LIBEROSIS
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 19 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

PENGALAMAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *FATHERLESS*: STUDI *INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS*

Novi Nur Aisyah[1*], Wanodya Kusumastuti[2*], Patria Jati Kusuma[3*]
[1] [2]Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purworejo. Indonesia

Email: novinura3@gmail.com[1]

ABSTRACT

Father absence—whether physical or emotional—can lead to emotional instability, anxiety, a lack of self-confidence, and trauma in forming social relationships. This study aimed to examine the psychological well-being of unmarried young adult women (aged 16-30) in Purworejo Regency who experienced father absence due to divorce. Employing a qualitative method with a phenomenological approach—specifically Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)—four subjects were selected via purposive sampling and interviewed using semi-structured interviews. The results indicate that the subjects did not exhibit low psychological well-being; rather, they showed positive development. The informants successfully achieved self-acceptance by reframing the divorce as a component of independent personal growth. However, some subjects displayed trust issues regarding the opposite sex, and others still required external validation. Conversely, in other areas, they demonstrated the ability to achieve life goals and effectively manage their environments. Social support, adaptive coping strategies, and—notably—religiosity were identified as factors that helped the subjects attain optimal psychological well-being.

***Keywords**: Psychological well-being; Fatherless; Women; Early Adulthood*

ABSTRAK

Ketidakhadiran ayah baik secara fisik maupun emosional berpengaruh pada emosi yang tidak stabil, kecemasan, kurangnya kepercayaan diri, dan trauma dalam menjalin relasi sosial. Penelitian ini ingin mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada perempuan dewasa awal (16-30 tahun) yang belum menikah di Kabupaten Purworejo dan mengalami fatherless akibat perceraian. Menggunakan metode kualitatif pendekatan fenomenologi dengan teknik Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), pemilihan empat subjek melalui teknik purposive sampling dengan wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak semua subjek memiliki kesejahteraan psikologis rendah, melainkan berkembang secara positif. Informan berhasil mencapai penerimaan diri dengan memaknai perceraian sebagai bagian dari pertumbuhan pribadi yang mandiri. Namun, beberapa subjek menunjukkan hambatan kepercayaan (trust issue) terhadap lawan jenis. Selain itu, masih terdapat subjek membutuhkan validasi eksternal. Sementara, pada aspek lain mampu mencapai tujuan hidup dan mengelola lingkungan. Adapun dukungan sosial, strategi koping adaptif, dan temuan khusus religiusitas yang membantu subjek mencapai kondisi kesejahteraan psikologis yang optimal.

***Kata Kunci**: Kesejahtertaan psikologis; Fatherless; Perempuan; Dewasa Awal*

Article History
Received: Oktober 2026
Reviewed: Oktober 2026
Published: Oktober 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 19 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal mencakup usia 16-30 tahun merupakan fase peralihan dari remaja menuju dewasa. Hurlock dalam (Widiyawati & Dewi, 2022) mengemukakan bahwa tugas perkembangan fase dewasa awal meliputi bekerja, memilih pasangan hidup, membangun keluarga, bertanggung jawab sebagai warga negara, serta aktif berkelompok sosial. Dalam menjalani tugas perkembangan tersebut dibutuhkan kondisi kesejahteraan psikologis yang agar mampu menghadapi tantangan secara optimal. Menurut Ryff (Ryff, 2013), menjelaskan kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu mencapai tahap penerimaan diri sehingga mampu bertahan dalam tekanan sosial dengan mengandalkan kemampuan dan menerapkan psikologis positif.

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan dalam pembentukan *psychological well-being* individu, dalam memberikan dukungan emosional, sosial, dan membangun kepercayaan (Ridwan et al., 2023). Keterlibatan orang tua terutama peran ayah dapat memberikan rasa aman dan memberikan arahan sehingga individu dapat berkembang secara optimal. Namun, data survei BPS tahun 2024 sebanyak 394.608 kasus perceraian di Indonesia dan sebanyak 20,1% anak tumbuh tanpa sosok ayah. Fenomena tersebut dikenal sebagai *fatherless*, dimana ayah tidak hadir secara fisik maupun emosional.

Perempuan yang tumbuh dalam kondisi *fatherless* menghadapi dinamika psikologis yang lebih kompleks dibanding dengan yang kehilangan ayah karena faktor lain. Perceraian tidak hanya mengurangi keterlibatan ayah, namun disertai konflik berkepanjangan seperti terputusnya hubungan emosional dan perubahan struktur keluarga (Okta Aulia et al., 2024). Perempuan yang tumbuh tanpa figur ayah cenderung rentan mengalami kecemasan dan kepercayaan diri yang rendah (Ragita & Fardana N, 2021). Selain itu, figur ayah tidak hanya sebagai pencari nafkah, melainkan sebagai *role model* bagi anak perempuan dalam menjalin hubungan dengan laki-laki, membentuk kepribadian yang lebih matang, dan percaya diri.

Dampak yang disebabkan ketidakhadiran ayah seperti rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, sulit mengelola emosi, hambatan membangun hubungan interpersonal, dan kebingungan dalam menentukan arah hidup. Ketiadaan peran ayah juga mempengaruhi cara anak perempuan dalam membangun kepercayaan terhadap laki-laki, terutama yang disebabkan perceraian cenderung memiliki hambatan kepercayaan pada relasi romantis. Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial dan religiusitas merupakan salah satu faktor yang membantu individu memiliki kesejahteraan psikologis yang positif ketika menghadapi kondisi *fatherless* (Ummikalsum et al., 2024).

Lamb (1981), mengemukakan aspek keterlibatan ayah seperti *engagement* (interaksi) yaitu kedekatan intim antara ayah dengan anak dapat mempengaruhi kualitas hubungan romantis di masa depan kelak, *accessibility* (kehadiran), ketersediaan dan keterlibatan orang tua dilihat dari sikap terbuka dalam memahami berbagai masalah yang dihadapi anak, dan *responsibility* (tanggung jawab) yaitu kemampuan ayah memberikan tanggung jawab dan dukungan kesejahteraan hidup anaknya.. Aspek tersebut memiliki peranan penting dalam pengasuhan ayah terhadap anak perempuan. Apabila tidak terpenuhi anak rentan mengalami berbagai hambatan perkembangan psikologis.

Penelitian ini berfokus pada perempuan dewasa awal yang belum menikah dikarenakan tahap ini dalam proses menyelesaikan tugas perkembangan, seperti menjalin hubungan interpersonal, memilih pasangan, dan mempersiapkan rumah tangga. Didukung data BPS tahun 2024, usia 16-30 tahun yang belum menikah sebanyak 69,75%. Angka tersebut menunjukkan bahwa usia tersebut masih berada pada fase penyelesaian tugas sebelum

memasuki pernikahan. Hal ini menjadi dasar pertimbangan penelitian untuk memfokuskan pada perempuan dewasa awal yang belum menikah. Fenomena tersebut juga ditemukan pada hasil *preliminary study*, subjek mengaku bahwa orang tua yang bercerai sejak 6 tahun, ia merasa hampa, kurang percaya diri, serta takut menjalin hubungan dengan laki-laki.

Berdasarkan penelitian sebelumnya terkait kesejahteraan psikologis pada perempuan *fatherless*, ditemukan bahwa pentingnya keterlibatan ayah memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja (Mahrus et al., 2024) . Peran ayah bagi anak perempuan untuk membangun kedekatan, kasih sayang, dan menumbuhkan kepercayaan (Rachmanulia & Dewi, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang mengalami *fatherless* akibat perceraian orang tua.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai pengalaman yang dialami mengenai konsep tertentu (Rita Fiantika et al., 2022). Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Teknik ini bertujuan untuk memahami makna mendalam dari pengalaman subjektif informan. Penelitian dilaksanakan di wilayah Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah, pada periode November 2025 hingga Mei 2026.

Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) perempuan dewasa awal dari usia 18-30 tahun; (2) belum menikah; (3) mengalami *fatherless* akibat perceraian orang tua; dan (4) berdomisili di wilayah Kabupaten Purworejo. Penelitian ini melibatkan empat informan utama, sera empat informan pendukung (*significant other*) yang merupakan orang terdekat masing-masing informan. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur mendalam (*in-depth interview*). Validasi data dilakukan melalui triangulasi sumber dengan melibatkan informan dari *significant other* dan dianalisis menggunakan teori *psychological well-being* dari Ryff.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kondisi ketidakhadiran peran ayah yang dialami oleh informan yaitu akibat perceraian orang tua dengan latar belakang beragam. Informan S (23) mengalami perceraian orang tua sejak usia 6 tahun dan kini bekerja sebagai karyawan swasta. Informan LIF (22 tahun) mengalami perceraian pada usia 17 tahun dengan riwayat kekerasan fisik dan verbal dari ayah. Informan ZAL (22 tahun) mengalami *fatherless* sejak remaja akibat perceraian dan perilaku ayah yang tidak bertanggung jawab. Informan ANS (22 tahun) mengalami *fatherless* sejak kanak-kanak yang dipicu oleh perselingkuhan ayah, disertai riwayat *bullying* yang memperburuk kondisi psikologisnya.

Tabel 1. Analisis Tematik

Tema Subordinat	Tema Superordinat
1. Proses berdamai dengan kehilangan peran ayah 2. Kerinduan yang Masih Tersisa dalam Menjalani Ketidakhadiran Ayah	Perjalanan Memaknai Ketidakhadiran Figur Ayah
1. Mencari keyakinan dalam mengambil keputusan	Menjalani Kehidupan Tanpa Sosok Pengarah

2. Kebingungan menentukan arah kehidupan	
1. Menahan Perasaan dalam Menghadapi Pengalaman Emosional 2. Kesulitan mengelola emosi yang terpendam	Dinamika Pengelolaan Emosi setelah Ketidakhadiran Ayah
1. Ketakutan terhadap kekecewaan dalam menjalin hubungan 2. Pemenuhan kebutuhan figur ayah melalui pasangan	Dinamika Membangun Relasi Romantis
1. Membentuk diri dari pengalaman bersama ayah 2. Menemukan cara nyaman untuk mengungkapkan perasaan 3. Mendorong diri untuk berkembang 4. Memaknai Pengalaman Sebagai Motivasi Perkembangan Diri	Memaknai Pengalaman *Fatherless* sebagai Proses Pertumbuhan Pribadi

Tema 1: Perjalanan Memaknai Ketidakhadiran Figur Ayah

Seluruh informan menunjukkan proses penerimaan diri yang dinamis terhadap pengalaman fatherless. Pada awal perceraian orang tua, muncul respon emosional seperti kekecewaan, sedih, serta hampa. Seiring berjalannya waktu, informan berupaya memaknai ulang pengalaman tersebut sebagai dari perjalanan hidup yang membentuk kedewasaan.
Informan S dengan orang tuanya bercerai saat berusia 6 tahun, menyatakan bahwa penerimaan diri bukan berarti melupakan:

> "*Iya betul, sebenernya kalo bener-bener menerima sih susah ya mbak karena itu kan bersangkutan sama bapak dan ibu jadi kayak susah aja dilupakan, mungkin kalo terbiasa sih yak arena memang jalannya udah begin ikan mau gimana lagi*" (W3,S,23-28)

Sementara informan LIF, melalui pendampingan psikolog mengubah pandangan terhadap perceraian orang tua sebagai takdir yang harus diterima. Namun, informan seringkali merasa rindu terhadap sosok ayahnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa penerimaan diri merupakan proses yang dibentuk oleh kondisi lingkungan secara bertahap, bukan sebuah titik akhir yang pasti.

Berbeda dengan ZAL, kekecewaan terhadap perilaku ayah justru sebagai motivasi untuk membangun kepribadian yang berbeda. ZAL menyampaikan bahwa ia tidak ingin memiliki perilaku seperti ayahnya. Temuan ini sejalan dengan *post-traumatic growth*, dimana pengalaman menyakitnya mendorong pertumbuhan pribadi yang bermakna (Aldililla & Rahmasari, 2021).

Tema 2: Menjalani Kehidupan Tanpa Sosok Pengarah

Kesamaan kondisi pada informan *fatherless* yaitu masih kesulitan menentukan pilihan dan menghadapi tuntutan secara mandiri. *Fatherless* bukan hanya kehilangan figur secara fisik, tetapi juga hilangnya sosok yang memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan dalam menjalni kehidupan. Kondisi ini mempengaruhi terhadap aspek otonomi dan tujuan hidup Ryff.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 19 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

Pada informan LIF, ketidakhadiran ayah membuatnya merasa kurang memiliki dorongan dalam menjalani kehidupan. LIF menggambarkan kehidupan yang dijalani seperti mengikuti alur tanpa tujuan yang jelas.

> "...*Jadi saya gak punya motivasi hidup sampai sekarang. Jadi itu kayak mungkin kan kalau seorang ayah kan jadi leader di rumah tangga, ya. Jadi itu bisa mengarahkan kayak oh, adik harus gini-gini-gini atau kamu tujuannya gini-gini-gini, ya harus gini-gini. Jadi itu lebih ada dorongan gitu. Tapi karena saya kekurangan figur orang tua, apalagi ayah ya. Jadi kayak untuk untuk motivasi itu masih kurang. Makanya saya tuh hidup itu lebih kayak yaudah dicalanin aja alurnya gimana...*" (W1,LIF,98-114)

Kondisi serupa juga dialami ZAL yang masih membutuhkan pertimbangan orang lain ketika mengambil keputusan: "…*sampai saat ini saat aku akan membuat keputusan masih bergantung pada orang lain*…". ZAL memaknai ketidakhadiran ayah sebagai hilangnya sosok yang seharusnya memberikan petunjuk dan bekal dalam menentukan langkah kehidupan.

Meskipun demikian, tidak seluruh informan mengalami ketergantungan yang sama. S menunjukkan perkembangan dalam membangun keyakinan terhadap keputusan yang diambil. Pengalaman menjalani kehidupan tanpa ayah membuat S terbiasa mengandalkan dirinya sendiri dan mempertimbangkan konsekuensi dari pilihan yang dibuat. Sementara ANS, keputusan besar dalam hidupnya banyak diarahkan oleh ibunya, ia mampu menunjukkan kemandirian dalam hal sederhana.

Perbedaan pengalaman tersebut menunjukkan bahwa ketidakhadiran figur ayah tidak menghasilkan pengalaman yang sepenuhnya sama pada setiap informan. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakhadiran peran ayah dimaknai informan secara berbeda yang dipengaruhi oleh lingkungan. Dukungan sosial terutama dari ibu memiliki peran penting dalam memperkuat kondisi individu.

Tema 3: Dinamika Pengelolaan Emosi setelah Ketidakhadiran Ayah

Beberapa informan menunjukkan kecenderungan untuk menahan perasaan saat menghadapi masalah emosional dan kesulitan mengelola emosi yang dipendam. Kedekatan yang intim antara anak dan ayah dapat membentuk rasa aman dan dukungan emosional pada anak sehingga anak memiliki regualsi emosi yang baik.

Pada informan ZAL, memendam perasaan sebagai mekanisme pertahanan diri untuk menghindari konflik dan kehilangan rasa aman. Emosi yang dipendam secara teru-menerus berpotensi mengarah pada respon maladaptif. ZAL mengaku kesulitan dalam mengendalikan dampak emosinya terhadap orang lain di sekitarnya. Pengalaman ANS menunjukkan pola yang serupa, tetapi dibangun atas pertimbangan terkait rasa aman saat berbagi cerita. ANS sulit untuk mengungkapkan perasaan karena takut cerita yang dibagikan akan diketahui orang lain.

> "*Karena ditahan. Ditahan, gak bisa los. Aku tuh anaknya gak bisa los. Gak bisa langsung. Nih ya, kalua cerita sama aku harus face-to-face kayak gini. Gak bisa bareng-bareng*" (W3,ANS,101-1014)

Secara umum, pengalaman informan menunjukkan bahwa ketiadaan figur ayah tidak hanya berkaitan dengan munculnya respon negatif, tetapi juga mempengaruhi informan mengungkapkan emosi. Kebiasaan memendam emosi menjadi pola yang dialami sejumlah informan. Meski demikian, pengalaman tersebut juga menggambarkan adanya proses pembelajaran memahami emosi, mencari rasa aman, dan menemukan strategi yang tepat untuk mengelola tekanan.

Tema 4: Dinamika Membangun Relasi Romantis

Pengalaman perceraian orang tua yang dialami mengubah pandang informan dalam membangun dan menjalin hubungan romantis. Meskipun respon yang ditunjukkan berbeda, namun seluruh informan menyatakan bahwa *fatherless* menjadi faktor pertimbangan dalam menjalin relasi dengan laki-laki.

Pada LIF dan ANS menunjukkan sikap kehati-hatian akibat trauma figur ayah. LIF mengungkapkan dirinya tidak memiliki gambaran yang jelas tentang kehidupan pernikahan. ANS juga mengungkapkan kesulitannya:

> "*susah, aku juga enggak percaya sama cowok sih. Kayak misal aku sama cowok yang udah peduli banget sama aku, tapi aku kayak stop gitu jaga jarak. Aku takut nanti kecewa.*" (W2,ANS,48-52)

Sementara itu, S dan ZAL menunjukkan respon berbeda yang cenderung mencari figur ayah pada pasangan. Kedua informan memandang sosok pasangan sebagai figur pengganti yang mampu membimbing dan mengarahkan seperti sosok ayah yang selama ini diharapkan. Mencari figur ayah pada orang lain merupakan bentuk kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi. Kurangnya interaksi antara ayah dengan anak dapat mempengaruhi individu dalam membangun hubungan interpersonal dengan laki-laki (Utami, 2023).

Tema 5: Memaknai Pengalaman *Fatherless* sebagai Proses Pertumbuhan Pribadi

Kondisi seluruh informan mampu untuk memaknai secara positif terhadap pengalaman yang dialami. Pemaknaan tersebut sebagai bagian dari proses pertumbuhan diri serta memaknai *fatherless* bukan sebagai hambatan melainkan proses pematangan kepribadian. Hal ini berkaitan dengan aspek pertumbuhan pribadi menurut Ryff.

Peran ibu sebagai role model dan sumber dukungan pada ZAL menumbuhkan keinginan untuk memperbaiki kualitas dirinya. ZAL mengungkapkan bahwa ibunya merupakan sosok yang gigih dan pekerja keras, berbanding terbalik dengan sikap ayahnya yang cenderung tidak memiliki etos kerja. Selain itu pada informan lainnya, mampu menemukan identitas dan potensi yang dimiliki melalui kegiatan positif seperti olahraga dan journaling. Informan LIF menemukan ketenangan dan potensi melalui aktivitas menulis:

> "*Kalau dengan menulis itu, biasanya saya merasa lebih didenger dan rilis emosi yang saya pendam gitu lho.* Biasanya *kan saya susah buat cerita. Jadi itu kayak yaudah lah, mending menulis aja daripada cerita-cerita ngabis-ngabisin energi*" (W2,LIF,29-34)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman *fatherless* menjadi salah satu sarana menemukan potensi dan mengembangkannya secara positif. Selain itu, pada informan LIF, ZAL, dan ANS ditemukan peran religiusitas dalam mendukung kondisi kesejahteraan psikologis. Temuan ini sebagai strategi koping adaptif yang membantu memperoleh ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi tantangan kehidupan. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tingkat religiusitas yang tinggi berkaitan dengan ketahanan dan kesejahteraan psikologis pada individu (Kosasih et al., 2022).

Pembahasan

Penerimaan Diri

Pada awal perceraian orang tua, seluruh informan sulit menerima kondisi orang tua yang bercerai yang menyebabkan munculnya perasaan kecewa, marah, dan rindu. Luka emosional yang dialami informan menghambat proses menerima kondisi di masalalu, sehingga individu merasa tidak percaya diri dan cenderung *overthinking*. Sebagian informan menunjukkan

upaya penerimaan yang disertai masih berharap keluarganya dapat kembali bersatu. Informan mengungkapkan bahwa kondisi *fatherless* menyebabkan dirinya sulit menghargai dan mempercayai diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan ayah yang kurang dapat berdampak pada kondisi psikologis anak (Salsabila et al., 2020) . Meski demikian, informan menunjukkan proses berdamai yang cukup lama yang disebabkan anak *fatherless* cenderung kehilangan figur yang seharusnya berperan dalam pembentukan identitas diri anak. najmul

Hubungan Positif dengan Orang Lain

Perceraian dan perselingkuhan yang terjadi pada orang tua, serta pengalaman kekerasaan yang dialami informan membentuk cara informan menjalin relasi, khususnya lawan jenis. Perasaan takut dikhianati dan trauma mengakibatkan informan memiliki hambatan dalam membangu kepercayaan. Di sisi lain, pengalaman *fatherless* pada sebagian informan menunjukkan adanya kecenderung mencari figur ayah pada pasangan sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi selama masa perkembangan, yang dikenal sebagai *father hunger* (Wahyudi et al., 2024) . Namun, dinamika yang ditunjukkan cukup beragam, sebagian informan bersikap selektif ketika beradaptasi, namun sebagian yang lain justru mendekatkan diri dan mencari lingkungan sosial yang suportif pada teman sebaya. Hal ini dikarenakan dukungan sosial yang diberikan dapat memenuhi dukungan emosional pada individu (Hadianita et al., 2024).

Otonomi

Kehadiran ayah dalam membimbing dan mengarahkan anak akan mempengaruhi keyakinan serta percaya diri anak dalam menentukan keputusan. Seluruh informan mengalami kesulitan dalam menentukan dan meragukan kemampuan diri. Kondisi ini disebabkan ayah yang hadir secara emosional membangun rasa aman pada anak sehingga regulasi diri dan kemandirian berkembang (Nurjanah et al., 2023) . Seiring berjalannya waktu, informan terbiasa menjalani kehidupan tanpa hadirnya ayah sehingga sebagian informan mampu mengarahkan diri dan mengambil keputusan secara mandiri. Namun, sebagian informan yang lain masih mengalami kebingungan serta cenderung membutuhkan pertimbangan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman *fatherless* mendorong sebagian informan menjadi "dewasa sebelum waktunya" yakni adanya tuntuan, bukan karena pilihan.

Penguasaan Lingkungan

Individu dengan kondisi psikologis sejahtera mampu mengelola perilaku dan emosional di lingkungan. Sementara pada informan yang mengalami ketidakhadiran ayah dengan emosional dan rasa aman yang tidak terpenuhi mengakibatkan anak sulit mengelola tekanan. Seluruh informan mengalami kesulitan menghadapi tekanan dan situasi sulit, informan justru menghindari konflik dan memendam perasaan sebagai upaya pertahanan. Meskipun memberikan ketenangan sementara, namun upaya tersebut berpotensi memunculkan dampak negatif yang berkepanjangan sehingga menghambat pengelolaan lingkungan. Namun, masing-masing informan memiliki strategi koping yang dapat meminimalisir tekanan yang dialami, antara lain menulis (*journaling*), olahraga, hipnoterapi dan konsultasi dengan psikolog. Perempuan dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang baik dapat memaknai setiap perjalanan secara positif, serta dapat mengaktualisasikan diri sehingga mampu memberikan kasih sayang dan empati (Sejati et al., 2025).

Tujuan Hidup

Kehilangan peran ayah secara fisik maupun emosional berdampak pada rendahnya motivasi dan kemampuan anak dalam mengarahkan dirinya secara positif. Kurangnya percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki serta mengalami kebingungan menentukan tujuan hidup yang jelas. Sebagian informan menunjukkan kondisi kesejahteraan yang rendah, ia mengakui bahwa dirinya tidak memiliki motivasi dalam memperbaiki kualitas hidup. Namun, ia memiliki keinginan yang menjadi motivasi untuk meraih keinginan tersebut. Sementara pada informan lain menunjukkan kemampuan yang berkembang, dilihat dari keikutsertaan dalam organisasi, kelas pengembangan diri, dan memperbanyak relasi pertemanan. Salah satu informan menyatakan bahwa dorongan tersebut berasal dari keinginan untuk tidak memiliki perilaku seperti ayah. Tujuan hidup merupakan salah satu faktor yang membentuk aspek kesejahteraan psikologis individu, dimana individu yang memiliki kondisi sejahtera mampu mengaktualisasikan kemampuannya (Firdha Aulia et al., 2021).

Pertumbuhan Pribadi

Seseorang dengan kondisi psikologis sejahtera mampu menerima pengalaman di masa lalu yang baik maupun buruk serta mampu mengarahkan tujuan hidup cenderung memiliki dorongan positif mengembangkan potensi yang dimiliki. Pada seluruh informan menunjukkan kondisi yang cukup stabil dengan upaya pengembangan diri berbeda-beda. Sebagian informan memaknai bahwa pengalaman buruk di masa lalu sebagai motivasi internal dalam memperbaiki kualitas diri. Selain itu, informan memaknai bahwa *fatherless* bukan sebagai hambatan, melainkan pembentukan kepribadian yang lebih matang. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik mampu memaksimalkan produktivitas dan mengelola tekanan (Fanindra, 2025).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal yang mengalami *fatherless* akibat perceraian orang tua memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang cukup berkembang, meskipun belum sepenuhnya optimal namun perempuan tersebut mampu berupaya membangun kesejahteraan psikologis yang positif. Dari hasil analisis IPA, terdapat lima tema utama yang menggambarkan dinamika kesejahteraan psikologis yang dialami perempuan dewasa awal: (1) perjalanan memaknai ketidakhadiran figur ayah yang berlangsung melalui proses penerimaan yang cukup lama; (2) menjalani kehidupan tanpa sosok pengarah yang mempengaruhi aspek otonomi dan kemampuan mengarahkan hidup secara mandiri; (3) dinamika pengelolaan emosi yang cenderung memendam perasaan; (4) dinamika membangun relasi romantis yang menunjukkan *trust issue*, selektif, dan kecenderungan mencari figur ayah pada pasangan; dan (5) memaknai pengalaman *fatherless* sebagai proses pertumbuhan pribadi. Temuan khusus pada penelitian ini yakni peran religiusitas yang membantu perempuan dewasa awal mengelola tekanan dan membangun kepribadian yang lebih matang. Melalui sholat tahajud dan puasa sunnah memberikan ketenangan dalam menghadapi tantangan. Selain itu, dukungan sosial dari ibu dan teman sebaya membantu individu mengelola tekanan dan stres akibat dari pengalaman *fatherless*.

DAFTAR PUSTAKA

Aldililla, D., & Rahmasari, D. (2021). Posttraumatic Growth pada Perempuan Dewasa Awal Penyintas Kekerasan Masa Kanak Dinarayu Aldililla. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*.

Fanindra, I. H. (2025). Systematic Review Tentang Pengaruh Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda. *Arus Jurnal Sosial Dan Humaniora (AJSH)*, *5*(3). http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajshhttps://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh

Firdha Aulia, M., Minto Wahyu, A., Anugrah, P. G., Chusniyah, T., & Ureka Hakim, G. R. (2021). Tujuan Hidup sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologi pada Generasi Z. *Buku Abstrak Seminar Nasional*.

Hadianita, S. L., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2024). Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan pada Perempuan Dewasa Awal Fatherless. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, *2*.

Kosasih, I., Kosasih, E., & Zakariyya, F. (2022). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis. In *Jurnal Psikologi Insight* (Vol. 6, Number 2). https://www.intothelightid.org,

Lamb, / M R, & Lamb, M. E. (1981). *The Role of the Father in Child Development*. https://www.researchgate.net/publication/31670039

Mahrus, M., Siswanti, D. N., & Jafar, E. S. (2024). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Putri. *PINISI JOURNAL OF ART, HUMANITY & SOCIAL STUDIES*, *4*(4).

Nurjanah, N. E., Jalal, F., & Supena, A. (2023). STUDI KASUS FATHERLESS: PERAN AYAH DALAM PENGASUHAN ANAK USIA DINI. *Kumara Cendekia*, *11*(3), 261. https://doi.org/10.20961/kc.v11i3.77789

Okta Aulia, F., Fauzi, A., Fauzanahya, Ach. A., & Ashari, M. R. (2024). SYSTEMATIC LITERATUR REVIEW (SLR): FENOMENA FATHERLESS DAN DAMPAKNYA YANG MENJADI SALAH SATU FAKTOR KEGAGALAN DALAM KEBERLANGSUNGAN KEHIDUPAN ANAK. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal*.

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.

Ragita, S. P., & Fardana N, N. A. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja. *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(1), 417–424.

Ridwan, A. P., Hayati, S., & Gismin, S. S. (2023). Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri pada Dewasa Awal di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, *3*(2), 439–449. https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2352

Rita Fiantika, F., Wasil, M., & Jumiyati, S. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF*. www.globaleksekutifteknologi.co.id

Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10–28. https://doi.org/10.1159/000353263

Salsabila, S., Junaidin, & Hakim, L. (2020). PENGARUH PERAN AYAH TERHADAP SELF ESTEEM MAHASISWA DI UNIVERSITAS TEKNOLOGI SUMBAWA. *JURNAL PSIMAWA*, *3*(1), 24–30. http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA

Sejati, S., Aprianti, J., Eftiana, N., Permata, R., Kinasih, S., Islam, U., Fatmawati, N., & Bengkulu, S. (2025). PERJALANAN DIRI PEREMPUAN: DINAMIKA KONSEP DIRI, PENYESUAIAN, DAN PERTUMBUHAN MENUJU AKTUALISASI DIRI. *JIPI: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, *23*. https://doi.org/10.36835/jipi.v23i4.232

Ummikalsum, Sidiq, & Handayani, A. M. S. (2024). Pengaruh Fatherless Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD) Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Konseling*, *5*.

Utami, I. N. (2023). *GAMBARAN PREFERENSI PEMILIHAN PASANGAN PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MENGALAMI FATHERLESS AKIBAT PERCERAIAN*.

Wahyudi, S., Nurbayani, S., Nur, M., & Abdullah, A. (2024). Father-Hunger: Dampak Fatherless Pada Perempuan Dewasa Awal Dalam Aspek Hubungan Romantis. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*. http://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium

Widiyawati, P. Y. T., & Dewi, D. K. (2022). GAMBARAN RESILIENSI PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MENGALAMI KEGAGALAN MENUJU HUBUNGAN PERNIKAHAN. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*.