
Loneliness dengan Regulasi Emosi dan Perilaku Agresi pada Emerging Adulthood yang Fatherless

Dieva Putri Sefira

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

I Gusti Ayu Agung Noviekayati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Amherstia Pasca Rina

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: dievaputri02@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the relationship between Loneliness and emotion regulation on aggressive behavior in fatherless emerging adults. Using a quantitative correlational approach, the research involved 111 participants selected through purposive sampling. Data were collected using the Aggression Questionnaire, the UCLA Loneliness Scale, and an emotion regulation scale based on Gross's (1998) theory. The results indicate a significant positive relationship between Loneliness and aggressive behavior, as well as a significant negative relationship between emotion regulation and aggressive behavior. These findings highlight that individuals experiencing Loneliness are more prone to aggressive behavior, particularly if they have low emotional regulation. This research contributes to the development of psychological interventions to reduce aggressive tendencies in fatherless adolescents.

Keywords: *Loneliness, Emotion Regulation, Aggressive Behavior, Emerging Adulthood, Fatherless*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara Loneliness dan regulasi emosi terhadap perilaku agresi pada individu emerging adulthood yang mengalami kondisi fatherless. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini melibatkan 111 partisipan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala Aggression Questionnaire, UCLA Loneliness Scale, dan skala regulasi emosi berdasarkan teori Gross (1998). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara Loneliness dan perilaku agresi, serta hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dan perilaku agresi. Temuan ini menegaskan bahwa individu yang mengalami Loneliness lebih rentan terhadap perilaku agresi, terutama jika mereka memiliki regulasi emosi yang rendah. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja fatherless.

Kata Kunci: *Loneliness, Regulasi Emosi, Perilaku Agresi, Emerging Adulthood, Fatherless*

Pendahuluan

Indonesia termasuk peringkat ketiga dunia dalam kategori *fatherless country*. Hal ini dibuktikan dari data UNICEF tahun 2021 terdapat sekitar 20,9% anak di Indonesia yang tumbuh tanpa kehadiran sosok ayah baik karena perceraian, kematian, ataupun ayah yang bekerja jauh. Data BPS yang diolah oleh Kementerian PPPA menunjukkan bahwa pada tahun 2018, 8,3% anak tinggal bersama ibu kandungnya, mengalami peningkatan sekitar 2-3% dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Di sisi lain, ada juga keluarga yang mengalami situasi sebaliknya, di mana anak tinggal bersama ayah kandungnya. Persentase anak yang tinggal dengan ayah kandung tercatat sebesar 2,5% pada 2018, yang berarti tiga kali lebih rendah dibandingkan dengan anak yang tinggal bersama ibu kandung.

Sundari dan Herdajani (2013) mendefinisikan sebagai ketidakhadiran ayah, atau biasa dikenal dengan istilah seperti *father absence*, *father loss*, *father hunger*, *father deficit*, dan *fatherlessness*. Isu utama dari *fatherless* adalah kurangnya peran dan keterlibatan ayah dalam pengasuhan. Ketidakhadiran ini dapat terjadi ketika ayah tinggal terpisah dari anak atau meskipun berada di rumah yang sama, tetapi hubungan dengan anak tidak dekat, sehingga ayah tidak sepenuhnya terlibat dalam proses pengasuhan.

Munjiat (2017) menguraikan dampak dari kondisi *fatherless* pada anak, yang meliputi kecenderungan merasa rendah diri, kurang percaya diri, dan kesulitan dalam beradaptasi dengan dunia luar. Keterlibatan ayah dalam pengasuhan sangat memengaruhi cara pandang anak terhadap dunia, di mana kehadiran ayah dapat membantu anak menjadi lebih berani dan kuat dalam menghadapi tantangan eksternal. Tanpa keterlibatan tersebut, perkembangan psikologis anak cenderung lebih lambat, dengan sifat yang lebih kekanak-kanakan dibandingkan anak seusianya. Anak juga cenderung lebih emosional dalam menghadapi masalah dan seringkali memilih untuk menghindar daripada menyelesaikannya. Selain itu, anak yang mengalami *fatherless* sering merasa ragu dan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan dengan tegas dan cepat.

Emerging adulthood adalah usia mengeksplorasi diri proses eksplorasi diri tidak selamanya dianggap menyenangkan karena akan menimbulkan kebingungan dan berbagai penolakan dari lingkungan. Usia 18-29 tahun adalah masa ketidakstabilan karena individu mulai mempertanyakan apa yang sudah mereka dapat (Arnett, 2006). Individu yang melalui periode perkembangan ini disebut dengan *emerging adulthood*. Periode ini identik dengan kemandirian yang relative dari peran sosial serta ekspektasi normatif. Kemandirian yang dimaksud disini adalah *emerging adult* yang meninggalkan ketergantungannya pada masa kanak-kanak dan remaja namun belum memiliki tanggung jawab secara normatif yang akan dialami pada masa dewasa. Pada periode perkembangan ini *emerging adulthood* melakukan eksplorasi terkait kehidupannya baik cinta, pekerjaan, dan cara pandang terhadap dunia (Arnett, 2000).

Perilaku agresi pada remaja telah menjadi perhatian global, hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan sosial, keluarga, dan faktor psikologis. Di beberapa penelitian, ditemukan bahwa remaja yang terlibat dalam perilaku agresi,

termasuk kekerasan fisik dan verbal, sering kali memiliki disfungsi keluarga, tekanan sosial, atau masalah emosi seperti kecemasan atau depresi. Laporan dari World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa remaja laki-laki lebih cenderung terlibat dalam agresi fisik dibandingkan remaja perempuan.

Contoh kasus agresi yang diterjadi disekitar tempat penelitian yaitu di lingkungan rumah dan kampus. Di lingkungan rumah terdapat remaja dengan inisial (RM) terbukti melakukan perkelahian dengan temannya dan didapati sering melawan ibunya. dilingkungan kampus didapati ada 3 orang yang berinisial (BA), (TD), (BI) ketiga orang tersebut kehilangan peran ayahnya dan didapati memiliki permasalahan yang sama BA melakukan perkelahian fisik dengan temannya, kemudian TA melakukan agresi verbal kepada pacarnya dan tidak bisa mengontrol emosinya ketika sedang marah. BI melakukan agresi fisik dan verbal kepada temannya. Data tersebut didapatkan peneliti dari observasi yang telah dilakukan.

Menurut Berkowitz dalam Wahyudi (2013), terdapat berbagai faktor yang dapat memicu perilaku agresif pada seseorang, seperti serangan, frustrasi, emosi, pemikiran atau kognisi, pengalaman masa kecil, pengaruh kelompok, pola pengasuhan, konflik keluarga, dan pengaruh model. Selain faktor-faktor tersebut, rasa kesepian juga dapat berkontribusi pada munculnya perilaku agresif. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Check dkk. (1985), yang menemukan bahwa individu yang merasa kesepian cenderung bereaksi dengan keras terhadap penolakan, sehingga memicu perilaku agresif dalam diri mereka.

Perilaku agresif hingga saat ini masih menjadi masalah yang sering terjadi di berbagai tempat. Banyak kasus agresi diberitakan melalui televisi maupun media sosial. Fenomena ini terjadi di seluruh dunia, melibatkan berbagai kelompok usia, dengan bentuk dan pola yang beragam (Berkowitz, 1995). Salah satu kelompok usia yang memiliki risiko tinggi dalam melakukan agresi adalah remaja, sebagaimana dinyatakan oleh Lewin (dalam Sarwono, 2007). Remaja rentan terhadap perilaku agresif karena mereka masih kesulitan dalam mengontrol emosi. Hurlock (1980) mengungkapkan bahwa emosi pada remaja sering kali tidak terkendali dan cenderung irasional, yang pada akhirnya dapat menimbulkan masalah. Data UNICEF tahun 2016 menunjukkan bahwa sekitar 50% kasus agresi di Indonesia melibatkan remaja (Iro, 2018 dalam Djawa dan Ambarini, 2019). Selain itu, Badan Pusat Statistik (dalam Yanizon dan Sesriani, 2019) mencatat bahwa pada tahun 2015 terdapat 7.762 kasus agresi remaja, meningkat menjadi 8.597,97 kasus pada 2016, dan mencapai 9.523,97 kasus pada 2017. Data ini menunjukkan bahwa perilaku agresif pada remaja terus mengalami peningkatan setiap tahunnya.

Seperti yang dikatakan oleh Lerner (2011) bahwa individu merasakan suatu kondisi *fatherless* ketika tidak memiliki hubungan dekat dan kehilangan peran-peran penting ayah. Ketidakhadiran seorang ayah pada hidup seorang anak ini sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembangnya, anak yang kehilangan peran seorang ayah akan cenderung merasakan kesepian (loneliness). Loneliness yang tidak diatasi dengan baik akan menyebabkan seorang individu melakukan tindak perilaku agresi.

Menurut Weis dalam Putra (2012), kesepian atau loneliness adalah reaksi yang muncul akibat kurangnya hubungan tertentu. Perasaan kesepian ini lebih terkait

dengan kualitas hubungan antar pribadi. Weis juga membagi kesepian menjadi dua jenis, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional terjadi karena kurangnya ikatan hubungan yang intim, sedangkan kesepian sosial terjadi ketika seseorang tidak terlibat dalam hubungan sosial. Remaja sering kali mengalami kedua jenis kesepian ini. Jika remaja tidak mampu mengatasi rasa kesepian tersebut, dikhawatirkan akan menghambat perkembangan potensi mereka dalam pembentukan identitas diri. Erikson dalam Dewi (2013).

Anak yang tumbuh dalam lingkungan tanpa kehadiran ayah (*fatherless*) berpotensi menunjukkan perilaku agresif karena mengalami kesulitan dalam mencapai kematangan emosional. Hal ini terjadi akibat trauma yang dialami anak yaitu kurangnya perhatian dan peran ayah dalam hidupnya. Dampak 39variable yang dapat muncul akibat kondisi *fatherless* antara lain, anak memiliki pandangan 39variable terhadap peran ayah, cenderung terlibat dalam perilaku kenakalan remaja, mudah marah, berani mengambil risiko tanpa pertimbangan matang, dan cenderung memiliki sifat temperamental. Ketiadaan 39ariab ayah dalam pengasuhan dapat mempengaruhi perkembangan emosi dan sosial anak, sehingga mereka kesulitan dalam mengelola emosi serta menghadapi tekanan lingkungan secara sehat.

Menurut Gross (2007), regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi dan ekspresinya, baik secara sadar maupun otomatis, dengan cara yang sesuai untuk waktu dan situasi tertentu, serta selaras dengan tujuan yang ingin dicapai.

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang sesuai untuk mencapai keseimbangan emosional. Remaja yang mengalami *fatherless* menghadapi risiko yang lebih tinggi dalam hal kesulitan regulasi emosi dan perilaku agresi. Ketidakmampuan untuk mengelola emosi secara adaptif sering kali menyebabkan perilaku agresif sebagai bentuk kompensasi terhadap emosi 39variable yang tidak terkontrol. Kombinasi 39ariab psikologis (*loneliness*), lingkungan sosial, dan ketidakstabilan emosional menjadi dasar penting dalam memahami hubungan antara regulasi emosi dan perilaku agresi pada remaja yang *fatherless*.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, peneliti memandang bahwa penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh tinggi dan rendahnya perilaku agresi pada *Emerging Adulthood* yang *Fatherless*. Latar belakang yang telah dipaparkan memberi penjelasan bahwa berbagai permasalahan yang hadir di dalam perilaku agresi kemudian berkaitan dengan *loneliness* dan Regulasi Emosi. Dari munculnya berbagai permasalahan sehingga peneliti bermaksud akan melakukan penelitian berjudul Hubungan antara *Loneliness* dan Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresi pada *Emerging Adulthood* yang *Fatherless*.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen (*loneliness* dan regulasi emosi) dengan variabel dependen (perilaku agresi). Partisipan sebanyak 111 individu yang mengalami kondisi fatherless. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling.

Instrumen Penelitian menggunakan Aggression Questionnaire (Buss & Perry, 1992) untuk mengukur tingkat perilaku agresi partisipan melalui empat dimensi, yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. UCLA Loneliness Scale digunakan untuk mengukur tingkat *loneliness* individu berdasarkan persepsi subjektif mereka terhadap hubungan sosial. Skala Regulasi Emosi Dikembangkan berdasarkan teori Gross (1998) untuk mengukur kemampuan individu dalam mengelola, mengontrol, dan memodifikasi emosi mereka.

Analisis Data data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh *loneliness* dan regulasi emosi terhadap perilaku agresi. Sebelum analisis utama, dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas untuk memastikan validitas data.

Hasil

Uji Normalitas

Suatu data untuk hasil perhitungan Kolmogorov-Smirnov $p = 0.2$ Asym Sig (2-tailed), hasil data dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji normalitas untuk kedua variabel diperoleh dengan $0,2 > 0,05$. Artinya data tersebut terdistribusi secara normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Keterangan
Unstandardized Residual	0,200	Normal

Uji Linearitas

Uji linearitas menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara *Loneliness* dengan perilaku agresi ($p < 0,05$), serta hubungan signifikan antara regulasi emosi dan perilaku agresi ($p < 0,05$).

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel Y	Variabel	F	Linearity	Keterangan
Perilaku Agresi	Loneliness	340.180	0,000	Linear
	Regulasi Emosi	87.818	0,000	Linear

Uji Hipotesis

Uji Hipotesis pertama diketahui nilai sig untuk varibel *loneliness* (X1) dan regulasi emosi (X2) dengan perilaku agresi (Y) adalah sebesar $0,001 < 0,05$ dan F hitung $145,112 > F$ tabel 3.08. Hasil pengujian hipotesis kedua melalui analisis regresi linear berganda menunjukkan nilai t sebesar 11,139 dengan signifikansi $< 0,001$ ($p <$

0,05) pada variabel *loneliness*. Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan nilai t sebesar -2,473 pada variabel regulasi emosi dengan tingkat signifikansi 0,015 ($p < 0,05$).

Tabel 3. Uji Hipotesis

Model	F	Sig
Reggession	145,112	0,001

Tabel 4. Uji Regresi Coefficient

Model	Koefisien Regresi	t hitung	Signifikansi
Constanta	25,032		
<i>Loneliness</i>	0,484	11,139	<0,001
Regulasi Emosi	-0,132	-2.473	0,015

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan kepada remaja yang kehilangan peran ayahnya. Penelitian ini dilakukan di kota Surabaya dengan subjek sebanyak 111 orang. Dari hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan perilaku agresi pada *emerging adulthood* yang *fatherless*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana *loneliness* dan regulasi emosi memengaruhi perilaku agresi pada individu yang berada dalam fase *emerging adulthood* dan mengalami kondisi *fatherless*. Hasil penelitian ini memberikan pemahaman mendalam tentang faktor-faktor psikologis yang berperan dalam perilaku agresif, terutama pada kelompok yang rentan seperti individu tanpa figur ayah.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *loneliness* dan perilaku agresi. Semakin tinggi tingkat *loneliness* seseorang, semakin besar kecenderungan mereka untuk menunjukkan perilaku agresif. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori bahwa kesepian memunculkan rasa frustrasi yang kemudian diekspresikan dalam bentuk agresi. *Loneliness* yang tidak dikelola dengan baik menyebabkan individu mengalami tekanan emosional yang signifikan, sehingga mereka berusaha mencari pelampiasan melalui perilaku agresif.

Fenomena ini diperkuat oleh teori Berkowitz, yang menyatakan bahwa emosi negatif seperti kesepian dapat memicu perilaku agresif ketika individu merasa terisolasi dari dukungan sosial. Individu *fatherless* lebih rentan mengalami kesepian emosional dan sosial, yang memengaruhi kestabilan emosi mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif signifikan dengan perilaku agresi. Regulasi emosi yang baik membantu individu untuk mengendalikan reaksi emosional mereka, termasuk impuls untuk bertindak agresif. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang buruk cenderung menunjukkan agresi sebagai bentuk kompensasi terhadap emosi yang tidak terkendali.

Teori Gross (1998) tentang regulasi emosi mendukung hasil ini. Gross menyatakan bahwa kemampuan untuk memodifikasi emosi melalui strategi seperti cognitive reappraisal dan pengalihan perhatian dapat menurunkan intensitas emosi negatif, sehingga mengurangi kemungkinan perilaku agresi.

Analisis regresi ganda menunjukkan bahwa loneliness dan regulasi emosi secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku agresi. Loneliness memberikan kontribusi sebagai faktor pendorong agresi, sementara regulasi emosi berfungsi sebagai faktor pelindung yang dapat mereduksi dampak loneliness terhadap agresi. Korelasi yang diperoleh sebesar 0,854 dengan kontribusi sebesar 72,4%, menunjukkan bahwa kedua variabel ini memainkan peran besar dalam memengaruhi perilaku agresi pada emerging adulthood yang fatherless.

Kesimpulan

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dan regulasi emosi dengan perilaku agresi pada *emerging adulthood* yang *fatherless*. Dalam penelitian ini dapat menganalisa tujuan tersebut, karena dalam uji prasyarat memenuhi untuk menggunakan analisis data analisis regresi ganda, sehingga sehingga dalam penelitian ini dapat mengungkap hubungan antara *loneliness* dan regulasi emosi dengan perilaku agresi. Peneliti melakukan penelitian ini diduga karena banyaknya kasus remaja yang kehilangan peran ayahnya. Perilaku agresi merupakan salah faktor yang muncul ketika remaja kehilangan perah ayahnya,

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan dan bersifat positif antara *loneliness* dan regulasi emosi dengan perilaku agresi pada *emerging adulthood* yang *fatherless* terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dengan perilaku agresi pada *emerging adulthood* yang *fatherless*, dan ada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresi pada *emerging adulthood* yang *fatherless*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 111 remaja yang mengalami *fatherless* di kota Surabaya.

Referensi

- Alfasma, W., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2022). Loneliness dan perilaku agresi pada remaja *fatherless*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(01), 40-50.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469– 480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (p. 3– 19). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/1138-1-001>.
- Check, J., Perlman, D., Malamuth, N. M. (1985). Loneliness and aggressive behaviour. SAGE, London, Beverly Hills and New Delhi: Journal of Social and Personal Relationships, 2 243-252.
- Cristy, C., & Soetikno, N. (2023). Resiliensi dan Kesepian pada Remaja Berstatus Anak Tunggal yang Mengalami Fatherless Akibat Perceraian. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 31322-31331.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). In J. J. GrOSS (Ed), *Handbook of Emotion Regulation*, New York: Guilford

- Kartini, T., Effendy, D. I., & Rohman, E. T. (2023). Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja Fatherless. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 11(2), 167-188.
- Lerner, R., & Lerner, J. (2011). The positive development of youth: report of the findings from the first seven years of the 4-H study of positive youth development. Maryland: Tufts University.
- Munjiat, S. M. (2017). Pengaruh Fatherless terhadap Karakter Anak dalam Prespektif Islam. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 108–116. <https://doi.org/10.24235/tarbawi.v2i1.2031>.
- Prabawati, T. (2024). *HUBUNGAN ANTARA FATHERLESS DENGAN REGULASI EMOSI REMAJA KELAS XI DI SMK NEGERI 10 SEMARANG* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Putra, D. R. (2012). Hubungan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet pada dewasa awal (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Sundari, A. R., & Herdajani, F. (2013). Dampak fatherless terhadap perkembangan psikologis anak.
- Wahyudi, R. A. (2013). *HUBUNGAN ANTARA INFENRIORITY FEELING DAN AGRESIVITAS PADA REMAJA DELINKUEN (STUDI DI PSMP ANTASENA MAGELANG)*. *Journal.Unnes.Ac.Id.* <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp>.
- Wuda, R. W. S., Sandri, R., & Supraba, D. (2023, September). Perilaku Agresi Pada Remaja Ditinjau Dari Fatherless (Father Absence). In *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)* (Vol. 7, pp. 4215-4224).