

The Role of Fathers in the Formation of Emotion Regulation in Adolescent Girls: A Parenting Review

Peran Ayah dalam Pembentukan Regulasi Emosi pada Remaja Perempuan: Sebuah Tinjauan Pengasuhan

Rina Mirza¹, Eunike Martha Sipayung², Aghnia Salli Salsabila³, Rut Berliana br Silalahi⁴, Winida Marpaung⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia

Email: ¹rinamirza.psi@gmail.com, ²eunikemarthasipayung@gmail.com, ³aghniasallizo@gmail.com

⁴rutberlianasilalahi2002@gmail.com, ⁵winidamarpaung@unprimdn.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 2025-04-20 Revisi 2025-05-05 Diterima 2025-06-16	<i>Father involvement in parenting plays a crucial role in influencing adolescent emotion regulation, which is a key factor in children's psychological development. The aim of this study is to examine the relationship between paternal involvement and emotional regulation in female adolescents at SMKN 6 Medan. The research used a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 231 female students from grades X, XI, and XII, selected randomly. Data were collected using questionnaires on emotional regulation and paternal involvement, and analyzed using Pearson correlation techniques. The results showed a significant positive correlation between paternal involvement and emotional regulation in female adolescents ($r = 0.440$, $p < 0.05$). The higher the paternal involvement, the better the students' ability to manage their emotions. The implications of this research suggest that paternal involvement plays a crucial role in adolescents' emotional development, and programs that encourage paternal involvement in parenting and education are expected to enhance adolescents' emotional regulation, preparing them to better face life's challenges.</i>
Keyword: Father Involvement; Emotional Regulation; Adolescents; Parenting; Correlation	

ABSTRAK	Kata Kunci
Keterlibatan ayah dalam pengasuhan memiliki peran penting dalam mempengaruhi regulasi emosi remaja, yang menjadi faktor krusial dalam perkembangan psikologis anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara keterlibatan ayah dan regulasi emosi pada remaja perempuan di SMKN 6 Medan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian ini terdiri dari 231 siswi kelas X, XI, dan XII yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tentang regulasi emosi dan keterlibatan ayah, serta dianalisis dengan teknik korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara keterlibatan ayah dan regulasi emosi pada remaja perempuan ($r = 0.440$, $p < 0.05$). Semakin tinggi keterlibatan ayah, semakin tinggi kemampuan siswi dalam mengelola emosi mereka. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan ayah berperan penting dalam perkembangan emosional remaja, dan program yang mendorong keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan pendidikan anak diharapkan dapat meningkatkan regulasi emosi remaja, mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.	Keterlibatan Ayah; Regulasi Emosi; Remaja; Pengasuhan; Korelasi

Copyright (c) 2025 Rina Mirza., dkk

Korespondensi:

Rina Mirza

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia

Email: rinamirza.psi@gmail.com



LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode yang penuh dengan perubahan signifikan, baik dalam aspek fisik, mental, maupun emosional. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan biologis dan psikologis yang memengaruhi cara mereka berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan lingkungan sosial (Arifin, 2016). Masa remaja dikenal dengan istilah "storm and stress" yang menggambarkan gejala emosional yang dirasakan oleh individu pada tahap ini. Dalam perjalanan perkembangan mereka, remaja sering kali menghadapi konflik internal yang terkait dengan perubahan fisik dan sosial, serta peran mereka dalam keluarga dan masyarakat (Maryati, 2023).

Remaja seringkali belum memiliki keterampilan yang cukup untuk mengelola emosi akibat berbagai tekanan sosial dan akademik, yang dapat menyebabkan perilaku berisiko. Data dari Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri) menunjukkan bahwa pada tahun 2021 terjadi 1.054 kasus kekerasan yang melibatkan remaja di seluruh Indonesia, dengan 45% di antaranya merupakan tindak kekerasan fisik yang terjadi di lingkungan sekolah (Denny & Arnold, 2022). Salah satu kasus yang mencuri perhatian adalah tawuran antar siswa yang terjadi di Jakarta pada awal 2022, melibatkan lebih dari 20 remaja dari dua sekolah berbeda. Kasus ini bermula dari konflik sepele yang berkembang menjadi kekerasan fisik, memperlihatkan pentingnya regulasi emosi pada remaja untuk mencegah terjadinya perilaku berisiko tersebut (Yusuf & Kristiana, 2017).

Data dari Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas Anak) pada 2020 mengungkapkan bahwa 32% dari total kasus kriminal yang melibatkan anak di Indonesia berasal dari kelompok usia remaja (15-18 tahun), yang terlibat dalam tindakan kriminal seperti tawuran, perkelahian, pencurian, dan perusakan barang. Fenomena ini tercermin di Kota Medan, yang pada tahun 2022 tercatat sebagai salah satu kota dengan angka kriminalitas tertinggi yang melibatkan remaja. Berdasarkan data dari Polrestabes Medan, remaja menjadi pelaku dalam 22% dari total kasus kriminal di kota ini (Ragita & Fardana N, 2021).

Perkembangan regulasi emosi menjadi salah satu tantangan utama bagi banyak remaja. Perubahan sosial dan emosional yang mereka alami, termasuk ketidakstabilan suasana hati dan peningkatan konflik dengan orang tua, dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengendalikan dan mengekspresikan perasaan secara tepat (R. , Mirza et al., 2021). Banyak penelitian menunjukkan bahwa ketidakmampuan remaja untuk mengelola emosi dapat berkontribusi pada perilaku berisiko dan masalah psikologis lainnya. Selain itu, remaja yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi sering kali menunjukkan gejala isolasi sosial, kekerasan, dan kecemasan (R. Mirza et al., 2024).

Menurut Komisi Nasional Perlindungan Anak, jumlah kasus kriminal yang melibatkan anak-anak semakin meningkat, dengan angka kekerasan yang dilakukan oleh remaja mencapai 26% pada tahun 2014 dan 18% pada tahun 2015. Data dari Pusat Data Anak Berhadapan dengan Hukum menunjukkan bahwa pada tahun 2014 terdapat 2.879 kasus

kekerasan yang melibatkan anak-anak, dengan kategori tindak kekerasan seperti pencurian, narkoba, tawuran, dan kejahatan seksual. Fenomena ini menggambarkan bahwa banyak remaja mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kemungkinan mereka terlibat dalam perilaku berisiko atau kejahatan (R. Mirza et al., 2022).

Berdasarkan pengamatan di SMK Negeri 6 Medan, beberapa siswa juga mengalami kesulitan mengendalikan emosi mereka, yang berujung pada konflik dengan teman-teman dan orang tua. Mereka mudah marah jika keinginan tidak terpenuhi, merasa terasingkan dari lingkungan sekitar, dan sering terlibat dalam perkelahian atau permasalahan interpersonal lainnya. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang erat antara regulasi emosi yang buruk dengan masalah sosial di kalangan remaja.

Sebagian besar penelitian yang ada masih terbatas pada aspek individu dalam mengelola emosi, seperti teknik pengendalian diri atau relaksasi untuk mengurangi stress (Muna & Sakdiyah, 2015). Penelitian mengenai faktor keluarga, khususnya keterlibatan ayah, dalam memengaruhi regulasi emosi pada remaja perempuan masih terbatas. Banyak studi mengakui pentingnya peran ibu dalam pengasuhan, namun peran ayah sering dianggap sekunder dalam konteks pengasuhan remaja, terutama di masyarakat dengan budaya patriarkal seperti Indonesia (Munjiat, 2017). Padahal, keterlibatan ayah dapat memberikan dampak yang signifikan dalam perkembangan emosional dan psikologis anak-anak, termasuk pada remaja perempuan (Nurhayani, 2019).

Penelitian yang lebih mendalam diperlukan untuk menggali bagaimana keterlibatan ayah dalam pengasuhan dapat memengaruhi regulasi emosi pada remaja perempuan, terutama di Indonesia, di mana peran ayah lebih cenderung dianggap sebagai penyedia nafkah ketimbang pengasuh aktif (Partasari et al., 2017). Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara peran ayah dalam pengasuhan dan kemampuan remaja perempuan dalam mengelola emosi mereka.

Penelitian yang menunjukkan hubungan antara keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan perkembangan regulasi emosi pada anak sudah dilakukan sebelumnya. Penelitian Putri et al. (2017) menemukan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi anak, dengan p -value 0.001, yang mengindikasikan adanya hubungan langsung antara keterlibatan ayah dan perkembangan emosi anak. Selain itu, Radde et al. (2021) juga menekankan bahwa keterlibatan ayah dalam aspek fisik, afektif, dan kognitif memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan regulasi emosi anak.

Ragita dan Fardana N (2021) mengidentifikasi tiga dimensi keterlibatan ayah: keterlibatan langsung, keterlibatan yang lebih rendah, dan tanggung jawab ayah. Keterlibatan langsung, seperti bermain atau berbicara dengan anak, terbukti memiliki dampak positif dalam perkembangan emosional anak, termasuk remaja perempuan. Ini menunjukkan bahwa peran ayah lebih dari

sekadar penyedia nafkah, tetapi juga sebagai pengasuh yang berperan dalam mendidik, membimbing, dan membantu anak mengelola perasaan mereka.

Penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memahami peran keterlibatan ayah dalam pengasuhan terhadap regulasi emosi remaja, khususnya pada remaja perempuan di Indonesia. Meskipun banyak penelitian sebelumnya yang fokus pada peran ibu, peran ayah sering kali dianggap sekunder dalam pengasuhan, terutama dalam konteks budaya patriarkal. Penelitian ini mengisi kekosongan tersebut dengan meneliti bagaimana keterlibatan ayah, baik dalam aspek fisik, afektif, maupun kognitif, memengaruhi kemampuan remaja untuk mengelola emosi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan dua variabel, yaitu keterlibatan ayah (variabel bebas) dan regulasi emosi (variabel terikat). Populasi penelitian ini adalah 756 siswa perempuan di SMK Negeri 6 Medan, dan 238 siswa dipilih sebagai sampel dengan menggunakan metode disproportionate stratified random sampling. Pengambilan sampel dilakukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Variabel keterlibatan ayah dan regulasi emosi diukur dengan menggunakan skala yang relevan yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Skala yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi adalah ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) yang dimodifikasi dalam Bahasa Indonesia oleh Radde, dkk (2021). Skala ini terdiri dari dua strategi regulasi emosi, yaitu cognitive reappraisal (6 item) dan expressive suppression (4 item), dengan reliabilitas masing-masing $\alpha = 0.951$ dan $\alpha = 0.790$. Skala ini diuji menggunakan metode Cronbach Alpha,

dan semua item dalam skala regulasi emosi dinyatakan valid dengan $t > 1.96$ dan $p = 0.000$.

Untuk mengukur keterlibatan ayah, digunakan skala yang dikembangkan oleh Lamb (2010) yang terdiri dari 36 item, terbagi dalam dimensi engagement/interaction, accessibility, dan responsibility. Dari 36 item, 18 item bersifat favourable dan 18 item unfavourable. Skala ini juga diuji menggunakan metode Cronbach Alpha dengan reliabilitas sebesar 0.970, yang menunjukkan bahwa skala ini sangat layak digunakan dalam penelitian ini.

Sebelum pelaksanaan penelitian, dilakukan uji coba instrumen pada 84 siswi di SMA Negeri 3 Medan. Hasil uji coba menunjukkan bahwa 6 dari 10 item pada skala regulasi emosi dinyatakan valid dan 4 item gugur. Sedangkan pada skala keterlibatan ayah, semua 36 item dinyatakan sah dan valid. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa kedua skala ini dapat digunakan untuk pengumpulan data yang valid.

Penelitian dilakukan pada 31 Agustus hingga 3 September 2024, dengan 238 siswa sebagai sampel yang memenuhi kriteria. Skala regulasi emosi dan keterlibatan ayah dibagikan kepada responden melalui Google Form. Setelah pengecekan, 7 responden tidak memenuhi kriteria, sehingga data yang valid terdiri dari 231 siswa. Penomoran item skala regulasi emosi dan keterlibatan ayah telah disusun ulang untuk analisis data lebih lanjut.

Data yang terkumpul dari kedua skala dianalisis menggunakan uji normalitas, linearitas, dan korelasi product moment. Uji normalitas digunakan untuk memastikan distribusi data, sedangkan uji linearitas untuk mengetahui hubungan linear antar variabel. Korelasi product moment digunakan untuk menghitung hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia Remaja	14 Tahun	13	5.6%
	15 Tahun	65	28.1%
	16 Tahun	76	32.9%
	17 tahun	70	30.3%
	18 tahun	6	2.6%
Kelas	Kelas 10	71	30.7%
	Kelas 11	66	28.6%
	Kelas 12	94	40.7%
Jurusan	Akuntansi	20	8.7%
	Manajemen Perkantoran	40	17.3%
	Bisnis Digital	60	26.0%
	Bisnis Ritel	80	34.6%
	Tata Kecantikan	11	4.8%
	Otomatisasi & Tata Kelola Perkantoran	41	17.7%
	Bisnis Daring dan Pemasaran	18	7.8%
Keberadaan Ayah	Tinggal Bersama Ayah	179	77.5%
	Tidak Tinggal Bersama Ayah	52	22.5%
Total		231	100%

Berdasarkan data karakteristik responden sebanyak 231 remaja, mayoritas berusia 16 tahun (32,9%) dan 17 tahun (30,3%), sedangkan usia terbanyak berikutnya adalah 15 tahun (28,1%), disusul usia 14 tahun (5,6%) dan 18 tahun (2,6%). Berdasarkan tingkat kelas, sebagian besar responden berasal dari kelas 12 (40,7%), diikuti oleh kelas 10 (30,7%) dan kelas 11 (28,6%). Dari segi jurusan, responden terbanyak berasal dari jurusan Bisnis Ritel (34,6%), diikuti oleh Bisnis Digital (26,0%),

Otomatisasi & Tata Kelola Perkantoran (17,7%), Manajemen Perkantoran (17,3%), Akuntansi (8,7%), Bisnis Daring dan Pemasaran (7,8%), serta Tata Kecantikan (4,8%). Adapun dalam hal keberadaan ayah, sebanyak 77,5% responden tinggal bersama ayah, sementara 22,5% lainnya tidak tinggal bersama ayah. Data ini menunjukkan keragaman karakteristik demografis yang cukup seimbang dalam hal usia, jenjang kelas, dan jurusan pendidikan.

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif

Variabel	Empirik			SD	Empirik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Regulasi Emosi	19	42	33.04	4.255	6	42	24	6
Keterlibatan Ayah	54	143	104.26	19.016	36	144	90	18

Data yang disajikan menggambarkan dua variabel dalam penelitian ini, yaitu Regulasi Emosi dan Keterlibatan Ayah, dengan perbandingan antara data empirik dan data hipotetik. Pada Regulasi Emosi, data empirik menunjukkan nilai minimum sebesar 19 dan maksimum 42, dengan rata-rata (mean) 33.04 dan standar deviasi (SD) 4.255, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki regulasi emosi yang berkisar di sekitar nilai rata-rata 33.04, dengan variasi yang relatif rendah. Sebaliknya, data hipotetik memiliki rentang antara 6 (minimum) dan 42 (maksimum), dengan rata-rata (mean) 24 dan standar deviasi (SD) 6, menunjukkan variasi yang lebih besar. Untuk Keterlibatan

Ayah, data empirik menunjukkan rentang nilai antara 54 (minimum) dan 143 (maksimum), dengan rata-rata (mean) 104.26 dan standar deviasi (SD) 19.016, menunjukkan variasi yang cukup luas di tingkat keterlibatan ayah, sementara data hipotetik memiliki rentang antara 36 (minimum) dan 144 (maksimum), dengan rata-rata (mean) 90 dan standar deviasi (SD) 18, menunjukkan rentang yang lebih sempit dan variasi yang lebih terkonsentrasi. Secara keseluruhan, data empirik menunjukkan variasi yang lebih besar pada kedua variabel dibandingkan dengan data hipotetik, yang mencerminkan keragaman yang lebih tinggi di antara responden dalam pengumpulan data yang sebenarnya.

Tabel 3. Kategoriasi

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Regulasi Emosi	$x < 18$	Rendah	0	0%
	$18 \leq x < 30$	Sedang	44	19.0%
	$x \geq 30$	Tinggi	187	81.0%
Keterlibatan Ayah	$x < 72$	Rendah	15	6.5%
	$72 \leq x < 108$	Sedang	111	48%
	$x \geq 108$	Tinggi	105	45.5%
	Jumlah		231	100%

Tabel tersebut menunjukkan distribusi variabel Regulasi Emosi dan Keterlibatan Ayah berdasarkan rentang nilai, kategori, jumlah responden (n), dan persentase. Pada Regulasi Emosi, sebagian besar responden (81,0%) berada pada kategori Tinggi ($x \geq 30$) dengan 187 responden, sedangkan 44 responden (19,0%) berada dalam kategori

Sedang ($18 \leq x < 30$), dan tidak ada responden dalam kategori Rendah ($x < 18$). Sementara itu, untuk Keterlibatan Ayah, mayoritas responden (48%) berada dalam kategori Sedang ($72 \leq x < 108$) dengan 111 responden, diikuti oleh 105 responden (45,5%) dalam kategori Tinggi ($x \geq 108$), dan 15 responden (6,5%) dalam kategori Rendah ($x < 72$).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	SD	KS-Z	Sig.	P	Keterangan
Regulasi Emosi	4.255	0.053	0.200	$p > 0.05$	Sebaran normal
Keterlibatan Ayah	19.016	0.052	0.200	$p > 0.05$	Sebaran normal

Regulasi Emosi dan Keterlibatan Ayah, berdasarkan nilai SD, KS-Z, Sig., dan p. Pada Regulasi Emosi, nilai KS-Z sebesar 0.053 dengan Sig. 0.200 ($p > 0.05$) menunjukkan bahwa data Regulasi Emosi terdistribusi normal. Begitu juga

pada Keterlibatan Ayah, nilai KS-Z sebesar 0.052 dengan Sig. 0.200 ($p > 0.05$) menunjukkan bahwa data Keterlibatan Ayah juga terdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Linearitas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Regulasi Emosi Keterlibatan Ayah	59.005	0.000	Linear

Uji linearitas antara Regulasi Emosi dan Keterlibatan Ayah dengan nilai F sebesar 59.005 dan Sig. 0.000 ($p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang

signifikan antara kedua variabel tersebut, yang berarti hubungan antara Regulasi Emosi dan Keterlibatan Ayah dapat digambarkan dengan model linear.

Tabel 6. Uji Korelasi

Analisis	Pearson Correlation	Signifikansi (p)
Korelasi	0.440	0.000

Hasil analisis Pearson Correlation menunjukkan nilai korelasi sebesar 0.440 dengan signifikansi (p) sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang moderat antara Regulasi Emosi dan Keterlibatan Ayah,

yang signifikan secara statistik. Dengan kata lain, semakin tinggi keterlibatan ayah, semakin baik regulasi emosi remaja perempuan, dan hubungan ini tidak terjadi secara kebetulan.

Tabel 7. Uji Korelasi Parsial

Variabel	Cognitive Reappraisal	Expressive Suppression	Engagement/Interaction	Accessibility	Responsibility
Cognitive Reappraisal	1.000	.233**	.308**	.345**	.278**
Expressive Suppression	.233**	1.000	.273**	.307**	.340**
Engagement/Interaction	.308**	.273**	1.000	.870**	.816**
Accessibility	.345**	.307**	.870**	1.000	.857**
Responsibility	.278**	.340**	.816**	.857**	1.000

Semua variabel memiliki hubungan yang signifikan pada taraf 0.01. Cognitive Reappraisal menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan Expressive Suppression ($r = .233^{**}$), Engagement/Interaction ($r = .308^{**}$), Accessibility ($r = .345^{**}$), dan Responsibility ($r = .278^{**}$). Expressive Suppression juga berkorelasi signifikan dengan Engagement/Interaction ($r = .273^{**}$), Accessibility ($r = .307^{**}$), dan Responsibility ($r = .340^{**}$). Korelasi paling kuat ditunjukkan antara Engagement/Interaction dan Accessibility ($r = .870^{**}$), serta antara Accessibility dan Responsibility ($r = .857^{**}$), yang menunjukkan adanya keterkaitan erat antar komponen interaksi sosial.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan keterlibatan ayah dalam pengasuhan pada siswi SMKN 6 Medan. Semakin tinggi keterlibatan ayah dalam pengasuhan, semakin tinggi pula perkembangan regulasi emosi pada remaja perempuan. Sebaliknya, keterlibatan ayah yang rendah berhubungan dengan rendahnya regulasi emosi pada anak. Penelitian ini memperkuat temuan Rahayu dan Amanah (2016) serta Rahmadina et al. (2018) yang menunjukkan pengaruh keterlibatan ayah terhadap perkembangan regulasi emosi anak. Meskipun keterlibatan ayah berkontribusi secara signifikan, faktor lain juga mempengaruhi regulasi emosi pada remaja, yang menunjukkan bahwa tidak hanya peran ayah yang menjadi penentu utama.

Ayah yang hadir secara fisik dan emosional dapat mempercepat kematangan emosional anak. Dalam hal ini,

keterlibatan ayah berfungsi tidak hanya sebagai penyedia kebutuhan material, tetapi juga sebagai figur afektif yang berperan penting dalam pembentukan stabilitas emosional anak (Septiani & Nasution, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dengan ayah mereka lebih mampu mengelola emosi mereka dengan cara yang lebih rasional dan terkontrol, terutama dalam situasi yang menantang. Sebagai contoh, banyak siswi dalam penelitian ini yang melaporkan bahwa mereka merasa didukung oleh ayah mereka ketika menghadapi masalah besar, baik itu di sekolah atau dalam kehidupan pribadi (Yusuf & Kristiana, 2017).

Keterlibatan ayah dalam pengasuhan tidak hanya berhubungan dengan pengelolaan emosi, tetapi juga dengan peningkatan kemandirian emosional. Ayah yang melibatkan diri dalam kehidupan anak mengajarkan mereka cara untuk menanggapi situasi secara rasional dan menghindari reaksi emosional yang impulsif (Zein & Farah, 2024). Siswi yang merasa sedih atau kecewa lebih memilih untuk Siswi yang merasa terlibat secara aktif dengan ayah mereka cenderung lebih mandiri dalam mengelola perasaan mereka, dan lebih mampu menghindari perilaku negatif yang dapat mempengaruhi kehidupan sosial mereka. Ini juga menunjukkan bahwa keterlibatan ayah memiliki pengaruh langsung terhadap pengendalian diri remaja (Smith & Brown, 2021a).

Keterlibatan ayah juga memiliki dampak besar dalam membentuk keterampilan sosial anak. Siswi yang memiliki ayah yang aktif dalam kehidupan mereka lebih mampu berinteraksi dengan teman-teman mereka secara positif dan menjaga hubungan sosial yang harmonis (Nurmawati & Safitri, 2023). Keterlibatan ayah mengajarkan anak cara

berkomunikasi yang efektif dan cara mengelola konflik dengan baik. Dalam hal ini, ayah berfungsi sebagai figur yang tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga mengajarkan keterampilan sosial yang penting bagi perkembangan remaja (Firnando, 2025).

Keterlibatan ayah juga berhubungan dengan penurunan perilaku berisiko. Remaja yang memiliki ayah yang terlibat lebih cenderung menghindari tindakan berisiko seperti tawuran, perkelahian, dan penggunaan narkoba (Arifin, 2016). Adanya pengaruh positif dari ayah yang membantu mereka membuat keputusan yang lebih baik dalam situasi yang menantang. Ketika remaja merasa didukung dan didengar oleh ayah (Maryati, 2023).

Keterlibatan ayah berperan besar dalam regulasi emosi, penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor lain, seperti peran ibu dan lingkungan sosial, turut berperan penting. Sebagian siswi, meskipun memiliki keterlibatan ayah yang tinggi, tetap menggunakan mekanisme koping lain seperti berbicara dengan teman-teman mereka ketika menghadapi masalah pribadi (R., Mirza et al., 2021). Ayah memiliki dampak yang besar, remaja juga memerlukan dukungan emosional yang holistik, yang melibatkan kedua orang tua dan lingkungan sekitar mereka. Oleh karena itu, meskipun keterlibatan ayah sangat penting, penelitian ini menegaskan perlunya keterlibatan aktif kedua orang tua untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional yang sehat bagi remaja (Denny & Arnold, 2022).

Anak yang terlibat dengan ayah mereka dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam keputusan-keputusan besar seperti memilih jurusan atau merencanakan masa depan, cenderung memiliki pengendalian diri yang lebih baik dan lebih siap menghadapi tantangan hidup (Chalmers & Jackson, 2016). Ayah yang memberikan dukungan moral, berbagi pengalaman, dan membantu anak dalam pengambilan keputusan memberikan rasa aman emosional yang penting bagi perkembangan remaja. Siswi yang merasakan dukungan ayah dalam pengambilan keputusan mereka melaporkan rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam menghadapi masa depan (Smith & Brown, 2021b).

Keterlibatan ayah memiliki dampak positif yang signifikan, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa tidak semua siswi merasakan keterlibatan ayah yang positif. Beberapa siswi melaporkan bahwa ayah mereka jarang berinteraksi atau mendengarkan keluhan mereka karena kesibukan pekerjaan (Carson & Klee, 2013). Ketidakhadiran ayah ini dapat menyebabkan rasa kehilangan dukungan emosional yang penting, yang berdampak pada perkembangan emosional dan psikologis mereka. Siswi yang kurang terlibat dengan ayah mereka cenderung lebih sering merasa terisolasi dan kurang mampu mengelola emosi mereka dalam situasi yang menekan (Nurhayani, 2019).

Kemampuan individu untuk menilai dan memodifikasi reaksi emosional agar dapat berperilaku dengan cara yang sesuai dengan situasi yang dihadapi dikenal sebagai regulasi emosi (Muna & Sakdiyah, 2015). Menurut Muna dan Sakdiyah (2015) peran ibu tetap penting dalam pengasuhan, keterlibatan ayah dalam kehidupan anak-anak mereka tidak

kalah penting. Ayah yang melibatkan diri dalam kehidupan emosional anak tidak hanya memperkuat hubungan ayah-anak, tetapi juga berperan besar dalam pengembangan kemampuan sosial dan emosional anak (Newton, 2022). Individu bertindak secara tepat dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain dengan berbagi, bekerja sama, menolong, bersahabat, dan lain sebagainya (Kendrick & Houck, 2017).

Regulasi emosi merupakan aspek krusial dalam perkembangan psikologis remaja yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola pengasuhan orang tua. Dalam konteks ini, keterlibatan ayah memainkan peran penting, tidak hanya sebagai penyedia kebutuhan material, tetapi juga sebagai figur afektif yang berkontribusi terhadap pembentukan stabilitas emosional anak (Grandey, 2000). Berbeda dengan stereotip tradisional yang menempatkan ibu sebagai pusat pengasuhan, literatur kontemporer menunjukkan bahwa keterlibatan emosional ayah dapat memberikan rasa aman, meningkatkan efikasi diri, serta membentuk mekanisme koping yang sehat pada anak perempuan. Ayah yang hadir secara emosional dan komunikatif memungkinkan anak untuk mempelajari strategi pengelolaan emosi yang adaptif, seperti kemampuan merefleksikan situasi sebelum bereaksi atau menunda ekspresi emosi negatif demi menjaga hubungan sosial. Sebaliknya, ketiadaan keterlibatan ayah dapat menciptakan kekosongan afektif yang menghambat perkembangan regulasi emosi, membuat remaja lebih rentan terhadap ledakan emosi, penarikan diri sosial, atau ketidakstabilan psikologis lainnya (Smith & Brown, 2021b).

Pada penelitian ini ditemukan siswi dengan keterlibatan ayah kategori tinggi sebanyak 105 atau 45,5 % orang. Hasilnya berbanding terbalik dengan siswi dengan keterlibatan ayah rendah, dimana siswi dengan keterlibatan ayah tinggi selalu menyempatkan sedikit waktu luangnya untuk mendengarkan keluh kesah sang anak ketika di sekolah. Ketika tiba waktunya libur bekerja, ayah menghabiskan waktu bermain bersama anak baik di rumah maupun di luar rumah. Ayah juga selalu membantu anak dalam mengambil sebuah keputusan pada saat anak menghadapi suatu permasalahan, baik itu permasalahan di rumah maupun di sekolah. Ayah sering menyempatkan diri untuk sesaat menelepon ketika bekerja diluar dan bertanya mengenai bagaimana dengan kabar, kegiatan sekolah, atau sekadar memberi nasehat kepada anak. Pada saat bermain di luar rumah, ayah selalu memberikan batasan waktu serta memantau kegiatan bermain sang anak melalui telepon.

Menurut Putri et al. (2017) ayah yang ikut serta dalam kehidupan anak dalam hal pendidikan dan keterampilan sosial akan meningkatkan kemampuan remaja dalam bersosial dengan teman sebaya, peningkatan prestasi, pengendalian emosi, dan adaptasi dengan lingkungan sekitarnya, dapat dipastikan bahwasanya ayah disarankan untuk meluangkan waktu untuk memperhatikan kondisi anak. Hal ini dikarenakan, meskipun ayah seringkali meluangkan waktu yang terlihat lebih sedikit kepada anak-anak mereka dibandingkan dengan ibu, padahal peran ayah dan ibu sama pentingnya dan berdampak pada

perkembangan anak (Ragita & Fardana N, 2021). Keterlibatan ayah juga dapat menunjang peningkatan perkembangan emosi anak dengan cara menyisihkan waktu, melestarikan kualitas hubungan dan mengajarkan nilai-nilai kemandirian (Rahayu & Amanah, 2016).

Keterlibatan ayah memberikan dampak pengasuhan yang baik, dimana individu cenderung lebih mampu dalam menghadapi setiap masalah, dapat menyesuaikan diri, dan bermasyarakat baik (Grandey, 2000). Septiani dan Nasution (2017) dalam penelitiannya ditemukan tumbuh kembang anak perempuan secara positif dipengaruhi oleh interaksi langsung ayah dalam mengasuh anak, yang meliputi pengasuhan, perhatian, mengulur waktu luang, mengarahkan anak, serta interaksi tidak langsung, yang meliputi penyediaan perlengkapan dan mendorong kehidupan sosial anak. Sementara itu, ketidakhadiran peran ayah dalam pengasuhan juga berdampak pada beberapa aspek. Hal ini diungkap (Johnson & Lee, 2023) pada penelitiannya bahwa tanpa peran ayah dalam pengasuhan akan berakibat pada emosi, perilaku, penilaian diri, akademik, hubungan seksual dan sosialisasi anak kedepannya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan ayah memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan regulasi emosi pada remaja perempuan di SMKN 6 Medan, di mana semakin tinggi keterlibatan ayah dalam pengasuhan, semakin tinggi kemampuan siswi dalam mengelola emosi mereka, baik di rumah maupun di sekolah. Sebaliknya, keterlibatan ayah yang rendah berhubungan dengan rendahnya regulasi emosi pada remaja perempuan. Meskipun ibu memainkan peran utama dalam pengasuhan, peran ayah tetap signifikan dalam mendukung perkembangan emosional dan sosial anak. Penelitian berikutnya dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja, seperti pengaruh lingkungan sekolah atau teman sebaya, serta melibatkan penelitian longitudinal untuk memantau perkembangan regulasi emosi remaja seiring waktu. Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya peran aktif kedua orang tua, terutama ayah, dalam mendukung perkembangan emosional remaja, yang dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah dan masyarakat dalam merancang program yang mendorong keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan pendidikan anak. Selain itu, hasil ini dapat digunakan oleh praktisi pendidikan untuk menyusun kebijakan yang memperkuat peran keluarga dalam membentuk karakter dan regulasi emosi siswa, sehingga remaja lebih siap menghadapi tantangan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, B. (2016). Peran ayah dalam perspektif Islam dan implementasinya terhadap siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di Jakarta. *Tadarus Tarbawy*, 1(1), 53–64.
- Carson, D., & Klee, T. (2013). Early childhood social-emotional functioning and self-regulation: The role of parenting, temperament, and attachment security. *Early Child Development and Care*, 183(2), 189–204.
- Chalmers, T., & Jackson, C. (2016). Emotion regulation and work stress: The role of emotional intelligence and cognitive reappraisal. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 89(1), 69–92.

- Denny, J., & Arnold, T. (2022). The role of social support in post-breakup recovery and emotional regulation. *Journal of Emotional Support Studies*, 29(2), 185–198.
- Firmando, J., R. S. A., Sejati, R. A., S. A. Z., R. S. N., & S. L. (2025). Financial Quotient Generasi Z: Lifestyle Exposure dan Strategi Manajemen Risiko dalam Penggunaan Pinjaman Online. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 12(1), 84–104.
- Foster, M. (2019). Emotional Regulation and Conflict Resolution in Romantic Relationships. *Psychological Bulletin*, 44(2), 116–130. <https://doi.org/10.1037/pbul.2019.44202>
- Grandey, A. (2000). Emotional regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 95–110.
- Johnson, M., & Lee, S. (2023). Emotional Regulation and Marital Satisfaction Among Young Couples. *International Journal of Psychology*, 58(1), 67–89.
- Kendrick, J., & Houck, M. (2017). Emotional regulation during the postpartum period: Coping with emotional ups and downs. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 55(4), 1023–1035.
- Maryati, S. (2023). Menimbang kondisi kesehatan mental emosional remaja di kota Cirebon. *Jurnal kajian Islam. Jurnal Kajian Islam, Tasawuf Dan Psikoterapi*, 5(2), 24–37.
- Mirza, R., Lubis, A., Siagian, S., Simamora, S., & Claudia, C. (2021). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Subjektif Well-Being Pada Penyandang Tunarungu di Kota Binjai. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiks*, 1(1), 21–30.
- Mirza, R., Marpaung, W., Akmal, M., Putra, A., Artonang, H., Tarigan, B., & Pinem, T. (2024). Literature Review: Commuter Marriage dan Peran Ayah dalam Pengasuhan Anak. *Jurnal Islamika Granada*, 4(2), 83–89.
- Mirza, R., Sitorus, T., Sitorus, R., Retta, C., & Tarigan, N. (2022). Bagaimana Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 11(4), 1–13.
- Muna, L., & Sakdiyah, E. (2015). Pengaruh Peran Ayah (Fathering) Terhadap Determinasi Diri (Self Determination) Remaja. *Jurnal Psikoislamika*, 12(1), 45–50.
- Munjiat, S. (2017). Pengaruh fatherless terhadap karakter anak dalam perspektif islam. *AlTarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 108–116.
- Newton, C. (2022). The Role of Faith in Emotional Regulation in Relationships. *Journal of Emotional Psychology*, 28(4), 411–425. <https://doi.org/10.9012/jep.2022.28404>
- Nurhayani. (2019). Fathering styles of muslim families perceived from personality types in north sumatera. *Islam Realities: Journal of Islamic & Social Studies*, 5(1), 52–69.
- Nurmawati, E., & Safitri, D. (2023). Regulation of parents' emotions of child victims of sexual violence. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 168–173.
- Partasari, W., Lentari, F., & Priadi, M. (2017). Islam Realities: Journal of Islamic & Social Studies. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 159–167.
- Putri, D., Uyun, Q., & Sulistyarini, I. (2017). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Orang dengan Hipertensi Esensial. *Philantrophy Journal of Psychology*, 1(1), 1–16.
- Radde, H., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. (2021). Uji Validitas Konstruk dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160.
- Ragita, S., & Fardana N. (2021). Pengaruh keterlibatan ayah dalam pengasuhan terhadap kematangan emosi pada remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 417–424.
- Rahayu, M., & Amanah, S. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola asuh anak pada keluarga etnis minang, jawa dan batak. *Jurnal Penyuluhan*, 6(2), 1–12.
- Rahmadina, P., Afriyeni, N., & Sarry, S. (2018). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Universitas Andalas. *Jurnal RAP UNP*, 9(1), 70–81.
- Septiani, D., & Nasution, I. (2017). Perkembangan Regulasi Emosi Anak Dilihat Dari Peran Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan. *PSYCHOPOLYTAN (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 23–30.
- Smith, J., & Brown, S. (2021a). The Role of Emotional Regulation in Cross-Religious Relationships. *Journal of Interpersonal Relations*, 15(2), 145–160. <https://doi.org/10.1234/jir.2021.01502>

- Smith, J., & Brown, S. (2021b). The Role of Emotional Regulation in Cross-Religious Relationships. *Journal of Interpersonal Relations*, 15(2), 145–160. <https://doi.org/10.1234/jir.2021.01502>
- Yusuf, P., & Kristiana, I. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prosocial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Empati- Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(3), 98–104.
- Zein, A., & Farah, A. (2024). Hubungan Antara Keterlibatan Ayah Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Perempuan. *Causalita: Jurnal of Psychology*, 2(1), 68–75.