

Pengaruh Fatherlessness dan Self-Esteem terhadap Regulasi Emosi dalam Hubungan Romantis pada Individu Dewasa Awal

Oleh:

Imas Nailis Shafa Nabila

Ghozali Rusyid Affandi, S.Pi., M.A (Dosen Pembimbing)

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

September 2026



Pendahuluan

Di usia dewasa awal (20–40 tahun), menuntut penyelesaian tugas psikososial intimacy vs. isolation (Erikson), salah satunya individu umumnya mulai menjalin hubungan romantis yang serius. Tapi kenyataannya, banyak hubungan yang goyah karena individu kesulitan mengelola emosi.

- Kemampuan mengelola emosi menentukan apakah hubungan romantis bisa berjalan baik dan bertahan lama.
- Kalau gagal mengelola emosi, hubungan jadi gampang bertengkar, tidak nyaman, bahkan bisa putus.
- Dua hal yang diduga ikut memengaruhi kemampuan mengelola emosi ini adalah: kehilangan sosok ayah (fatherlessness) dan harga diri (self-esteem).

16,1%

Orang dewasa awal di dunia yang mengalami gangguan mental

438.168

Kasus perceraian di Indonesia (2025) — sebagian besar (282.326) karena pertengkar terus-menerus

83.208

Kasus perceraian di Jawa Timur (2025) — angka perselingkuhan tertinggi se-Indonesia

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1

Belum Dikaji Simultan

Kehilangan sosok ayah dan harga diri biasanya diteliti terpisah, jarang diteliti bersamaan pengaruhnya ke kemampuan mengelola emosi.

2

Fokus Populasi Berbeda

Di Indonesia, penelitian soal kehilangan sosok ayah dan kemampuan mengelola emosi kebanyakan meneliti remaja, bukan dewasa awal.

3

Konteks Relasi Spesifik

Penelitian sebelumnya belum banyak yang fokus khusus pada cara mengelola emosi dalam hubungan pacaran dewasa awal.

4

Lokasi Belum Diteliti

Penelitian seperti ini belum ada yang dilakukan di Kabupaten Sidoarjo, padahal angka perceraian & perselingkuhan di Jawa Timur tinggi.

Seberapa besar pengaruh kehilangan sosok ayah dan harga diri terhadap kemampuan mengelola emosi dalam hubungan romantis pada dewasa awal di Kabupaten Sidoarjo, baik pengaruhnya masing-masing maupun bersama-sama?

Tujuan Penelitian & Hipotesis

Tujuan Penelitian

- 1 Mengukur seberapa besar kehilangan sosok ayah memengaruhi kemampuan mengelola emosi dalam hubungan romantis.
- 2 Mengukur seberapa besar harga diri memengaruhi kemampuan mengelola emosi, pada kelompok responden yang sama.
- 3 Menguji apakah kehilangan sosok ayah dan harga diri, jika digabung, sama-sama memengaruhi kemampuan mengelola emosi.

Hipotesis Penelitian

H1

Makin besar rasa kehilangan sosok ayah, diduga makin sulit seseorang mengelola emosinya.

H2

Makin tinggi harga diri seseorang, diduga makin baik kemampuannya mengelola emosi.

H3

Kedua hal itu, jika digabung, diduga sama-sama berpengaruh nyata terhadap kemampuan mengelola emosi.

Metode

Desain & Variabel Penelitian

Penelitian ini memakai data numetik (kuantitatif) untuk melihat hubungan antar-variabel, tanpa memberi perlakuan apa pun ke responden.

X1

Fatherlessness
(Ketidakhadiran Ayah)

Kehilangan sosok ayah, baik secara fisik maupun secara kedekatan emosional

X2

Self-Esteem
(Harga Diri)

Penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, positif atau negatif

Y

Emotion Regulation
(Regulasi Emosi)

Kemampuan menyadari dan mengatur reaksi emosi saat berhubungan dengan pasangan

Populasi & Sampel

776.039 populasi dewasa awal (20–40 th) di Kab. Sidoarjo (BPS)

348 responden — jumlahnya dihitung menggunakan rumus Isaac & Michael, dan dipilih dengan kriteria tertentu (bukan acak)

Kriteria:

- usia 20–40 th
- sedang/pernah menjalin hubungan romantis
- domisili Kab. Sidoarjo
- memiliki pengalaman fatherlessness

Instrumen Penelitian

Instrumen	Aitem	α
<i>Fatherless Scale</i> (Lamb; Risqina)	19	0,944
<i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	9	0,933
<i>Difficulties in Emotion Regulation Scale-Dyadic</i> (Faccini dkk.)	11	0,869

Seluruh aitem menggunakan skala Likert 1–5, dan seluruh aitem memiliki daya diskriminasi $\geq 0,30$

Teknik Analisis Data

Uji Asumsi Klasik
(Normalitas, linearitas, dan Multikolinearitas)

Regresi Linier Berganda
(IBM SPSS Statistics v.26)

Uji t (parsial) & Uji F (simultan)

Hasil

Fatherlessness

M = 56,04

Kategori: Sedang (SD=18,35 • 24–87)

Self-Esteem

M = 30,61

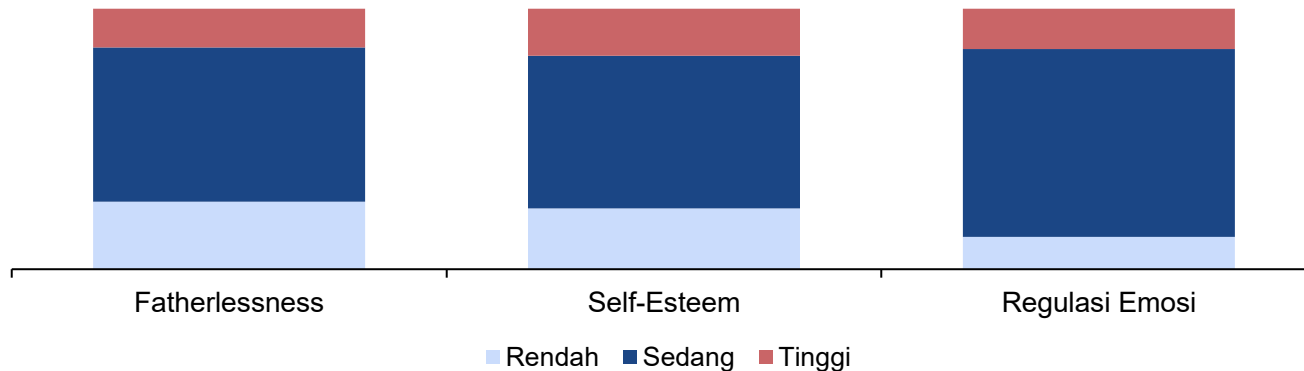
Kategori: Sedang (SD=9,81 • 11–43)

Regulasi Emosi

M = 28,19

Kategori: Sedang (SD=9,35 • 12–52)

Kategorisasi Tingkat Variabel (%) — Mayoritas ada di kategori Sedang



Seberapa Besar Pengaruhnya?

24,4% dari kemampuan mengelola emosi dijelaskan oleh kedua faktor ini

Sig. = 0,000 → nyata (syarat: di bawah 0,05). [R=0,498 • F=56,982]

Kesimpulan: kedua faktor ini memang benar-benar berpengaruh terhadap kemampuan mengelola emosi, bukan kebetulan.

Variabel	Arah (B)	Nyata? (Sig.)
(Constant)	45,190	0,000
Kehilangan Sosok Ayah (X1)	-0,227	0,000
Harga Diri (X2)	-0,140	0,002

$$\hat{Y} = 45,190 - 0,227 X1 - 0,140 X2$$

Artinya: **makin tinggi** skor kehilangan sosok ayah atau harga diri, **makin rendah** skor kesulitan mengelola emosi, alias **makin baik** kemampuannya.

Pembahasan

Temuan Sejalan dengan Literatur

Hasil terkait harga diri sesuai dengan penelitian sebelumnya: harga diri yang tinggi membuat orang tidak takut dekat dengan pasangan dan tidak mudah cemburu berlebihan. Untuk kehilangan sosok ayah, hasil penelitian ini lebih mirip penelitian di Samarinda (pengaruhnya kuat) dibanding penelitian di Padang (pengaruhnya lemah), jadi kekuatan pengaruhnya bisa berbeda tergantung kondisi respondennya.

⚠ Catatan Penting: Kenapa Hasilnya Terbalik dari Dugaan

Angka pengaruh kehilangan sosok ayah ternyata negatif (-0,227), padahal dugaan awal harusnya positif. Ini bukan berarti hasilnya salah, penyebabnya, alat ukur regulasi emosi yang digunakan bersifat reverse-scored : skor tinggi justru berarti kesulitannya besar. Jadi angka negatif ini sebenarnya berarti: makin besar kehilangan sosok ayah, makin rendah skor kesulitannya, alias makin baik kemampuan mengelola emosinya. Ada dua kemungkinan alasan: (1) orang yang kehilangan sosok ayah mungkin jadi lebih waspada dan mandiri secara emosional sebagai cara beradaptasi; (2) bisa juga alat ukurnya perlu dicek ulang. Untuk memastikan alasan yang tepat, perlu penelitian lanjutan yang lebih mendalam.

Keterbatasan Penelitian

- 1 Penelitian ini hanya bisa melihat hubungan antar-variabel, bukan hubungan sebab-akibat.
- 2 Data didapat menggunakan metode self-report, jadi ada kemungkinan bias, dimana responden menjawab kurang jujur atau ingin terlihat lebih baik.
- 3 Responden hanya dewasa awal yang berdomisili di Kabupaten Sidoarjo, belum tentu hasilnya sama di daerah lain.
- 4 Kedua variabel ini cuma menjelaskan 24,4% dari kemampuan mengelola emosi; sisanya (75,6%) dipengaruhi hal lain yang tidak diteliti di sini.

Temuan Penting Penelitian

H1

Kehilangan sosok ayah terbukti berpengaruh nyata terhadap kemampuan mengelola emosi

(arahnya terbalik dari dugaan awal — lihat Pembahasan)

✓ DITERIMA

H2

Harga diri terbukti berpengaruh nyata terhadap kemampuan mengelola emosi

(sesuai dengan dugaan awal)

✓ DITERIMA

H3

Kedua variabel, jika digabung, sama-sama berpengaruh nyata

(menjelaskan 24,4% dari kemampuan mengelola emosi)

✓ DITERIMA

Kesimpulan: kehilangan sosok ayah dan harga diri sama-sama berkaitan nyata dengan kemampuan mengelola emosi dalam hubungan romantis pada dewasa awal. Semakin tinggi skor keduanya, semakin rendah skor kesulitan mengelola emosi, artinya kemampuannya makin bagus. Data yang dipakai juga sudah lolos uji kelayakan, jadi hasil analisis ini bisa dipercaya.

Manfaat Penelitian

Manfaat Praktis

1

Program untuk menguatkan harga diri bisa jadi cara yang lebih efektif membantu orang mengelola emosi, dibanding cuma menangani masalah kehilangan sosok ayah saja.

2

Konseling yang melatih kesadaran diri, daya tahan menghadapi masalah, dan cara mengelola emosi bisa membantu orang menghadapi naik-turunnya emosi dalam hubungan romantis.

3

Bisa jadi bukti ilmiah bagi psikolog atau konselor untuk merancang program bantuan bagi orang dewasa awal yang kehilangan sosok ayah.

Manfaat Teoretis & Arah Penelitian Selanjutnya

Menambah wawasan ilmu psikologi tentang cara mengelola emosi dalam hubungan pacaran. Penelitian selanjutnya bisa mempertimbangkan faktor lain seperti kedekatan emosional, pengalaman masa kecil, dukungan sosial, penelitian jangka panjang, dan wawancara mendalam untuk memahami pengalaman kehilangan sosok ayah secara lebih personal.

Referensi

Erikson, E. H. Identity: Youth and Crisis. W. W. Norton & Company, 1994.

Gross, J. J. "The Emerging Field of Emotion Regulation." Review of General Psychology, 1998.

Gross, J. J., & John, O. P. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes." J Pers Soc Psychol, 2003.

Rizki, F. K., & Aulia, R. "Pengaruh Kelekatan Ayah terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Akhir di Kota Padang." Corona, 2025.

Pratidina, W. R. N., Haq, A. F., & Hamka. "Pengaruh Fatherless terhadap Regulasi Emosi pada Dewasa Awal." JMA, 2026.

Faccini, F., dkk. "The Difficulties in Emotion Regulation Scale-Dyadic Version." Fam Process, 2024.

Rosenberg, M. Society and the Adolescent Self-Image (Rev. ed). Wesleyan University Press, 1989.

Marpaung, Y. A. N., & Rozali, Y. A. "Pengaruh Self-Esteem terhadap Romantic Jealousy." JCA of Psychology, 2021.

Megasari, P. "Kontribusi Regulasi Emosi dan Harga Diri terhadap Fear of Intimacy pada Emerging Adults," 2025.

Hotang, B., & Magdalena, L. "Pengaruh Fatherless terhadap Self-Esteem pada Pria Dewasa Awal di Kota Medan," 2024.

Nadine, E. D., & Wulandari, P. Y. "Peran Mindfulness terhadap Regulasi Emosi pada Dewasa Awal." Repository UNAIR, 2026.

Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo. Kabupaten Sidoarjo Dalam Angka 2026.

Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, 25th ed. Alfabeta, 2017.

Azwar, S. Metode Penelitian Psikologi, 2nd ed. Pustaka Pelajar, 2017.

Daftar referensi lengkap (30 sumber) tersedia pada naskah skripsi.

