

Gambaran Resiliensi Perempuan *Emerging Adulthood* Tanpa Ayah yang Menjadi Tulang Punggung Keluarga

SABRINA MEIRIZQA K. & IKE HERDIANA*
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran resiliensi pada perempuan *emerging adulthood* tanpa ayah yang menjadi tulang punggung keluarga. Ketidakhadiran figur ayah pada perempuan dewasa awal kerap menciptakan kekosongan dalam keluarga dan memunculkan pergeseran peran yang diisi oleh perempuan sebagai tulang punggung keluarga. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dampak pada perempuan tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga memengaruhi dinamika keluarga. Pengalaman perempuan dalam mengisi peran tersebut mengungkapkan bagaimana interaksi faktor-faktor resiliensi berperan secara dalam membentuk adaptasi. Partisipan pada penelitian terdiri atas lima perempuan berusia 18–29 tahun atau *emerging adulthood*, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam semi-terstruktur yang mengeksplorasi pengalaman kritis dan gambaran resiliensi partisipan. Analisis data menggunakan pendekatan analisis data tematik Boyatzis berbasis teori (*theory-driven thematic analysis*). Kredibilitas data diuji melalui *member check*. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa seluruh partisipan telah mencapai penerimaan diri penuh, dengan beragam aktivitas pemulihan.

Kata kunci: resiliensi, perempuan *emerging adulthood*, tulang punggung keluarga

ABSTRACT

This study aims to identify the resilience profile of emerging adulthood women without a father who serve as the backbone of their families. The absence of a father figure in early adulthood women often creates a void within the family and leads to a shift in roles, with women taking on the responsibility as the primary provider. Previous research indicates that the impact on these women is not only psychological but also affects overall family dynamics. Their experiences in fulfilling this role reveal how the interaction of various resilience factors plays a significant role in shaping their adaptation. The participants in this study consisted of five women aged 18–29, selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured in-depth interviews exploring critical experiences and resilience profiles. Data analysis was conducted using Boyatzis' theory-driven thematic analysis approach. Data credibility was ensured through member checking. The findings reveal that all participants have achieved full self-acceptance, accompanied by diverse recovery activities.

Keywords: self-acceptance, women survivor, revenge porn

PENDAHULUAN

Kekosongan peran ayah dalam keluarga menciptakan adaptasi dari anggota keluarga lainnya, dengan bentuk adaptasi yang bergantung pada kapasitas dan kondisi spesifik masing-masing keluarga. Ibu sebagai orang tua tunggal sering mengambil alih peran menjadi bekerja lebih keras sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama (Yuliawati dkk., 2007). Buzzanell & Turner dalam Medved (2016) menunjukkan semakin banyak perempuan yang mengambil peran sebagai tulang punggung keluarga.

Di Indonesia, tercatat sekitar 7 juta perempuan menjalani peran sebagai kepala keluarga, dengan 12,73% dari total kepala rumah tangga merupakan perempuan (Fikri dkk., 2024; Badan Pusat Statistik, 2023). Pada keluarga dengan ibu yang bekerja, perubahan dinamika lebih stabil karena struktur ekonomi tidak mengalami guncangan drastis (Mukhallisa dkk., 2023). Namun, kekosongan peran ayah dapat menciptakan krisis finansial, terutama ketika ibu tidak mampu sepenuhnya mengisi kekosongan peran ekonomi ayah (Mukhallisa dkk., 2023).

Tekanan ekonomi mendorong anak sering mengambil alih peran orang tua karena kebutuhan akan dukungan dalam mengasuh anak-anak lainnya (Cui & Hong, 2021). Islami & Rahmasari (2022) menemukan bahwa anak tertua menduduki posisi kedua sebagai pengasuh utama (18,5%) setelah ibu (71,5%), dengan 7,15% rumah tangga melaporkan adanya anak yang turut bekerja pada rentang usia *emerging adulthood*. Data BPS menunjukkan peningkatan Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan hingga 40,5% pada 2023 (Nahruriza, 2022).

Jumlah perempuan di posisi managerial lebih banyak pada kelompok belum menikah (38,95%) dibandingkan yang telah menikah (30,45%). Screening terhadap 15 perempuan dewasa awal (20-29 tahun) menunjukkan 12 dari 15 orang mengaku sebagai penanggung jawab utama dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Mereka kehilangan figur ayah sejak usia muda (3-5 tahun) dan tinggal bersama ibu serta adik-adik tanpa keterlibatan peran ayah.

Periode *emerging adulthood* memiliki karakteristik eksplorasi identitas, ketidakstabilan, perasaan in-between, self-focus, dan optimisme (Arnett, 2015). Mereka dengan status sosial-ekonomi menengah ke bawah memiliki kesempatan terbatas pada karir karena tanggung jawab pemenuhan kebutuhan emosional saudara dan kebutuhan finansial keluarga (Tsukada, 2010). Faktor internal meliputi kondisi ekonomi rendah, tingginya kebutuhan hidup, serta pengaruh pendidikan sosial dan budaya. Faktor eksternal mencakup keinginan memperbaiki kehidupan keluarga, mengurangi ketergantungan, dan memperoleh penghasilan mandiri (Selaeman & Natsif, 2021 dalam Sianturi & Huwae, 2023). Situasi lain meliputi ditinggalkan suami karena perceraian atau kematian, suami tidak memiliki pekerjaan, dan kondisi hidup mandiri menggantikan peran orang tua (Wahidah, 2019 dalam Sianturi & Huwae, 2023).

Perempuan *emerging adulthood* menghadapi dilema antara memenuhi kebutuhan pribadi (pendidikan, karir, kehidupan sosial) dengan kewajiban mencukupi kebutuhan keluarga. Mereka harus menyeimbangkan tanggung jawab di rumah dan dunia kerja (Fulcher & Coyle, 2011), yang menciptakan beban ganda dan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis (Chesley, 2016 dalam Ramdhaniar & Artiawati, 2020). Tantangan penyesuaian diri meliputi peran ganda, tanggung jawab finansial berat tanpa dukungan sosial memadai, dan inkongruensi antara tujuan hidup dengan peran yang dijalankan (Ramdhaniar & Artiawati, 2020). *Work-family conflict* muncul dari benturan kewajiban keluarga dan beban kerja (Latifah, 2024). Dampak lainnya meliputi masalah kesehatan mental, gangguan kesehatan fisik, hingga penurunan produktivitas (Hopps dkk., 2017 dalam Priyandoko & Rahmasari, 2023).

Resiliensi adalah kemampuan individu mengatasi dan beradaptasi positif terhadap kejadian berat dan masalah kehidupan (Reivich & Shatte, 2002 dalam Hendriani, 2018). Resiliensi bukanlah kemampuan bawaan, melainkan dapat dipelajari dan dikembangkan (Luthar, 2003 dalam Novianti, 2018). Tujuh faktor resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002) dalam Hendriani (2018): analisis kausal, regulasi emosi, pengendalian impuls, efikasi diri, optimisme, empati, dan *reaching out*. Penelitian terdahulu menunjukkan komponen-komponen ini membantu individu menghadapi *adversity* serupa (Rahmdaniar & Artiawati, 2020; Arnett, 2015; Islami & Rahmasari, 2022).

Penelitian Rhamdaniar & Artiawati (2020) menunjukkan tantangan kontrol impuls dan regulasi emosi pada partisipan tulang punggung keluarga tanpa ayah. Sebaliknya, penelitian Arnett (2015) menemukan partisipan *fatherless* mampu bangkit melalui *reaching out* dengan membuka hubungan pasangan untuk pemulihan bermakna. Islami & Rahmasari (2022) mengungkapkan regulasi diri dan optimisme sebagai komponen resiliensi yang membantu membentuk pribadi resilien dalam peran tulang punggung keluarga.

Di sisi lain, penelitian Mukhallisa dkk. (2023) menemukan perempuan *emerging adulthood* yang kehilangan figur ayah belum sepenuhnya membentuk adaptasi positif. Ramdhanianar & Artiawati (2020) menunjukkan tantangan regulasi emosi dan kontrol impuls masih dihadapi. Namun, Islami dan Rahmasari (2022) menemukan perempuan dalam situasi serupa mampu beradaptasi melalui hubungan keterikatan, pemecahan masalah, regulasi diri, pemaknaan peristiwa, dan spiritualitas untuk menjadi resilien.

Meskipun terdapat penelitian tentang resiliensi perempuan *emerging adulthood* tanpa ayah dan tulang punggung keluarga secara terpisah, belum ada kajian komprehensif yang mengeksplorasi kedua fokus tersebut. Pemahaman mendalam tentang resiliensi perempuan *emerging adulthood* tanpa ayah yang menjadi tulang punggung keluarga penting untuk mengidentifikasi faktor ketahanan dan merancang intervensi efektif, sehingga diperlukan penelitian untuk menggali gambaran resiliensi mereka.

Penelitian ini bertujuan memahami gambaran resiliensi perempuan *emerging adulthood* tanpa ayah yang menjadi tulang punggung keluarga melalui pendekatan kualitatif studi kasus intrinsik. Adapun kriteria partisipan yaitu perempuan berusia 18-29 tahun, mengalami kehilangan peran ayah, menjalankan tanggung jawab sebagai tulang punggung keluarga (kontributor ekonomi terbesar dan pemberi dukungan emosional), memiliki anggota keluarga (ibu, saudara kandung) yang membutuhkan dukungan finansial dan emosional. Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman mendalam tentang pengalaman yang dilalui untuk menghasilkan wawasan bagi pengembangan teori, intervensi, dan kebijakan yang relevan bagi perempuan dalam situasi serupa.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus intrinsik yang memahami suatu kasus spesifik secara mendalam karena keunikan dan karakteristik khusus fenomena (Stake, 1995; Prihatsanti dkk., 2018). Unit analisis dalam penelitian ini adalah perempuan *emerging adulthood* tanpa ayah yang menjadi tulang punggung keluarga. Gambaran resiliensi pada ibu ditinjau menggunakan teori resiliensi dari Reivich & Shatte (2002).

Strategi Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memilih partisipan yang memenuhi kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. *Purposive sampling* adalah metode pemilihan partisipan yang didasarkan pada pertimbangan atau kriteria khusus yang telah ditetapkan sebelumnya (Patton, 1987; Ritchie & Lewis, 2003).

Teknik Penggalan Data

Penggalan data dilakukan menggunakan metode *in-depth interview* dengan *semi-structured interviewing*. Peneliti menyusun pertanyaan berdasarkan pedoman wawancara terkait pengalaman kehilangan figur ayah dan menjadi tulang punggung keluarga, serta resiliensi partisipan yang disusun berdasarkan 7 faktor resiliensi Reivich & Shatte (2002), yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri dan *reaching out*.

Wawancara dilakukan secara daring dokumentasi berupa rekaman untuk selanjutnya dilakukan verbatim hasil wawancara. Dalam memastikan kredibilitas data, peneliti menggunakan metode *member check*, meminta partisipan untuk meninjau ulang data yang telah dikumpulkan untuk memastikan kesesuaiannya dengan pengalaman yang telah disampaikan.

Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis data tematik *theory-driven* (Boyatzis, 1998) menggunakan tema-tema dari teori resiliensi Reivich & Shatte (2002).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penggalan data pada lima perempuan *emerging adulthood* (18-29 tahun) tanpa ayah yang menjadi tulang punggung keluarga, ditemukan berbagai faktor penguat pada partisipan yang membentuk resiliensi. Berikut hasil analisis data seluruh partisipan :

Tema	Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 3	Partisipan 4	Partisipan 5
Causal Analysis	- Mengidentifikasi faktor eksternal yaitu kurangnya dukungan finansial. - Cenderung menyalahkan pihak luar yakni orang tua dan orang sekitar.	- Mengidentifikasi akar masalah keuangan dari pengeluaran melebihi budget dan keputusan meminjam ke bank. - Memilih fokus pada hal-hal yang masih bisa dikontrol, yaitu kuliah dan freelance. - Memanfaatkan beasiswa dan mencari berbagai sumber pemasukan lain.	- Mengidentifikasi masalah yaitu keterbatasan finansial dan peran ayah yang tidak optimal. - Memahami adanya dampak positif-negatif dari peran yang dijalankan. - Kesadaran perlunya menyeimbangkan kebutuhan pribadi dan keluarga.	- Mengidentifikasi kondisi keluarga yang membutuhkan sosok penguat dan penopang. - Memahami kebutuhan finansial sebagai faktor utama penyebab dinamika keluarga - Memilih fokus pada hal-hal yang masih bisa dikontrol, yaitu kuliah dan <i>freelance</i>.	- Mengidentifikasi pola komunikasi destruktif orang tua sebagai akar masalah. - Memahami porsi peran sebagai anak untuk tidak intervensi dalam konflik orang tua. - Memahami posisi sebagai anak tertua dan konsekuensi logisnya.
Emotion Regulation	- Masih kesulitan mengelola emosi secara konstruktif - Meskipun lebih adaptif dibanding masa	- Menyibukkan diri dengan kegiatan kampus dan kepanitiaan untuk menghindari pikiran negatif. - Ketika belum berpendapatan tetap, merasa stuck dan tidak	- Mengizinkan emosi negatif hadir tanpa penghakiman diri. - Mengalihkan fokus dari hal yang tidak dapat dikendalikan. - Mencerahkan perasaan dan	- Mengalami gejolak emosi terkait komunikasi dengan ibu yang tidak baik. - Menyibukkan diri dengan kegiatan kampus dan freelance untuk menghindari	- Menahan diri dari reaksi impulsif saat menyaksikan konflik orang tua. - Menerima emosi negatif seperti iri dan kecewa tanpa

	sebelumnya, masih ada penghindaran konfrontasi langsung dengan tekanan keluarga.	ada jalan keluar. - Menggunakan menangis sebagai regulasi emosi dan memenuhi kebutuhan personal, yaitu meluangkan waktu untuk diri sendiri.	emosi melalui <i>journaling online</i> . - Ibadah sebagai sarana komunikasi spiritual.	pikiran negatif - Mendatangi bantuan profesional, yaitu psikolog dan psikiater hingga mengonsumsi obat psikiatri.	membiarkannya menguasai. - Menghentikan proses perbandingan yang memicu emosi negatif.
Impulse Control	- Menahan impulsif dengan nilai agama. - Reaksi terkadang tidak terhindar ketika menghadapi tekanan berkelanjutan. - Konflik internal antara dorongan dan pengendalian.	- Mengutamakan kebutuhan keluarga di atas keinginan pribadi. - Menahan diri tidak mengungkapkan kelelahan kepada ibu saat ayah sakit. - Konsisten menerapkan <i>frugal living</i>, memilih transportasi murah, menghindari aktivitas sosial mahal.	- Mengelola dorongan maupun keinginan dengan nilai agama. - Mengorbankan keinginan berkarir di kota rantauan. - Menunda rencana melanjutkan pendidikan.	- Menahan dorongan untuk bergantung secara finansial pada ibu dan memutuskan untuk mencari nafkah sendiri. - Mengorbankan waktu untuk memenuhi peran di keluarga. - Manajemen waktu yang sulit antara kuliah, <i>freelance</i> dan mengurus aset warisan.	- Mengendalikan dorongan untuk hidup bebas seperti teman seusia. - Mengalihkan impuls emosional negatif dari perbandingan hidup dengan fokus ke diri sendiri. - Membatasi pemikiran berlebihan tentang masa depan yang tidak pasti.
Self-Efficacy	- Frustrasi saat inisiatif tidak didukung keluarga. - Keyakinan tinggi pada kemampuan sendiri khususnya pada pekerjaan. - Percaya dapat menghadapi kondisi sulit dengan kestabilan pekerjaan.	- Melihat diri sebagai seseorang yang harus bangkit untuk menaikkan <i>value</i> diri. - Berhasil bekerja di tempat yang diinginkan sebagai bukti kemampuan diri. - Yakin mampu mengatasi masalah dan memberikan dampak positif bagi keluarga.	- Keyakinan mampu menjadi versi diri yang lebih kuat. - Apresiasi terhadap pencapaian kecil sehari-hari. - Keyakinan bahwa menjadi kuat bukan berarti tidak pernah jatuh sebelumnya.	- Keyakinan mampu menjadi produktif dengan mengubah lingkungan dan fokus dengan hal yang bisa diusahakan. - Berusaha menambah relasi dan kemampuan melalui aktivitas kampus.	- Kepercayaan tinggi terhadap kemampuan menjalankan peran tulang punggung keluarga dengan adanya dukungan dari ibu. - Keyakinan dapat mencapai kondisi ekonomi yang lebih baik dengan konsisten bekerja.

Optimism	- Fokus pada proses bertahap dan realistis daripada target idealis. - Percaya usaha yang dilakukan akan membuahkan hasil. - Tidak memiliki visi jelas tentang pencapaian jangka panjang. - Optimisme terbatas pada kebutuhan dasar.	- Optimisme dibangun dari pencapaian realistis, tidak hanya idealis. - Yakin pencapaian lebih baik dapat diraih meskipun mulai dari kondisi yang kurang memadai.	- Optimisme dibangun dari pencapaian realistis, tidak hanya idealis. - Fokus pada proses menjaga harapan hari demi hari. - Keyakinan bahwa kesulitan diimbangi dengan solusi.	- Optimisme dibangun dari pencapaian realistis, tidak hanya idealis. - Keyakinan upaya tidak sia-sia berdasarkan refleksi perjalanan hidup.	- Optimisme dibangun dari pencapaian realistis, tidak hanya idealis. - Merefleksikan bahwa kondisi tanpa ayah justru memberikan peluang lebih baik.
Empathy	- Memahami kondisi dalam hubungan pertemanan. - Memahami posisi ibu dalam keluarga meskipun hubungannya tidak. - Tegas menolak berempati pada almarhum ayah baik.	- Memahami kondisi psikologis ibu yang kehilangan suami. - Memposisikan peran ibu yang memperjuangkan anak-anaknya. - Memahami struggle adik dan memberikan dukungan berdasarkan pengalaman pribadi.	- Berusaha memahami perspektif ayah meski turut berdampak pada perasaannya. - Kepekaan terhadap kondisi psikologis ibu yang juga membutuhkan tumpuan.	- Memposisikan diri pada adik dan tidak ingin adik mengalami hal serupa. - Berupaya untuk memahami kondisi ibu. - Adanya konflik internal karena proses memahami ibu menghambat proses emosi diri sendiri.	- Memahami dampak emosional yang dialami ibu pasca perceraian. - Merespons dengan dukungan emosional dan hiburan yang tepat. - Memilih tidak menambah beban ibu dengan masalah pribadi.
Reaching Out	- Merasa belum siap untuk komitmen tambahan. - Penolakan dan	- Berusaha menjadi diri sendiri dalam proses pengembangan diri dan hubungan.	- Terbuka untuk belajar dari orang berpengalaman. - Selalu berusaha	- Terbuka untuk belajar dari orang berpengalaman. - Membangun kembali hubungan	- Mengembangkan sikap mandiri sebagai bentuk keyakinan dalam

keengganan dalam hubungan romantis.	- Membangun hubungan dengan orang-orang yang memiliki visi sama yakni <i>high achiever</i> .	untuk belajar baik secara akademik atau non-akademik, yaitu pelajaran kehidupan.	dengan adik sebagai penguat di keluarga.	menghadapi situasi yang ada.
- Lebih memilih fokus pada <i>me time</i> dan tanggung jawab keluarga.	- Membagi beban emosional kepada sahabat karib dan pasangan.	- Mempertahankan hubungan dengan teman yang dipercaya.	- Membagi beban emosional kepada sahabat karib dan pasangan.	- Mengambil inisiatif mengidentifikasi dan memenuhi kebutuhan keluarga.
- Lebih terbuka dalam berbagi masalah dengan teman.				

DISKUSI

Ketiadaan figur ayah dalam kehidupan perempuan *emerging adulthood* menciptakan dampak yang mencakup ketidakhadiran fisik dan emosional. Kondisi ini memicu tekanan psikologis yang beragam tergantung pada penyebab ketidakhadiran ayah. Partisipan dengan ayah yang hadir fisik namun tidak mendukung mengalami keraguan peran, kesulitan hubungan interpersonal, dan *trust issues*. Mereka yang kehilangan ayah karena meninggal mengalami perasaan berduka, kesepian, dan kebingungan arah hidup yang diatasi dengan mengisi kegiatan perkuliahan. Sementara partisipan yang kehilangan ayah akibat perceraian merasakan marah dan kecewa, meski merasa lebih bermakna setelah berpisah dengan ayah.

Ketiadaan figur ayah juga mengubah dinamika keluarga. Partisipan harus menanggung beban finansial tambahan seperti membayar hutang yang ditinggalkan, mengelola warisan, membiayai pendidikan saudara, dan membantu urusan domestik keluarga. Kondisi ini menciptakan konflik peran pada masa *emerging adulthood* yang seharusnya digunakan untuk pengembangan diri, namun harus dihadapkan pada tuntutan menjadi penanggungjawab keluarga, sehingga timbul dilema antara melanjutkan pendidikan atau bekerja untuk menopang ekonomi keluarga. Dalam penelitian ini, resiliensi terbentuk dari interaksi tujuh faktor penguat yang saling berkaitan: *causal analysis*, *emotion regulation*, *impulse control*, *self-efficacy*, *optimism*, *empathy*, dan *reaching out*. Faktor-faktor ini tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling memperkuat dalam membentuk strategi adaptasi yang efektif.

Causal Analysis ditunjukkan melalui kemampuan partisipan mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kondisi mereka, serta aktif mencari solusi yang dapat dikontrol (Mukhallisa dkk., 2023). *Emotion Regulation* berkembang dari strategi penghindaran awal menuju cara-cara konstruktif seperti *journaling*, konsultasi profesional, dan ibadah untuk mengelola emosi negatif. *Impulse Control* termanifestasi dalam kemampuan menahan dorongan pribadi demi tanggung jawab keluarga, menggunakan nilai agama sebagai landasan mengendalikan reaksi impulsif (Detta & Abdullah, 2017).

Self-Efficacy terlihat dari keyakinan tinggi partisipan terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan, didukung kestabilan pekerjaan dan dukungan keluarga. *Optimism* dibangun dari pencapaian realistis dan proses bertahap, dengan keyakinan bahwa usaha saat ini akan membawa hasil lebih baik di masa depan (Priyandoko dan Rahmasari, 2023). *Empathy* memungkinkan partisipan memahami kondisi emosional anggota keluarga dan memberikan dukungan berdasarkan pengalaman pribadi (Ramdhaniar & Artiawati, 2020). *Reaching Out* mendorong fokus pada pengembangan diri, menjaga keseimbangan tanggung jawab keluarga dengan kebutuhan pribadi, dan membangun hubungan yang saling mendukung (Rahim, 2024).

Ketujuh faktor resiliensi saling berinteraksi membentuk pola yang memperkuat ketahanan partisipan. *Self-efficacy* dan *optimism* saling memperkuat, dimana keyakinan terhadap kemampuan diri mendorong pandangan optimis tentang masa depan. *Impulse control* dan *emotion regulation* bekerja sama mengurangi reaksi impulsif, memungkinkan partisipan mengelola emosi secara konstruktif dan membuat keputusan rasional dalam situasi penuh tekanan. *Reaching out* dan *empathy* menciptakan hubungan sosial yang mendalam, memperkuat jaringan dukungan sosial melalui berbagi masalah dan menunjukkan empati terhadap kebutuhan emosional orang lain.

Faktor-faktor resiliensi sebagai faktor protektif menghasilkan adaptasi positif yang memungkinkan partisipan mengelola beban emosional dan finansial. Mereka mampu berfungsi dengan baik dalam pekerjaan, menjalankan peran sebagai penopang keluarga, dan menemukan makna hidup dalam memberikan rasa aman bagi keluarga. Partisipan menunjukkan kemampuan menyusun prioritas kebutuhan dasar, berfokus pada perbaikan kondisi keluarga secara bertahap, dan mempertahankan keseimbangan antara tanggung jawab keluarga dengan kesehatan emosional. Resiliensi yang terbentuk dari tantangan fase transisi menuju kehidupan dewasa menunjukkan kemampuan menginterpretasikan peristiwa penuh risiko dengan pandangan positif, melihat pengalaman sebagai proses pembentukan karakter diri yang bermakna.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan *emerging adulthood* yang menjadi tulang punggung keluarga tanpa figur ayah memiliki kapasitas luar biasa dalam membentuk ketahanan diri melalui pengalaman menghadapi tantangan keluarga dan transisi menuju kedewasaan. Meskipun mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan dan kelelahan, mereka mengembangkan ketahanan diri yang didukung oleh tujuh faktor penguat yang saling berinteraksi: *causal analysis*, *self-efficacy*, *optimism*, *impulse control*, *emotion regulation*, *empathy*, dan *reaching out*. Faktor-faktor ini memungkinkan mereka tidak hanya bertahan dalam kondisi sulit, tetapi juga mengalami pertumbuhan personal yang signifikan, mengembangkan kedewasaan emosional, tanggung jawab finansial, dan ketahanan mental yang tinggi. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan berbasis kekuatan dalam memahami resiliensi perempuan *emerging adulthood*, dimana kekuatan-kekuatan yang teridentifikasi dapat menjadi fondasi untuk pengembangan program intervensi positif yang mengoptimalkan potensi mereka dalam menghadapi tanggung jawab besar di keluarga yang tidak utuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT. atas berkah yang diberikan untuk penulis menyelesaikan penelitian ini dan Dr. Ike Herdiana, M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing penulis yang memberikan ilmu serta arahan dalam menyusun penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga, teman-teman partisipan dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan penelitian.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Sabrina Meirizqa Khaerunnisa. dan Ike Herdiana tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Arnett, J. J. (2015). *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*. Oxford University Press.
- Badan Pusat Statistik. (2023). Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja Menurut Jenis Kelamin. Diakses pada 15 Oktober 2024, dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MjIwMCMY/tingkat-partisipasi-angkatan-kerja-menurut-jenis-kelamin.html>
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. SAGE Publications, Inc.
- Cui, M., & Hong, P. (2021). COVID-19 and Mental Health of Young Adult Children in China: Economic Impact, Family Dynamics, and Resilience. *Family Relations*, 32306. <https://doi.org/10.1111/fare.12573>.
- Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017). Dinamika Resiliensi Remaja dengan Keluarga Broken Home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 71-86.
- Fikri, S., Primastuti, N. F., & Sodik, N. (2024). Eksistensi Keluarga Single Parent (Analisis Keluarga Single Parent Di Desa Samirone Perspektif Struktural Fungsional). *USRAH: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 5(2), 213-225.
- Fulcher, M., & Coyle, E. F. (2011). Breadwinner and Caregiver: A Cross-sectional Analysis of Children's and Emerging Adults' Visions of Their Future Family Roles. *British Journal of Developmental Psychology*, 29(2), 330-346.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*. Prenada Media.
- Islami, F. P., & Rahmasari, D. (2022). Resiliensi pada Anak Pertama dengan Ayah Meninggal Karena Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 145-160.
- Latifah, W. N. (2024). *Dinamika Resiliensi Perempuan Sandwich Generation yang Menjadi Caregiver dalam Keluarga Multigenerasi* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Medved, C.E. (2016). The New Female Breadwinner Discursively Doing and Undoing Gender Relations. *Journal of Applied Communication Research*, 44(3), 236-255.
- Mukhallisa, F., Siswanti, D. N., & Jafar, E. S. (2023). Dinamika Psikologis Perempuan Fatherless di Fase *Emerging Adulthood*. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2), 164-172. <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i2.56490>.
- Nahruriza, S. A. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Subjective Well-being pada Perempuan Dewasa Awal yang Belum Menikah* (Doctoral dissertation, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang).
- Patton, M. Q. (1987). *How to Use Qualitative Methods in Evaluation* (No. 4). Sage.
- Prihatsanti, U., Suryanto, S., & Hendriani, W. (2018). Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi. *Buletin Psikologi*, 26(2), 126. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38895>.
- Priyandoko, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Resiliensi pada Perempuan Sandwich Generation. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 125-142.

-
- Rahim, A. (2024). Exploring the Role of Self-Compassion and Social Support in Women's Resilience: A Qualitative Study of Coping with Life Adversities. *Human Nature Journal of Social Sciences*, 5(4), 32-42.
- Ramdhanir, S., & Artiawati, A. (2020). Bertahan Menembus Tantangan Kehidupan: Studi Kasus Pada Perempuan Pencari Nafkah Utama. *Ristekdikti: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 203-210.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books
- Ritchie, J., & Lewis, J. (2003). *The Applications of Qualitative Methods to Social Research* (pp. 24-46). London.
- Sianturi, S. F., & Huwae, A. (2023). Harga Diri dan Resiliensi pada Perempuan Dewasa Awal yang Bekerja sebagai Tulang Punggung Keluarga. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(2), 169-187.
- Stake, R. (1995). *Case Study Research*. Cham: Springer
- Yuliawati, L., Lukito Setiawan, J., & Wijaya Mulya, T. (2007). *Perubahan pada Remaja Tanpa Ayah*.