



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025 Page 5286-5294

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Peran Teknik Ego Strength dalam Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Anak *Fatherless*

Anggun Imaniar^{1✉}, Kultsum Salsabila², Naia Lathifah³, Yekti Ratnadillah⁴, Mumtaz Afridah⁵

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

Email: imaniarzarifa@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Keluarga adalah tempat pertama seorang anak tinggal, yang memainkan peran penting dalam perkembangan emosionalnya, terutama kemampuan untuk mengendalikan emosinya. Perkembangan psikologis anak dipengaruhi oleh figur orangtua, peran seorang ibu maupun seorang ayah. Ayah dalam keluarga berperan dalam perkembangan anak untuk mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Namun, bagi anak yang tumbuh tanpa figur ayah atau *fatherless*, baik karena perceraian, kematian, atau ketidakhadiran emosional sering ditemukan yang akhirnya anak mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, yang dapat berdampak pada kepercayaan diri, interaksi sosial, hingga munculnya gangguan psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana teknik *Ego Strength* membantu anak-anak yang tidak memiliki peran ayah untuk mengontrol emosi mereka. Penelitian ini dilakukan secara kualitatif menggunakan pendekatan deskriptif. Untuk mengumpulkan data, wawancara semi-terstruktur dan observasi dilakukan terhadap individu yang tidak memiliki figur ayah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *Ego Strength* efektif dalam memperkuat aspek kepribadian dan mengatur emosi anak yang tidak memiliki ayah. Subjek penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka untuk mengenali emosi, mengelola stres, dan mengkomunikasikan perasaan mereka dengan cara yang lebih fleksibel. Anak-anak yang tidak memiliki ayah dapat mengembangkan kesadaran diri, membangun ketahanan psikologis, dan mengatasi tantangan emosional yang mereka hadapi.

Kata Kunci: *Fatherless, Pengendalian Emosi, Kekuatan Ego*

Abstract

The family is the first place a child lives, which plays an important role in his emotional development, especially the ability to control his emotions. Children's psychological development is influenced by parental figures, the role of mother and father. Fathers in the family play a role in children's development to recognize, control and express emotions adaptively. However, for children who grow up without a father figure or are orphaned, whether due to divorce, death, or emotional absence, it is often found that children end up having difficulty managing emotions, which can have an impact on self-confidence, social interactions, and even the emergence of psychological disorders. The purpose of this research is to see how the Ego Strength technique helps children who do not have a father's role to control their emotions. This research was conducted qualitatively using a descriptive approach. To collect data, semi-structured interviews and observations were conducted on individuals who did not have a father figure. The research results show that the Ego Strength technique is effective in strengthening personality aspects and regulating the emotions of children who do not have a father. Study subjects showed significant improvements in their ability to recognize emotions, manage stress, and communicate their feelings in a more flexible way. Fatherless children can develop self-awareness, build psychological resilience, and overcome the emotional challenges they face.

Keywords: *Fatherless, Emotional Control, Ego Strength*

PENDAHULUAN

Lingkungan pertama bagi seorang anak yaitu keluarga. Keluarga memiliki peran penting dalam perkembangan setiap anak, terutama dalam pengelolaan emosional pada anak. Pengelolaan emosi ditentukan oleh lingkungan keluarganya. Keharmonisan keluarga menurut Gunarsa 2004 (Handayani and Fauziah 2016) merupakan adanya suatu ikatan kekeluargaan yang memberikan rasa aman tentram serta keadaan keluarga yang utuh dan bahagia setiap anggotanya. Beberapa anak memiliki kesulitan dalam pengelolaan emosinya. Bahwasannya semakin harmonis hubungan anak dengan keluarganya semakin mudah pula anak mengelola emosinya.

Remaja merupakan individu yang sedang melalui fase perkembangan emosional yang sangat penting. Pada titik ini, remaja membutuhkan figur pengasuhan yang dapat memberikan dukungan emosional, rasa aman, dan keyakinan untuk membantunya membangun identitas dirinya. Namun, pada anak yang tumbuh tanpa figur ayah atau *fatherless*, baik karena faktor kematian, perceraian, atau ketidakhadiran fisik atau emosional, seringkali ditemukan kesulitan dalam mengelola emosi. Ketidakhadiran figur ayah dapat mengakibatkan minimnya dukungan emosional, sehingga anak lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti rendahnya kepercayaan diri, perasaan tidak berdaya, hingga

sulit untuk mengelola emosi secara adaptif. sebaliknya anak yang hadir dengan figur seorang ayah dapat memberikan pandangan yang positif terhadap anak tersebut, hal itu selaras dengan (Istiyati, Nuzuliana, and Shalihah 2020) bahwa anak melihat peran ayah dengan cara yang positif ketika ayah bersama mereka.

Kemampuan untuk mengendalikan, mengelola, dan mengungkapkan emosi secara efektif dalam berbagai situasi dikenal sebagai regulasi emosi. hal itu selaras dengan (Astuti, Wasidi, and Sinthia 2019) Pembentukan emosi seseorang, emosi yang mereka miliki, dan pengalaman mereka, atau bagaimana mereka mengekspresikan emosi mereka adalah semua contoh regulasi emosi. Anak yang tidak memiliki ayah sering mengalami kesulitan dalam kemampuan ini, yang dapat berdampak pada perkembangan kepribadian, interaksi sosial, dan prestasi akademik. Akibatnya, dibutuhkan bantuan psikologis yang dapat membantu memperkuat aspek kepribadian dan emosional mereka.

Fenomena anak yang tumbuh tanpa sosok ayah telah menjadi isu global yang terus berkembang dalam beberapa dekade terakhir. Menurut *World Family Map 2022* dalam jurnal (Radl, Salazar, and Cebolla-Boado 2017), sekitar 25% anak di dunia mengalami kehidupan tanpa kehadiran ayah. Indonesia menempati posisi ketiga di dunia dalam jumlah anak yang mengalami ketiadaan figur ayah yang baik karena perceraian, meninggal dunia, maupun alasan lainnya, dengan angka mencapai 18% dari seluruh populasi anak dalam penelitian (Kartini, Effendy, and Rohman 2023) . Hal ini menunjukkan bahwa banyak anak di Indonesia kehilangan peran ayah dalam pengasuhan, baik akibat perceraian maupun faktor lainnya. Kehilangan sosok ayah dalam kehidupan anak dapat memberikan dampak langsung terhadap perkembangan psikologis mereka, sementara keluarga yang tidak utuh dapat menimbulkan perasaan hampa dalam diri anak.

Keadaan figur ayah sangat mempengaruhi perkembangan psikologis anak, terutama dalam hal regulasi emosi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ashari 2018), 68% anak yang tidak memiliki ayah menunjukkan kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Ketidakmampuan ini ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengontrol amarah (45%), kecemasan berlebihan (38%), dan kesulitan untuk mengekspresikan perasaan secara adaptif (52%). (Lorea azpiazu 2023) menemukan bahwa anak-anak yang tidak memiliki ayah memiliki skor regulasi emosi yang lebih rendah daripada anak-anak yang memiliki keluarga utuh, dengan perbedaan rata-rata 35%.

Rendahnya kemampuan regulasi emosi pada anak fatherless dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tidak adanya panutan dalam mengelola emosi, kurangnya dukungan emosional, dan lingkungan psikologis yang tidak stabil. Menurut (Rahmasari,

Rachmawati, et all 2024), ketiadaan sosok ayah mengurangi kesempatan anak untuk mempelajari strategi pengaturan emosi yang adaptif melalui interaksi dan observasi langsung. Selain itu, tekanan psikologis yang dialami oleh orang tua tunggal sering berdampak pada kualitas dukungan emosional yang dapat diberikan kepada anak. Kondisi fatherless ini dapat membuat anak menjadi pribadi yang cenderung tertutup, kesulitan mengendalikan emosi, sering merasa kesepian, memiliki kepercayaan diri yang rendah, hingga memunculkan tanda-tanda depresi.

Pendekatan psikologi, khususnya teknik *ego strength*, memberikan solusi yang menjanjikan untuk mengatasi masalah ini. Teknik ini bertujuan untuk memperkuat kapasitas psikologis individu dengan cara meningkatkan kesadaran diri, pemahaman terhadap emosi, serta keterampilan dalam mengatur emosi. Penelitian yang dilakukan oleh (Hafiva, Yusri, and Aprison 2020) menunjukkan bahwa teknik *ego strength* efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada berbagai populasi klinis, dengan tingkat keberhasilan mencapai 75%.

Dengan demikian, penerapan teknik ego strength diharapkan dapat membantu anak *fatherless* dalam mengatasi kesulitan regulasi emosi, sehingga mereka dapat menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik dan membangun hubungan yang sehat dengan lingkungan mereka.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan peneliti yakni menggunakan metode penelitian kualitatif dengan mendeskripsikan apa yang dilihat, didengar, dirasakan, dan ditanyakan (Nasution, 2023). Penelitian ini mengutamakan pemahaman mendalam terhadap fenomena yang terjadi pada partisipan melalui wawancara mendalam dan observasi. Proses pengumpulan data dimulai dengan wawancara semi-terstruktur yang dilakukan kepada partisipan untuk menggali informasi terkait pengalaman, persepsi, dan pandangan mereka mengenai topik yang diteliti. Wawancara ini dilakukan secara terbuka dan fleksibel, memungkinkan partisipan untuk mengungkapkan pemikiran mereka secara bebas. Menurut Creswell (2014), wawancara semi-terstruktur memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih kaya dan mendalam dari perspektif partisipan, karena memungkinkan peneliti untuk mengikuti alur percakapan secara alami sambil tetap fokus pada topik penelitian. Selain itu, menurut Flick (2018), observasi juga merupakan alat yang efektif dalam penelitian kualitatif karena memungkinkan peneliti untuk mengamati interaksi

dan perilaku dalam konteks alami, memberikan pemahaman yang lebih kontekstual terhadap fenomena yang sedang diteliti.

Menurut Patton (2002), metode wawancara mendalam sangat berguna dalam penelitian kualitatif karena memungkinkan peneliti menggali makna dan interpretasi yang lebih dalam dari subjek yang diteliti. Wawancara ini memungkinkan peneliti untuk membangun hubungan yang lebih dekat dengan partisipan, yang pada gilirannya dapat mempermudah pengumpulan data yang lebih autentik dan jujur. Lebih lanjut, penelitian kualitatif juga melibatkan proses analisis data yang sangat fleksibel dan interaktif, yang memungkinkan peneliti untuk menyesuaikan pendekatannya berdasarkan temuan yang muncul di lapangan (Denzin & Lincoln, 2011). Oleh karena itu, penelitian kualitatif memberikan ruang yang lebih luas bagi peneliti untuk mengeksplorasi fenomena secara holistik dan mendalam, mengungkapkan kompleksitas makna yang mungkin tidak terlihat dalam pendekatan penelitian kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Kehidupan yang dijalani oleh anak fatherless merupakan hal yang sangat berat, terutama dalam menjalani perubahan-perubahan yang besar setelah hilangnya peran ayah (Rachmawati and Rahmasari 2024). Penelitian menunjukkan bahwa anak tanpa figur ayah umumnya menghadapi tantangan dalam mengatur emosi. Hal ini sejalan dengan AM menyatakan bahwa hadirnya peran ayah dapat mempengaruhi perkembangan kemampuan regulasi emosi pada anak. Pada asesmen awal, subjek penelitian mengungkapkan bahwa dirinya tidak mendapatkan dukungan dari ayahnya serta mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengungkapkan emosi secara tepat dan cenderung memberikan reaksi berlebihan terhadap situasi yang menimbulkan stres. AM juga mengungkapkan bahwa dirinya sering merasakan perasaan sedih, marah yang sangat sulit dikontrol jika dalam suatu masalah. Sebab tidak adanya peran ayahnya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dan pre-test, dimana subjek mengalami kesusahan dalam pengelolaan emosinya. Dengan permasalahan yang dialami oleh AM, maka teknik yang digunakan yaitu teknik *ego strength*.

Pembahasan

Konseling ego memiliki ciri khas tersendiri yang mana lebih menekankan pada fungsi ego. Menurut (Istiqomah .Nita and Triyono 2021) untuk mempertahankan egonya yang kadang-kadang malah memalukan dirinya sendiri seseorang sering rela melakukan sesuatu yang tidak masuk akal dan tidak masuk akal.

Konseling ego ini dipopulerkan oleh Erikson. Konseling ini memiliki tujuan untuk memperkuat *ego strength*, yang mana melatih kekuatan ego klien. Menurut Erikson, ego sebagian bersifat tak sadar. mengorganisir dan menggabungkan pengalaman sekarang dengan pengalaman diri masa lalu dan dengan diri masa yang akan datang. Dia menemukan tiga aspek ego yang saling berhubungan, yakni: a) Body Ego: Mengacu ke pengalaman orang dengan tubuh atau fisiknya sendiri b) Ego Ideal: Gambaran mengenai bagaimana seharusnya diri, sesuatu yang bersifat ideal c) Ego Identity: Gambaran mengenai diri dalam berbagai peran sosial (Lesmana 2021).

Tak jarang orang yang bermasalah dicirikan memiliki ego yang lemah. Seperti, seseorang yang tidak mengambil keputusan secara tepat dan rendah diri, sebab dirinya tidak bisa memfungsikan egonya dengan baik, baik untuk meraih apa yang diinginkan maupun memenuhi kebutuhan hidupnya (Hafiva et al. 2020). Agar individu tidak berlarut dalam masalahnya, menurut kenogo dalam (Yusri 2014) konselor harus membuat hubungan baik serta akrab dengan klien. Setelah hubungan terbentuk maka klien akan merasa nyaman dengan konselor. Hal yang harus diperbaiki oleh konselor yakni membentuk coping behavior yang diperlukan sesuai dengan lingkungan dan situasi. Kemudian membantu memfungsikan ego konseli kembali sebagaimana mestinya.

Dengan adanya teknik ego strength, diharapkan anak dapat memiliki alat yang diperlukan untuk mengatasi kesulitan emosional, membangun ketahanan psikologis, dan mengembangkan identitas diri yang positif meskipun tanpa kehadiran sosok ayah. Implementasi teknik ego strength dilakukan melalui serangkaian sesi terstruktur yang berfokus pada penguatan kesadaran diri dan identitas personal. Penguatan ego pada anak-anak yang mengalami ketiadaan figur ayah merupakan komponen kritis dalam pengembangan regulasi emosi yang sehat. Melalui intervensi ini, subjek penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan mengidentifikasi dan mengelola emosi nya.

Dalam hasil penelitian terhadap subjek, terdapat perbedaan yang mendasar antara sebelum melakukan intervensi dan setelah melakukan intervensi. Hasil setelah melakukan intervensi menunjukkan bahwa AM mengalami peningkatan dalam pengelolaan emosinya.

Hal ini ditunjukkan dengan hasil intervensi konseling yang dilakukan, dimana sebelumnya AM sebelum melakukan intervensi mengalami kesulitan dalam mengenali emosi yang AM rasakan. Sekarang AM dapat mengidentifikasi emosi yang dirasakannya dengan lebih baik. Setelah mengikuti intervensi teknik ego strength, AM menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi, seperti berkurangnya intensitas amarah yang meledak-ledak dan kemampuannya dalam mengekspresikan kemarahannya dengan cara yang positif. Seperti, AM pada saat ini mampu menggunakan teknik pernapasan untuk dapat menenangkan diri ketika AM merasa cemas atau marah, yang mana sebelumnya tidak dilakukan oleh AM.

Selain itu, AM juga menyampaikan adanya peningkatan yakni AM merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi permasalahannya dengan cara yang lebih positif. Setelah hasil intervensi konseling, AM mengungkapkan bahwa ia merasa lebih nyaman untuk berbagi perasaan dan meminta bantuan ketika menghadapi masalah, suatu hal yang sulit dilakukan sebelumnya. Peningkatan ini tidak hanya mencerminkan kemajuan dalam regulasi emosi, tetapi juga berkontribusi pada hubungan sosial yang lebih baik.

Secara keseluruhan, hasil intervensinya menunjukkan bahwa penerapan teknik ego strength telah memberikan dampak positif yang signifikan pada kemampuan pengelolaan emosi AM. Hal ini menegaskan pentingnya dukungan psikologis yang tepat bagi anak-anak yang tumbuh tanpa sosok ayah dalam membangun keterampilan emosional yang sehat. Dengan hasil yang menggembirakan ini, penelitian ini mendukung pemanfaatan teknik serupa untuk membantu anak-anak lain dalam situasi yang serupa, agar mereka dapat mengatasi tantangan emosional dan membangun masa depan yang lebih baik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan emosional dan penguatan psikologis dapat membantu anak menghadapi masalah perkembangan. Keterlibatan seorang ayah dalam kehidupan perkembangan seorang anak dapat memberikan hubungan yang baik dan dapat memberikan pengaruh positif terhadap segala sumber daya afeksi, tubuh, dan mentalnya. Hal itu selaras dengan (Istiyati et al. 2020) Keterlibatan ayah mempunyai makna yang konsisten dan berulang dari satu tahap ke tahap perkembangan berikutnya. Keterlibatan ayah juga terjadi pada frekuensi yang lama dan intensif dalam menjalin hubungan dan menggunakan segala sumber daya afeksi, fisik, dan kognitifnya. Oleh karena itu, penerapan teknik ini di berbagai setting psikologis dan pendidikan perlu dipertimbangkan untuk memberikan dukungan kepada anak-anak yang mengalami kehilangan figur ayah.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik kekuatan ego pada subjek penelitian (AM) meningkatkan kemampuan mengelola emosinya. Pada awalnya, AM mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosinya dengan tepat, cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi yang menimbulkan stres, dan merasa rendah diri karena tidak memiliki figur ayah. Namun, melalui beberapa sesi konseling yang berfokus pada penguatan ego, AM berhasil menunjukkan dan dapat mengidentifikasi serta mengelola emosinya dengan lebih baik.

Salah satu cara untuk melakukan ini adalah menggunakan teknik pernapasan untuk meredakan amarah dan cemas. AM juga merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi masalah secara lebih positif, ini termasuk kemampuannya untuk berbagi perasaannya dan meminta bantuan. Dan AM dapat menjalin hubungan sosial yang lebih positif dan sehat dengan lebih baik mengelola emosinya.

Hasilnya sebelum dan setelah melakukan intervensi pertama dan kedua sangat berbeda, dan setelah dilakukan intervensi menunjukkan peningkatan yang lebih baik. Menurut penelitian ini, strategi kekuatan ego dapat membantu anak-anak yang mengalami kehilangan figur ayah memperoleh ketahanan emosional dan identitas diri yang positif. Mereka dapat menangani kesulitan emosional dan membangun masa depan yang lebih baik dengan mendapatkan dukungan psikologis yang tepat.

Selain itu, keluarga, terutama orangtua, dapat memberikan dukungan tambahan bagi anak selama pemulihannya. Sekolah juga dapat berpartisipasi dengan membantu anak-anak memperoleh ketahanan psikologis melalui program konseling atau pendidikan emosi.

Untuk mencapai hasil yang optimal, penelitian lanjutan harus melibatkan lebih banyak subjek dan mempelajari teknik tambahan. Anak-anak tanpa figur ayah dapat membangun regulasi emosi yang sehat dan masa depan yang lebih positif dengan dukungan yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, Y. (2018). Fatherless in Indonesia and its impact on children's psychological development. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 15(1), 35. <https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6661>
- Astuti, D., Wasidi, W., & Sinthia, R. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa sekolah menengah pertama. *Consilia: Jurnal Ilmiah*

- Bimbingan Dan Konseling, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.33369/consilia.2.1.1-11>
- Hafiva, W., Yusri, F., & Aprison, W. (2020). Efektivitas pendekatan ego untuk meningkatkan resiliensi diri siswa di SMAN 2 Padang Panjang. *Islamic Counseling Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 223. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i2.1474>
- Handayani, N., & Fauziah, N. (2016). Hubungan keharmonisan keluarga dengan kecerdasan emosional pada guru bersertifikasi sekolah menengah atas swasta berakreditasi 'A' wilayah Semarang Barat. *Jurnal Empati*, 5(2), 408–412.
- Istiqomah, N., Rahma, & Triyono. (2021). Rancangan program pelayanan konseling berbasis analisis maladjustment konseling realitas. *Wahana Didaktika*, 19(3), 304–319.
- Istiyati, S., Nuzuliana, R., & Shalihah, M. (2020). Gambaran peran ayah dalam pengasuhan. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 12–19. <https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.22>
- 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. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v11i2.30285>
- Lesmana, G. (2021). Teori dan pendekatan konseling.
- Nasution, A. F. (2023). Metode penelitian kualitatif (Vol. 11).
- Rachmawati, T. S., & Rahmasari, D. (2024). Strategi coping remaja akhir yang mengalami fatherless dalam hidupnya. 11(01), 632–643.
- Radl, J., Salazar, L., & Cebolla-Boado, H. (2017). Does living in a fatherless household compromise educational success? A comparative study of cognitive and non-cognitive skills. *European Journal of Population*, 33(2), 217–242. <https://doi.org/10.1007/s10680-017-9414-8>
- Rahmasari, D., Rachmawati, T. S., & others. (2024). Social support as a coping mechanism for fatherless adolescents. *Procedia of Social ...* 0672(c), 152–162.
- Yusri, F. (2014). Pemanfaatan model-model dalam pelayanan konseling untuk membentuk generasi berkarakter bebas narkoba. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(3), 17–30. <https://doi.org/10.29210/110200>.