan ayah menghilangkan figur otoritas utama dalam keluarga, sehingga memicu perubahan dalam proses pengambilan keputusan dan pengelolaan kehidupan sehari-hari.

Pada subjek F, dimensi *autonomy* masih tergolong rendah karena keputusan hidup sebagian besar ditentukan oleh orang tua, “*Nggak pernah, karena aku selalu di... ditetapin keputusan itu dari orang tua gitu.*” Kondisi ini menunjukkan dominannya kontrol eksternal yang membatasi kemandirian individu. Sebaliknya, subjek D memperlihatkan peningkatan *Autonomy* dan *Environmental Mastery*, “*Aku jadi lebih apa-apa harus sendiri. Kalau dulu kan ada ayah...*”

Temuan ini menunjukkan bahwa kehilangan dapat menjadi pemicu berkembangnya otonomi, meskipun prosesnya berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh kondisi individu. Temuan menunjukkan variasi transformasi otonomi pasca-kehilangan ayah. Pada subjek D, kehilangan ayah berfungsi sebagai katalisator berkembangnya *autonomy* dan *environmental mastery*, ditandai dengan peningkatan kemampuan mengambil keputusan dan mengelola kehidupan sehari-hari secara mandiri. Hal ini sejalan dengan temuan Arbiyana dan Kholil (2024) serta Labina dan Santi (2024) bahwa kondisi *fatherless* dapat mendorong kemandirian sebagai bentuk resiliensi. Sebaliknya, subjek F menunjukkan *autonomy* yang masih rendah akibat dominasi kontrol eksternal dari figur orang tua lain, selaras dengan penelitian Pangesti et al. (2024) dan Puspita et al. (2025) bahwa tanpa dukungan adaptif, kehilangan ayah berpotensi mempertahankan ketergantungan emosional pada figur otoritas lain. Dengan demikian, kehilangan ayah dapat dipahami sebagai pengalaman transisional yang berpotensi memperkuat atau justru menghambat perkembangan otonomi, tergantung pada sumber daya psikososial yang dimiliki individu.

Tema 2: Penerimaan Diri yang Fluktuatif Disertai Proses Perbaikan Bertahap

Kondisi penerimaan diri yang bersifat tidak stabil, ditandai oleh dominasi evaluasi negatif, namun disertai oleh upaya kognitif dan emosional untuk mencapai penerimaan yang lebih adaptif. Dimensi *self-acceptance* pada kedua responden menunjukkan dinamika yang tidak stabil setelah kehilangan ayah.

Pada subjek F, masih mengalami kesulitan menerima diri dan cenderung melihat dirinya secara negatif, “*Belum bisa untuk mencintai diri sendiri... ngerasa hal-hal di diri aku negatif semua.*” Kondisi ini menunjukkan rendahnya penerimaan diri yang dipengaruhi oleh emosi kehilangan yang belum sepenuhnya terolah. Sementara itu, subjek D menunjukkan proses penerimaan diri yang lebih adaptif, “*Perlahan mulai menerima... nyemangatin diri sendiri.*” Upaya ini mencerminkan strategi internal untuk membangun penerimaan diri secara perlahan. Perbedaan ini menegaskan bahwa *Self-Acceptance* bersifat dinamis dan sangat dipengaruhi oleh cara individu memaknai serta mengelola pengalaman traumatis.

Temuan menunjukkan bahwa *self-acceptance* pasca-kehilangan ayah bersifat fluktuatif dan berkembang secara bertahap. Pada Subjek F, dominasi evaluasi diri negatif mencerminkan rendahnya *self-acceptance* yang dipengaruhi oleh emosi kehilangan yang belum terolah, selaras dengan temuan Wendi dan Kusmiati (2022) serta Wahyuni et al. (2024) bahwa *fatherless* berisiko menimbulkan ketidakstabilan konsep diri dan rendahnya penghargaan diri. Sebaliknya, subjek D menunjukkan proses penerimaan diri yang lebih adaptif melalui upaya kognitif dan emosional untuk menyemangati diri, sejalan dengan penelitian Labina dan Santi (2024) serta Agustin et al. (2025) yang menegaskan bahwa bahwa refleksi diri dan strategi *coping* emosional dapat mendorong perbaikan penerimaan diri secara bertahap. Dengan demikian, kehilangan ayah dapat dipahami sebagai pengalaman yang pada awalnya melemahkan citra diri, tetapi berpotensi menjadi titik awal pertumbuhan psikologis apabila individu mampu mengolah makna pengalaman tersebut secara adaptif.

Tema 3: Hubungan Interpersonal Suportif dengan *Distrust* Pasca-Trauma

Pola hubungan interpersonal yang tetap menyediakan dukungan emosional, namun dibatasi oleh ketidakpercayaan, keterbukaan selektif, dan kecemasan akan kehilangan sebagai dampak dari pengalaman traumatis. Hubungan sosial tetap menjadi sumber dukungan penting, namun kualitasnya dibatasi oleh rasa tidak percaya dan kecemasan setelah kehilangan ayah.

Pada subjek F, menjaga hubungan keluarga yang suportif, tetapi membatasi keterbukaan emosional, “*Yang aku sembunyiin ya banyak... takut orang tua belum bisa ngerti.*” Pola ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk melindungi orang tua sekaligus diri sendiri. Subjek D, memperoleh dukungan dari pasangan, namun disertai rasa takut kehilangan, “*Aku lebih clingy... takut ditinggal.*” Temuan ini menunjukkan bahwa dimensi *positive relations with others* tetap berfungsi sebagai sumber kekuatan, tetapi relasi tersebut dibentuk oleh pengalaman trauma yang memengaruhi rasa aman dalam hubungan.

Temuan menunjukkan bahwa kualitas hubungan interpersonal pasca-kehilangan ayah pada subjek F dan D bersifat ambivalen dan dibentuk oleh pola kelekatan tidak aman yang berbeda. Pada subjek F, keterbukaan emosional yang terbatas mencerminkan kecenderungan relasional yang protektif-avoidant, di mana dukungan keluarga tetap dipertahankan namun disertai pembatasan kedekatan sebagai upaya menjaga stabilitas emosi diri dan orang tua. Pola ini selaras dengan temuan Rachmanulia dan Dewi (2023) serta Labina dan Santi (2024) yang menunjukkan bahwa individu *fatherless* cenderung mengembangkan keterbukaan selektif dan *distrust* sebagai mekanisme perlindungan diri dalam relasi interpersonal.

Sebaliknya, subjek D menunjukkan pola relasi yang lebih *anxious* melalui ketergantungan emosional dan kecemasan akan kehilangan dalam hubungan dengan pasangan. Upaya mempertahankan kedekatan secara intens mencerminkan kebutuhan akan kelekatan sebagai kompensasi atas hilangnya figur ayah, sejalan dengan temuan Pangesti et al. (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa *fatherless* kerap mengalami *fear of abandonment* dan *trust issues* yang memengaruhi rasa aman dalam hubungan. Meskipun demikian, pada kedua subjek, dimensi *positive relations with others* tetap berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang signifikan.

Tema 4: Pertumbuhan Pribadi Pasca-Kehilangan Ayah

Percepatan perkembangan pribadi yang mencakup peningkatan ketahanan psikologis, kedewasaan, dan refleksi diri sebagai dampak dari pengalaman kehilangan ayah. Dimensi *Personal Growth* menonjol sebagai area yang paling mendapat manfaat dari kehilangan ayah. Kedua responden mengalami percepatan perkembangan diri. Subjek F menyatakan, “*Bersyukur karena aku lebih tahu diri aku... lebih mandiri... lebih mengerti kondisi keluarga,*” sementara, subjek D menegaskan “*Aku jadi lebih kuat... aku masih bisa kuliah, masih bisa ngejalanin hidup aku... aku bisa berkembang dengan diri aku yang apa adanya.*”

Kehilangan ayah memaksa individu menghadapi kenyataan baru dan melakukan introspeksi yang lebih dalam. Pengalaman ini mendorong munculnya potensi diri yang sebelumnya belum tergali, sehingga memperkuat dimensi *personal growth*. Kedua subjek mengalami percepatan perkembangan diri, seperti meningkatnya kesadaran diri, kemandirian, dan kekuatan batin, sebagaimana ditemukan oleh Arbiyana dan Kholil (2024) bahwa *fatherless* dapat memicu pertumbuhan positif lewat proses adaptasi dan penemuan potensi baru. Ungkapan subjek tentang rasa syukur, kekuatan, serta kemampuan menjalani hidup mencerminkan *post-traumatic growth*, sesuai dengan penelitian Zahra dan Pratiwi (2025) bahwa resiliensi mampu memoderasi dampak *fatherless* menjadi peningkatan kedewasaan dan refleksi diri. Kehilangan ayah menjadi titik balik yang memaksa evaluasi diri mendalam, sehingga memperkuat *personal growth* sebagai wujud resiliensi, dengan potensi menjadi sumber kekuatan jangka panjang bila didukung pemaknaan yang adaptif dan kesadaran penuh (Agustin et al., 2025).

Tema 5: Makna hidup keluarga sebagai sumber resiliensi pasca-kehilangan

Orientasi makna hidup yang berpusat pada tanggung jawab terhadap keluarga, yang dipertahankan melalui mekanisme resiliensi seperti rasa syukur, penerimaan, dan pemaknaan spiritual setelah kehilangan ayah. Dimensi *Purpose in Life* tetap terjaga melalui orientasi yang kuat pada keluarga.

Subjek F memaknai tujuan hidup sebagai dorongan untuk membahagiakan dan meningkatkan kesejahteraan orang tua, sebagaimana tercermin dalam pernyataan “*Ingin sukses aja sih, kayak ngangkat derajat orang tua... berjuang untuk keluarga.*” Pernyataan ini menunjukkan bahwa kehilangan ayah justru memperkuat orientasi tujuan hidup yang berpusat pada tanggung jawab keluarga.

Subjek D, memaknai kehilangan ayah dalam kerangka penerimaan dan spiritualitas, serta menjadikannya sebagai alasan untuk bertahan dan melanjutkan peran dalam keluarga, “*Aku harus bertahan... buat nemenin mama... ini ujian ya, untuk aku bisa lebih mandiri lagi... termasuk takdir juga ya.*” Pemaknaan ini menunjukkan bahwa kehilangan tidak hanya dipahami sebagai peristiwa emosional, tetapi juga sebagai bagian dari perjalanan hidup yang memberi arah dan makna.

Pemaknaan hidup yang berorientasi pada keluarga berfungsi sebagai mekanisme resiliensi yang membantu individu mempertahankan *purpose in life* di tengah pengalaman kehilangan. Dalam konteks *fatherless*, kehilangan ayah memang dapat mengancam makna hidup, namun sering kali justru memicu proses *meaning-making* yang adaptif, di mana keluarga menjadi sumber makna utama. Tanggung jawab terhadap ibu dan anggota keluarga lain membentuk motivasi baru untuk bertahan dan berkembang, sehingga tujuan hidup tetap terjaga meskipun individu berada dalam kondisi krisis emosional (Zahra & Pratiwi, 2025).

Temuan ini selaras dengan dimensi *purpose in life* dalam teori Ryff. Kedua subjek mempertahankan makna hidup melalui orientasi keluarga, seperti keinginan mengangkat derajat orang tua pada subjek F dan tanggung jawab menemani ibu pada subjek D. Hal ini konsisten dengan temuan Putri et al. (2025) bahwa pengalaman *fatherless* mendorong rekonstruksi makna hidup berbasis resiliensi dan spiritualitas. Pemaknaan kehilangan sebagai ujian atau takdir mencerminkan proses *meaning-making* yang adaptif, yang diperkuat oleh dukungan internal dan eksternal dalam membentuk tujuan hidup baru (Labina & Santi, 2024). Dengan demikian, keluarga berfungsi sebagai *anchor* resiliensi yang tidak hanya menjaga, tetapi juga memperkaya *purpose in life* pasca-kehilangan, sebagaimana didukung oleh peran religiusitas dalam pemaknaan positif terhadap pengalaman trauma (Wendi & Kusmiati, 2022). Dengan demikian, kehilangan ayah dapat dipahami sebagai pengalaman krisis yang berpotensi mengguncang makna hidup, namun juga membuka ruang bagi rekonstruksi tujuan hidup yang lebih relasional dan spiritual. Keluarga dalam konteks ini tidak hanya berperan sebagai sistem dukungan, tetapi sebagai pusat orientasi makna yang memperkuat resiliensi psikologis serta memperkaya dimensi *purpose in life* individu pascakehilangan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman *fatherless* pada mahasiswa STAI Al-Hikmah Jakarta membentuk dinamika kesejahteraan psikologis yang kompleks dan berbeda pada tiap individu dalam berbagai aspek *psychological well-being*. Kehilangan ayah memicu proses penyesuaian yang beragam, mulai dari perkembangan otonomi secara bertahap, penerimaan diri yang masih fluktuatif namun disertai upaya regulasi emosional, hingga relasi sosial yang tetap suportif meskipun diwarnai rasa tidak percaya dan kecemasan akan kehilangan. Pengalaman ini juga mendorong berkembangnya ketahanan diri, refleksi pribadi, serta penguatan tujuan hidup yang berorientasi pada keluarga dan nilai spiritual. Temuan ini menegaskan bahwa kondisi *fatherless* tidak hanya berkaitan dengan risiko psikologis, tetapi juga dapat menjadi pengalaman yang memunculkan pertumbuhan positif apabila didukung oleh strategi *coping*, dukungan sosial, dan pemaknaan kehilangan secara adaptif.

Secara teoretis, hasil penelitian memperkaya kajian *psychological well-being* dengan menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis individu *fatherless* berkembang melalui proses dinamis yang melibatkan krisis dan rekonstruksi makna hidup, khususnya pada fase *emerging adulthood*. Spiritualitas dan relasi keluarga muncul sebagai faktor penting dalam pembentukan tujuan hidup serta resiliensi. Secara praktis, temuan ini menjadi dasar pengembangan layanan pendampingan psikologis di perguruan tinggi, terutama melalui penguatan penerimaan diri, otonomi, regulasi emosi, dukungan sosial, dan pemaknaan spiritual.

Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa jumlah partisipan yang terbatas, ketergantungan pada kedalaman narasi subjektif dalam pendekatan fenomenologis, konteks penelitian berbasis keislaman yang menonjolkan dimensi spiritual, serta desain potret sesaat yang belum menggambarkan perubahan jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan

menggunakan desain longitudinal dengan partisipan yang lebih beragam serta mengembangkan intervensi psikologis untuk mendukung resiliensi mahasiswa dengan latar belakang *fatherless*.

REFERENSI

- Agustin, A., Purwaningtyas, F. D., Rahmadian, M. R., & Yulianasari, V. (2025). Mindfulness dan kontrol diri kontrol diri pada remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 23(1), 10–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.47007/jpsi.v23i01.462>
- Arbiyana, T., & Kholil, S. (2024). Dinamika fatherless terhadap pengembangan diri remaja perempuan di MAN 2 Model Medan. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 287–294. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.437>
- Azis, M., & Alwi, M. A. (2024). Pengaruh fatherless terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. *Peshum: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(5), 692–703. <https://doi.org/https://doi.org/10.56799/peshum.v3i5.5195>
- Defani, N. K. W., & Taufik, T. (2025). Hubungan father involvement dengan psychological well-being remaja. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute for Corporate Learning and Studies (IICLS)*, 6(2), 2804–2812.
- Fadila, F., Safrianti, Eliana, & Khaddafi, M. (2025). Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif: wawancara. *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(7), 13446–13449.
- 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.
- Fajriyanti, A. P., Saputri, D., & Sujarwo. (2024). Fenomena fatherless di Indonesia. *The Indonesia Journal of Social Studies*, 7(1), 189–194.
- Heriyanto. (2018). Thematic analysis sebagai metode menganalisa data untuk penelitian kualitatif. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan dan Informasi*, 2(3), 317–324.
- Junaidi, W. I., Dewi, E. M. P., & Siswanti, D. N. (2023). Makna peran ayah pada dewasa awal yang mengalami fatherless. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(4), 100–107.
- Kaharudin. (2021). Kualitatif: Ciri dan karakter sebagai metodologi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(1), 1–8.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58.
- Labina, F. W., & Santi, D. R. (2024). Studi fenomenologi: Dampak fatherless pada kesejahteraan psikologis wanita di usia dewasa awal. *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 1(1), 264–272.
- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2015). Sample size in qualitative interview studies: Guided by information power. *Qualitative Health Research*, 26(13), 1–18. <https://doi.org/10.1177/1049732315617444>
- Nasir, A., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451.
- Pangesti, R. N., Handayani, A., & Ajie, G. R. (2024). Studi literatur ketergantungan emosional mahasiswa fatherless. *Jurnal Sarjana Ilmu Pendidikan FIP Universitas PGRI Semarang*, 4(2), 5–14.
- Puspita, A. A., Yuliana, N., & Rahmaynti, Y. N. (2025). Hubungan antara fatherless dengan psychological well-being pada remaja di SMK Wikarya Karanganyar. *Mitra Husada Nursing Proceedings - Teknologi Inovatif: Menjawab Tantangan Asuhan Keperawatan Kritis & Keperawatan Anak*, 69–84.
- Putri, D., Afrita, D., & Bangsu, T. (2025). Kesejahteraan psikososial pada mahasiswa generasi z yang mengalami fatherless di Kota Bengkulu. *Reformasi*, 14(2024), 419–433.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/rfr.v14i2.6470>
- Rachmanulia, N., & Dewi, K. S. (2023). Dinamika psikologis pada anak perempuan dengan fatherless di usia dewasa awal: Studi fenomenologis. *Prosiding Konferensi Mahasiswa Psikologi Indonesia*, 4, 88–98.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731.
- Wahyuni, R., Astri, A., & Teluma, T. R. A. S. (2024). Studi fenomenologis: “ Self acceptance pada perempuan dengan pengalaman fatherless”. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(5), 5646–5657.
- Wendi, R. V., & Kusmiati, R. Y. E. (2022). Gambaran harga diri wanita dewasa awal yang mengalami fatherless akibat perceraian orang tua. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(3), 1–10. https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i3.1459
- Zahra, S. K. A., & Pratiwi, L. (2025). Pengaruh resiliensi terhadap kualitas hidup pada mahasiswa fatherless. *Nuansa: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial dan Keagamaan Islam*, 22(1), 32–45. <https://doi.org/10.19105/nuansa.v18i1.xxxx>