



MELANGKAH TANPA PENUNTUN: MENGEKSPLORASI DAMPAK KEHILANGAN AYAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN EMOSIONAL ANAK-ANAK

Indra Abdul Majid¹, Mirna Nur Alia Abdullah²

^{1,2}Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial,

Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Email: ¹indraabdulmajid89@upi.edu, ²alyamirna@upi.edu

ABSTRAK

Peran dan fungsi orang tua terhadap anak sangatlah penting dalam keluarga. Ketidakhadiran salah satu saja, khususnya ayah, dalam membimbing dan mendukung perkembangan anak akan berdampak secara langsung tanpa disadari dalam sebuah keluarga seperti memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan dan emosional anak. Kebanyakan anak secara tanpa sadar memiliki masalah peran ayah yang hilang atau fatherless di dalam kehidupannya, bahkan Indonesia menempati urutan ketiga dalam peran ayah yang hilang atau fatherless. Penelitian ini mengeksplorasi dampak kehilangan ayah terhadap kesehatan mental dan emosional anak, faktor-faktor yang menyebabkan fatherless, dan strategi adaptif untuk mengatasi kesulitan yang timbul setelah kehilangan ayah. Penelitian ini menggunakan metode kajian Pustaka atau *literature review* yaitu dengan mengumpulkan buku, artikel, dan penelitian sebelumnya yang mendukung penelitian dengan pendekatan kualitatif. Hasil menunjukkan bahwa, kehilangan ayah dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan emosional anak. penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya peran ayah dalam keluarga dan pentingnya dukungan sosial untuk mengatasi dampak dari kehilangan ayah.

Kata Kunci: Kehilangan Ayah, Kesehatan Mental dan Emosional, Peran dan Fungsi

ABSTRACT

The role and function of parents towards children are very important in the family. The absence of one person, especially the father, in guiding and supporting the development of the child will have a direct, unknown impact on a family, as it has a significant impact on the child's health and emotional well-being. Most children unconsciously have problems with the role of a lost father or fatherless in their lives; even Indonesia occupies the third place in the roles of a missing father or fatherless. The study explores the impact of father loss on the child's mental and emotional health, factors that cause fatherlessness, and adaptive strategies to cope with the difficulties that arise after the loss of a father. This research uses a library study method, or literature review, which involves collecting books, articles, and previous research that supports research with a qualitative approach. The results point to the fact that losing a father can have a significant impact on a child's mental and emotional health. This study provides insight into

the importance of the father's role in the family and the importance of social support to cope with the impact fatherless.

Keywords: *Fatherless, Mental and Emotional Health, Role and Function*

A. PENDAHULUAN

Manusia, sebagai entitas sosial, secara alamiah terlibat dalam interaksi dengan rekan-rekannya serta makhluk lainnya. Dalam perjalanan eksistensinya, manusia tidak dapat mencapai aspirasi atau keinginan pribadi secara sendiri tanpa memerlukan kolaborasi dan dukungan dari individu yang lain. Dengan demikian, manusia sering dianggap sebagai entitas sosial yang saling berinteraksi dan bergantung satu sama lain. Salah satu wujud ketergantungan manusia terhadap sesama terjadi dalam konteks hubungan interpersonal, di mana manusia mencari mitra hidup kemudian pendorong utama di balik keinginan manusia untuk menjalin hubungan adalah dorongan seksual, yang merupakan dorongan alamiah untuk mempertahankan dan mengembangkan keturunan. Untuk memfasilitasi dorongan ini, manusia mengadopsi lembaga pernikahan atau perkawinan sebagai mekanisme untuk mendukung reproduksi dan pembentukan keluarga [1].

Pernikahan atau perkawinan merupakan bentuk perjanjian sosial yang mengatur hubungan antara dua individu dengan tujuan membentuk keluarga dan meneruskan keturunan. Melalui ikatan ini, individu menyatukan komitmen dan tanggung jawab untuk saling mendukung dan menghormati satu sama lain dalam perjalanan hidup Bersama yang meliputi berbagai aspek, termasuk pembagian tanggung jawab, dukungan emosional, dan perkembangan bersama.

Akan tetapi, perlu dicatat bahwa relasi manusia dengan sesama tidak hanya didorong oleh dorongan seksual semata, tetapi juga oleh keinginan untuk berbagi pengalaman, dukungan, dan kedekatan emosional. Manusia mencari hubungan yang mendalam dan membangun ikatan yang kuat dengan sesama untuk memperkaya pengalaman hidup mereka dan mencapai kesejahteraan secara menyeluruh. Oleh karena itu, pernikahan atau perkawinan bukanlah sekadar untuk memenuhi dorongan seksual, melainkan juga untuk membentuk hubungan yang kokoh dan berkelanjutan antara dua individu yang saling membutuhkan dalam perjalanan hidup mereka. Ini menjadi bagian integral dari sifat manusia sebagai entitas sosial yang bergantung pada interaksi dan dukungan dari lingkungan sosialnya untuk mencapai tujuan dan makna hidup yang lebih besar.

Pernikahan, sebuah institusi yang telah membentuk dasar masyarakat selama berabad-abad, tetap menjadi tujuan yang diidamkan bagi banyak individu di seluruh dunia. Lebih dari sekadar ikatan hukum antara dua orang, pernikahan mewakili komitmen yang mendalam, keintiman, dan kesetiaan yang dibagikan dalam perjalanan hidup bersama. Mimpi tentang pernikahan tidak hanya tentang merayakan cinta di hadapan keluarga dan teman-teman tercinta, tetapi juga tentang membangun fondasi yang kokoh untuk masa depan yang saling terhubung. Ini adalah impian tentang membangun keluarga, menghadapi tantangan bersama, dan merayakan kesuksesan bersama. Pernikahan memancarkan kilauan harapan, menyinari masa depan dengan kebahagiaan dan keceriaan. Setiap pasangan yang telah menikah ingin memiliki anak dalam hubungan mereka. Saat suami istri menjadi ayah dan ibu, kebahagiaan yang luar biasa muncul karena mereka ingin anak-anaknya mendapat perawatan terbaik

dan tumbuh menjadi anak yang cerdas. Oleh karena itu, peran ayah dan ibu dalam keluarga sangat penting untuk mengasuh anak saat anak mulai hadir di rumah [2].

Keluarga yang sempurna dan serasi adalah keluarga yang terdiri dari seorang ayah, seorang ibu, dan anak-anak yang masing-masing memiliki peran dan fungsi yang jelas. Kehadiran seorang ayah dalam kehidupan anak merupakan fondasi yang penting dalam pembentukan kesehatan mental dan emosional mereka. Sebagai figur yang memberikan bimbingan, perlindungan, dan kasih sayang, peran ayah tidak hanya terbatas pada pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan psikologis anak-anak. Setiap anak menjadikan ayahnya sebagai role model dalam kehidupannya sebagai tolak ukur dalam menilai perilaku orang lain terhadap dirinya [3]. Selain itu, ayah menjadi role model penting bagi anak dalam membentuk karakter anak-anak dengan mengajarkan mereka norma budaya, ideologi gender, dan orientasi seksual, serta memperlakukan orang lain dengan sama [4].

Akan tetapi, kenyataannya tidak semua anak memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang di bawah arahan keluarga dengan semestinya [5], khususnya dari seorang ayah. Di Indonesia, keadaan fatherless ada, tetapi seperti tidak dirasakan dengan didukung dengan faktanya bahwa populasi fatherless country atau negara dengan kekurangan ayah terbanyak, Indonesia menempati posisi nomor 3 di dunia [6], hal itu bukan terjadi karena tingginya akan perceraian dan kematian, melainkan karena salah satunya ialah budaya di Indonesia seperti budaya patriarki yang membuat sang ayah perannya seakan-akan hilang dalam keluarga, khususnya mengasuh anak. Fatherless tidak hanya ayah yang tidak ada secara fisik atau hadir, tetapi juga bisa berarti ayah tidak ada secara emosional dan psikologis [3]. Anak sering kali tidak dapat merasakan kondisi di mana tengah mengalami fatherless sampai ia menyadari bahwa dampak yang signifikan dari kondisi tersebut yang dialami olehnya. Keadaan di mana peran ayah yang hilang secara tidak langsung akan memberikan dampak terhadap anak tersebut. Banyak faktor yang memengaruhi peran ayah hilang dalam membentuk kesehatan mental dan emosional pada anak. salah satunya ialah budaya patriarki yang masih melekat pada masyarakat. Dalam budaya ini, dianggap bahwa laki-laki seharusnya memiliki tanggung jawab secara penuh terhadap nafkah, sedangkan perempuan memiliki tanggung jawab untuk mengurus anak. Pandangan tersebut memengaruhi budaya bahwa laki-laki tidak seharusnya ikut campur dalam mengasuh anak. Sementara itu, tantangan yang dihadapi selama proses pengasuh akan berbeda setiap waktu [7].

Berdasarkan uraian di atas, peneliti dapat menjelaskan dasar masalahnya, seperti apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat dampak kehilangan ayah terhadap anak? Bagaimana keterlibatan ayah dalam kehidupan anak memengaruhi perkembangan kesehatan mental dan emosional mereka? Apa saja strategi adaptif yang digunakan anak-anak untuk mengatasi kesulitan yang timbul akibat kehilangan ayah? penelitian ini menggunakan teori struktural fungsional karena konsep sosiologis yang menekankan struktur sosial dan fungsinya dengan tujuan memelihara keseimbangan masyarakat. Emile Durkheim membangun gagasan sosiologis yang dikenal sebagai teori struktural fungsional, yang menekankan betapa pentingnya struktur sosial dan fungsinya untuk menjaga keseimbangan masyarakat. Menurut Durkheim, solidaritas sosial adalah

komponen penting dari masyarakat, dan fakta sosial mengontrol individu. Selain itu, ia memasukkan konsep solidaritas mekanik dan solidaritas organik untuk menjelaskan kohesi sosial dalam masyarakat tradisional dan modern. Durkheim menekankan bahwa setiap bagian masyarakat memiliki peran dan fungsi yang harus dilakukan agar masyarakat dapat berjalan secara harmonis [8]. Selain itu, peran dan fungsi masyarakat harus saling berkaitan pentingnya struktural fungsional. Hal ini juga bisa dilihat dengan lingkup yang lebih kecil yaitu dalam keluarga.

Di dalam teori struktural fungsional, masyarakat memiliki organisme, unsur, dan fungsi adanya peran dan fungsi yang saling berkaitan. Kemudian di dalam keluarga setiap peran dan fungsi juga harus saling berkaitan satu sama lain untuk menciptakan keseimbangan dalam keluarga karena pada akhirnya apabila ada salah satu peran dan fungsi yang tidak berjalan dengan baik maka akan berdampak kepada peran yang lainnya.

Dalam bahasa Indonesia fatherless memiliki arti sebagai ketidakhadiran ayah. Dalam hal ini, konsep ketidakhadiran ayah baik secara fisik atau nyata maupun secara psikologis dalam keseharian, bahkan kehidupan anak [6]. Meninggalnya ayah bisa disebutkan sebagai ketidakhadiran ayah dalam arti secara fisik, sedangkan anak dapat disebut yatim sebelum waktunya jika ketiadaan ayah karena ayah pergi bekerja di tempat lain atau membuat keputusan untuk pergi karena masalah dalam hubungan pernikahannya [9]. Keadaan tidak berayah terjadi bila kehadiran ayah tidak hadir dalam keluarga akibat kematian atau memburuknya hubungan komunikasi antara anak dan ayah [10].

Keterlibatan seorang ayah dalam mengasuh anak merupakan peran yang tidak boleh ditinggalkan. Sebab peran tersebut sesungguhnya merupakan partisipasi aktif dan berkesinambungan baik dalam perkembangan fisik maupun emosi anak, perkembangan sosial anak, perkembangan intelektual anak, dan perkembangan moral anak [11]. Kemudian, kesehatan mental menurut [12] didefinisikan sebagai sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dimana ia menyadari apa potensi yang dimiliki, dan dengan potensi ini individu dapat bertahan maupun mengatasi berbagai tekanan hidup yang ia alami yang kemudian dari pengertian kesehatan mental sendiri merupakan sebuah ilmu yang pasti dimiliki oleh tiap manusia, dari bagaimana ia menyesuaikan diri atau beradaptasi di lingkungannya. lalu bagaimana ia memahami dirinya sendiri dan tahu apa yang bisa membawakan kebahagiaan untuk dirinya. Kemudian kecerdasan emosional adalah Kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri, menyemangati diri sendiri, mengidentifikasi emosi orang lain (rasa empati), dan membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain dikenal sebagai kecerdasan emosional [13].

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ialah metode kajian pustaka (literatur review). Studi literatur review digunakan untuk menganalisis permasalahan dalam penelitian ini dengan mengumpulkan berbagai referensi yang relevan dari berbagai macam sumber seperti buku, artikel, tesis, skripsi, dan jurnal, baik jurnal nasional maupun jurnal internasional sehingga dapat memperkuat analisis yang dilakukan [6]. Metode ini memberikan fondasi pengetahuan yang solid untuk mendukung penelitian dampak kehilangan ayah terhadap kesehatan mental dan emosional anak. Untuk melakukan studi literatur review, peneliti menggunakan

google scholar untuk mencari penelitian sebelumnya tentang dampak kehilangan ayah kemudian dianalisis secara kualitatif dengan tingkatan penyingkatan data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan [14].

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehilangan adalah pengalaman yang tak terhindarkan dalam kehidupan manusia, khususnya kehilangan peran dan fungsi sosok ayah terhadap anak. Berdasarkan hasil penelitian terkait dampak kehilangan ayah. Adapun faktor-faktor yang Memengaruhi Tingkat Kehilangan Ayah:

1. Perceraian

Perceraian merujuk pada akhir dari ikatan pernikahan antar suami dan istri, sebagaimana yang ditentukan resmi oleh hukum atau agama, hal tersebut terjadi karena tidak ada lagi rasa kasih sayang, saling percaya, dan kecocokan antar pasangan sehingga dapat menimbulkan ketidakserasi dalam keluarga [15]. Perceraian adalah suatu kejadian yang tidak diharapkan bagi setiap pasangan atau keluarga mana pun. Perceraian tersebut membawa banyak ketidaknyamanan dan penderitaan. Banyaknya kesulitan dan rasa sakit bagi semua pihak yang terlibat dalam perceraian, baik dari pasangan itu sendiri, anak-anak, maupun keluarga besarnya. Banyak faktor yang memicu pasangan untuk mengakhiri hubungan mereka, salah satu alasan utamanya adalah kesulitan atau kurangnya dalam berkomunikasi. Kurangnya dalam berkomunikasi dengan baik diyakini menjadi salah satu pemicu utama dalam perceraian. Pasangan yang mampu mempertahankan hubungannya perlu aktif mendengarkan dan menghargai satu sama lain meskipun berbeda pendapat mengenai permasalahan yang terjadi. Keluarga merupakan wadah pertama dan terpenting bagi perkembangan anak, di mana mereka belajar pertama kali tentang makna hidup, cinta, kasih dan sayang, empati, dan diberi suasana yang mendukung. Dapat dikatakan bahwa keluarga memegang peran dan fungsi yang penting bagi anak, khususnya dalam pembentukan kepribadiannya. Namun, kenyataannya, tidak semua keluarga dapat menjalankan peran dan fungsinya secara optimal. Banyaknya masalah yang dihadapi oleh anggota keluarga sering kali mengganggu keseimbangan dan dapat mengancam kehidupan keluarga, yaitu mengakibatkan ketidakbahagiaan dalam keluarga. Perceraian menjadi salah satu permasalahan dari orang tua [16]. Permasalahan perceraian yang terjadi pada keluarga menimbulkan permasalahan baru. Jika pasangan sudah memiliki anak maka akan berdampak permasalahan tersebut kepada anak. Oleh karena itu, peran pengasuhan dari orang tua akan hilang terhadap anak sehingga perkembangan anak akan terhadap kemudian anak-anak cenderung menunjukkan perilaku yang kurang baik karena kurang optimalnya peran dan fungsi dari keluarga [17].

Berdasarkan beberapa penelitian, ditemukan bahwa dampak dari perceraian tersebut 25% anak memiliki masalah secara sosial dan kesehatan mentalnya yang lebih serius ketika beranjak dewasa awal dibandingkan dengan anak yang tinggal bersama orang tuanya hanya 10%. Anak-anak yang tinggal dengan orang tua tunggal mungkin bisa berperan secara baik dalam berbagai hal. Akan tetapi, mereka sering kali mengalami kesulitan dalam urusan sosial jika dibandingkan dengan anak-anak yang tinggal dengan kedua orang tuanya. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak cenderung melakukan perilaku yang baik ketika mereka tinggal bersama keluarga yang utuh dibandingkan dibandingkan dengan situasi orang tua mereka yang sudah berpisah. Hal ini menyoroti bahwa kestabilan dalam keluarga sangatlah penting untuk perkembangan anak. Jika

dengan situasi keluarga yang tidak stabil, risiko perkembangan yang tidak optimal bagi anak, termasuk masalah perilaku dan terjebak dalam kenakalan [18].

2. Budaya Patriarki

Budaya patriarki merupakan suatu sistem yang menempatkan laki-laki sebagai pemimpin utama yang memiliki otoritas dan dominasi tertinggi di dalam keluarga dari berbagai aspek kehidupan masyarakat. Dalam struktur ini, laki-laki dianggap sebagai penguasa tunggal yang berada di pusat segala hal, khususnya dalam keluarga. Budaya patriarki telah mendominasi berbagai aspek kegiatan manusia dalam kehidupan masyarakat. Di Indonesia, budaya patriarki tidak muncul begitu saja melainkan budaya tersebut sudah mengakar kuat, seakan sudah menyatu dengan norma dan nilai yang ada dalam masyarakat [19]. Sistem budaya patriarki menciptakan pembatasan peran bagi perempuan sehingga sering kali menjadi pemicu perilaku diskriminasi [20], bahkan lebih parah lagi perempuan selalu dinomor duakan dalam hal pendidikan, tetapi selalu diutamakan dalam hal mendidik.

Budaya patriarki seringkali memiliki kaitan yang kuat dengan tingkat fatherlessness dalam masyarakat. Kepergian atau ketidakmampuan ayah untuk memenuhi peran ini dapat memiliki dampak yang signifikan, baik secara langsung maupun tidak langsung, terhadap tingkat fatherless. Secara langsung, dalam konteks budaya patriarki, ekspektasi sosial mengenai peran ayah sebagai figur yang mempunyai kekuasaan tertinggi di dalam keluarga dapat memberikan tekanan baik dari tekanan psikologis maupun emosional yang besar pada ayah untuk memenuhi standar tersebut [21]. Jika seorang ayah merasa tidak mampu atau tidak sesuai dengan ekspektasi tersebut sehingga merasa tidak cukup layak atau tidak kompeten sebagai seorang ayah dampaknya mengarah pada konflik internal, stress, bahkan depresi yang dapat memengaruhi keterlibatannya dalam kehidupan keluarga serta ketidakmampuan untuk mempertahankan hubungan keluarga yang stabil.

Secara tidak langsung, budaya patriarki juga dapat memengaruhi struktur sosial dan ekonomi yang memengaruhi keterlibatan ayah dalam keluarga. Dalam banyak masyarakat yang didominasi oleh budaya patriarki, peran gender tradisional sering kali mengarah pada ketidaksetaraan dalam kesempatan pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan antara pria dan wanita. Hal ini dapat menyebabkan ayah menjadi satu-satunya penyedia ekonomi utama dalam keluarga, dengan tanggung jawab yang berat untuk memenuhi kebutuhan finansial. Selain itu, dalam budaya patriarki, peran wanita sering kali terkait dengan tanggung jawab utama dalam perawatan anak dan rumah tangga.

Seorang wanita yang ditinggalkan sendirian untuk mengurus anak-anak setelah perceraian atau pemisahan, ada kemungkinan bahwa ayah mungkin tidak memiliki akses yang cukup atau tidak diundang untuk tetap terlibat dalam kehidupan anak-anak mereka, yang pada gilirannya dapat menyebabkan fatherless. Dari budaya patriarki juga mengantarkan ayah yang kurang dekat terhadap keluarganya, khususnya anak. Ketidakmampuan atau ketidakmauan seorang ayah dalam memikul tanggung jawab terhadap anak dapat menghasilkan implikasi yang signifikan terhadap perkembangan emosional, sosial, dan psikologis anak-anak.

Dalam bidang psikologi, pentingnya kehadiran figur paternal yang konsisten dan terlibat dalam kehidupan anak-anak ditekankan sebagai faktor yang

mendasar dalam membentuk identitas pribadi mereka, memperkuat keterampilan interaksi sosial, serta membantu mereka mengatasi tantangan-tantangan emosional. Salah satu dampak utama dari ketidakmampuan atau ketidakmauan seorang ayah adalah terciptanya ketidakstabilan dalam hubungan antara anak-anak dengan figur paternal. Karena anak-anak secara alami mencari keamanan dan dukungan dari kedua orang tua mereka, absennya peran ayah dalam memenuhi tanggung jawabnya dapat menimbulkan rasa tidak aman dan perasaan kehilangan pada anak-anak.

Situasi ini seringkali menghasilkan ketidakpastian dalam hubungan anak-anak dengan figur paternal, yang pada akhirnya dapat mengganggu pembentukan kepercayaan diri dan konstruksi identitas pribadi mereka. Lebih lanjut, kehadiran ayah yang tidak konsisten atau kurang terlibat dalam kehidupan anak-anak dapat berdampak negatif terhadap perkembangan keterampilan sosial dan kemampuan berinteraksi interpersonal mereka. Sebagai contoh, hubungan anak-anak dengan orang tua mereka sering kali menjadi landasan utama dalam pembentukan keterampilan komunikasi, empati, dan resolusi konflik. Kehilangan interaksi ini dengan figur paternal dapat mengakibatkan anak-anak kehilangan kesempatan untuk mengasah keterampilan sosial yang penting tersebut.

Tidak hanya itu, ketidakmampuan ayah untuk bertanggung jawab juga dapat menciptakan ketidakseimbangan dalam pembagian tanggung jawab dalam lingkup keluarga. Situasi di mana ibu atau anggota keluarga lainnya terpaksa mengambil peran ganda dalam memenuhi kebutuhan anak-anak dapat menyebabkan peningkatan tekanan psikologis dan fisik. Hal ini dapat mengakibatkan peningkatan risiko terhadap gangguan kesehatan mental dan fisik pada ibu atau anggota keluarga yang terlibat. Dari sudut pandang psikologis, dampak-dampak dari ketidakmampuan atau ketidakmauan ayah dapat mencakup masalah-masalah emosional seperti kecemasan, depresi, dan perilaku menyimpang pada anak-anak. Anak-anak yang menghadapi absennya figur paternal dapat mengalami perasaan terisolasi atau diabaikan, yang dapat mengakibatkan berbagai masalah emosional.

Selain itu, kekurangan interaksi dengan figur paternal yang stabil juga dapat meningkatkan risiko perilaku merugikan seperti penyalahgunaan zat, kenakalan remaja, dan masalah perilaku di sekolah. Secara keseluruhan, ketidakmampuan atau ketidakmauan seorang ayah untuk memikul tanggung jawab terhadap anak dapat memiliki dampak yang serius dan berkelanjutan pada kesejahteraan anak-anak, baik secara emosional, sosial, maupun psikologis. Oleh karena itu, penting bagi ayah untuk memperhatikan peran mereka dalam mendukung perkembangan anak-anak mereka dengan keterlibatan yang stabil, aktif, dan penuh tanggung jawab. Tindakan ini tidak hanya membantu anak-anak untuk tumbuh dan berkembang secara positif, tetapi juga memperkuat ikatan keluarga yang sehat dan berkelanjutan.

Dampak Fatherless Terhadap Kesehatan Mental dan Emosional Anak, Fatherless sedikit banyaknya memberikan dampak secara nyata kepada anak, khususnya dalam kesehatan mental dan emosional anak. Anak-anak tidak dapat mengendalikan emosi mereka dan tidak dapat bersosialisasi dengan baik dengan orang lain [3]. Peran ayah yang seharusnya memberikan ruang untuk bercerita atau bermain bersama anak karena anak-anak yang diasuh oleh ayah dalam pengasuhan ayah sangat berbeda dengan ibu, pengasuhan ayah dapat memiliki karakter yang baik pada anak, seperti keberanian, kemandirian,

pemecahan masalah dan penyayang [22]. Akan tetapi, peran tersebut seakan hilang karena faktor ayah yang kurang memberikan waktu bersama anaknya. Sedangkan, kesehatan emosional adalah tentang bagaimana kita merawat perasaan kita sehari-hari.

Pikirkan tentang perasaan-perasaan seperti stres, kecemasan, kebahagiaan, kesedihan, atau kemarahan. Kesehatan emosional mengajarkan kita bagaimana mengenali dan mengelola perasaan-perasaan ini dengan baik. Kesehatan emosional mengacu pada keadaan kesejahteraan yang melibatkan pengenalan, pengelolaan, dan ekspresi emosi secara sehat dan efektif. Ini melibatkan kemampuan untuk mengenali dan memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan untuk mengatasi stres, mengelola emosi yang kuat, dan menjaga keseimbangan mental yang positif. Anak yang kehilangan peran ayah akan menghadapi kesulitan menata dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat dengan orang lain. Hal tersebut karena peran dan fungsi ayah yang tidak berjalan dengan baik karena seharusnya ayah menjadi seseorang yang dapat memberikan arahan kepada anak dalam mengajarkan norma-norma yang ada di masyarakat sehingga anak susah mengenal emosi dalam dirinya, bahkan anak dapat menjadi temperamental karena kurangnya kasih sayang dari ayah. Kemudian adanya keputusan dalam kehidupan anak membuat Kesehatan mental dan emosional anak semakin buruk karena dikarenakan hilangnya peran ayah. Kurangnya kasih sayang serta perhatian ayah terhadap anak menyebabkan anak-anak yang dibesarkan tanpa seorang ayah memiliki kemungkinan membentuk individu tersebut menjadi pribadi yang negatif. Sekuat dan sehebat seseorang tetaplah membutuhkan seseorang keluarga, khususnya peran ayah karena hal tersebut menjadi bagian penting dalam menunjang kehidupan anak yang lebih baik. Dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa fatherless memiliki hubungan atau dampak baik bagi Kesehatan mental maupun emosional anak [7]. Oleh karena itu, diperlukan beberapa strategi adaptif yang dapat membantu mengatasi kesulitan setelah kehilangan seorang ayah.

A. Beri Waktu Untuk Merasakan Kesedihan

Memberikan waktu untuk merasakan kesedihan adalah langkah penting dalam proses mengatasi kehilangan, termasuk kehilangan seorang ayah. Hal ini, mengacu pada memberikan izin dan ruang bagi diri sendiri untuk mengalami dan mengungkapkan perasaan kesedihan yang muncul sebagai respons alami terhadap kehilangan, langkah tersebut adalah awal dalam proses penyembuhan emosional. Kesedihan adalah respons alami terhadap kehilangan yang signifikan, dan dengan mengalami dan mengungkapkannya, kita dapat memproses emosi yang terkait dengan kehilangan tersebut. Selain itu, memberi waktu untuk merasakan kesedihan adalah cara untuk menghormati pengalaman kehilangan ayah dalam hidup kita dan memungkinkan kita untuk mengakui dampaknya secara emosional. Adapun proses merasakan kesedihan juga mendorong pertumbuhan pribadi. Melalui pengalaman ini, kita dapat tumbuh dan berkembang sebagai individu, memperdalam pemahaman tentang kehidupan dan kematian, serta memperkuat ketahanan mental dan emosional kita. Tidak hanya itu, memberi waktu untuk merasakan kesedihan juga membantu mengurangi beban emosional yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik kita. Dengan mengizinkan diri kita merasakan kesedihan, kita mengurangi risiko menumpuknya emosi negatif yang dapat membebani pikiran dan tubuh kita. Dalam praktiknya, memberi waktu untuk merasakan kesedihan dapat

dilakukan melalui berbagai cara, seperti merenungkan perasaan kita sendiri, menulis dalam jurnal, berbicara dengan orang yang kita percayai, atau melibatkan diri dalam kegiatan kreatif atau reflektif. Selain itu, merasakan kesedihan dalam diri sendiri juga adalah bentuk dari menerima keadaan diri sendiri [23].

B. Dukungan Dari Keluarga dan Teman

Mencari dukungan dari keluarga dan teman sangat penting bagi anak yang tidak memiliki figur ayah dalam kehidupannya. Dukungan ini berperan penting dalam memberikan bantuan emosional, praktis, dan sosial yang dibutuhkan anak tersebut. Tanpa kehadiran seorang ayah, keluarga dan teman menjadi sumber utama untuk memenuhi kebutuhan akan kasih sayang, bimbingan, dan contoh peran. Mereka juga dapat memberikan dukungan praktis salah satunya adalah dukungan finansial. Dukungan dari keluarga dan teman juga menciptakan lingkungan yang aman bagi anak untuk berbagi perasaan mereka tanpa takut dihakimi atau diabaikan. Interaksi dengan keluarga dan teman juga membantu memenuhi kebutuhan sosial anak, membantu mereka merasa diterima dan dicintai dalam lingkungan sosial mereka, terutama dari ibu dan teman [24]. Oleh karena itu, dalam menghadapi kekurangan seorang ayah, dukungan dari keluarga dan teman adalah kunci untuk membantu anak mengatasi tantangan dan berkembang secara positif. Untuk pembahasan peneliti masih mempunyai keterbatasan yaitu dengan penelitian hanya menemukan fokus kepada dampak yang negatif. Oleh karena itu, penelitian diharapkan bisa melihat dua sudut pandang, positif dan negatif terhadap dampak fatherless. Penelitian masih ada keterbatasan karena sampelnya masih perlu diperluas dan analisis masih harus ditingkatkan.

D. KESIMPULAN

Dampak *fatherless* tidak hanya terbatas pada aspek kehilangan fisik seorang ayah, tetapi juga mencakup kehilangan pengasuhan, bimbingan, dan keterlibatan emosional. Kehilangan tersebut dapat menyebabkan anak mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan berinteraksi sosial. Faktor yang memengaruhi *fatherless* seperti, budaya patriarki yang masih melekat di masyarakat, kurangnya waktu kebersamaan, dan keterlibatan dalam pengasuhan anak sehingga mengabaikan pentingnya keterlibatan ayah dalam perkembangan anak. Meskipun *fatherless* memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan emosional anak, hal tersebut bisa diatasi dengan memberikan waktu untuk merasakan kesedihan dan dukungan dari keluarga dan teman untuk penyembuhan emosional dan pengembangan kesehatan mental anak-anak yang mengalami *fatherless*.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Hardianti and N. Nurwati, "Faktor Penyebab Terjadinya Pernikahan Dini Pada Perempuan," *Focus J. Pekerj. Sos.*, vol. 3, no. 2, p. 111, 2021, doi: 10.24198/focus.v3i2.28415.
- [2] I. H. Kiromi, "Dampak Anak yang Dibesarkan dalam Keluarga Tanpa Sosok Ayah (Fatherless) pada Kecerdasan Moral," *Zuriah J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 1, no. 1, pp. 11–16, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.kalamnusantara.org/index.php/zuriah/article/view/36>
- [3] F. H. Hadi, E. Hastuti, and D. Marthalena, "ADAPTASI: Jurnal Sosial

- Humaniora Dan Keagamaan,” *Adapt. J. Sos. Hum. dan Keagamaan*, vol. 1, no. 1, pp. 67–87, 2024.
- [4] J. Randles, *Role Modeling Responsibility: The Essential Father Discourse in Responsible Fatherhood Programming and Policy*. 2020. doi: <https://doi.org/10.1093/socpro/spy027>.
- [5] Y. T. Herlambang, *Pedagogik: Telaah Kritis Ilmu Pendidikan dalam Multiperspektif*. 2021.
- [6] A. Fajarrini and A. N. Umam, “DAMPAK FATHERLESS TERHADAP KARAKTER ANAK DALAM PANDANGAN ISLAM,” *P-ISSN*, vol. 3, no. 1, pp. 20–28, 2023, doi: 10.32665/abata.v2i1.1425.
- [7] H. Wulandari and M. U. D. Shafarni, “Dampak Fatherless Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini,” *CERIA J. Progr. Stud. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 12, no. 1, pp. 1–12, 2023.
- [8] C. J. Hisyam, D. J. Simanjuntak, F. Tuffahati, I. Fakhria, M. Safaatun, and R. A. Al-Fauziah, “Menilik Budaya Penjara: Teori Struktural Fungsional Emile Durkheim,” vol. 5624, no. 3, pp. 133–141, 2023, [Online]. Available: <http://jurnal.kolibi.org/index.php/kultura>
- [9] A. R. Sundari and F. Herdajani, “Dampak Fatherlessness Terhadap Perkembangan Psikologis Anak,” *Pros. Semin. Nas. Parent. 2013*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2013.
- [10] B. M. Y. Wibiharto, R. Setiadi, and Y. Widyaningsih, “Pola Hubungan Dampak Fatherless terhadap Kecanduan Internet, Kecenderungan Bunuh Diri dan Kesulitan Belajar Siswa SMAN ABC Jakarta,” *Society*, vol. 9, no. 1, pp. 264–276, 2021, doi: 10.33019/society.v9i1.275.
- [11] D. R. Amalia, M. A. Mushodiq, M. Mahmudah, I. N. Azizah, and R. Hidayatullah, “Peran ayah dalam pendidikan anak masa pandemi pada keluarga wanita karir (Perspektif gender, pendidikan dan psikologi),” *Yinyang J. Stud. Islam Gend. dan Anak*, vol. 17, no. 2, pp. 237–254, 2022, doi: 10.24090/yinyang.v17i2.5468.
- [12] R. L. Kumowal, H. Kalintabu, and P. O. Awuy, “Orangtua dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja,” *Humanlight J. Psychol.*, vol. 3, no. 2, pp. 88–101, 2022, [Online]. Available: <http://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/humanlight>
- [13] A. Z. Sarnoto and S. T. Rahmawati, “KECERDASAN EMOSIONAL DALAM PERSPEKTIF AL_QUR’AN,” vol. 10, no. 1, pp. 21–38, 2020.
- [14] M. F. Iskandar, D. A. Dewi, and R. S. Hayat, “Pentingnya Literasi Budaya Dalam Pendidikan Anak Sd: Sebuah Kajian Literatur,” *Indo-MathEdu Intellectuals J.*, vol. 5, no. 1, pp. 785–794, 2024.
- [15] I. Untari, K. P. D. Putri, and M. Hafiduddin, “Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja,” *Profesi (Profesional Islam. Media Publ. Penelit.*, vol. 15, no. 2, p. 106, 2018, doi: 10.26576/profesi.272.
- [16] U. Hasanah, “Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak,” *AGENDA J. Anal. Gend. dan Agama*, vol. 2, no. 1, p. 18, 2020, doi: 10.31958/agenda.v2i1.1983.
- [17] R. Y. Widiastuti, “Dampak perceraian pada perkembangan sosial dan emosional anak usia 5-6 tahun,” *J. PG-PAUD Trunojoyo*, vol. 2, no. 2, pp. 76–149, 2015.
- [18] T. Suprihatin, “Dampak Pola Asuh Orang Tua Tunggal (Single Parent Parenting) Terhadap Perkembangan Remaja,” *Pros. Semin. Nas. Psikol. Unissula*, pp. 145–160, 2018.

- [19] J. Y. Modiano, "Pengaruh Budaya Patriarki Dan Kaitannya Dengan Kekerasan Dalam Rumah Tangga," *Sapientia Et Virtus*, vol. 6, no. 2, pp. 129–140, 2021, doi: 10.37477/sev.v6i2.335.
- [20] R. Elindawati, "Perspektif Feminis dalam Kasus Perempuan sebagai Korban Kekerasan Seksual di Perguruan Tinggi," *AL-WARDAH J. Kaji. Perempuan, Gend. dan Agama*, vol. 15, no. 2, pp. 181–193, 2021, doi: 10.46339/al-wardah.xx.xxx.
- [21] A. F. Hasanah, "DINAMIKA KEPERIBADIAN HARDINESS PADA PEREMPUAN MIDDLEBORN YANG DIBESARKAN OLEH IBU TUNGGU," 2022.
- [22] N. Chomaria, *Ayah yang Kupuja (Serial Be The Best Parents)*. Elex Media Komputindo, 2019.
- [23] R. Rahmat, *Our Father(less) Story: Potret 12 Fatherless Indonesia*. My Fatherless Story, 2019.
- [24] A. Cahyani, J. H. Mandang, and G. E. Kaumbur, "Subjective Well-Being Wanita Dewasa Awal Yang," vol. 4, no. 3, pp. 207–212, 2023.