



Gambaran Resiliensi pada Perempuan Dewasa Awal yang Kehilangan Figur Ayah Akibat Kematian

Dewi Ranti Antika^{1*}, Ellyana Ihsan Eka Putri²

¹Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia, dewi.22011@mhs.unesa.ac.id

²Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia, ellyanaputri@unesa.ac.id

*Corresponding Author: dewi22011@mhs.unesa.ac.id

Abstract: Resilience can be defined as an individual's ability to recover and adapt after experiencing difficult events, one of which is the loss of a father figure. Resilience for young adult women who have lost their father figure can help them to survive the many pressures of transition. For this reason, research on the resilience of young adult women who have lost their father figure Due to Death is important to understand the profile of resilience and the protective factors that influence it. A qualitative method with a phenomenological approach was used in this study. Semi-structured interviews were conducted to collect data from the three participants who had lost their fathers due to death more than two years ago. Validity testing was carried out using member checking, followed by Interpretative Phenomenological Analysis as the data analysis method. The research results were then described into seven aspects of resilience, namely Emotional Regulation, Impulse Control, Optimism, Causal Analysis, Empathy, Self-Efficacy, and Reaching Out. Meanwhile, the protective factors that influence resilience were described into three parts, namely Individual Characteristics, Family Relationships, and Social Environment.

Keywords: Resilience, Early Adult Women, Father Figure

Abstrak: Resiliensi dapat dimaknai sebagai kemampuan individu dalam bangkit dan beradaptasi setelah mengalami peristiwa yang sulit, salah satunya adalah kehilangan figur ayah. Resiliensi bagi perempuan dewasa awal yang kehilangan figur ayah dapat membantu mereka untuk bertahan pada banyaknya tekanan di masa peralihan. Untuk itu, penelitian tentang Gambaran Resiliensi pada Perempuan Dewasa Awal yang Kehilangan Figur Ayah Akibat Kematian ini menjadi penting dilakukan untuk mengetahui gambaran resiliensi serta faktor-faktor protektif apa saja yang mempengaruhinya. Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi digunakan dalam penelitian ini. Wawancara semi terstruktur dilakukan untuk mengumpulkan data dari ketiga partisipan yang telah kehilangan ayah karena kematian lebih dari dua tahun. Uji keabsahan dilakukan dengan menggunakan *member checking*, kemudian dilanjutkan dengan *Interpretative Phenomenological Analysis* sebagai metode analisis data. Hasil penelitian kemudian dijabarkan ke dalam tujuh aspek resiliensi yaitu Regulasi Emosi, Pengendalian Impuls, Optimisme, Analisis Kausal, Empati, *Self-Efficacy*, dan *Reaching Out*.

Sedangkan faktor protektif yang mempengaruhi resiliensi dijabarkan ke dalam tiga bagian yaitu Karakteristik Individu, Hubungan Keluarga, dan Lingkungan Sosial.

Kata Kunci: Resiliensi, Perempuan Dewasa Awal, Figur Ayah

PENDAHULUAN

Indonesia menjadi salah satu negara dengan peran keterlibatan ayah yang rendah. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) di tahun 2021 menunjukkan hanya 37,17% anak berusia 0-5 tahun yang dibesarkan bersama orang tua kandung mereka. Sebuah survei lain yang dilakukan oleh UNICEF di tahun yang sama juga menunjukkan sebanyak 20,9% anak di Indonesia mengalami *fatherless* akibat perceraian, pekerjaan ayah yang jauh, dan juga kematian (Prameswari, 2025). Tidak adanya figur ayah ini dapat menjadi salah satu faktor terlibatnya anak dalam permasalahan sosial (Putri *et al*, 2022). Sebuah survei yang dilakukan di RSUD BDH menunjukkan bahwa 10-15 dari 30 pasien baru psikiatri yang mayoritas berusia 20-25 tahun memiliki riwayat ketidakhadiran ayah secara emosional maupun fisik. Hal ini menunjukkan bahwa 20-30% kasus depresi yang terjadi di sana berkaitan dengan *fatherless* (Bustomi, 2025). Penjelasan tersebut membuktikan bahwa hilangnya figur ayah pada masa pengasuhan menjadi persoalan sosial yang cukup krusial di Indonesia.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pengasuhan ayah bagi anak perempuan memiliki keterlibatan yang signifikan pada pembentukan kepercayaan diri mereka (Larasati & Rahmasari, 2024). Selain itu, kosongnya peran ayah juga berpengaruh pada preferensi pemilihan pasangan bagi anak perempuan. Hubungan yang positif dengan ayah akan membuat perempuan cenderung mencari pasangan yang mirip dengan ayahnya, sedangkan hubungan yang negatif akan cenderung mendorong mereka menghindari pasangan dengan karakteristik yang mirip dengan ayahnya (Anwar & Nur, 2024). Dikutip dari portal berita *tvone.news*, seorang anak perempuan (NP) berusia 14 tahun bunuh diri di Rel Kereta Api Stasiun Lemah Abang karena ingin menyusul ayahnya yang sudah meninggal (Aditya, 2024). Hal ini sejalan dengan sebuah studi registrasi berbasis populasi yang menemukan bahwa remaja yang kehilangan salah satu orang tua kandung mereka memiliki resiko bunuh diri (Jakobsen & Christiansen, 2011; Zhang *et al*, 2023). Di sisi lain, beberapa perempuan yang kehilangan figur ayah tetap mampu untuk bangkit dan menemukan sumber kekuatan baru, menemukan hal-hal positif, serta mengalami pertumbuhan psikologis (Tantoro *et al*, 2025). Perbedaan respon ini menunjukkan adanya variasi kemampuan individu dalam bertahan dan bangkit setelah mengalami kehilangan, sehingga, penting untuk memahami faktor apa yang membuat beberapa individu mampu beradaptasi dengan lebih baik dalam memproses pengalaman kehilangan.

Perbedaan respon ini dapat dijabarkan melalui konsep resiliensi. Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi pada peristiwa berat yang dialami individu. Selain itu, resiliensi juga dapat dimaknai sebagai suatu konsep yang menjelaskan peran utama dari berbagai kualitas internal individu serta faktor-faktor yang saling mempengaruhi dalam menghasilkan kemampuan beradaptasi secara positif terhadap tantangan atau kesulitan (Daramatasya, Saguni & Raden, 2025). Temuan penelitian yang dilakukan oleh Thoyyibah & Fauzan (2025) menunjukkan bahwa hilangnya figur ayah bagi perempuan dewasa awal membuat mereka merasa kesepian karena ketidakhadiran ayah, menjadi ketergantungan emosional pada teman atau pasangan sebagai pengganti figur ayah yang hilang, serta merasa cemas akan membangun keluarga di masa depan. Perempuan dewasa yang kehilangan figur ayah akan melewati dinamika resiliensi yang terbagi ke dalam tiga fase seperti fase awal, fase penyesuaian, dan fase bangkit (Tantoro *et al*, 2025).

Wawancara awal yang telah dilakukan, di fase awal kehilangan ayah, Subjek 3 menyatakan bahwa setelah kehilangan ayahnya, ia merasa dunia runtu, hampa, kosong,

bingung, dan juga marah. Hal ini juga hampir sama dengan apa yang dialami oleh Subjek 1 dan 2 yang juga merasa sedih, kosong, serta kecewa pada diri sendiri. Pada fase penyesuaian, setelah kehilangan ayah, baik Subjek 1, 2 dan 3 berusaha untuk menerima meskipun terkadang masih sulit dan merindukan kehadiran ayah mereka. Di fase bangkit, Subjek 3 sudah merasa lebih baik dan mencoba untuk menghargai waktu bersama dengan orang-orang di sekitarnya. Pada Subjek 2, ia menjadi lebih bersemangat dalam menjalani hari-hari karena ada orang-orang yang harus dibahagiakan. Sedangkan pada Subjek 1, kehilangan sosok ayah membuatnya menjadi lebih mandiri dan belajar untuk hidup di atas kaki sendiri.

Pernyataan dari wawancara awal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni & Utami (2023) yang menunjukkan bahwa setelah kehilangan figur ayah, perempuan dewasa awal dengan resiliensi yang tinggi akan mampu menerima kondisi kehilangan ayah dan mengelola emosi negatif mereka. Dari penjabaran tersebut, dapat diketahui bahwa resiliensi sangat diperlukan bagi perempuan dewasa awal yang kehilangan figur ayah untuk membantu mereka bangkit dari peristiwa psikologis yang berat. Namun saat ini, sebagian besar penelitian masih berfokus pada gambaran kedukaan seperti penelitian yang dilakukan oleh Az-Zahra dan Suparman (2024) dengan judul Gambaran Pengalaman Kedukaan Individu Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua Karena Sakit dan resiliensi yang berfokus pada remaja seperti penelitian yang dilakukan oleh Octavinary & Putri (2025) yaitu Gambaran Resiliensi pada Remaja Perempuan yang Kehilangan Figur Ibu. Selain itu, hilangnya figur ayah bagi perempuan dewasa awal dapat memunculkan dinamika yang berbeda dibandingkan laki-laki. Berdasarkan uraian fakta di atas, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui gambaran resiliensi secara spesifik pada perempuan dewasa awal yang kehilangan figur ayah dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi dan mendukung proses pemulihan mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif positif melalui konsep resiliensi dan bagaimana gambarannya pada perempuan dewasa awal yang kehilangan figur ayah.

METODE

Untuk mengetahui gambaran resiliensi dan faktor protektif pada perempuan dewasa awal yang kehilangan figur ayah, metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi digunakan dalam penelitian ini. Penelitian kualitatif digunakan untuk memahami hal-hal yang berkaitan dengan latar belakang secara mendalam dan menemukan perspektif baru dari hal yang sudah banyak diketahui (Moelong, 2019). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur pada tiga partisipan dengan kriteria telah kehilangan ayah karena kematian lebih dari dua tahun, perempuan yang berada di usia dewasa awal, dan berdomisili di Kota Surabaya. Dalam proses pengambilan data, untuk menjaga kerahasiaan data dan ketersediaan partisipan, peneliti memberikan *informed consent* pada ketiga partisipan sebagai bentuk persetujuan selama proses pengumpulan data dilakukan. Pedoman wawancara didasarkan pada tujuh aspek resiliensi Reivich dan Shatte (2002), serta faktor protektif Munawaroh dan Mashudi (2018). Uji keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan *member checking*. Penggunaan *member checking* bertujuan untuk menentukan keakuratan temuan dengan mengkonfirmasi kembali temuan tema spesifik pada partisipan (Creswell & Creswell, 2023). Kemudian dari data yang terkumpul akan dilakukan analisis menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Teknik IPA berfokus pada pemeriksaan pengalaman subjek secara terperinci, sehingga memungkinkan partisipan mengeksplorasi perspektif pribadi mereka (Smith, Flowers & Larkin, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan, ketiga partisipan telah kehilangan figur ayah lebih dari dua tahun. Dua dari tiga partisipan mengkonfirmasi memiliki hubungan yang dekat dengan ayahnya, sedangkan satu lainnya tidak begitu dekat dengan

ayahnya. Bagi Subjek 1 dan 3, makna ayah bagi mereka hampir sama, yaitu sebagai sosok yang menjadi teladan dan juga panutan, sedangkan pada Subjek 2, ayah baginya merupakan sosok yang selalu dibutuhkan dan membantu dirinya. Selain itu, dari hasil wawancara juga didapatkan gambaran resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002) yang terdiri dari Regulasi Emosi, Pengendalian Impuls, Optimisme, Empati, Analisis Kausal, *Self-Efficacy*, dan *Reaching Out*. Hasil dari wawancara akan dijabarkan ke dalam tujuh aspek tersebut untuk mengetahui gambaran resiliensi dari keseluruhan partisipan.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap tenang dalam situasi menekan (Reivich & Shatte, 2002). Dari wawancara yang telah dilakukan, keseluruhan partisipan mengalami perasaan yang hampir serupa saat peristiwa kematian ayah mereka. Mereka merasa sedih, kecewa, dan tidak menyangka. Namun seiring berjalananya waktu, ketiga partisipan mampu untuk menerima kepergian ayah mereka dan mengenali serta mengelola emosi. Subjek 1 memilih untuk menenangkan diri saat merasa marah atau sedih. Subjek 2 memilih untuk mencari aktivitas seperti berolahraga (*gym*) saat merasa sedih dan marah. Sedangkan Subjek 3 memilih untuk berbicara pada keluarga dan juga teman dekatnya. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harjuna dan Rinaldi (2022) yang menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki kontribusi terhadap resiliensi. Individu yang mampu melakukan regulasi emosi dengan baik cenderung menunjukkan resiliensi yang baik.

Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls menurut Reivich dan Shatte (2002) merupakan suatu kemampuan individu dalam menahan dorongan sesaat dan menunda kepuasan demi keputusan yang lebih baik. Dalam hal ini, keseluruhan partisipan menunjukkan kemampuan pengendalian impuls yang baik. Ketika mendapatkan dorongan yang mengganggu, mereka mampu untuk menahannya dan tidak bereaksi impulsif atas kejadian yang memicu reaksi. Seluruh partisipan memilih untuk menahan diri dan mengalihkan perasaan tersebut ke dalam kegiatan lain. Seperti Subjek 1 yang memilih untuk menenangkan diri di kamar, Subjek 2 yang mengalihkannya dengan berolahraga, dan Subjek 3 yang memilih menjauh dari sumber masalah. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati dan Rahmasari (2024) yang menunjukkan bahwa individu yang *fatherless* memiliki *self-control* dalam mengatur bentuk emosi agar tidak merugikan orang lain.

Optimisme

Optimisme menurut Reivich dan Shatte (2002) merupakan kemampuan individu untuk memandang masa depan relatif cerah dan percaya bahwa mereka mengendalikan arah hidupnya. Dari hasil wawancara menunjukkan ketiga partisipan bersikap optimis pada masa depan. Subjek 1 menyatakan meskipun tidak terlalu yakin, namun ia tetap optimis dengan masa depan karena ia ingin menghargai kerja keras ibunya yang telah memberikan fasilitas pendidikan dengan baik, sekaligus juga ingin membahagiakan ibunya. Pada Subjek 2, ia merasa optimis dengan masa depan karena ingin membuktikan pada ibunya bahwa ia mampu untuk berhasil meskipun tanpa kehadiran ayah, sekaligus motivasinya untuk menjadi sosok orang tua yang lebih dekat dengan anaknya. Sedangkan pada Subjek 3 menyatakan ia optimis dengan masa depan karena ingin menunjukkan ke ayahnya bahwa ia bisa sukses dan membahagiakan ibunya. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wiratmaja *et al* (2023) yang menyatakan bahwa optimisme menjadi salah satu indikator krusial dalam membentuk resiliensi yang positif pada individu.

Analisis Kausal

Analisis kausal merupakan kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab masalah mereka secara akurat (Reivich & Shatte, 2002). Subjek 1 menyatakan bahwa ia mampu untuk memahami penyebab ayahnya meninggal dikarenakan sakit, yang kemudian ia maknai dengan pemahamannya tentang kehilangan figur ayah dapat membentuk dirinya menjadi lebih berani dalam menghadapi tantangan. Pada Subjek 2, meskipun ayahnya meninggal karena serangan jantung, namun Subjek 2 menyatakan sudah memiliki firasat bahwa dalam waktu dekat ayahnya akan pergi. Sedangkan pada Subjek 3, ia memahami bahwa kehilangan figur ayah merupakan bagian dari pendewasaan dan tuhan memberinya ujian bukan untuk menyakiti, namun untuk mengajarkannya menjadi lebih kuat dan mandiri. Pernyataan ketiga subjek ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Khoirunnisa (2022) yang menyatakan bahwa individu yang resilien akan memiliki kemampuan analisis dan pemecahan masalah yang baik.

Empati

Empati merupakan kemampuan individu dalam menempatkan diri di posisi orang lain dan memperkirakan perasaannya serta memprediksi apa yang mungkin dilakukannya (Reivich & Shatte, 2002). Berdasarkan hasil wawancara, ketiga partisipan menunjukkan empati yang baik Subjek 1 dapat memahami perasaan sedih temannya yang kehilangan orang tua, serta memberikan dukungan dan semangat pada mereka. Pada Subjek 2, ia mudah merasa sedih saat melihat ada orang yang kesulitan dan berusaha untuk memberikan bantuan semampunya. Hal ini juga tidak jauh berbeda dengan Subjek 3 yang menyatakan bahwa ia menjadi lebih mengerti perasaan orang lain dan berusaha untuk berada di samping temannya yang sedang mengalami kesulitan, serta menjadi pendengar yang baik. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arsini *et al* (2022) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan resiliensi sedang memiliki kemampuan untuk berempati.

Self Efficacy

Aspek *Self-Efficacy* adalah keyakinan individu untuk mampu memecahkan masalah (Reivich & Shatte, 2002). Hasil wawancara menunjukkan bahwa keseluruhan individu menunjukkan keyakinan diri dalam menyelesaikan masalah. Subjek 1 menyatakan bahwa ia memiliki keyakinan untuk mampu menyelesaikan masalah yang ada, hal ini dibuktikan dengan kemampuannya membuka usaha kecil untuk mendapatkan penghasilan dan memenuhi kebutuhan ekonomi. Pada Subjek 2 juga menunjukkan keyakinan dengan kemampuannya sendiri, karena sedari kecil dirinya sudah terbiasa untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Sedangkan Subjek 3 menyatakan bahwa awalnya ia tidak yakin dengan dirinya sendiri setelah kehilangan ayahnya, namun seiring berjalaninya waktu, Subjek 3 merasa yakin akan kemampuan dirinya sendiri dan ia menjadi sadar bahwa dirinya mampu berdiri di atas kaki sendiri serta tidak lagi bergantung pada orang lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Octavianty dan Putri (2025) yang menunjukkan bahwa individu yang resilien memiliki keyakinan dalam menghadapi tantangan yang ada.

Reaching Out

Aspek *Reaching Out* menurut Reivich dan Shatte (2002) merupakan kemampuan individu dalam mengambil suatu kesempatan baru sebagai tantangan melalui peningkatan aspek-aspek positif dari kehidupan. Bagi Subjek 1, setelah kehilangan ayah ia merasa menjadi lebih berani dalam menghadapi suatu masalah. Selain itu, untuk mengatasi kebutuhan ekonomi yang membebani karena hilangnya tulang punggung keluarga, Subjek 1 mencoba untuk membuka usaha makanan dan dari penghasilan yang didapatkan ia gunakan untuk menutupi kebutuhan ekonomi. Pada Subjek 2, kepergian ayahnya tidak terlalu memberikan banyak

perubahan dalam hidupnya. Namun dari peristiwa tersebut membuatnya menjadi lebih dekat dengan anggota keluarganya dan bersikap lebih terbuka dari sebelumnya. Hal tersebut hampir sama dengan yang dialami oleh Subjek 3. Setelah kepergian ayahnya, Subjek 3 menjadi lebih dekat dan terbuka dengan ibunya tanpa merasa takut untuk menceritakan kegiatan sehari-harinya. Selain itu, ia bisa menjadi lebih tenang dalam menghadapi masalah dan menjadi lebih bisa menerima permasalahan yang terjadi di hidupnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aini dan Hidayati (2025) yang menunjukkan bahwa individu yang resilien akan mampu bangkit dari keterpurukan dan menjadi pribadi yang lebih mandiri serta lebih dekat dengan anggota keluarga yang lain.

Selain gambaran resiliensi yang sudah dijabarkan, dari hasil wawancara juga ditemukan faktor-faktor protektif yang mempengaruhi proses resiliensi partisipan. Menurut Munawaroh dan Mashudi (2018), faktor protektif dari resiliensi dapat dibagi ke dalam tiga faktor, yaitu Karakteristik Individu, Hubungan Keluarga, dan Lingkungan Sosial. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, ketiga faktor tersebut akan dijabarkan secara lebih lanjut sebagai berikut:

Karakteristik Individu

Karakteristik individu menjadi faktor internal bagi individu dalam meningkatkan kecenderungan resiliensi (Munawaroh & Mashudi, 2018). Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan, Subjek 1 menggambarkan dirinya sebagai sosok yang terbuka pada orang baru. Selain itu ia memiliki mimpi dan juga tujuan yang dijadikan sebagai motivasi untuk tetap optimis menjalani hidup. Subjek 2 menggambarkan dirinya sebagai sosok yang pendiam baik di dalam lingkungan keluarga maupun teman. Namun ketika ia sudah dekat dengan seorang teman, ia cenderung menjadi lebih *enjoy* dan terbuka pada mereka. Selain itu, dalam menghadapi kegagalan, Subjek 2 cenderung menganggapnya sebagai sebuah pengalaman dan bahan evaluasi di masa depan. Subjek 3 menggambarkan dirinya sebagai sosok yang sensitif, namun juga tegar dan tidak mudah menyerah. Bagi Subjek 3, dengan menangis ia dapat mengungkapkan perasaan tanpa merasa dirinya lemah. Selain itu dalam menghadapi masalah, ia mencoba untuk bersikap tenang dan mencari solusi dengan mendiskusikannya bersama ibu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamdiyah dan Rahmasari (2023) yang menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam *problem solving*, *meaning making*, dan beradaptasi dengan lingkungan baru akan berkontribusi untuk membantu individu menjadi resilien.

Hubungan Keluarga

Hubungan keluarga yang harmonis dan suportif dapat membantu individu untuk resilien (Munawaroh & Mashudi, 2018). Subjek 1 memiliki hubungan yang lebih dekat dengan ibu daripada kakak perempuannya. Kedekatan ini tercermin dari perhatian yang diberikan ibunya dalam menanyakan kabar Subjek 1 setiap hari saat ia tidak berada di rumah karena harus kuliah di luar kota. Meskipun demikian, kakak Subjek 1 juga berpartisipasi secara aktif dalam memberikan pendapat serta arahan bagi Subjek 1 saat ia merasa bingung dan dihadapkan dengan pilihan. Pada Subjek 2, secara fisik ia merasa lebih dekat dengan ibunya karena ia hanya tinggal dengan ibu di rumah. Sedangkan secara emosional, Subjek 2 merasa lebih dekat dengan kakaknya karena ia merasa lebih nyaman dan terbuka untuk bercerita tentang masalah yang dihadapi. Namun demikian, baik ibu dan kakak Subjek 2 akan saling berdiskusi dan membantu Subjek 2 ketika mengalami kesulitan. Pada Subjek 3, setelah kepergian ayahnya, ia merasa menjadi lebih dekat baik dengan ibu dan juga adiknya. Subjek 3 mengaku menjadi lebih terbuka dan berani untuk mengekspresikan perasaannya di depan anggota keluarga. Selain itu, Subjek 3 juga masih mengingat nasihat ayahnya untuk tidak mudah menyerah dan tetap mengimplementasikan nasihat tersebut ke dalam kehidupan sehari-hari. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Octavianty dan Putri (2025) yang menunjukkan

bahwa dukungan serta proses saling tolong menolong dalam keluarga akan membantu individu untuk bangkit dan tidak merasa kosong.

Lingkungan Sosial

Menurut Munawaroh dan Mashudi (2018), lingkungan sosial yang positif dapat mempengaruhi individu dalam membentuk persepsi positif dan juga berperan aktif dalam mendukung resiliensi individu. Dari wawancara yang telah dilakukan, didapatkan bahwa Subjek 1 mendapatkan dukungan sosial dari teman-teman serta memiliki lingkup pertemanan yang positif dan tidak *toxic*. Lingkungan pertemanan yang sehat ini membantunya untuk tetap bertahan dan merasa diterima. Pada Subjek 2, lingkungan sosial dari pertemanan membantunya untuk bangkit dengan cara menjadi lebih memahami Subjek 2 dan berusaha untuk tidak menyinggung perasaan Subjek 2. Selain itu, Subjek 2 juga merasa didukung dan diterima oleh teman-temannya. Sedangkan pada Subjek 3, dukungan sosial didapatkan dari teman-temannya melalui semangat yang diberikan saat ia merasa terpuruk. Selain itu, teman-teman Subjek 3 juga secara aktif menanyakan kabar dan mengajaknya main di luar. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aini dan Hidayati (2025) yang menunjukkan bahwa individu dengan teman dekat yang suportif akan cenderung mengalami proses resiliensi yang lebih cepat dan stabil.

KESIMPULAN

Dari gambaran resiliensi serta faktor protektif yang telah dijabarkan melalui hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa perempuan dewasa awal yang telah kehilangan figur ayah karena kematian mampu untuk menjadi individu yang resilien. Resiliensi tercermin melalui kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi dengan baik, mengendalikan impuls, sikap optimisme, kemampuan menganalisis penyebab masalah, berempati, memiliki *self-efficacy*, dan kemampuan dalam mengambil kesempatan baru. Selain itu, karakteristik individu yang terbuka dan optimis, hubungan yang harmonis dengan keluarga, serta lingkungan sosial yang sehat dapat menjadi faktor protektif yang dapat membantu perempuan dewasa awal menjadi resilien.

REFERENSI

- Aini, A. S. N., & Hidayati, I. A. (2025). *Resiliensi Pada Perempuan Dewasa Awal Dengan Kondisi Fatherless* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Anwar, N. P., & Nur, H. (2024). Gambaran Pemilihan Pasangan Hidup (Mate Selection) Perempuan Dewasa Awal Ditinjau Dari Keterlibatan Ayah. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1).
- Arsini, Y., Rusmana, N., & Sugandhi, N. (2022). Profil resiliensi remaja putri di panti asuhan dilihat pada aspek empathy, emotion regulation dan self-efficacy. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 76-83. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.151>
- Az-Zahra, R. A., & Suparman, M. Y. (2024). Gambaran pengalaman kedukaan individu dewasa awal pasca kematian orang tua karena sakit. *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 1786–1796.
- Bustum, W. Z. (2025, Juni 22). Fatherless jadi pemicu depresi, RSUD BDH tangani 10–15 kasus setiap bulan. *Jawa Pos*. <https://www.jawapos.com/surabaya-ray/016173305/fatherless-jadi-pemicudepresirsud-bdh-tangani-1015-kasussetiap-bulan>
- Creswell, J.W. & Creswell, J.D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Sixth Edition). SAGE Publications.
- Daramatasya, D., Saguni, F., & Raden, S. (2025). Peran syariat Islam dalam proses resiliensi psikologi anak perempuan yang fatherless. *Prosiding Kajian Islam dan Integrasi Ilmu*

- di Era Society 5.0 (KIIIES 5.0), 4, 465–468.* Pascasarjana Universitas Islam Negeri Datokarama Palu. <https://jurnal.uindatokarama.ac.id/index.php/kiiies50/index>
- Hamdiyah, R. I. I., & Rahmasari, D. (2023). Profil Resiliensi Remaja Piatu di Panti Asuhan Mojokerto. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 375–389.
- Harjuna, R. T. B. (2022). Kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orangtua. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(1), 29–44.
- Larasati, S. A., & Rahmasari, D. (2024). Hubungan peran ayah dengan kepercayaan diri pada anak perempuan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 922–933.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Munawaroh, E., & Mashudi, E. A. (2018). *Resiliensi: Kemampuan bertahan dalam tekanan, dan bangkit dari keterpurukan*. CV. Pilar Nusantara.
- Nugraheni, A., & Utami, C. T. (2023). Dinamika resiliensi wanita pada masa emerging adulthood yang fatherless. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(2), 249–266.
- Octavinanty, S., & Putri, E. I. E. (2025). Gambaran resiliensi pada remaja perempuan yang kehilangan figur ibu. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi Islam*, 3(2), 220–231.
- Prameswari, L. B. (2025, Juli 10). 20,9 persen anak Indonesia tumbuh tanpa peran ayah. *Antara News*. <https://www.antaranews.com/berita/4956325/209-persen-anak-indonesia-tumbuh-tanpa-peran-ayah>
- Putri, R. D., Rahmi, Y., & Armalid, I. I. (2023). Dampak ketiadaan figur ayah pada gender role development seorang anak. *Flourishing Journal*, 2(6), 447–456. <https://doi.org/10.17977/um070v2i62022p447-456>
- Putri, T. A., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Resiliensi pada remaja korban perceraian orang tua. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 147–160.
- Rachmawati, T. S., & Rahmasari, D. (2024). Strategi coping remaja akhir yang mengalami fatherless dalam hidupnya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 632–643.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Siswandini, N. (2024, Agustus 29). Isi surat wasiat anak perempuan usia 14 tahun bunuh diri di rel kereta api Stasiun Lemah Abang: Ingin dikubur di samping kuburan bapak. *tvonenews.com*. <https://www.tvonenews.com/berita/nasional/240782-isi-surat-wasiat-anak-perempuan-usia-14-tahun-bunuh-diri-di-rel-kereta-api-stasiun-lemah-abang-ingin-dikubur-di-samping-kuburan-bapak>
- Smith, J.A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. SAGE Publications.
- Tantoro, P. I., Wandansari, Y., & Tedjawidjaja, D. (2025). Dinamika resiliensi wanita pada masa emerging adulthood yang kehilangan ayah karena serangan jantung. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 49–70.
- Thoyyibah, A. E., & Fauzan, A. (2025). Pengalaman loneliness pada dewasa awal fatherless. *Jurnal Inovasi Global*, 3(1), 46–56.
- Wiratmaja, F. A., Zega, K., Sarjannadil, K. K., Hermawan, M. G., Huda, M. A., Nugroho, N., & Agustini, W. A. (2023). Tinjauan Terhadap Faktor-Faktor Peningkatan Resiliensi Pada Remaja Akhir. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 2(4), 319–327.
- Zhang, N., Sandler, I., Tein, J. Y., & Wolchik, S. (2023). Reducing suicide risk in parentally bereaved youth through promoting effective parenting: testing a developmental cascade model. *Development and psychopathology*, 35(1), 433–446. <https://doi.org/10.1017/S0954579421001474>