
ARTIKEL PENELITIAN

Peran *Self-Differentiation* Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Tengah Dengan Kurangnya Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan

Farah Kamilah & Atika Dian Ariana*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penyelesaian tugas perkembangan emosional pada masa remaja dipengaruhi oleh kualitas relasi dengan figur ayah, di mana rendahnya keterlibatan ayah dalam pengasuhan dapat meningkatkan kerentanan psikososial. Penelitian ini bertujuan menguji peran *self-differentiation* dalam memprediksi penggunaan strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, pada remaja tengah yang mempersepsikan rendahnya keterlibatan emosional ayah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 152 partisipan berusia 14–17 tahun. Data dikumpulkan menggunakan *Differentiation of Self Inventory-Short Form* (DSI-SF), *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), dan *Nurturance Fathering Scale* (NFS), serta dianalisis dengan regresi linear sederhana. Hasil menunjukkan bahwa *self-differentiation* secara signifikan memprediksi penurunan penggunaan *cognitive reappraisal* ($p = 0,002$; $R^2 = 0,062$) dan *expressive suppression* ($p < 0,001$; $R^2 = 0,123$). Arah pengaruh negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi diferensiasi diri, semakin rendah kecenderungan penggunaan kedua strategi tersebut, yang diduga berkaitan dengan mekanisme otonomi defensif dan *emotional cut-off*. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi bersifat dinamis, sehingga rendahnya penggunaan strategi tertentu tidak selalu merefleksikan defisit, melainkan dapat menjadi bentuk adaptasi dalam meredam stimulus emosional sejak tahap awal.

Kata kunci: *self-differentiation*, regulasi emosi, keterlibatan ayah, remaja

ABSTRACT

The resolution of emotional developmental tasks during adolescence is influenced by the quality of the relationship with the father figure, where low paternal involvement may increase psychosocial vulnerability. This study aims to examine the role of self-differentiation in predicting the use of emotion regulation strategies, namely cognitive reappraisal and expressive suppression, among middle adolescents who perceive low emotional involvement from their fathers. This quantitative study involved 152 participants aged 14–17 years. Data were collected using the Differentiation of Self Inventory-Short Form (DSI-SF), the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), and the Nurturance Fathering Scale (NFS), and analyzed using simple linear regression. The results indicate that self-differentiation significantly predicts a decrease in the use of cognitive reappraisal ($p = 0.002$; $R^2 = 0.062$) and expressive suppression ($p < 0.001$; $R^2 = 0.123$). This negative effect suggests that higher self-differentiation is associated with a lower tendency to use both strategies, likely related to defensive autonomy and emotional distancing (emotional cut-off). These findings indicate that emotion regulation is dynamic, where lower use of certain strategies may reflect an adaptive process in reducing emotional stimuli at earlier stages.

Keywords: *self-differentiation, emotion regulation, father involvement, adolescence*

PENDAHULUAN

Fenomena *fatherless* atau ketiadaan peran ayah masih menjadi isu krusial dalam dinamika perkembangan psikologis anak dan remaja, terutama dalam konteks masyarakat Indonesia. Ashari (2017) mendefinisikan *fatherless* sebagai kondisi tidak hadir atau tidak terlibatnya figur ayah dalam proses pengasuhan, yang penekanannya bukan semata-mata pada ketiadaan fisik, melainkan pada absennya kedekatan hubungan dalam kehidupan sehari-hari (Smith, 2011, dalam Usman, 2020). Seorang ayah dikatakan terlibat secara aktif apabila ia menjalin hubungan yang holistik, mencakup penyediaan sumber daya fisik, afeksi atau kehangatan emosional, serta keterlibatan kognitif, intelektual, dan spiritual yang disertai dengan perhatian nyata terhadap setiap tahapan perkembangan anak (Andayani & Koentjoro, 2014; Astuti & Puspitarani, 2013).

Realitas sosiokultural di Indonesia menunjukkan kondisi yang cukup mengkhawatirkan, di mana menurut Saif (2018, dalam Fajriyanti dkk., 2024), Indonesia menempati urutan ke-3 sebagai *fatherless country* dalam hal pengasuhan anak. Kondisi ini sangat dipengaruhi oleh paradigma budaya patriarki yang masih kuat, di mana masyarakat cenderung menempatkan tanggung jawab pengasuhan sebagai tugas ibu semata, sehingga figur ayah sering kali dipandang secara terbatas hanya sebagai pencari nafkah utama dan bukan sebagai pendidik atau pendamping emosional bagi anak (Asfari, 2022). Data dari Pusat Penelitian Kebijakan Kemendikbud memperkuat hal ini dengan mencatat bahwa 66,7% pengasuhan anak di Indonesia masih didominasi oleh ibu (Rahayu & Saroinsong, 2023), yang diperburuk oleh keterbatasan waktu interaksi akibat tuntutan kerja berat, di mana rata-rata komunikasi antara ayah dan anak hanya berlangsung selama satu jam per hari (Asy'ari & Ariyanto, 2019).

Kurangnya keterlibatan ayah di Indonesia dikonfirmasi melalui berbagai data penelitian empiris di berbagai daerah yang menunjukkan lemahnya kualitas relasi emosional. Sebagai contoh, penelitian Fathanah dan Sumaryanti (2024) pada remaja di Kota Bandung menemukan bahwa 49,9% remaja memiliki keterlibatan ayah yang rendah, sementara data BKKBN (2025) menunjukkan sekitar 25% anak di Indonesia tumbuh tanpa peran ayah yang aktif. Dampak psikologis yang relevan dari fenomena ini tidak hanya ditentukan oleh kehadiran fisik ayah secara objektif, melainkan oleh persepsi retrospektif anak mengenai seberapa terlibat ayahnya dalam kehidupan mereka, sebagaimana ditegaskan oleh Finley dan Schwartz (2004) bahwa kualitas hubungan yang dirasakan secara subjektif oleh anak memiliki pengaruh yang lebih mendalam (Rahmah dkk., 2024).

Keterlibatan ayah yang optimal memegang peranan krusial dalam perkembangan psikologis, termasuk dalam mengembangkan kemampuan empati, hubungan sosial, dan kasih sayang pada anak (Nurhayani, 2019). Sebaliknya, apabila ayah tidak memberikan peran yang memadai dalam pengasuhan, maka anak cenderung memiliki harga diri yang rendah, sulit beradaptasi, lambatnya kematangan emosi, serta kurang mampu dalam mengambil keputusan saat menghadapi masalah (Munjiat, 2017). Salah satu aspek perkembangan internal yang sangat terdampak adalah regulasi emosi, yakni kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif melalui dua strategi utama: *cognitive reappraisal* yang berfokus pada perubahan cara pikir sebelum emosi muncul sepenuhnya, serta *expressive suppression* yang cenderung menekan ekspresi emosi yang sedang dirasakan (Gross, 1998).

Kemampuan regulasi emosi ini berkaitan erat dengan kualitas hubungan ayah-anak, di mana ayah berfungsi sebagai *role model* dalam mengekspresikan emosi dan menciptakan kelekatan yang aman bagi anak (Parke dkk., 2019). Ayah juga memberikan dukungan emosional berupa validasi serta responsivitas yang membantu membangun iklim emosional keluarga yang sehat (Darmawati, 2023; Morris dkk., 2007). Penelitian Nasution dan Septiani (2017) bahkan menemukan bahwa keterlibatan ayah memiliki kontribusi signifikan sebesar 56% terhadap regulasi emosi anak, yang menunjukkan bahwa pendampingan figur ayah menjadi semakin krusial mengingat masa remaja adalah tahap transisi yang penuh dengan gejolak biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2007).

Secara biologis, ketidakstabilan emosi pada masa remaja dipicu oleh perkembangan sistem limbik yang sudah aktif namun belum terintegrasi secara optimal dengan area korteks prefrontal yang berfungsi mengendalikan impuls (Widjaja & Adhiyasasti, 2019). Tantangan ini sering kali memuncak pada fase remaja tengah (14-17 tahun), sebuah periode krusial dalam pencarian jati diri di mana muncul dorongan kuat untuk mandiri yang sering memicu konflik emosional dengan lingkungan (Steinberg, 2013; Sinurat dkk., 2025). Temuan di lapangan menunjukkan bahwa regulasi emosi remaja di Indonesia masih belum optimal, dengan data yang melaporkan bahwa 52,4% remaja tengah usia 14-17 tahun memiliki kemampuan regulasi emosi dalam kategori yang rendah (Swastika & Prastuti, 2021).

Apabila remaja berada dalam kondisi di mana ayahnya kurang terlibat dalam pengasuhan, kemampuan mereka untuk meregulasi emosi secara sehat cenderung terganggu, yang ditandai dengan kendala dalam penerimaan emosi (*acceptance*) serta kesulitan menentukan strategi pengelolaan emosi saat berada di bawah tekanan (Nurshabrina & Dariyo, 2024). Pola asuh ayah yang kurang responsif secara emosional juga dikaitkan dengan risiko munculnya *alexithymia*, yaitu hambatan dalam memahami emosi diri sendiri (Taylor dkk., 2018). Lebih spesifik, Sefanya (2024) menemukan bahwa mayoritas remaja dengan keterlibatan ayah rendah mengalami kesulitan tinggi dalam mengatur emosi negatif seperti marah, cemas, dan stres, yang dapat berkontribusi pada munculnya masalah perilaku seperti agresi, *bullying*, hingga depresi (Fitriyanti, 2023; Putra dkk., 2023).

Kondisi tersebut menunjukkan urgensi untuk mengidentifikasi faktor internal yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja, di mana salah satu faktor yang dinilai berperan penting adalah *self-differentiation*. Berdasarkan teori Bowen, *self-differentiation* merujuk pada kemampuan individu untuk mempertahankan identitas, pikiran, dan emosinya sendiri sekaligus tetap menjalin hubungan dekat tanpa kehilangan kemandirian (Bowen, 1993, dalam Aditya dkk., 2022). Individu dengan tingkat *self-differentiation* tinggi mampu mengendalikan diri dan berpikir jernih dalam situasi konflik, di mana penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa variabel ini berhubungan positif dengan strategi *cognitive reappraisal* dan berhubungan negatif dengan *expressive suppression* (Calatrava dkk., 2022; Duch-Ceballos dkk., 2020).

Namun, penelitian-penelitian terdahulu mengenai *self-differentiation* umumnya belum menelaah konteks spesifik remaja yang tumbuh dengan kurangnya keterlibatan ayah, yang merupakan salah satu faktor risiko penting dalam perkembangan emosi. Masih terdapat celah penelitian mengenai apakah kapasitas internal ini tetap berperan efektif dalam membantu regulasi emosi remaja pada kondisi tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi celah tersebut dengan tujuan mengetahui peran *self-differentiation* terhadap regulasi emosi adaptif pada remaja tengah yang mengalami kurangnya keterlibatan ayah dalam pengasuhan di Indonesia, guna memberikan kontribusi teoritis serta dasar praktis bagi intervensi psikologis di masa depan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan survei kuesioner untuk pengumpulan data. Penulis mengumpulkan data menggunakan survei dengan cara menyebarkan kuesioner daring kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria partisipan penelitian. Kuesioner ini disebarkan melalui berbagai *platform* media sosial agar partisipan dapat mengisi secara mandiri atau dalam bentuk *self-report*. Di dalam kuesioner tersebut terdapat *informed consent*, informasi data demografis, serta instrumen penelitian.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Penggunaan teknik *non-probability sampling* menekankan pada pemilihan sampel berdasarkan karakteristik yang relevan dengan topik penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi 1) Remaja tengah berusia 14-17 tahun 2) Memiliki persepsi kurangnya keterlibatan ayah dalam pengasuhan. Penentuan jumlah sampel penelitian menggunakan bantuan *software* G*Power 3.1 pada analisis regresi linear sederhana (*fixed model, R² deviation from zero*) dengan *effect size* f^2 0,09 ; α error probability 0,05; power (1- β error probability) 0,08; dan jumlah prediktor 1 sehingga diperoleh kebutuhan minimal sampel sebanyak 104 partisipan.

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen utama, yaitu *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), *Differentiation of Self Inventory-Short Form* (DSI-SF), dan *Nurturance Fathering Scale* (NFS). Variabel regulasi emosi diukur menggunakan ERQ yang dikembangkan oleh Gross & John (2003) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sepda (2018). Skala ini terdiri dari 9 aitem yang terbagi ke dalam dua dimensi, yaitu *cognitive reappraisal* (6 aitem) dan *expressive suppression* (3 aitem). Setiap aitem diukur menggunakan skala Likert 7 poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat penggunaan strategi regulasi emosi yang lebih besar pada masing-masing dimensi

Variabel *self-differentiation* diukur menggunakan DSI-SF yang dikembangkan oleh Drake (2015) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Aditya dkk. (2022). Instrumen ini terdiri dari 19 aitem yang mencakup empat dimensi, yaitu *emotional reactivity*, *I-position*, *emotional cutoff*, dan *fusion with others*. Skala menggunakan format Likert 6 poin (1 = sangat tidak sesuai hingga 6 = sangat sesuai). Pengukuran dilakukan menggunakan skor total, dengan prosedur *reverse scoring* pada beberapa aitem. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *self-differentiation* yang lebih baik

Keterlibatan ayah diukur menggunakan NFS dari Finley & Schwartz (2004) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sanjaya dkk. (2024). Skala ini terdiri dari 8 aitem dengan format Likert 5 poin (1 = sangat tidak sesuai hingga 5 = sangat sesuai). Instrumen ini digunakan sebagai *screening tool* untuk mengidentifikasi partisipan dengan tingkat keterlibatan ayah rendah hingga sedang, sesuai dengan kriteria penelitian

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada masing-masing instrumen. Pada ERQ, uji validitas sebelumnya menunjukkan 9 aitem valid dengan korelasi item-total di atas 0,30, serta reliabilitas yang cukup baik ($\alpha = 0,688$ untuk *cognitive reappraisal* dan $\alpha = 0,604$ untuk *expressive suppression*). Pada DSI-SF, seluruh aitem memiliki daya diskriminasi yang memadai ($r > 0,30$), serta reliabilitas internal yang baik dengan nilai Cronbach's α sebesar 0,869. Sementara itu, NFS menunjukkan kualitas psikometrik yang sangat baik, dengan validitas konstruk yang memenuhi *good fit indices* (CFI = 0,998; TLI = 0,998; RMSEA = 0,074; SRMR = 0,037) serta reliabilitas yang sangat tinggi ($\alpha = 0,938$)

Analisis Data

Teknik uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear sederhana yang dilakukan dengan bantuan *software* Jamovi. Sebelum melakukan uji hipotesis, penulis melakukan analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian. Selain itu, peneliti juga melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi parametrik. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, penulis melanjutkan pengujian hipotesis untuk menguji peran *self-differentiation* terhadap *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa 152 partisipan dalam penelitian ini merupakan remaja tengah yang memenuhi kriteria sebagai individu dengan tingkat keterlibatan ayah rendah hingga sedang. Berdasarkan hasil kategorisasi keterlibatan ayah, mayoritas partisipan berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 80,32%, diikuti kategori tinggi sebesar 19,15%, dan kategori rendah sebesar 0,53%. Hasil analisis data deskriptif seluruh variabel pada penelitian ini mencakup variabel *self-differentiation* memiliki nilai ($M = 3,29$; $SD = 0,869$; $Min = 1,58$; $Max = 5,26$; $Skewness = -0,076$; $Kurtosis = -0,985$), variabel *cognitive reappraisal* memiliki besaran nilai ($M = 27,0$; $SD = 8,73$; $Min = 7,00$; $Max = 40,0$; $Skewness = -0,604$; $Kurtosis = -0,736$), dan variabel *expressive suppression* memiliki besaran nilai ($M = 13,6$; $SD = 4,34$; $Min = 4,00$; $Max = 21,0$; $Skewness = -0,480$; $Kurtosis = -0,755$).

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-differentiation* berperan signifikan dalam memprediksi *cognitive reappraisal* ($p = 0,002$; $\beta = -0,248$; $R^2 = 0,062$). Berdasarkan koefisien determinasi, *self-differentiation* menjelaskan 6,2% dari variasi *cognitive reappraisal*, sedangkan 93,8% variasi lainnya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, hasil uji regresi linear sederhana juga menunjukkan bahwa *self-differentiation* berperan signifikan dalam memprediksi *expressive suppression* ($p < 0,001$; $\beta = -0,351$; $R^2 = 0,123$). Berdasarkan koefisien determinasi, *self-differentiation* menjelaskan 12,3% dari variasi *expressive suppression*, sedangkan 87,7% variasi lainnya dijelaskan oleh variabel lain di luar penelitian ini. Arah hubungan yang negatif pada kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-differentiation*, maka semakin rendah kecenderungan remaja dalam menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *self-differentiation* dalam memprediksi penggunaan strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, pada remaja tengah dengan keterlibatan ayah yang rendah. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-differentiation* berperan signifikan dalam memprediksi *cognitive reappraisal* ($p = 0,002$; $\beta = -0,248$; $R^2 = 0,062$) dan *expressive suppression* ($p < 0,001$; $\beta = -0,351$; $R^2 = 0,123$). Berdasarkan koefisien determinasi, *self-differentiation* menjelaskan sebesar 6,2% variasi *cognitive reappraisal* dan 12,3% variasi *expressive suppression*, sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Persamaan regresi yang diperoleh menunjukkan bahwa pada *cognitive reappraisal* berlaku persamaan $Y = a - 2,50X$, yang berarti setiap kenaikan satu unit *self-differentiation* diikuti dengan penurunan skor *cognitive reappraisal* sebesar 2,50 unit. Sementara itu, pada *expressive suppression* berlaku persamaan $Y = a - 1,75X$, yang menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu unit *self-differentiation* diikuti dengan penurunan skor *expressive suppression* sebesar 1,75 unit. Arah hubungan yang negatif ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat *self-differentiation*, maka semakin rendah penggunaan kedua strategi regulasi emosi tersebut.

Temuan bahwa *self-differentiation* berhubungan negatif dengan *cognitive reappraisal* berkontradiksi dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang umumnya menemukan hubungan positif antara kedua variabel tersebut, seperti yang ditunjukkan oleh Duch-Ceballos, Oliver, dan Skowron (2020). Dalam penelitian tersebut, semakin tinggi tingkat *self-differentiation*, semakin besar kecenderungan individu menggunakan strategi *cognitive reappraisal*. Temuan anomali berupa hubungan negatif antara *self-differentiation* dengan *cognitive reappraisal* (CR) dan *expressive suppression* (ES) dalam penelitian ini dapat dipahami jika meninjau kembali hakikat regulasi emosi yang bersifat dinamis. Gross (2015) menekankan bahwa regulasi emosi bukanlah proses yang kaku dan tidak menuntut penggunaan satu strategi tertentu secara terus-menerus agar dianggap adaptif. Sebaliknya, regulasi emosi yang sehat melibatkan fleksibilitas dalam memilih strategi yang paling sesuai dengan tuntutan situasi dan kebutuhan individu saat itu (Gratz & Roemer, 2004; Aldao dkk., 2015). Fleksibilitas ini menjadi dasar untuk memahami bahwa peningkatan *self-differentiation* pada subjek penelitian ini tidak selalu diikuti dengan peningkatan penggunaan strategi CR dan ES, melainkan dapat berkaitan dengan berkurangnya kebutuhan untuk menggunakan kedua strategi tersebut.

Perbedaan temuan dalam penelitian ini juga dapat dipahami dalam konteks karakteristik partisipan

penelitian, yaitu remaja tengah dengan kurangnya keterlibatan emosional ayah. Minimnya peran ayah diketahui dapat memengaruhi perkembangan psikososial remaja, terutama dalam aspek emosi dan kemandirian. Penelitian Hikmah dkk. (2025) menunjukkan bahwa ketiadaan keterlibatan emosional ayah dapat membuat remaja tidak memperoleh dukungan, kehangatan, maupun validasi emosional yang dibutuhkan dalam proses perkembangan mereka. Akibatnya, remaja dapat mengalami kekosongan emosional serta kesulitan menemukan figur yang dapat dijadikan sumber dukungan ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan.

Kondisi tersebut kemudian dapat memunculkan pola penyesuaian diri tertentu pada remaja. Penelitian Siregar dkk. (2025) menunjukkan bahwa kurangnya keterlibatan ayah dapat menimbulkan dinamika emosional berupa ketidakseimbangan emosi serta munculnya kemandirian yang terbentuk secara terpaksa tanpa kesiapan mental yang memadai. Dalam situasi ini, beberapa remaja mengaku harus “menguatkan diri sendiri” karena tidak adanya figur yang memberikan dukungan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian remaja mengembangkan kemandirian emosional lebih awal sebagai bentuk adaptasi terhadap kurangnya dukungan dari figur ayah.

Kemandirian yang berkembang dalam kondisi tersebut tidak selalu terbentuk melalui proses perkembangan yang optimal, tetapi dapat muncul sebagai bentuk strategi adaptasi defensif. Dalam perspektif teori attachment, individu yang tumbuh dalam pengasuhan yang kurang responsif cenderung mengembangkan cara untuk mengurangi ketergantungan emosional terhadap figur pengasuhan. Mikulincer dan Shaver (2007) menjelaskan bahwa dalam kondisi tersebut individu dapat menekan kebutuhan untuk mencari kedekatan emosional dan lebih mengandalkan diri sendiri sebagai bentuk perlindungan dari potensi kekecewaan dalam hubungan interpersonal.

Pola penyesuaian ini juga mendorong munculnya jarak emosional dalam diri remaja. Kurangnya keterlibatan ayah diketahui dapat menyebabkan remaja menjaga jarak secara emosional sehingga mereka mengalami kesulitan mengekspresikan perasaan secara terbuka maupun membangun hubungan emosional yang sehat dengan orang lain (Majid & Abdullah, 2024). Kondisi ini membuat remaja cenderung membatasi keterlibatan emosionalnya ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan.

Secara konseptual, peningkatan skor *self-differentiation* dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai representasi dari penguatan otonomi dan jarak emosional tersebut. Hal ini juga berkaitan dengan konsep *emotional cut-off* dalam teori Bowen, di mana individu mengurangi kecemasan dengan membatasi atau memutus keterlibatan emosional dengan orang lain (Kerr & Bowen, 1988). Mekanisme ini mencerminkan reaktivitas emosional yang rendah (*low emotional reactivity*) serta kecenderungan rendah dalam peleburan dengan orang lain (*low fusion with others*), karena individu berupaya menjaga otonomi emosionalnya.

Dinamika tersebut dapat dianalisis lebih lanjut melalui model proses regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2014), yang menjelaskan bahwa emosi terbentuk melalui tahapan situasi, perhatian, penilaian, dan respons. Dalam model ini, regulasi emosi dapat dilakukan sejak tahap awal, seperti pemilihan situasi (*situation selection*) dan pengalihan perhatian (*attentional deployment*), sebelum emosi berkembang lebih jauh. Dalam konteks penelitian ini, remaja dengan tingkat *self-differentiation* yang tinggi cenderung membatasi paparan terhadap stimulus emosional sejak tahap awal melalui jarak emosional, sehingga intensitas emosi yang muncul menjadi lebih rendah.

Kondisi tersebut dapat menjelaskan mengapa penggunaan strategi pada tahap lanjutan, seperti *cognitive reappraisal* (bagian dari *cognitive change*) dan *expressive suppression* (bagian dari *response modulation*), menjadi lebih rendah. Gross (2014) menjelaskan bahwa kedua strategi tersebut digunakan ketika emosi sudah mulai terbentuk. Dalam penelitian ini, rendahnya penggunaan kedua strategi tersebut tidak menunjukkan ketidakmampuan dalam regulasi emosi, tetapi lebih mencerminkan rendahnya kebutuhan untuk menggunakan strategi tersebut karena stimulus emosional telah dibatasi sejak awal.

Selain penjelasan teoretis, perbedaan temuan dalam penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh faktor metodologis dalam skoring *self-differentiation*. Beberapa penelitian sebelumnya melakukan skoring per dimensi, sementara penelitian ini menggunakan skor total. Analisis tambahan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ketika dimensi dianalisis secara terpisah, pola hubungan yang muncul cenderung sejalan dengan penelitian sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan pendekatan skoring

dapat memengaruhi arah hubungan yang ditemukan dalam penelitian.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self-differentiation* dan regulasi emosi pada remaja dengan keterlibatan ayah yang rendah perlu dipahami dalam konteks karakteristik partisipan dan pendekatan analisis yang digunakan, serta tidak dapat langsung disamakan dengan temuan penelitian sebelumnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa *self-differentiation* memiliki peran signifikan dalam memprediksi strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, pada remaja tengah dengan kurangnya keterlibatan emosional ayah. Hasil uji menunjukkan bahwa *self-differentiation* berhubungan negatif signifikan dengan *cognitive reappraisal* ($\beta = -0,248$; $p = 0,002$; $R^2 = 0,062$) dan *expressive suppression* ($\beta = -0,351$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,123$).

Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-differentiation* yang dimiliki remaja, maka semakin rendah kecenderungan mereka dalam menggunakan strategi *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression*. Adapun kontribusi *self-differentiation* dalam menjelaskan variasi *cognitive reappraisal* sebesar 6,2% dan *expressive suppression* sebesar 12,3%, yang menunjukkan bahwa peran yang diberikan relatif terbatas, sementara sebagian besar variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Atika Dian Ariana, S.Psi., M.Sc., Psikolog, sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Farah Kamilah dan Atika Dian Ariana tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Aditya, Y., Martoyo, I., & Amir, Y. (2022). Diferensiasi diri: Berkontribusi lebih besar terhadap kesehatan mental dalam pandemi dibandingkan religiositas? *Jurnal Studi Pemuda*, 11(1), 1–15. <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.74817>
- Aldao, A., dkk. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*.
- Andayani, B., & Koentjoro. (2014). *Psikologi keluarga: Peran ayah menuju coparenting* (edisi ke-2). Laros.
- Asfari, H. (2022). Peran yang terlupakan: Pengasuhan ayah pada keluarga dengan anak berkebutuhan khusus di Indonesia. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 1–6. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.140>
- Ashari, Y. (2017). Memahami fenomena fatherless di Indonesia. *Jurnal Psikologi*.
- Asy'ari, H., & Ariyanto, A. (2019). Gambaran keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak (paternal involvement) di Jabodetabek. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(1), 37–44. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i1.20115>
- Astuti, V., & Puspitarani, P. (2013). Keterlibatan ayah dalam pengasuhan jarak jauh remaja. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*, 121–131.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2025). *Data statistik anak tanpa peran ayah aktif di Indonesia*.
- Calatrava, M., Knudson-Martin, C., & Huenergardt, A. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical Psychology Review*, 91, Article 102101. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102101>
- Darmawati. (2023). Peran ayah dalam aspek perkembangan emosional dan psikologi anak. *Jurnal Adzkiya: Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 7(1), 1–10.
- Drake, K. (2015). *Differentiation of Self Inventory-Short Form (DSI-SF)*.
- Duch-Ceballos, C., Oliver, J., & Skowron, E. A. (2020). Differentiation of self and its relationship with emotional self-regulation and anxiety in a Spanish sample. *The American Journal of Family*

Therapy. <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1841039>

- Fajriyanti, A. P., Fatgehipon, A. H., & Istiqomah, N. (2024). Dampak fatherless terhadap kepercayaan diri peserta didik fatherless dalam bersosialisasi di SMP Negeri 28 Jakarta. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 67–78.
- Fathanah, A. N., & Sumaryanti, I. U. (2024). Gambaran keterlibatan ayah pada remaja di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Studies*, 4(1), 226–233. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i1.10012>
- Finley, G. E., & Schwartz, S. J. (2004). The Father Involvement and Nurturant Fathering Scales: Retrospective measures for adolescent and adult children. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 143–164.
- Fitriyanti, Y. N. (2023). *Pengaruh regulasi emosi dan empati terhadap agresi verbal pada remaja awal di Kabupaten Kuningan* [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia]. UPI Repository.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*.
- Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (edisi ke-2). Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hikmah, dkk. (2025). Ketidadaan keterlibatan emosional ayah dan dukungan psikososial remaja. *Jurnal Psikologi*.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. W. W. Norton & Company.
- Majid, & Abdullah. (2024). Jarak emosional dan kesulitan ekspresi perasaan pada remaja. *Jurnal Ilmu Sosial*.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Morris, A. S., dkk. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*.
- Munjiat, S. M. (2017). Pengaruh fatherless terhadap karakter anak dalam perspektif Islam. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 108–116. <https://doi.org/10.24235/tarbawi.v2i1.2031>
- Nasution, & Septiani. (2017). Kontribusi keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi anak. *Jurnal Psikologi*.
- Nurhayani. (2019). Fathering styles of muslim families perceived from personality types in north Sumatera. *Islam Realitas: Journal of Islamic & Social Studies*, 5(1), 52–69.
- Nurshabrina, & Dariyo. (2024). Regulasi emosi pada remaja fatherless. *Jurnal Psikologi*.
- Parke, R. D., dkk. (2019). *Fathers and their impact on children's development*.
- Putra, D. E., Nelwati, & Fernandes, F. (2023). Hubungan depresi, stres akademik dan regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 689–706. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.689-706>
- Rahayu, P., & Saroinsong, W. P. (2023). Hubungan fatherless terhadap subjective well-being anak usia dini di wilayah industri Jawa Timur. *PAUD Teratai*, 12(1), 45–56. <https://doi.org/10.26740/paud-teratai.v12n1.p52565>
- Rahmah, S. H., Arneliwati, & Zulfitri, R. (2024). Hubungan kualitas relasi ayah-anak dengan kecerdasan emosional pada remaja. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(2), 146–155. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i2.8722>
- Sanjaya, E. L., Suminar, D. R., & Fardana, N. A. (2024). Investigating the adaptation of the Father Nurturance Scale: Validation for adolescents in Indonesia. *Iranian Rehabilitation Journal*, 22(3), 449–458. <https://doi.org/10.32598/irj.22.3.1622.2>
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence* (edisi ke-11). McGraw-Hill.
- Sefanya. (2024). Kesulitan regulasi emosi negatif pada remaja dengan keterlibatan ayah rendah. *Jurnal Psikologi*.
- Sepda. (2018). *Adaptasi Indonesia Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*.
- Sinurat, N., dkk. (2025). Studi karakteristik, pertumbuhan, dan perkembangan remaja usia 10–18 tahun dalam kehidupan sosial. *Jurnal Christian Humaniora*, 9(1), 1–15.
- Siregar, H., dkk. (2025). Dampak perkembangan anak akibat minimnya keterlibatan ayah dalam kehidupan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 22570–22577.
- Steinberg, L. (2013). *Adolescence* (edisi ke-10). McGraw-Hill Education.

-
- Swastika, G. M., & Prastuti, E. (2021). Gambaran kemampuan regulasi emosi remaja tengah di Indonesia. *Jurnal Psikologi*.
- Taylor, dkk. (2018). Pola asuh ayah dan risiko alexithymia. *Journal of Affective Disorders*.
- Usman, I. (2020). "Ayah pergi untuk kalian!": Fenomena yatim psikologis di kalangan generasi muda di Kota Bandung Indonesia. *Relasi: Jurnal Psikologi, Pendidikan, dan Konseling (RASI)*, 2(2), 77–90. <https://doi.org/10.52496/rasi.v2i2.63>
- Widjaja, D., & Adhiyasasti, M. (2019, 15 Mei). *Pahami remaja, ketahui perkembangan otaknya*. Skata.info. <https://skata.info/article/detail/493/pahami-remaja-ketahuiperkembangan-otak>