

Penguatan Dukungan Sosial dan Resiliensi Pada Individu yang Mengalami Ketidakhadiran Figur Ayah

Vivi Arlitasari

Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus

Email: arlitasarivivi@gmail.com

Abstrak

Ketidakhadiran figur ayah dapat memberikan dampak yang berbeda pada individu, baik dalam aspek emosional, hubungan keluarga, maupun perkembangan diri. Namun, keberadaan dukungan sosial dan kemampuan resiliensi dapat membantu individu menghadapi kondisi tersebut secara lebih adaptif. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan penguatan dukungan sosial dan resiliensi pada individu yang mengalami ketidakhadiran figur ayah. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode studi kasus kelompok kecil yang melibatkan tiga peserta dewasa awal yang mengalami ketidakhadiran figur ayah karena perceraian, kematian, dan keterbatasan kehadiran ayah akibat pekerjaan. Asesmen dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, kemudian dilanjutkan dengan program intervensi yang terdiri atas psikoedukasi, sharing session, dan refleksi diri dalam satu kali pertemuan. Hasil asesmen menunjukkan bahwa setiap peserta mengalami dampak yang berbeda sesuai dengan latar belakang pengalaman yang dimiliki. Meskipun demikian, seluruh peserta memiliki sumber dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan sahabat dekat serta menunjukkan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap kondisi yang dihadapi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu mengidentifikasi sumber dukungan sosial yang dimiliki, mengenali kekuatan diri yang membantu mereka bertahan, serta membangun harapan yang lebih positif terhadap masa depan. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu yang mengalami ketidakhadiran figur ayah mengembangkan resiliensi dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih adaptif.

Kata kunci: *Dukungan Sosial, Resiliensi, Ketidakhadiran Figur Ayah, Psikoedukasi, Sharing Session*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang memiliki peran penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan individu. Sejak awal kehidupan, keluarga menjadi tempat individu belajar mengenali diri, membangun hubungan dengan orang lain, memahami nilai dan norma sosial, serta mengembangkan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Melalui interaksi yang terjadi di dalam keluarga, individu memperoleh berbagai pengalaman yang berkontribusi terhadap perkembangan fisik, emosional, sosial, moral, dan psikologis. Oleh karena itu, kualitas hubungan yang terjalin di dalam keluarga menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan individu sepanjang rentang kehidupannya.

Keluarga yang berfungsi dengan baik mampu memberikan rasa aman, kasih sayang, dukungan emosional, serta kesempatan bagi setiap anggota keluarga untuk berkembang secara optimal. Menurut Halim dan Nur (2025), keberfungsian keluarga memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan individu karena keluarga menjadi lingkungan utama yang menyediakan kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Sejalan dengan hal tersebut, Wegga dkk. (2025) menjelaskan bahwa keluarga merupakan sistem yang saling

berkaitan, sehingga keberadaan dan keterlibatan setiap anggota keluarga akan memengaruhi proses perkembangan anggota keluarga lainnya. Dengan demikian, hubungan yang terjalin di dalam keluarga menjadi fondasi penting bagi pembentukan kesejahteraan dan kesehatan psikologis individu.

Dalam sistem keluarga, ayah dan ibu memiliki peran yang saling melengkapi dalam proses pengasuhan. Meskipun ibu sering kali dipandang sebagai figur yang dekat dengan kebutuhan sehari-hari anak, kehadiran ayah juga memiliki kontribusi yang tidak kalah penting. Ayah tidak hanya berperan sebagai pencari nafkah, tetapi juga berfungsi sebagai pelindung, pembimbing, pemberi dukungan emosional, pengawas, sekaligus teladan bagi anak dalam menjalani kehidupan. Wijayanti dan Fauziah (2020) menjelaskan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan berkontribusi terhadap perkembangan anak melalui pemberian perhatian, dukungan, pengawasan, serta keterlibatan aktif dalam berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari. Kehadiran ayah membantu anak mengembangkan rasa aman, kepercayaan diri, kemampuan sosial, dan keterampilan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Peran ayah juga memiliki kontribusi dalam membangun ketahanan psikologis individu. Hendriani dkk. (2024) menjelaskan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan dapat memperkuat kemampuan anak untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang muncul dalam kehidupan. Kehadiran ayah yang terlibat secara emosional memungkinkan anak memperoleh dukungan, arahan, serta model perilaku yang membantu proses perkembangan dirinya. Sementara itu, Suciawati dkk. (2024) menegaskan bahwa peran ayah tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan ekonomi keluarga, tetapi juga mencakup keterlibatan emosional yang mendukung perkembangan psikologis anak. Oleh karena itu, keterlibatan ayah menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terbentuknya perkembangan individu yang sehat dan adaptif.

Meskipun demikian, tidak semua individu memiliki kesempatan untuk merasakan kehadiran dan keterlibatan ayah secara optimal. Dalam berbagai kondisi, individu dapat mengalami ketidakhadiran figur ayah yang menyebabkan berkurangnya fungsi ayah dalam kehidupan keluarga. Fajriyanti dkk. (2024) menjelaskan bahwa ketidakhadiran figur ayah dapat terjadi karena berbagai faktor, seperti perceraian orang tua, kematian ayah, pekerjaan yang mengharuskan ayah tinggal jauh dari keluarga, maupun kondisi lain yang menyebabkan minimnya keterlibatan ayah dalam kehidupan anak. Ketidakhadiran tersebut tidak selalu berarti ayah tidak ada secara fisik, tetapi juga dapat terjadi ketika ayah hadir secara fisik namun kurang terlibat dalam pengasuhan dan kehidupan emosional anak.

Fenomena ketidakhadiran figur ayah menjadi isu yang semakin banyak mendapatkan perhatian dalam kajian psikologi dan keluarga. Hal ini disebabkan karena peran ayah memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap perkembangan individu. Ketika fungsi ayah tidak berjalan secara optimal, individu dapat kehilangan sebagian sumber dukungan, arahan, maupun perlindungan yang seharusnya diperoleh dari keluarga. Maharani (2025) menjelaskan bahwa ketidakhadiran figur ayah dapat memengaruhi perkembangan individu dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk aspek emosional, sosial, dan psikologis. Individu yang mengalami ketidakhadiran ayah berpotensi mengalami perasaan kehilangan, kesepian, kekosongan

emosional, kesulitan dalam mengekspresikan emosi, hingga hambatan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Selain berdampak pada aspek emosional, ketidakhadiran figur ayah juga dapat memengaruhi cara individu memandang diri sendiri dan lingkungannya. Majid dan Abdullah (2024) menjelaskan bahwa kehilangan figur ayah sering kali memunculkan tantangan psikologis berupa perasaan tidak aman, kerinduan terhadap sosok ayah, serta kebutuhan akan dukungan emosional yang belum sepenuhnya terpenuhi. Pada beberapa individu, kondisi tersebut dapat memengaruhi proses penyesuaian diri, kepercayaan diri, maupun cara mereka membangun hubungan dengan orang lain. Namun demikian, dampak yang muncul tidak selalu sama pada setiap individu karena dipengaruhi oleh berbagai faktor yang melatarbelakangi pengalaman tersebut.

Pengalaman ketidakhadiran figur ayah merupakan pengalaman yang bersifat subjektif. Setiap individu dapat memberikan makna yang berbeda terhadap pengalaman yang dialaminya sesuai dengan kondisi keluarga, kualitas hubungan dengan ayah, sumber dukungan yang dimiliki, serta pengalaman hidup yang pernah dijalani. Poernomo dkk. (2024) menjelaskan bahwa individu yang mengalami ketidakhadiran ayah memiliki cara yang berbeda dalam memahami dan memaknai pengalaman tersebut. Oleh karena itu, dampak yang muncul juga dapat bervariasi. Sebagian individu lebih banyak merasakan kehilangan secara emosional, sementara individu lainnya lebih terdampak pada aspek ekonomi, hubungan keluarga, maupun proses penyesuaian diri.

Meskipun menghadapi berbagai tantangan akibat ketidakhadiran figur ayah, individu tetap memiliki peluang untuk berkembang secara positif apabila memperoleh dukungan yang memadai dari lingkungan sekitar. Salah satu faktor yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai kesulitan adalah dukungan sosial. Dukungan sosial mengacu pada bantuan yang diterima individu dari orang-orang di sekitarnya, baik dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan nyata yang dapat membantu individu menghadapi situasi yang dihadapi. Natasha dan Rahayu (2025) menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan dalam membantu individu menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan dan tekanan kehidupan. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung merasa lebih diterima, dihargai, dan memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak menghadapi masalah seorang diri.

Pada individu yang mengalami ketidakhadiran figur ayah, dukungan sosial memiliki fungsi yang sangat penting karena dapat menjadi sumber kekuatan pengganti yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan yang muncul. Rahmasari dkk. (2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai mekanisme coping yang membantu individu mengurangi tekanan psikologis serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi berbagai kesulitan secara lebih adaptif. Dukungan tersebut dapat berasal dari ibu, saudara, keluarga besar, sahabat, maupun lingkungan sosial yang memberikan rasa aman dan penerimaan. Melalui dukungan sosial yang memadai, individu dapat memperoleh bantuan emosional yang membantu mereka menghadapi pengalaman kehilangan maupun keterbatasan yang dirasakan akibat ketidakhadiran figur ayah.

Selain dukungan sosial, kemampuan resiliensi juga menjadi faktor penting yang membantu individu menghadapi pengalaman hidup yang sulit. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Individu yang resilien tidak berarti terbebas dari kesulitan, tetapi mampu mengelola pengalaman yang dialami dan tetap melanjutkan kehidupannya secara positif. Wahyuningkristi dan Kristinawati (2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan resiliensi karena keberadaan orang-orang yang memberikan dukungan dapat menjadi sumber kekuatan yang membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Dengan demikian, semakin baik dukungan sosial yang dimiliki individu, semakin besar pula peluang berkembangnya kemampuan resiliensi dalam diri individu tersebut.

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan terhadap tiga individu yang mengalami ketidakhadiran figur ayah karena perceraian, kematian, dan keterbatasan kehadiran ayah akibat pekerjaan, ditemukan bahwa masing-masing individu memiliki pengalaman dan dampak yang berbeda. Salah satu subjek lebih banyak merasakan perubahan kondisi ekonomi keluarga dan peningkatan tanggung jawab setelah perceraian orang tua. Subjek lainnya mengalami kehilangan emosional yang cukup kuat akibat meninggalnya ayah yang sebelumnya memiliki hubungan dekat dengannya. Sementara itu, subjek lain lebih banyak merasakan kurangnya perhatian, kedekatan, dan dukungan emosional karena ayah jarang hadir sejak masa kanak-kanak. Meskipun memiliki pengalaman yang berbeda, seluruh subjek menunjukkan bahwa keluarga dan sahabat menjadi sumber dukungan utama yang membantu mereka bertahan dan menghadapi berbagai kesulitan yang muncul.

Hasil asesmen juga menunjukkan bahwa ketiga subjek telah mengembangkan berbagai bentuk penyesuaian diri terhadap kondisi yang dialami. Namun demikian, mereka masih menunjukkan kebutuhan akan ruang yang aman untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial yang lebih kuat, serta memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penguatan dukungan sosial dan resiliensi menjadi kebutuhan yang relevan untuk membantu individu menghadapi pengalaman ketidakhadiran figur ayah secara lebih adaptif.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menyusun Program Penguatan Dukungan Sosial dan Resiliensi pada Individu yang Mengalami Ketidakhadiran Figur Ayah. Program ini dirancang melalui kegiatan psikoedukasi, sharing session, dan refleksi diri yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya dukungan sosial dan resiliensi, menyediakan ruang yang aman untuk berbagi pengalaman, serta membantu peserta mengenali sumber dukungan dan kekuatan diri yang dimiliki dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Melalui program ini diharapkan peserta mampu memaknai pengalaman yang dimiliki secara lebih positif, memperkuat hubungan dengan sumber dukungan yang ada di sekitarnya, serta meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dan berkembang meskipun menghadapi pengalaman ketidakhadiran figur ayah.

METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode studi kasus kelompok kecil yang berfokus pada pelaksanaan program penguatan dukungan sosial dan resiliensi pada individu yang mengalami ketidakhadiran figur ayah. Pendekatan deskriptif digunakan karena kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman partisipan serta menggambarkan proses pelaksanaan program dan perubahan yang muncul selama kegiatan berlangsung. Metode studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman individu secara lebih komprehensif berdasarkan konteks kehidupan yang dimiliki oleh masing-masing partisipan. Pendekatan ini juga memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi bagaimana individu memaknai pengalaman ketidakhadiran figur ayah serta faktor-faktor yang membantu mereka menghadapi kondisi tersebut.

Kegiatan diawali dengan proses asesmen kebutuhan yang dilakukan terhadap tiga partisipan yang merupakan mahasiswa dewasa awal dan memiliki pengalaman ketidakhadiran figur ayah. Ketidakhadiran figur ayah yang dialami partisipan memiliki latar belakang yang berbeda, yaitu akibat perceraian orang tua, kematian ayah, dan keterbatasan kehadiran ayah karena tuntutan pekerjaan. Untuk menjaga kerahasiaan identitas partisipan, nama partisipan disamarkan menggunakan inisial IR, FA, dan RDW. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive berdasarkan kesesuaian karakteristik dengan tujuan kegiatan, yaitu individu yang memiliki pengalaman ketidakhadiran figur ayah dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang dilaksanakan.

Proses asesmen dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur secara individual. Teknik wawancara dipilih karena memberikan keleluasaan bagi partisipan untuk menceritakan pengalaman yang dimiliki secara lebih mendalam sekaligus memungkinkan peneliti melakukan eksplorasi terhadap informasi yang dianggap penting selama proses wawancara berlangsung. Wawancara semi-terstruktur juga memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih kaya mengenai pengalaman subjektif partisipan dibandingkan teknik pengumpulan data yang bersifat tertutup. Fokus wawancara meliputi pengalaman partisipan terkait ketidakhadiran figur ayah, dampak yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari, bentuk dukungan sosial yang dimiliki, cara menghadapi berbagai kesulitan yang muncul, serta harapan yang dimiliki terhadap diri sendiri dan keluarga di masa depan.

Data hasil wawancara kemudian dianalisis secara deskriptif dengan cara mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul pada setiap partisipan. Analisis dilakukan untuk memahami persamaan dan perbedaan pengalaman yang dimiliki partisipan, mengidentifikasi dampak yang muncul akibat ketidakhadiran figur ayah, serta mengetahui kebutuhan psikologis yang masih dirasakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa meskipun ketiga partisipan memiliki latar belakang pengalaman yang berbeda, terdapat beberapa kebutuhan yang relatif serupa, yaitu kebutuhan akan dukungan sosial, kesempatan untuk berbagi pengalaman dengan individu lain yang memiliki kondisi serupa, serta penguatan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Temuan tersebut kemudian digunakan sebagai dasar dalam penyusunan program intervensi.

Program intervensi disusun dalam bentuk kegiatan kelompok yang berfokus pada penguatan dukungan sosial dan resiliensi. Pemilihan format kelompok didasarkan pada pertimbangan bahwa interaksi antarpartisipan dapat memberikan kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta membangun pemahaman bahwa pengalaman yang mereka alami tidak dihadapi seorang diri. Program dilaksanakan dalam satu kali pertemuan secara tatap muka dengan durasi sekitar 90 menit. Meskipun dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat, program dirancang untuk memberikan ruang bagi partisipan dalam memperoleh pemahaman, mengekspresikan pengalaman, serta merefleksikan kekuatan yang dimiliki.

Pelaksanaan program terdiri atas beberapa tahapan kegiatan yang saling berkaitan. Tahap pertama adalah pembukaan dan pembentukan keakraban kelompok. Pada tahap ini, peneliti memperkenalkan tujuan kegiatan, menjelaskan aturan dasar selama kegiatan berlangsung, serta membangun suasana yang aman dan nyaman bagi seluruh partisipan. Pembentukan suasana kelompok yang positif menjadi penting karena topik yang dibahas berkaitan dengan pengalaman pribadi yang bersifat sensitif dan emosional. Oleh karena itu, peneliti berupaya menciptakan lingkungan yang mendukung keterbukaan dan rasa saling menghargai di antara partisipan.

Tahap kedua berupa psikoedukasi mengenai dukungan sosial dan resiliensi. Materi psikoedukasi diberikan dengan tujuan meningkatkan pemahaman partisipan mengenai pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup serta pentingnya kemampuan resiliensi sebagai modal untuk bertahan dan beradaptasi dalam situasi yang menantang. Martini dkk. (2025) menjelaskan bahwa psikoedukasi merupakan salah satu bentuk intervensi yang bertujuan meningkatkan pemahaman individu terhadap permasalahan yang dihadapi sehingga individu dapat mengembangkan strategi penyesuaian diri yang lebih adaptif. Dalam kegiatan ini, materi disampaikan menggunakan bahasa yang sederhana dan disertai contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari agar lebih mudah dipahami oleh partisipan.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sharing session. Pada tahap ini, partisipan diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman, perasaan, tantangan, serta cara mereka menghadapi ketidakhadiran figur ayah dalam kehidupan masing-masing. Kegiatan berbagi pengalaman dipilih karena memberikan ruang bagi partisipan untuk mengekspresikan pikiran dan emosi yang mungkin selama ini tidak banyak diungkapkan kepada orang lain. Selain itu, partisipan juga dapat mendengarkan pengalaman peserta lain yang memiliki kondisi serupa sehingga muncul perasaan dipahami dan diterima. Daffaris dkk. (2026) menjelaskan bahwa kegiatan berbagi pengalaman dalam kelompok dapat membantu individu mengekspresikan emosi secara lebih terbuka, memperoleh dukungan sosial, serta membangun hubungan interpersonal yang positif.

Tahap berikutnya adalah refleksi diri. Pada tahap ini, partisipan diminta mengisi lembar refleksi yang berisi beberapa pertanyaan terbuka mengenai hal-hal yang membantu mereka bertahan hingga saat ini, sumber dukungan sosial yang dimiliki, pelajaran hidup yang diperoleh dari pengalaman yang dialami, harapan terhadap masa depan, serta pemahaman yang diperoleh setelah mengikuti kegiatan. Refleksi diri digunakan sebagai sarana untuk

membantu partisipan mengevaluasi pengalaman hidup yang dimiliki, mengenali sumber kekuatan yang ada dalam diri maupun lingkungan sekitar, serta membangun kesadaran terhadap kemampuan yang telah mereka kembangkan selama menghadapi berbagai kesulitan. Menurut Octrina dkk. (2024), refleksi diri dapat membantu individu meningkatkan kesadaran diri, memahami pengalaman yang dimiliki secara lebih mendalam, serta mendukung proses pertumbuhan dan pengembangan diri secara berkelanjutan.

Tahap terakhir adalah penutupan dan evaluasi kegiatan. Pada tahap ini, peneliti memberikan kesempatan kepada partisipan untuk menyampaikan kesan, pesan, serta pengalaman yang diperoleh selama mengikuti program. Evaluasi program dilakukan secara kualitatif melalui observasi selama kegiatan berlangsung, hasil diskusi pada sesi berbagi pengalaman, serta analisis terhadap lembar refleksi diri yang diisi oleh partisipan. Evaluasi difokuskan pada tingkat keterlibatan partisipan selama kegiatan, kemampuan mengidentifikasi sumber dukungan sosial yang dimiliki, pemahaman mengenai konsep resiliensi, serta kesadaran terhadap kekuatan diri yang membantu mereka menghadapi pengalaman ketidakhadiran figur ayah. Hasil evaluasi tersebut kemudian digunakan untuk memahami manfaat program serta menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan kegiatan serupa pada masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil asesmen menunjukkan bahwa ketiga peserta memiliki pengalaman ketidakhadiran figur ayah yang berbeda-beda. IR mengalami ketidakhadiran ayah akibat perceraian orang tua, RDW kehilangan ayah karena meninggal dunia, sedangkan FA mengalami keterbatasan kehadiran ayah akibat pekerjaan yang menyebabkan interaksi dengan ayah menjadi sangat terbatas sejak masa kanak-kanak. Perbedaan penyebab tersebut menghasilkan pengalaman psikologis yang tidak sama pada masing-masing peserta. Meskipun demikian, ketiganya menunjukkan adanya kehilangan terhadap fungsi dan peran ayah dalam kehidupan mereka. Temuan ini sejalan dengan Fajriyanti dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa ketidakhadiran figur ayah tidak hanya terjadi ketika ayah tidak lagi berada dalam keluarga, tetapi juga ketika ayah tidak dapat menjalankan fungsi pengasuhan, pendampingan, dan keterlibatan emosional secara optimal.

Berdasarkan hasil wawancara, ketidakhadiran figur ayah tidak dimaknai secara sederhana sebagai tidak adanya sosok ayah dalam kehidupan, tetapi lebih pada hilangnya berbagai fungsi yang seharusnya diperoleh dari kehadiran seorang ayah. Ketiga peserta menunjukkan bahwa pengalaman tersebut memengaruhi aspek kehidupan yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi yang mereka alami. Pada IR, dampak yang paling menonjol berkaitan dengan perubahan kondisi ekonomi keluarga setelah perceraian orang tua. IR mengungkapkan bahwa setelah ayah tidak lagi memberikan nafkah, beban keluarga menjadi lebih besar dan kondisi tersebut menuntut dirinya untuk lebih mandiri serta lebih memikirkan kondisi keluarga dibandingkan sebelumnya. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa ketidakhadiran ayah pada IR tidak hanya berdampak secara emosional, tetapi juga membawa perubahan nyata dalam kehidupan sehari-hari dan peran yang dijalankan dalam keluarga.

Berbeda dengan IR, RDW lebih banyak merasakan kehilangan dalam aspek emosional. Sebelum ayah meninggal dunia, RDW memiliki hubungan yang dekat dengan

ayah sehingga kehilangan tersebut dirasakan sebagai kehilangan sosok yang selama ini menjadi sumber kedekatan, perhatian, dan dukungan. Selama wawancara, RDW beberapa kali menyinggung kenangan bersama ayah dan menggambarkan adanya rasa rindu yang masih muncul hingga saat ini. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan ayah bukan hanya berkaitan dengan absennya figur ayah secara fisik, tetapi juga hilangnya hubungan emosional yang sebelumnya memiliki makna penting dalam kehidupan individu.

Sementara itu, pengalaman yang dialami FA memiliki karakteristik yang berbeda. Ayah masih hadir dalam keluarga, tetapi keterbatasan interaksi akibat pekerjaan membuat hubungan antara FA dan ayah tidak berkembang secara dekat. FA menggambarkan bahwa sejak kecil dirinya jarang memperoleh perhatian, pendampingan, maupun kesempatan untuk membangun kedekatan emosional dengan ayah. Akibatnya, FA lebih banyak mengandalkan dirinya sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan. Temuan ini menunjukkan bahwa kehadiran ayah secara fisik belum tentu diikuti oleh kehadiran secara psikologis dan emosional. Dalam beberapa kondisi, individu dapat tetap merasakan kehilangan figur ayah meskipun ayah masih berada dalam keluarga.

Perbedaan pengalaman yang muncul pada ketiga peserta memperlihatkan bahwa ketidakhadiran figur ayah merupakan pengalaman yang sangat subjektif. Maharani (2025) menjelaskan bahwa dampak ketidakhadiran ayah dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penyebab ketidakhadiran, kualitas hubungan dengan ayah, kondisi keluarga, serta pengalaman hidup yang dimiliki individu. Oleh karena itu, pengalaman yang dialami oleh IR, RDW, dan FA menunjukkan bahwa tidak terdapat satu bentuk dampak yang berlaku sama pada seluruh individu yang mengalami ketidakhadiran figur ayah.

Meskipun memiliki pengalaman yang berbeda, terdapat kesamaan yang muncul pada seluruh peserta, yaitu kebutuhan akan dukungan emosional dan keberadaan orang lain yang dapat menjadi tempat bersandar ketika menghadapi berbagai kesulitan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh peserta memiliki figur pendukung yang membantu mereka menghadapi kondisi yang dialami. Menariknya, figur yang paling sering disebut adalah ibu. Ketiga peserta menggambarkan ibu sebagai sosok yang tetap hadir ketika mereka menghadapi masa-masa sulit akibat berkurangnya peran ayah dalam kehidupan mereka.

Pada IR, ibu dipandang sebagai sumber motivasi utama untuk terus bertahan dan memperjuangkan masa depan keluarga. Hal tersebut juga tampak pada lembar refleksi diri, ketika IR menuliskan bahwa alasan dirinya mampu bertahan hingga saat ini adalah karena ibu, adik yang masih sekolah, dan harapan terhadap masa depan. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keberadaan keluarga, terutama ibu, menjadi sumber makna sekaligus alasan bagi IR untuk tetap berjuang menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Temuan serupa juga terlihat pada RDW. Setelah kehilangan ayah, ibu menjadi satu-satunya orang tua yang masih dimiliki sehingga keberadaannya memiliki makna yang sangat penting. Dalam refleksi diri, RDW menuliskan bahwa ibu merupakan orang yang paling banyak memberikan dukungan karena selalu mendoakan dan mendampingi dirinya. Sementara itu, FA menyebutkan bahwa orang tua, nenek, dan sahabat merupakan pihak yang selama ini memberikan dukungan dan membantu dirinya menghadapi berbagai kesulitan. Meskipun latar belakang pengalaman yang dimiliki berbeda, ketiga peserta menunjukkan

bahwa keberadaan orang-orang terdekat memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mereka bertahan.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu menghadapi berbagai dampak ketidakhadiran figur ayah. Rahmasari dkk. (2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial pada individu yang mengalami ketidakhadiran figur ayah berperan sebagai mekanisme coping yang membantu mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan rasa aman, dan mendukung kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam konteks penelitian ini, dukungan sosial tidak hanya hadir dalam bentuk bantuan nyata, tetapi juga melalui kehadiran emosional, perhatian, serta kesediaan untuk mendengarkan dan memahami pengalaman peserta.

Selain keluarga, sahabat juga muncul sebagai sumber dukungan yang penting bagi peserta. Kehadiran sahabat memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi cerita, memperoleh perspektif baru, dan merasa diterima oleh lingkungan sosialnya. Bagi FA, sahabat bahkan menjadi salah satu sumber dukungan utama yang selalu hadir ketika menghadapi berbagai kesulitan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ketika individu tidak memperoleh seluruh kebutuhan emosional dari keluarga, dukungan dari lingkungan sosial dapat membantu mengisi kebutuhan tersebut. Natasha dan Rahayu (2025) menjelaskan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu melakukan penyesuaian diri karena merasa dihargai, diterima, dan tidak menghadapi masalah seorang diri.

Temuan berikutnya yang muncul dari hasil asesmen adalah adanya kemampuan peserta untuk beradaptasi terhadap kondisi yang dialami. Meskipun mengalami berbagai kesulitan, ketiga peserta tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, menyelesaikan tugas sebagai mahasiswa, serta mempertahankan harapan terhadap masa depan. Pada IR, kemampuan adaptasi terlihat dari kesediaannya mengambil tanggung jawab yang lebih besar terhadap keluarga. Pada RDW, kemampuan adaptasi terlihat dari usahanya menerima kehilangan yang dialami secara bertahap dan tetap melanjutkan kehidupan meskipun masih merasakan kesedihan. Sementara itu, FA menunjukkan kemampuan adaptasi melalui berkembangnya sikap mandiri dan kemampuannya mengandalkan diri sendiri ketika menghadapi berbagai tantangan.

Kemampuan tersebut menunjukkan adanya resiliensi yang berkembang pada masing-masing peserta. Resiliensi dalam penelitian ini tidak muncul dalam bentuk kemampuan yang luar biasa, melainkan terlihat melalui berbagai usaha sederhana yang dilakukan peserta untuk tetap menjalani kehidupan di tengah berbagai keterbatasan dan pengalaman yang tidak menyenangkan. Peserta tetap memiliki tujuan hidup, tetap menjalankan aktivitas sehari-hari, dan tetap berusaha membangun masa depan yang lebih baik meskipun menghadapi pengalaman ketidakhadiran figur ayah.

Temuan mengenai resiliensi juga tampak secara jelas pada hasil refleksi diri. Ketika diminta menuliskan pelajaran hidup yang diperoleh dari pengalaman yang dialami, IR menuliskan bahwa dirinya menjadi lebih mandiri dan belajar dari pengalaman yang terjadi dalam keluarganya. FA menuliskan bahwa pengalaman hidup mengajarkannya untuk berusaha mendapatkan apa yang diinginkan sehingga dirinya menjadi lebih mandiri.

Sementara itu, RDW menyampaikan bahwa kehilangan ayah mengajarkannya untuk lebih sabar dan menerima keadaan. Jawaban-jawaban tersebut menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memandang pengalaman yang dialami sebagai sumber kesulitan, tetapi juga sebagai pengalaman yang memberikan pelajaran dan membentuk perkembangan diri mereka.

Selain itu, seluruh peserta masih memiliki harapan yang positif terhadap masa depan. IR berharap kondisi ekonomi keluarganya menjadi lebih baik dan tidak mengulangi pengalaman yang dialaminya dalam kehidupan keluarga di masa depan. FA berharap dapat menjadi pribadi yang lebih kuat dan lebih mampu menerima berbagai pengalaman hidup. RDW berharap dapat menjalani kehidupan tanpa terus terlarut dalam kesedihan serta tetap memperoleh dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Keberadaan harapan tersebut menunjukkan bahwa peserta tidak terjebak pada pengalaman masa lalu, tetapi tetap memiliki orientasi ke masa depan. Kondisi ini merupakan salah satu indikator penting dari resiliensi karena individu yang resilien tetap mampu melihat kemungkinan positif meskipun menghadapi pengalaman hidup yang sulit.

Pelaksanaan program memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami kembali pengalaman hidup yang dimiliki melalui kegiatan psikoedukasi, sharing session, dan refleksi diri. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan keterlibatan yang aktif. Mereka tidak hanya menceritakan pengalaman masing-masing, tetapi juga mendengarkan pengalaman peserta lain, memberikan tanggapan, serta menunjukkan empati terhadap cerita yang disampaikan. Situasi tersebut menciptakan suasana yang mendukung keterbukaan dan saling memahami antar peserta.

Melalui sharing session, peserta menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi pengalaman ketidakhadiran figur ayah. Meskipun penyebab dan dampak yang dialami berbeda, mereka menemukan adanya kesamaan berupa kebutuhan akan dukungan, penerimaan, dan harapan terhadap masa depan yang lebih baik. Pengalaman ini menjadi penting karena selama ini peserta mungkin lebih banyak memandang pengalaman yang dialami sebagai sesuatu yang harus dihadapi sendiri. Daffaris dkk. (2026) menjelaskan bahwa kegiatan psikoedukasi yang dipadukan dengan sharing session dapat membantu individu mengekspresikan pengalaman dan emosi secara lebih terbuka sekaligus membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa.

Pada akhir kegiatan, refleksi diri membantu peserta melihat kembali perjalanan hidup yang telah mereka lalui. Melalui proses tersebut, peserta tidak hanya mengingat kesulitan yang pernah dialami, tetapi juga menyadari kekuatan yang selama ini membantu mereka bertahan. Hasil refleksi menunjukkan bahwa peserta mampu mengidentifikasi sumber dukungan yang dimiliki, mengenali kemampuan diri yang berkembang dari pengalaman hidup, serta membangun harapan yang lebih positif terhadap masa depan. Temuan ini mendukung pendapat Octrina dkk. (2024) yang menyatakan bahwa refleksi diri dapat meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman hidup, membantu individu mengenali potensi yang dimiliki, dan mendukung proses pertumbuhan diri secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, temuan dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa ketidakhadiran figur ayah memberikan dampak yang berbeda pada setiap individu sesuai dengan pengalaman dan kondisi kehidupan yang dimiliki. Namun demikian, seluruh peserta menunjukkan adanya

kemampuan untuk beradaptasi dan bertahan melalui dukungan sosial yang mereka peroleh dari keluarga, sahabat, dan lingkungan sekitar. Dukungan sosial tersebut berperan dalam berkembangnya resiliensi yang membantu peserta menerima pengalaman hidup, memaknai kondisi yang dihadapi secara lebih positif, serta tetap memiliki harapan terhadap masa depan. Program penguatan dukungan sosial dan resiliensi yang dilaksanakan memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta mengenali kembali kekuatan yang dimiliki. Oleh karena itu, program semacam ini dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang relevan untuk membantu individu yang mengalami ketidakhadiran figur ayah agar mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih adaptif dan konstruktif.

KESIMPULAN

Hasil asesmen menunjukkan bahwa ketidakhadiran figur ayah memberikan dampak yang berbeda pada setiap individu sesuai dengan latar belakang pengalaman yang dimiliki. Pada partisipan IR, ketidakhadiran ayah akibat perceraian lebih banyak memengaruhi kondisi ekonomi keluarga dan meningkatkan tanggung jawab yang harus dijalankan. Pada partisipan RDW, kehilangan ayah karena meninggal dunia menimbulkan dampak emosional berupa perasaan kehilangan dan kerinduan terhadap sosok ayah yang sebelumnya memiliki hubungan dekat dengannya. Sementara itu, partisipan FA lebih merasakan kurangnya perhatian, kedekatan, dan dukungan emosional akibat keterbatasan kehadiran ayah sejak masa kanak-kanak. Meskipun demikian, ketiga partisipan menunjukkan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap kondisi yang dihadapi dan tetap menjalankan peran serta aktivitas sehari-hari.

Hasil asesmen juga menunjukkan bahwa keluarga dan sahabat merupakan sumber dukungan sosial utama yang membantu partisipan menghadapi berbagai tantangan akibat ketidakhadiran figur ayah. Keberadaan dukungan sosial tersebut berperan dalam membantu partisipan mengelola tekanan emosional, memperoleh rasa aman, serta mempertahankan harapan terhadap masa depan. Selain itu, seluruh partisipan menunjukkan adanya kemampuan resiliensi yang terlihat dari kemampuan mereka untuk bertahan, menerima kondisi yang dialami, serta tetap memiliki tujuan dan harapan dalam kehidupan.

Berdasarkan kebutuhan yang ditemukan melalui asesmen, dilaksanakan Program Penguatan Dukungan Sosial dan Resiliensi yang terdiri atas kegiatan psikoedukasi, sharing session, dan refleksi diri. Hasil pelaksanaan program menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan ruang bagi partisipan untuk memahami kembali pentingnya dukungan sosial, mengenali sumber kekuatan yang dimiliki, serta merefleksikan pengalaman hidup secara lebih positif. Melalui kegiatan berbagi pengalaman, partisipan juga memperoleh kesempatan untuk saling mendukung dan menyadari bahwa mereka tidak menghadapi pengalaman tersebut seorang diri.

Temuan dalam kegiatan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial dan resiliensi merupakan faktor penting yang membantu individu menghadapi pengalaman ketidakhadiran figur ayah secara lebih adaptif. Oleh karena itu, program-program yang memberikan ruang untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta memperkuat

kemampuan resiliensi dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang bermanfaat bagi individu dengan pengalaman serupa.

Kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah partisipan yang relatif sedikit dan pelaksanaan program yang hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melaksanakan program dengan jumlah partisipan yang lebih banyak, durasi yang lebih panjang, serta menggunakan evaluasi yang lebih komprehensif agar perubahan yang terjadi pada peserta dapat diamati secara lebih mendalam. Selain itu, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan melibatkan anggota keluarga atau kelompok sebaya sebagai sumber dukungan sosial sehingga manfaat yang diperoleh peserta dapat menjadi lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Daffaris, T. N., Arilia, U., Kilani, V. D., Putri, V. K. K., & Hapsari, A. D. (2026). CIRCLE OF GROWTH: PSIKOEDUKASI SELF-DISCLOSURE DAN SHARING SESSION PADA REMAJA PANTI ASUHAN DARUL JUNDI. *Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat: EDUABDIMAS*, 5(2), 137–145. <https://doi.org/https://10.36636/eduabdimas.v5i2.8951>
- Fajriyanti, A. P., Saputri, D., & Sujarwo. (2024). Fenomena Fatherless di Indonesia. *The Indonesian Journal of Social Studies*, 7(1), 189–194. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpips/index>
- Halim, N. K., & Nur, H. (2025). PERAN KEBERFUNGSIAN KELUARGA TERHADAP PERKEMBANGAN INDIVIDU: STUDI LITERATUR. *JPK: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 02(04), 12–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.56842/jpk.v2i4>
- Hendriani, W., Tedjadipura, A. A., Khaerunnisa, S. M., Wulandar, P. Y., & Cahyono, R. (2024). PERAN AYAH DALAM PENGASUHAN YANG MEMPERKUAT RESILIENSI DIGITAL ANAK Wiwin. *Jur. Ilm. Kel. & Kons.*, 17(2), 132–145. <http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2024.17.2.132>
- Maharani, N. K. P. B. (2025). Krisis Figur Ayah: Dampak Fatherless pada Perkembangan Individu. *JURNAL PSIKOLOGI PERSEPTUAL*, 10(2), 229–244. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/perseptual%0AKrisis>
- Majid, I. A., & Abdullah, M. N. A. (2024). Melangkah Tanpa Penuntun: Mengkplorasi Dampak Kehilangan Ayah Terhadap Kesehatan Mental dan Emosional Anak-anak. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 7259–7272. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0AMelangkah>
- Martini, C., Karin, N., Mulia, S., & Jasmine, L. (2025). Psikoedukasi dalam Upaya Meningkatkan Pemahaman dan Keterampilan Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara. *Krepa: Kreativitas Pada Abdimas*, 6(6). <https://doi.org/10.9765/Krepa.V218.3784>
- Natasha, N., & Rahayu, M. N. M. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 1025–1036. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7089>

- Octrina, F., Dewi, A. S., & Khairunnisa. (2024). REFLEKSI DIRI DALAM MENGAJAR: MENGEMBANGKAN KESADARAN DAN PERTUMBUHAN PROFESIONAL. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(4), 4–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v8i4.24983>
- Poernomo, M., Pratiwi, M. R., & Yusriana, A. (2024). Research Article PHENOMENOLOGICAL STUDY OF FATHERLESSNESS IN THE LIVES OF DAUGHTERS. *Jurnal Ilmu Sosial*, 23(July), 1–15. <https://jis.undip.ac.id>
- Rahmasari, D., Rachmawati, T. S., Darmawanti, I., & Oktaviana, M. (2024). Dukungan Sosial Sebagai Mekanisme Coping untuk Remaja Fatherless. *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*, 0672(c), 152–162. <https://doi.org/https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Suciawati, D. T., Sari, H. R., Dewi, L. P., Huriyah, F. S., & Gandana, G. (2024). Peran Ayah (Fathering) terhadap Pengasuhan Balita. *Jurnal Pendidikan Anak*, 13(1), 53–64. <https://journal.uny.ac.id/v3/jpa>
- Wahyuningkristi, M. I., & Kristinawati, W. (2021). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA PENYANDANG TUNADAKSA BAWAAN. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(2), 1–13.
- Wega, M. O., Aga, M. S. A., Wela, Y., & Ita, A. (2025). GAMBARAN FUNGSI KELUARGA DALAM PERKEMBANGAN ANAK SECARA HOLISTIK. *Journal of Language and Health*, 6(2), 333–340. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>
- Wijayanti, R. M., & Fauziah, P. Y. (2020). KETERLIBATAN AYAH DALAM PENGASUHAN ANAK. *VISI: Jurnal Ilmiah PTK PNF*, 15(2), 95–106.