LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

SELF-COMPASSION PADA LAKI-LAKI GEN Z DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *FATHERLESS*

Ahmad Djunaidi[1] Yohana Wuri Satwika[2]
[1, 2, 3] Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya
ahmad.22060@mhs.unesa.ac.id

Abstract

This study aims to explore self-compassion experiences among Generation Z men in early adulthood who have lost their father figure. A qualitative phenomenological approach was conducted with five Generation Z men who experienced father loss at different stages of life. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The findings revealed three superordinate themes: the impact of father loss on the self, the process of accepting father loss, and self-compassion in coping with father loss. Father loss was associated with decision-making confusion, accelerated maturation, feelings of insecurity, and challenges in social and romantic relationships. Acceptance occurred gradually through spiritual and cognitive coping strategies, secondary attachment figures, and reflective moments during early adulthood transitions. Self-compassion functioned as an adaptive mechanism supporting emotional adjustment in early adulthood.

***Keyword**: fatherlessness, self-compassion, Generation Z men, early adulthood*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman self-compassion pada laki-laki Generasi Z dewasa awal yang kehilangan figur ayah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi terhadap lima partisipan laki-laki Gen Z dewasa awal yang kehilangan figur ayah pada usia yang berbeda. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan tiga tema superordinat, yaitu dampak kehilangan figur ayah terhadap diri, proses penerimaan kehilangan figur ayah, dan self-compassion dalam menghadapi kehilangan figur ayah. Kehilangan figur ayah berdampak pada kebingungan pengambilan keputusan, tuntutan untuk tumbuh lebih cepat, rasa tidak aman, serta relasi sosial dan romantik. Proses penerimaan berlangsung secara bertahap melalui coping spiritual dan kognitif, peran figur pengganti, dan momen reflektif pada transisi dewasa awal. Self-compassion berperan sebagai mekanisme adaptif yang membantu partisipan menerima pengalaman kehilangan dan membangun penyesuaian diri yang lebih sehat pada masa dewasa awal.

***Kata kunci**: fatherless, self-compassion, laki-laki Generasi Z, dewasa awal*

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author
Publish by : Liberosis



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

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026

Pendahuluan

Kehidupan manusia tidak terlepas dari berbagai tantangan psikologis, salah satunya adalah pengalaman kehilangan yang dapat memengaruhi perkembangan individu secara signifikan. Salah satu bentuk kehilangan yang berdampak kuat adalah kondisi *fatherless*, yaitu ketiadaan figur ayah baik karena kematian, perceraian, maupun ketidakhadiran secara emosional. Ayah tidak hanya berperan sebagai pencari nafkah, tetapi juga sebagai sumber rasa aman, dukungan emosional, serta teladan penting dalam pembentukan identitas diri anak (Kamila & Tasaufi, 2022). Ketika figur ayah tidak hadir, anak berisiko mengalami hambatan dalam aspek emosional, sosial, dan psikologis.

Fenomena *fatherless* di Indonesia menunjukkan angka yang cukup tinggi. Data UNICEF (2022) mencatat jutaan anak kehilangan salah satu atau kedua orang tua, sementara laporan Antara News (2024) menyebutkan sekitar 20,9% anak Indonesia tumbuh tanpa figur ayah. Kondisi ini menunjukkan bahwa *fatherless* bukan lagi sekadar persoalan keluarga, melainkan fenomena sosial yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis generasi muda.

Dalam perspektif Teori Ekologi Perkembangan Bronfenbrenner (1979), *fatherless* dapat dipahami sebagai gangguan dalam sistem lingkungan yang saling berkaitan. Ketidakhadiran ayah dalam mikrosistem keluarga memengaruhi dinamika emosional anak dan berdampak pada relasi sosial di lingkungan yang lebih luas. Nilai budaya mengenai peran ayah dalam makrosistem juga membentuk cara individu memaknai kehilangan tersebut. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *fatherless* berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri, kesulitan regulasi emosi, serta meningkatnya risiko stres dan depresi (Puspitasari & Nurhidayah, 2023; Dewi dkk., 2025). Kondisi ini juga dikaitkan dengan rendahnya kecerdasan emosional dan *self-compassion* (Junaidah, 2024). *Self-compassion*, menurut Neff (2003), merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan penuh kasih saat menghadapi penderitaan, yang mencakup *self-kindness, common humanity, dan mindfulness.* Individu dengan *self-compassion* yang baik cenderung lebih mampu menerima keterbatasan diri serta memandang kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia.

Kelompok Generasi Z, khususnya pada fase dewasa awal (18–25 tahun), menjadi populasi yang penting untuk diperhatikan. Fase ini ditandai dengan pencarian identitas, tuntutan kemandirian, serta tekanan akademik dan karier yang intensif. Penelitian Hasanah dan Mediasari (2024) menunjukkan bahwa Gen Z cenderung mengalami tantangan psikologis yang lebih besar, termasuk *quarter-life crisis*, dibandingkan generasi sebelumnya. Kondisi ini semakin kompleks pada laki-laki dewasa awal yang mengalami *fatherless*, mengingat norma maskulinitas tradisional sering menuntut mereka untuk tampil kuat dan menekan ekspresi emosi (Booth, 2019). Tekanan sosial tersebut dapat menghambat kemampuan laki-laki untuk mengembangkan *self-compassion*.

Penelitian Irine dan Yohana (2023) menunjukkan bahwa laki-laki umumnya memiliki tingkat *self-compassion* lebih rendah dibandingkan perempuan, dipengaruhi oleh konstruksi sosial tentang maskulinitas. Selain itu, Kamila dan Tasaufi (2022) menemukan bahwa kelekatan dengan ayah berhubungan positif dengan *self-compassion*, sehingga ketiadaan figur ayah berpotensi melemahkan kemampuan individu untuk bersikap welas asih terhadap dirinya sendiri. Studi lain juga menunjukkan bahwa rendahnya *self-compassion* memperburuk dampak psikologis pada individu *fatherless*, sementara tingkat *self-compassion* yang lebih baik dapat mendorong resiliensi dan posttraumatic growth (Audita dkk., 2024; Fitria, 2024). Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih menggunakan pendekatan kuantitatif

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.

dan berfokus pada populasi umum. Penelitian yang secara khusus menggali pengalaman subjektif laki-laki Gen Z dewasa awal dalam memaknai *fatherless* serta proses pembentukan *self-compassion* masih terbatas. Padahal, tekanan budaya maskulinitas berpotensi membuat pengalaman psikologis kelompok ini menjadi lebih kompleks dan kurang terungkap dalam angka-angka statistik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman *self-compassion* pada laki-laki Generasi Z dewasa awal yang mengalami *fatherless* melalui pendekatan kualitatif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis mereka, sekaligus memperkaya literatur tentang *self-compassion* dalam konteks kehilangan figur ayah.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman, makna, dan perspektif individu (Creswell, 2018). Fokus utama penelitian ini adalah menggali pengalaman laki-laki gen z yang mengalami *fatherless*, khususnya terkait bagaimana mereka mengembangkan dan menerapkan *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari.

Partisipan dalam penelitian ini dipilih dengan kriteria yang sesuai untuk menggali pengalaman mendalam terkait *self-compassion* pada laki-laki gen z yang mengalami *fatherless*. Penelitian ini melibatkan lima partisipan dengan inisial AMH, ITA, TNZP, RDSP, MIM. Semua partisipan berusia 22 tahun kelimanya adalah laki-laki gen z yang mengalami *fatherless*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode wawancara. Teknik analisis data yang digunakan adalah metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman partisipan terkait *self-compassion* pada laki-laki gen z yang mengalami *fatherless* secara mendalam. Uji keabsahan data dilakukan dengan menggunakan teknik member check. Proses analisis data dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahap yaitu membaca transkrip berulang, melakukan pencatatan awal, membuat tema emergen, membuat tema superordinate, menganalisis kasus berikutnya dan mengidentifikasi pola antar kasus. Peneliti juga berusaha untuk menjaga objektivitas dengan tidak hanya berfokus pada beban yang dialami oleh para partisipan, tetapi juga memahami bagaimana mereka dapat bertahan dan berkembang di tengah tantangan tersebut.

Hasil

Hasil dari wawancara yang telah dilakukan mendapatkan dua tema superordinat, yaitu (1) pengalaman kehilangan figur ayah dan (2) *self-compassion* dalam menghadapi kehilangan figur ayah dan dampaknya terhadap diri. Dalam dua tema superordinate ini masing-masing memiliki tiga tema emergen. Pada bab ini menampilkan data-data yang ditemukan selama proses penelitian. Data yang ditampilkan berupa pernyataan dari partisipan yang diperoleh dalam wawancara.

Tema Superordinat 1 Pengalaman Kehilangan Figur Ayah *(Fatherless)*

Tema superordinat pertama menggambarkan pengalaman awal partisipan dalam menghadapi kehilangan figur ayah. Pengalaman ini menjadi fondasi penting yang memengaruhi proses perkembangan psikologis partisipan hingga dewasa awal.

a. Kehilangan ayah sejak dini

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026

Seluruh partisipan mengalami kehilangan figur ayah pada usia yang relatif dini, baik akibat kematian maupun perpisahan orang tua. AMH dan ITA kehilangan ayah sejak masa kanak-kanak, sehingga keduanya tumbuh tanpa pengalaman relasional yang memadai dengan figur ayah dan menormalkan kondisi tersebut sebagai bagian dari kehidupan mereka. TZNP kehilangan ayah pada fase remaja awal dan menyadari adanya perubahan signifikan dalam perjalanan hidupnya sejak peristiwa tersebut. Sementara itu, RDSP dan MIM mengalami kehilangan figur ayah pada usia yang sangat dini akibat perpisahan orang tua, masing-masing sejak usia dua tahun dan tiga bulan, sehingga keduanya tumbuh tanpa memori konkret mengenai peran ayah dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa seluruh partisipan menjalani masa perkembangan dengan keterbatasan kehadiran figur ayah, meskipun waktu dan konteks kehilangan yang dialami berbeda.

b. Kehilangan ayah sejak dini sebagai realitas hidup

Kehilangan figur ayah tidak hanya dimaknai sebagai peristiwa masa lalu, tetapi sebagai realitas hidup yang terus memengaruhi perjalanan psikologis partisipan. AMH memandang kematian ayah sebagai titik balik besar yang mengubah arah kehidupannya, sementara ITA memaknai kepergian ayah sebagai tuntutan untuk menjadi kuat dan mandiri sejak dini. Bagi TZNP, kehilangan ayah dipahami sebagai kondisi yang mendorongnya mencari makna dan jawaban hidup secara mandiri. Berbeda dengan ketiga partisipan tersebut, RDSP dan MIM mengalami kehilangan ayah dalam bentuk ketidakhadiran tanggung jawab, baik secara emosional maupun finansial, yang memperkuat perasaan ditinggalkan. Secara umum, pengalaman kehilangan ini memunculkan emosi luka, kemarahan, serta dorongan untuk membuktikan diri, yang turut membentuk cara partisipan memaknai diri dan menghadapi tantangan hidup.

c. Minimnya kedekatan memori tentang ayah

Sebagian besar partisipan melaporkan minimnya memori dan kedekatan emosional dengan figur ayah. AMH dan ITA menggambarkan relasi yang kurang dekat serta terbatasnya momen kebersamaan dengan ayah. TZNP merasakan ketiadaan sosok ayah sebagai tempat bertanya dan mencari arahan setelah kehilangan tersebut. RDSP menyatakan tidak pernah merasakan pengalaman dididik oleh ayah, sementara bagi MIM figur ayah hanya hadir sebagai konsep yang abstrak tanpa memori personal. Temuan ini menunjukkan bahwa ketiadaan figur ayah tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga menciptakan kekosongan relasional yang berdampak pada kebutuhan akan bimbingan emosional dan pembentukan identitas diri partisipan.

d. Dampak Psikologis kehilangan figur ayah terhadap pembentukan diri

Ketiadaan figur ayah berdampak signifikan terhadap pembentukan diri partisipan, terutama dalam proses pengambilan keputusan, tuntutan untuk tumbuh lebih cepat, serta munculnya rasa tidak aman dan kehilangan arah hidup. Dalam aspek pengambilan keputusan, seluruh partisipan menggambarkan kebingungan dan kecenderungan mengambil keputusan melalui proses coba salah akibat tidak adanya figur rujukan atau role model. Mereka merasa harus menentukan arah hidup secara mandiri, yang kerap disertai kesalahan dan penyesalan, bahkan beberapa memaknai keputusan yang diambil sebagai berdampak fatal bagi perjalanan hidup mereka.

Selain itu, partisipan juga merasakan tuntutan untuk menjadi mandiri sejak dini. Kehilangan figur ayah membuat mereka merasa “dipaksa” untuk kuat secara emosional dan bertanggung jawab lebih cepat dibandingkan teman sebaya. Beberapa partisipan memaknai kondisi ini sebagai peran simbolik untuk menggantikan posisi ayah dalam

keluarga, sementara lainnya menyadari bahwa mereka tidak dapat bergantung pada siapa pun dan harus mengandalkan diri sendiri. Pengalaman ini dipersepsikan sebagai proses pendewasaan yang terjadi bukan karena kesiapan personal, melainkan karena tuntutan situasi.

Dampak emosional lain yang menonjol adalah munculnya perasaan kosong, kurang beruntung, minder dalam relasi sosial, kehilangan arah hidup, serta kecenderungan menyalahkan diri sendiri. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman *fatherless* tidak hanya memengaruhi aspek praktis kehidupan partisipan, tetapi juga membentuk dinamika emosional dan cara mereka memaknai diri, yang berkontribusi pada kerentanan psikologis di masa dewasa awal.

Tema Superordinat 2 *Self-Compassion* dalam Menghadapi Kehilangan Figur Ayah

Tema superordinat ini menggambarkan dinamika *self-compassion* yang berkembang pada partisipan dalam menghadapi pengalaman kehilangan figur ayah. *Self-compassion* tidak muncul secara linier, melainkan melalui proses refleksi, konflik batin, serta pemaknaan ulang terhadap pengalaman hidup.

a. Upaya menenangkan dan menguatkan diri *(self-kindness)*

Partisipan menunjukkan upaya aktif untuk mengembangkan *self-kindness* sebagai respons terhadap emosi sulit akibat kehilangan figur ayah. AMH memberikan afirmasi pada diri sendiri ketika merasa lelah secara emosional, sementara ITA mulai belajar mengurangi sikap keras terhadap diri dengan memberi ruang untuk beristirahat. TZNP memilih untuk tidak memaksakan diri saat kondisi emosional sedang berat, sebagai bentuk perhatian terhadap kebutuhan psikologisnya. RDSP menunjukkan *self-kindness* dengan memisahkan pengalaman kehilangan dari kesalahan pribadi, sedangkan MIM memaknai sikap welas asih terhadap diri melalui rasa bangga atas kemampuan bertahan dan berjuang meskipun tumbuh tanpa bimbingan ayah. Temuan ini menunjukkan bahwa masing-masing partisipan mengembangkan bentuk *self-kindness* yang berbeda, namun seluruhnya mencerminkan upaya adaptif dalam menghadapi luka emosional sekaligus menjadi langkah awal menuju penerimaan diri pada laki-laki Gen Z dewasa awal yang mengalami *fatherless*.

b. Pergulatan antara *self-kindness* dan *self-judgement*

Meskipun upaya *self-kindness* mulai berkembang, partisipan masih mengalami konflik batin berupa kecenderungan *self-judgement* dan perbandingan sosial. AMH kerap mempertanyakan kondisi hidupnya dan menyalahkan diri sendiri atas kesulitan yang dialami. ITA pernah merasa kurang kuat dibandingkan laki-laki lain yang memiliki figur ayah, sementara TZNP menempatkan standar maskulinitas yang tinggi pada dirinya sebagai bentuk kompensasi atas kehilangan tersebut. RDSP menunjukkan ketakutan terhadap penilaian sosial dan kekhawatiran dianggap lemah, sedangkan MIM secara eksplisit mengakui kecenderungan menyalahkan diri sendiri. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun partisipan telah mengembangkan sikap welas asih terhadap diri, pola pikir negatif dan tekanan sosial masih menjadi hambatan dalam proses penerimaan diri secara utuh.

c. Kesadaran bahwa penderitaan bersifat universal *(common humanity)*

Seiring bertambahnya usia dan pengalaman, partisipan mulai mengembangkan pemahaman bahwa penderitaan yang mereka alami bukanlah pengalaman yang sepenuhnya terisolasi. AMH menyadari bahwa banyak individu lain menghadapi kondisi

serupa, sehingga membantu mengurangi rasa kesepian emosional. ITA mulai memandang bahwa kehidupan orang lain tidak selalu berjalan sempurna, sementara TZNP merefleksikan bahwa keluarga yang utuh tidak selalu identik dengan kebahagiaan. RDSP berupaya menjaga jarak dari emosi negatif dengan berpikir lebih jernih, dan MIM menunjukkan penerimaan bahwa setiap individu memiliki latar belakang serta karakter yang berbeda. Temuan ini menggambarkan berkembangnya aspek *common humanity*, di mana partisipan mulai melihat pengalaman sulit sebagai bagian dari realitas manusia secara umum, yang membantu mereka mengurangi rasa terisolasi dan memperluas perspektif terhadap kondisi diri.

d. *Mindfulness* terhadap emosi kehilangan

Selain *self-kindness* dan *common humanity*, partisipan juga menunjukkan upaya untuk mengembangkan *mindfulness*, yaitu kemampuan hadir dan menyadari emosi tanpa menghindari maupun menenggelamkan diri secara berlebihan. TZNP memilih untuk berhenti sejenak dan menyadari kondisi emosionalnya sebelum mengambil tindakan, sementara RDSP menekankan pentingnya tidak terjebak pada pengalaman masa lalu. MIM mengelola emosinya dengan mengalihkan fokus pada pencarian solusi dibandingkan masalah yang dihadapi. ITA mempraktikkan *mindfulness* melalui rasa syukur yang membantunya tetap terhubung dengan realitas saat ini, sedangkan AMH menggunakan pendekatan spiritual sebagai cara menenangkan pikiran dan emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa partisipan mulai mengembangkan kesadaran reflektif terhadap pengalaman internal mereka, yang berperan dalam menjaga keseimbangan emosional dan mendukung proses adaptasi terhadap pengalaman *fatherless*.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kehilangan figur ayah pada laki-laki Generasi Z dewasa awal tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga membentuk proses perkembangan identitas, relasi interpersonal, serta strategi regulasi diri. Salah satu temuan unik adalah pengalaman kehilangan yang bersifat ganda, yakni kehilangan kehadiran fisik sekaligus ketiadaan representasi emosional terhadap sosok ayah, khususnya pada MIM yang kehilangan ayah sejak usia sangat dini. Kondisi ini menyebabkan figur ayah tidak terbentuk sebagai *internal working model*, sehingga partisipan tidak memiliki rujukan relasional dalam memahami peran dan identitas maskulin (Bowlby, 1988).

Secara umum, kehilangan figur ayah berdampak pada kebingungan pengambilan keputusan, tuntutan untuk tumbuh lebih cepat, rasa tidak aman, serta kesulitan membangun kedekatan emosional. Seluruh partisipan melaporkan kebingungan ketika harus mengambil keputusan penting tanpa figur rujukan, sebagaimana dialami AMH dan ITA yang mengandalkan pola *trial and error*. TZNP dan RDSP juga mengungkapkan ketiadaan role model laki-laki sebagai sumber arahan hidup. Temuan ini selaras dengan teori pembelajaran sosial yang menekankan peran figur signifikan sebagai model perilaku dalam pembentukan regulasi keputusan (Bandura, 1986).

Selain itu, seluruh partisipan menunjukkan pengalaman terpaksa tumbuh lebih cepat, baik melalui tanggung jawab simbolik sebagai laki-laki dalam keluarga (TZNP, AMH) maupun kemandirian emosional sejak kecil (MIM, RDSP). Pola ini merefleksikan fenomena parentifikasi, yaitu kondisi ketika anak mengambil peran dewasa akibat ketiadaan orang tua, yang berpotensi menekan kebutuhan emosional individu (Hooper, 2007). Dalam konteks dewasa awal, tuntutan maskulinitas tradisional seperti keharusan untuk kuat dan mandiri semakin memperkuat internalisasi penekanan emosi (Connell, 2005).

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.

Rasa tidak aman dan kehilangan arah juga muncul sebagai pengalaman emosional jangka panjang. ITA dan MIM cenderung membandingkan diri dengan teman sebaya yang memiliki keluarga utuh, sementara AMH, TZNP, dan RDSP mengekspresikan kebingungan identitas serta tujuan hidup. Kondisi ini sejalan dengan tahap perkembangan psikososial Erikson, di mana absennya figur signifikan dapat menghambat pembentukan identitas personal. Dalam relasi interpersonal, partisipan menunjukkan kecenderungan menarik diri secara emosional atau kesulitan membangun kedekatan, sebagaimana dialami AMH dan ITA. TZNP dan RDSP memilih menjaga jarak sebagai bentuk perlindungan diri. Pola ini mencerminkan berkembangnya *insecure attachment* akibat ketiadaan figur kelekatan sekunder, yang berdampak pada relasi intim di masa dewasa (Hazan & Shaver, 1987).

Proses penerimaan kehilangan berlangsung secara bertahap dan muncul kembali pada fase transisi dewasa awal. MIM dan RDSP baru menyadari makna kehilangan ketika menghadapi tuntutan peran dewasa, sedangkan TZNP mengalami refleksi berulang sejak remaja. Pola ini mendukung konsep *grief across development*, yang menekankan bahwa duka diproses ulang sesuai tahapan perkembangan individu (Worden, 2009). Untuk mengelola kehilangan, partisipan menggunakan kombinasi *coping* spiritual (AMH, ITA) dan *coping* kognitif melalui pemaknaan ulang pengalaman hidup (TZNP, RDSP, MIM), yang termasuk dalam *emotion-focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Kehadiran figur pengganti seperti ibu atau kerabat juga berperan sebagai *secondary attachment figure* yang membantu memulihkan rasa aman (Ainsworth, 1989).

Self-compassion muncul sebagai mekanisme adaptif utama. Seluruh partisipan menunjukkan bentuk *self-kindness*, seperti memberi jeda emosional (ITA, TZNP), afirmasi diri (AMH, MIM), serta penerimaan terhadap keterbatasan diri. Namun, upaya ini kerap berbenturan dengan kecenderungan *self-judgement*, terutama pada partisipan yang menginternalisasi norma maskulinitas tradisional. Konflik ini menunjukkan bahwa pengembangan *self-compassion* pada laki-laki fatherless berlangsung dalam ketegangan antara kebutuhan emosional dan tuntutan sosial (Neff, 2003). Kesadaran akan *common humanity* membantu partisipan mengurangi rasa isolasi dengan memandang kehilangan sebagai pengalaman manusia yang universal. Sementara itu, *mindfulness* tampak dalam kemampuan partisipan menyadari emosi tanpa menghindar maupun tenggelam di dalamnya. Ketiga komponen ini *mindfulness, common humanity, dan self-kindness* bersinergi membentuk *self-compassion* yang membantu partisipan menghadapi kehilangan secara lebih seimbang dan adaptif (Neff, 2016).

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman *fatherless* pada laki-laki Generasi Z dewasa awal merupakan proses perkembangan yang kompleks dan berkelanjutan. *Self-compassion* berperan sebagai sumber daya psikologis penting yang memungkinkan individu memaknai kehilangan, mengelola emosi, serta membangun relasi yang lebih sehat dengan diri sendiri.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan figur ayah pada laki-laki Generasi Z dewasa awal merupakan proses perkembangan yang kompleks dan berkelanjutan, yang memengaruhi pembentukan identitas diri, relasi interpersonal, pengambilan keputusan, serta regulasi emosi. Kehilangan tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan fisik, tetapi juga sebagai absennya representasi emosional figur ayah, sehingga partisipan tumbuh tanpa rujukan

relasional maupun model maskulinitas yang jelas. Kondisi ini mendorong tuntutan untuk tumbuh lebih cepat, meningkatkan rasa tidak aman, serta memunculkan kebingungan arah hidup dan kesulitan membangun kedekatan emosional.

Meski demikian, partisipan menunjukkan kapasitas adaptif melalui pengembangan *self-compassion* yang tercermin dalam *self-kindness*, kesadaran akan *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga aspek ini berperan sebagai sumber daya psikologis penting dalam membantu partisipan memaknai pengalaman kehilangan, mengelola emosi sulit, serta membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri. Proses ini tidak berlangsung linear, melainkan diwarnai konflik batin antara penerimaan diri dan kecenderungan menyalahkan diri, terutama dalam konteks internalisasi norma maskulinitas tradisional.

Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan pendampingan psikologis yang sensitif terhadap pengalaman *fatherless* pada laki-laki dewasa awal, dengan menekankan penguatan *self-compassion*, ruang refleksi emosional, serta rekonstruksi makna maskulinitas yang lebih sehat. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan intervensi berbasis *self-compassion* dan relasi suportif bagi individu dengan latar belakang kehilangan figur ayah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan dengan latar budaya yang lebih beragam serta mengeksplorasi dinamika *fatherlessness* dalam konteks relasi romantik dan peran sebagai calon orang tua.

Referensi

Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. American Psychologist, 44(4), 709–716.

Audita, D., Pratiwi, S., & Wijaya, P. (2024). Self-compassion dan resiliensi pada remaja yang kehilangan orang tua. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 13(2), 78–89.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice Hall.

Booth, R. (2019). Men and masculinity in the modern world. Routledge.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Connell, R. W. (2005). Masculinities (2nd ed.). University of California Press.

Creswell, J. W. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). Sage Publications.

Dewi, R., Suryani, T., & Pratama, A. (2025). *Dampak fatherless terhadap kesejahteraan psikologis remaja laki-laki di Indonesia*. Jurnal Ilmu Psikologi dan Perkembangan, 8(1), 45–56.

Fitria, N. (2024). Peran self-compassion terhadap posttraumatic growth pada remaja fatherless di panti asuhan. Jurnal Psikologi Positif, 7(1), 55–67.

Hasanah, S., & Mediasari, D. (2024). Perbandingan tingkat self-compassion antara generasi Z dan milenial dalam menghadapi quarter-life crisis. Jurnal Ilmu Perilaku, 9(2), 112–124.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 511–524.

Hooper, L. M. (2007). The application of attachment theory and family systems theory to the phenomena of parentification. The Family Journal, 15(3), 217–223.

Irine, & Yohana. (2024). *Dinamika Self-Compassion pada Dewasa Awal yang Mengalami Kehilangan Orang Tua*. Jurnal Penelitian Psikologi, 12(1), 45–58. Universitas Negeri Surabaya.

Junaidah, R. (2024). Hubungan antara kondisi fatherless dan kecerdasan emosional pada remaja. Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia, 6(1), 23–33.

Kamila, A., & Tasaufi, I. (2022). Kelekatan ayah dan perkembangan emosi anak remaja di Indonesia. Jurnal Observasi, 3(3), 385–397.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85–101.

Neff, K. D., & Davidson, R. J. (2016). The science of compassion. In R. J. Davidson & A. Harrington (Eds.), *The science of compassion* (pp. xx–xx). New York, NY: W. W. Norton & Company.

Puspitasari, D., & Nurhidayah, S. (2023). Dampak fatherless terhadap kesehatan mental remaja. Jurnal Psikologi Sosial Indonesia, 10(2), 99–108.

UNICEF. (2022). The impact of parental loss on child development in Indonesia. United Nations Children's Fund Indonesia.

Worden, J. W. (2009). Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner (4th ed.). Springer Publishing Company.