

Kesulitan Perempuan Gen Z Yang Mengalami *Fatherless* Dalam Memilih Pasangan Hidup

Vera Hasna Salma Syarifah⁽¹⁾, Satiningsih⁽²⁾

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: ¹vera.21022@mhs.unesa.ac.id ²satiningsih@unesa.ac.id

Abstract

This study aims to understand and explore in depth the challenges faced by Generation Z women who experience emotional fatherlessness in choosing a life partner. In this context, *fatherlessness* refers to a condition in which the father is physically present in the household but is emotionally absent and does not play an active or nurturing parental role. The study employs a qualitative approach using a phenomenological method, involving five female participants aged 21–25 who are married and reside in District X, Regency Y. The primary data collection technique used in this research is in-depth interviews, and the data were analyzed using thematic analysis. The findings reveal that emotional fatherlessness influences self-confidence, creates uncertainty in forming romantic relationships, and shapes specific standards and expectations toward a life partner. Participants reported seeking partners who could provide attention, emotional support, and open communication—qualities they lacked from their fathers. Furthermore, social and cultural pressures to marry at a young age emerged as external factors that accelerated decision-making, despite the participants' emotionally unstable conditions. In their current marriages, unresolved emotional wounds from the past continue to affect their patterns of interaction with their spouses. However, the participants also demonstrated reflection and awareness in their efforts to build healthier relationships. This research provides valuable insights into the role of fathers in the psychological development of women and how this role influences their decision-making in establishing long-term relationships.

Keyword : *Fatherlessness, Gen Z Women, Partner Selection.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menggali secara mendalam kesulitan yang dialami oleh perempuan Gen Z yang mengalami *fatherless* secara emosional dalam memilih pasangan hidup. *Fatherless* dalam konteks ini merujuk pada kondisi di mana ayah secara fisik hadir serumah, namun tidak terlibat secara emosional dan tidak menjalankan peran pengasuhan yang mendalam. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan metode fenomenologi, melibatkan lima partisipan perempuan usia 21–25 tahun yang sudah menikah dan berdomisili di Kecamatan X, Kabupaten Y. Teknik pengumpulan data utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*in depth interview*). teknik analisis data menggunakan tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman *fatherless* memengaruhi kepercayaan diri, membentuk rasa ragu dalam menjalin hubungan, serta menciptakan standar dan ekspektasi khusus terhadap pasangan hidup. Partisipan mengaku mencari pasangan yang mampu memberi perhatian, dukungan emosional, dan komunikasi terbuka hal-hal yang tidak mereka dapatkan dari figur ayah. Selain itu, tekanan sosial dan budaya untuk menikah muda turut menjadi faktor eksternal yang mempercepat pengambilan keputusan, meski dalam kondisi emosional yang belum stabil. Dalam hubungan pernikahan yang dijalani saat ini, luka emosional dari masa lalu masih memengaruhi pola interaksi dengan pasangan. Namun, partisipan juga menunjukkan refleksi dan kesadaran untuk membangun relasi yang lebih sehat. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman peran ayah terhadap perkembangan psikologis perempuan serta pengambilan keputusan dalam membangun relasi jangka panjang.

Kata Kunci : *Fatherless, Gen Z, Pemilihan Pasangan Hidup.*

Received: 10 April 2025

Accepted: 10 Juni 2025

Published: 15 Juli 2025

Pendahuluan

Memilih pasangan hidup, individu cenderung mempertimbangkan kesamaan nilai, tujuan hidup, dan kestabilan emosional yang dapat menunjang hubungan jangka panjang (Anwar & Nur, 2024). Salah satunya adalah peran ayah, yang apabila tidak hadir secara emosional dapat memengaruhi kemampuan perempuan dalam membentuk relasi yang sehat (Poernomo et al., 2024). *Fatherless* tidak hanya muncul akibat perceraian atau kematian, tetapi juga karena tuntutan pekerjaan yang membuat ayah jauh secara emosional dari anak (Ichrom & Bashori, 2020). Ketidakhadiran ini berdampak pada aspek emosional, sosial, dan psikologis anak perempuan, khususnya dalam kepercayaan diri dan kemampuan membangun relasi romantis (Freeks & De Jager, 2023). Anak perempuan yang mengalami *fatherless* emosional cenderung mengalami kecemasan terhadap komitmen dan kesulitan dalam menetapkan standar pasangan hidup karena tidak memiliki figur ayah yang bisa dijadikan panutan (Diananissa et al., 2024).

Kondisi *fatherless* ini menjadi lebih kompleks saat terjadi pada perempuan dari generasi Z. Gen Z merupakan generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan tumbuh di tengah era digital dengan paparan informasi yang luas dan cepat, mereka memiliki kecenderungan lebih terbuka secara emosional, menghargai kesetaraan dalam hubungan, dan menuntut komunikasi yang sehat dalam relasi (Rossanti et al., 2024). Namun, bagi perempuan Gen Z yang mengalami keterbatasan pengasuhan emosional dari ayah, keinginan mereka untuk membangun hubungan yang sehat seringkali dihadapkan pada konflik internal berupa ketidakpercayaan, kebutuhan validasi, serta luka pengasuhan yang belum terselesaikan (Aziza, 2024).

Fenomena *fatherless* emosional ini banyak ditemukan di Kecamatan X, Kabupaten Y. Berdasarkan data BPS, sebanyak 41,49% kepala keluarga di wilayah ini bekerja sebagai nelayan dan buruh musiman (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2023). Pekerjaan ini menuntut waktu kerja yang tidak teratur dan sering mengharuskan para ayah pergi melaut selama berhari-hari hingga berminggu-minggu (Paciran, 2024). Budaya lokal yang masih memposisikan ayah sebagai pencari nafkah dan ibu sebagai pengasuh utama semakin memperkuat pola pengasuhan yang timpang. Akibatnya, banyak anak perempuan tumbuh tanpa mendapatkan dukungan emosional dari figur ayah, meskipun mereka tinggal dalam satu rumah (Aprilia et al., 2023).

Melalui latar belakang tersebut, penting untuk mengeksplorasi bagaimana perempuan Gen Z yang mengalami *fatherless* emosional di Kecamatan X menghadapi kesulitan dalam memilih pasangan hidup, serta bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi dinamika hubungan romantis dan proses pengambilan keputusan dalam pernikahan. Berdasarkan dari isu sosial yang menjadi permasalahan tersebut, maka fokus penelitian ini adalah : mengeksplorasi pengalaman kesulitan Gen Z yang mengalami *fatherless* emosional dalam memilih pasangan hidup di Kecamatan X, Kabupaten Y.

Menurut Dan et al. (2021), faktor sosial turut memengaruhi keputusan seseorang dalam memilih pasangan hidup. Lingkungan keluarga, tekanan masyarakat, serta status sosial menjadi pertimbangan penting yang dapat memengaruhi preferensi individu terhadap

calon pasangan. Banyak individu akhirnya memilih pasangan yang dianggap sesuai dengan harapan sosial yang berkembang di sekitarnya, bukan semata-mata karena pertimbangan pribadi atau emosional.

Menurut Smithe (2011) istilah "*fatherless*" merujuk pada kondisi dimana seorang individu tidak memiliki ayah atau tidak memiliki hubungan yang baik dengan ayahnya. Dalam pandangan Mayer (2018) *fatherless* lebih luas lagi, yakni merujuk pada ketidakhadiran figur ayah biologis dalam kehidupan anak, baik dalam bentuk finansial, fisik, maupun emosional. Hal ini menjadi kenyataan yang sangat penting, karena pengasuhan yang baik, yang melibatkan kedua orang tua, berperan besar dalam pembentukan karakter dan perkembangan emosional anak (Fa & Rahmasari, 2024).

Baumrind (dalam Nursalim, 2007) mengidentifikasi tiga gaya pengasuhan: otoriter, permisif, dan otoritatif. Minimnya peran ayah sering kali dikaitkan dengan pola permisif atau bahkan pengabaian, yang berdampak pada lemahnya kedisiplinan diri dan kepercayaan diri anak perempuan, serta kebingungan dalam memilih pasangan yang dapat memberikan rasa aman. Selain itu, Hardianita et al. (2024) menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami keterbelakangan figur ayah seringkali mengalami kesulitan dalam menerima diri mereka sendiri dan membangun kepercayaan kepada orang lain, yang memengaruhi kualitas hubungan mereka. Mereka sering merasa cemas dan tidak cukup percaya diri untuk menjalani hubungan jangka panjang, yang pada akhirnya berdampak pada kesiapan mereka untuk menikah. Kekurangan stimulus emosional dapat menghambat pertumbuhan fisik dan psikologis anak (Nursalim, 2007).

Freeks (2022) juga mencatat bahwa pengalaman *fatherless* dapat menciptakan pola ketergantungan emosional yang tidak sehat. Perempuan seringkali merasa tidak cukup aman dalam hubungan dan lebih rentan terhadap kekerasan emosional atau fisik karena kurangnya contoh hubungan yang sehat. Teori kelekatan yang diperkenalkan oleh John Bowlby pada tahun 1980 dan Ainsworth menjelaskan bahwa hubungan anak dengan pengasuh utama akan membentuk internal working model yang menjadi dasar persepsi anak terhadap hubungan interpersonal. Perempuan yang mengalami *fatherless* emosional cenderung memiliki kelekatan *anxious* atau *avoidant* yang berdampak pada ketidakstabilan relasi romantis di masa dewasa awal (Diananda, 2020).

Septiani & Cahyanti (2020) menunjukkan bahwa gaya kelekatan yang terbentuk pada masa kanak-kanak memiliki pengaruh besar terhadap kepuasan hubungan wanita dewasa awal, khususnya dalam hubungan pacaran jarak jauh. Dahniar (2019) juga menjelaskan bahwa gaya kelekatan yang terbentuk sejak masa kecil akan memengaruhi pola komunikasi dan harapan individu dalam hubungan romantis mereka. Individu dengan gaya kelekatan aman cenderung mencari pasangan yang dapat memberikan rasa aman dan dukungan emosional, sedangkan individu dengan gaya kelekatan cemas sering kali mengalami kecemasan yang berlebihan dalam hubungan mereka dan mencari pasangan yang dapat mengurangi kecemasan tersebut.

Barhate dan Dirani (2022), serta Gabrieloba dan Buchko (2021) mendefinisikan generasi ini sebagai mereka yang lahir antara tahun 1995 dan 2012, sedangkan Gentina (2020) dalam bukunya *The New Generation Z in Asia: Dynamics, Differences, Digitalisation* mengungkapkan bahwa generasi ini dimulai pada pertengahan 1990-an hingga akhir 2000-an. Meskipun rentang tahun kelahiran bervariasi, semua sepakat bahwa Gen Z tumbuh dalam era digital yang membuat mereka terbiasa dengan penggunaan internet dan media sosial. Hal ini memberikan pengaruh yang besar terhadap kehidupan sosial mereka, serta membentuk pola pikir mereka yang cenderung lebih progresif dan fleksibel dibandingkan dengan generasi sebelumnya (Aziza, 2024).

Pada penelitian ini, subjek yang akan diteliti adalah perempuan Gen Z yang pada tahun ini berusia 21 hingga 25 tahun, yang mana pada rentang usia tersebut mereka telah memasuki fase dewasa awal yang merupakan periode transisi penting dalam kehidupan seseorang, seperti mulai memikirkan masa depan mereka secara lebih serius, termasuk rencana karir, aspirasi hidup, serta keinginan untuk menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis. Masa dewasa awal ini juga seringkali diidentifikasi dengan pencarian jati diri dan pematangan dalam mengambil keputusan besar terkait kehidupan pribadi, termasuk pilihan-pilihan yang berkaitan dengan pasangan hidup dan tujuan keluarga (Septiani & Cahyanti, 2020).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mendalami pengalaman subjektif perempuan yang mengalami *fatherless* dalam memilih pasangan hidup, dengan fokus pada makna, perasaan, dan persepsi mereka terhadap peran ayah yang minim dalam kehidupan (M. Sobry & Prosmala Hadisaputra, 2020).

Subjek penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang ditentukan oleh peneliti, agar data yang dikumpulkan relevan dengan tujuan penelitian (M. Sobry & Prosmala Hadisaputra, 2020). Subjek penelitian ini adalah perempuan Gen Z yang memenuhi kriteria berikut: (1) Perempuan yang mengalami *fatherless*, (2) Berusia 21-25 tahun, (3) Sudah menikah, (4) Berdomisili di Kecamatan X, Kabupaten Y.

Teknik pengumpulan data utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*in depth interview*). Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur, yang memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman perempuan "*fatherless*" dalam memilih pasangan hidup (M. Sobry & Prosmala Hadisaputra, 2020).

Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi tema dan pola dari wawancara terkait pengalaman perempuan *fatherless* dalam memilih pasangan hidup. Prosesnya meliputi transkripsi, coding, identifikasi tema, dan penarikan kesimpulan (M. Sobry & Prosmala Hadisaputra, 2020). Keabsahan data dijaga melalui member checking dan dokumentasi, dengan memverifikasi data kepada informan serta mengumpulkan bukti tertulis seperti catatan lapangan, rekaman, dan dokumen pendukung (Mekarisce, 2020).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April hingga Mei 2025 dan berlokasi di Kecamatan X, Kabupaten Y, Provinsi Jawa Timur. Daerah ini dipilih karena memiliki budaya dan norma sosial yang kuat mengenai peran keluarga dan pernikahan, khususnya terhadap perempuan usia dewasa awal. Kecamatan X juga dikenal dengan struktur sosial yang masih kental dengan nilai-nilai tradisional, di mana peran ibu lebih dominan dalam pengasuhan anak dan peran ayah sering kali terbatas pada pemberi nafkah.

Wawancara dilakukan secara langsung (offline) di rumah masing-masing partisipan yang berada di wilayah X, Kabupaten Y. Setiap wawancara dilakukan secara tatap muka untuk menjaga kedalaman emosional dan kenyamanan subjek. Masing-masing wawancara berlangsung selama 10-15 menit dan dilakukan dengan pendekatan semi-terstruktur untuk memungkinkan penggalian data yang mendalam. Proses wawancara dimulai dengan penjelasan tujuan penelitian, pernyataan informed consent, serta komitmen menjaga kerahasiaan identitas partisipan. Data yang diperoleh kemudian ditranskrip secara verbatim dan dilakukan member checking kepada narasumber guna memastikan hasil penelitian sesuai dengan apa yang disampaikan oleh narasumber dan dianalisis menggunakan pendekatan fenomenologi dengan teknik analisis tematik. Berdasarkan analisis data wawancara, peneliti menemukan lima tema utama yang menggambarkan pengalaman para partisipan. Setiap tema dibahas dengan kutipan verbatim dari seluruh subjek untuk menunjukkan kedalaman pengalaman masing-masing.

1. Identitas dan Latar Belakang :

Identitas Subjek : Kelima partisipan merupakan perempuan Gen Z yang sudah menikah pada usia muda, berusia antara 21–23 tahun. Sebagian besar belum memiliki anak, kecuali satu partisipan. Mereka berasal dari latar belakang pekerjaan yang beragam seperti ibu rumah tangga, perawat, admin, pelaku bisnis online, dan jastiper.

“Halo namaku AD, umurku 23 tahun, pekerjaanku sekarang sebagai ibu rumah tangga, dan sudah menikah tentunya. “Jalan 2 tahun”. (AD.1.5.25).

“Halo namaku HN, umur 21, mau masuk 22. Umur pernikahan sekitar 6 bulan, aku kerja jadi perawat di klinik bidan” (HN.1.5.25)

“Halo namaku ER, umur 21, mau masuk 22. Aku udah nikah 1 tahun 3 bulan, aku sekarang jadi IRT punya bayi 2 bulan” (ER.1.5.25).

“Hai namaku aku ND, umurku 21 tahun, aku udah nikah, baru 8 bulan ini, pekerjaanku sekarang bisnis online shop sih” (ND.1.5.25).

"Nama aku NY, umurku 23, udah nikah 1 tahunan, kerja sebagai admin dan jastiper barang makanan dari dalam atau luar kota" (NY.1.5.25).

Hubungan dengan Ayah Saat Ini : Meskipun tinggal satu rumah, hubungan partisipan dengan ayah digambarkan sebagai kurang dekat secara emosional. Ayah sering kali hanya hadir secara fisik namun tidak terlibat dalam komunikasi atau kedekatan emosional, bahkan ada yang merasa tidak dianggap.

"hubungan sama ayah sendiri agak kurang baik ya, agak renggang" (AD.1.5.25).

"Aku nggak terlalu dekat sama ayah, ayah itu ada secara fisik, tapi secara emosional" (HN.1.5.25).

"Dari kecil hubungan aku sama ayah nggak terlalu dekat, jarang ngobrol, lebih sering diem dan sibuk kerja, jadi aku ngerasa nggak deket ke ayah" (ER.1.5.25).

"Agak kurang deket sih, nggak ada permasalahan yang kayak gimana gitu, cuma emang nggak sedeket itu, tapi ya baik aja hubungannya" (ND.1.5.25).

"Nggak dekat, ayah tuh tipe yang diem, jarang ngajak ngobrol, bahkan kadang aku juga ngerasa kayak nggak dianggap ada hehe" (NY.1.5.25).

2. Pengalaman *Fatherless* :

Peran Ayah pada Masa Kecil : Seluruh partisipan menyatakan bahwa peran ayah pada masa kecil terbatas sebagai pencari nafkah. Keterlibatan emosional sangat minim atau bahkan tidak dirasakan. Kedekatan yang mereka rasakan lebih banyak terbangun dengan ibu.

"Waktu kecil emm, mungkin cukup untuk ee pemberi nafkah aja sih kak, kalau untuk peran ayah serratus persen itu belum saya dapatkan diwaktu kecil kebetulan". (AD.1.5.25).

"Aku ngerasa ayah nggak terlalu ikut terlibat, kayak cuma cari nafkah aja, habis itu ya udah, aku lebih banyak deket sama ibukku" (HN.1.5.25).

"Lebih ke nyari nafkah aja, nggak terlibat dalam hal-hal emosional" (ER.1.5.25).

“Aku lebih ngerasa dekat sama ibu, kalau lagi sedih, bingung, atau pingin cerita, ya ke ibu. Ayah cuma ada pas butuh sesuatu doang, itu pun seadanya” (ND.1.5.25).

“Ada, tapi nggak hadir secara emosional, nggak pernah tanya kabar, nggak pernah nanya aku butuh apa, lebih ke ya yang penting anakku hidup dan sekolah” (NY.1.5.25).

Kehadiran Fisik dan Emosional Ayah : Kehadiran ayah di rumah tidak serta merta menciptakan kedekatan. Interaksi yang terjadi bersifat formal, basa-basi, atau bahkan seperti orang asing. Minimnya komunikasi membuat hubungan terasa jauh dan tidak hangat.

“Iya saya tinggal satu rumah sama ayah, uuntuk seberapa dekat dan terlibatnya itu karena dari kecil saya sudah mungkin udah kehilangan, ee bukan kehilangan, kurang akan peran ayah, jadi tidak dekat sedekat nadi ya kak saya sama ayah saya” (AD.1.5.25).

“Tinggal serumah... kehadirannya lebih ke formal aja, bukan hadir secara emosional” (HN.1.5.25).

“Serumah, tapi kayak orang asing hehe, jarang banget ngobrol” (ER.1.5.25).

“Iya serumah sampai sekarang tapi bisa sehari-hari nggak ngobrol. Kalau ngobrol palingan cuma “udah makan?” atau basa-basi aja kadang” (ND.1.5.25).

“Iya, tapi karena kurang komunikasi dan minim interaksi” (NY.1.5.25).

Momen Merasa Tidak Diperhatikan : Beberapa partisipan menyebutkan pengalaman spesifik saat mereka merasa tidak diperhatikan oleh ayah, seperti tidak dipedulikan ketika sakit, ulang tahun tidak diucapkan, atau keberhasilan dan kesedihan mereka tidak diapresiasi atau tidak ditanggapi oleh ayah.

“Iya, menurut saya pada saat saya mendapat penghargaan itu kurang diapresiasi sama ayah saya” (AD.1.5.25)

“Ada. Waktu aku gagal masuk universitas impian aku, sedih banget tapi ayah sama sekali nggak nanya atau ngobrol. Rasanya kayak nggak dianggap gagal atau sedih itu penting” (HN.1.5.25).

“Pernah. Waktu aku ulang tahun, ayah sama sekali nggak ngucapin aku waktu itu. Berharap banget padahal, tapi ya udah, lama-lama terbiasa nggak berharap” (ER.1.5.25).

“Banyak sih, tapi yang paling aku inget pas aku sakit dan dirawat beberapa hari, ayah sibuk kerja, jenguk aku cuma sebentar, padahal aku butuh banget ditemenin” (ND.1.5.25).

“Banyak, salah satunya pas aku lulus SMA, aku pengen banget kuliah, tapi ayah cuek aja, kayak nggak semangat atau bantu cari solusi” (NY.1.5.25).

Perubahan Hubungan Ayah Saat Dewasa : Secara umum, hubungan dengan ayah tidak menunjukkan perkembangan atau perubahan yang signifikan ketika para partisipan beranjak dewasa. Bahkan beberapa merasa hubungan justru semakin renggang.

“Saya nggak merasakan perubahan itu secara signifikan, soalnya kan dari kecil sudah tidak dekat yaa dengan ayah” (AD.1.5.25).

“Nggak terlalu sih” (HN.1.5.25).

“Nggak juga, tetap sama aja, paling sekarang lebih formal, sopan aja sebagai anak ke orang tua” (ER.1.5.25).

“Nggak juga, malah makin renggang. Aku jadi lebih milih diem dan jaga jarak aja, karena takut kecewa lagi hehehe” (ND.1.5.25).

“Nggak banyak berubah sih, makin dewasa makin sadar kalau aku emang nggak bisa mengandalkan ayah dalam hal emosional” (NY.1.5.25).

3. Dampak Psikologis :

Pengaruh terhadap rasa percaya diri : Minimnya dukungan emosional dari ayah membuat partisipan sering merasa kurang, tidak cukup baik, dan meragukan keputusan sendiri. Mereka tidak terbiasa menerima validasi dari figur ayah, sehingga perlu membangun kepercayaan diri secara mandiri.

“Menurut saya rasa percaya diri saya itu tumbuh dari saya sendiri, bukan dari peran ayah begitu” (AD.1.5.25).

“Iya banget, sering ngerasa nggak cukup, suka mikir terlalu keras soal pendapat orang lain, suka ngerasa diabaikan sama ayah sendiri” (HN.1.5.25).

“Iya, aku sering ragu sama keputusan aku sendiri, kadang ngerasa nggak cukup baik juga, kayak nggak dapet validasi gitu dari sosok ayah” (ER.1.5.25).

"Iya banget, ngerasa nggak cukup baik, takut salah, dan butuh validasi dari orang lain" (ND.1.5.25).

"Iya, terutama pas remaja, aku suka ngerasa nggak cukup baik, suka bandingin diri sama orang lain, tapi lama-lama aku belajar bangun kepercayaan diri sendiri" (NY.1.5.25).

Pengaruh terhadap relasi sosial dan emosional dengan orang lain : Dampak dari *fatherless* emosional juga tercermin dalam cara partisipan berinteraksi dengan orang lain, terutama pasangan. Mereka lebih mudah merasa tidak aman (*insecure*), *overthinking*, takut ditinggalkan, dan cenderung membutuhkan pembuktian atau validasi dari pasangan.

"Kalau untuk membangun hubungan sama teman itu nggak ada pengaruhnya sih kak, kalau untuk pasangan itu sepertinya saya agak gimana ya, aware sendiri gitu, apalagi yaa pasangan itu kan seumur hidup ya, gitu sih" (AD.1.5.25).

"Iya, awalnya aku ngerasa gampang insecure, takut ditinggalin, takut orang bosen. Bahkan pas pacaran dulu, aku jadi posesif banget karena takut kehilangan" (HN.1.5.25).

"Awalnya susah banget percaya sama orang, takut gampang insecure, takut dibohongin, takut ditinggalin, jadi dulu aku sangat hati-hati sebelum nikah" (ER.1.5.25).

"Susah percaya orang, aku sering ngetes orang sebelum benar-bener buka hati, karena takut mereka sama aja kayak ayah, nggak benar-bener peduli" (ND.1.5.25).

"Aku suka overthinking dan mikir negatif duluan, tapi lambat laun aku juga belajar untuk mengelola itu biar nggak ganggu caraku jalin interaksi dengan orang lain" (NY.1.5.25).

4. Pemilihan Pasangan Hidup :

Kriteria dalam memilih pasangan : Kriteria yang diharapkan partisipan terhadap pasangan cenderung mengarah pada pemenuhan kebutuhan emosional, seperti kasih sayang, pengertian, komunikasi yang sehat, dan empati. Hal ini sebagai kompensasi atas apa yang tidak mereka dapatkan dari ayah.

"Yang pertama kasih sayang sih kak, terus yang mau dan mengusahakan, itu aja sih" (AD.1.5.25).

"Aku nyari yang bisa dengerin aku, yang bisa bikin aku ngerasa aman, bukan cuma secara materi tapi juga emosional" (HN.1.5.25)..

“Aku nyari laki-laki yang bisa ngerti perasaan aku, yang nggak gampang marah, dan bisa diajak ngobrol karena aku nggak dapet itu dari ayah” (ER.1.5.25).

“Yang bisa hadir secara emosional, aku capek banget ngerasa sendirian waktu kecil, jadi aku pingin pasangan yang bisa jadi penenang, bukan cuma suami di atas kertas” (ND.1.5.25).

“Yang bisa diajak jalin komunikasi yang baik, bisa dengerin, dan peka, yang penting sayang aku, perhatian sama aku, dan bertanggung jawab” (NY.1.5.25).

Pengaruh relasi masa kecil dengan ayah terhadap harapan pada pasangan : Partisipan mengakui bahwa hubungan yang minim dengan ayah membentuk harapan yang tinggi terhadap pasangan, khususnya dalam aspek empati, perhatian, dan kemampuan hadir secara emosional.

“Emm, mungkin standar saya sih nggak muluk-muluk, soalnya dari kecil kan sudah kekurangan akan seorang figur ayah ya, jadi kalau untuk pasangan si yang penting sayang aja gitu sama saya” (AD.1.5.25).

“Banget. Aku jadi punya standar tinggi soal komunikasi dan empati. Karena aku nggak dapet itu dari ayah, jadi aku pengen pasangan aku bisa ngasih itu” (HN.1.5.25).

“Iya, aku jadi lebih selektif nyari pasangan lihat dari komunikasi dan empati... aku perhatiin cara dia komunikasi dan cara dia memperlakukan orang” (ER.1.5.25).

“Iya, aku jadi punya batas dan ekspektasi, aku mau orang yang bikin aku ngerasa ‘diliat’ atau dianggap ada” (ND.1.5.25).

“Ngaruh banget, aku jadi punya daftar panjang soal apa yang aku nggak mau, aku nggak mau pasangan yang dingin atau cuek kayak ayah” (NY.1.5.25).

Keraguan dan kecemasan dalam memilih pasangan : Beberapa partisipan sempat merasa ragu dan takut salah memilih pasangan karena tidak memiliki referensi hubungan yang sehat. Ada yang takut pasangan mirip ayahnya, atau hanya menjadi pelarian emosional. Namun, mereka akhirnya memilih berdasarkan rasa aman.

“Iya pernah, takut kayak emm semua laki-laki sama saja kayak yaa mungkin apa ya kalau lihat dari keluarga saya kan kayak bunda saya itu berdiri sendiri kayak kurang juga seorang figur suami kayak gitu, jadi kayak takut aja gitu kak” (AD.1.5.25).

"Pernah. Aku sempat mikir 'Apa aku cuma nyari pelarian dari figur ayah.' Jadi sempat takut salah pilih karena luka lama" (HN.1.5.25).

"Sempat takut salah milih, karena nggak ada contoh hubungan yang sehat jadi bingung patokannya apa, akhirnya aku pilih yang bikin aku tenang" (ER.1.5.25).

"Pernah, karena takut dia berubah setelah nikah..."(ND.1.5.25).

"Iya, sempat takut salah pilih, takut ternyata dia mirip ayah, tapi akhirnya aku yakin karena dia bisa kasih rasa aman dan mau ngobrol terbuka" (NY.1.5.25).

5. Refleksi dan Harapan :

Pelajaran hidup terkait peran ayah dan memilih pasangan : Partisipan menyadari pentingnya kehadiran emosional ayah bagi anak perempuan. Mereka belajar bahwa kekosongan tersebut bisa menjadi luka, namun juga bisa menjadi pelajaran penting dalam memilih pasangan yang lebih baik dan lebih sehat secara emosional.

"Biasanya anak perempuan itu kan mengukur standarnya dari ee standard pasangan itu dari peran seorang ayah" (AD.1.5.25).

"Kehadiran emosional itu penting banget, ayah bukan cuma soal tanggung jawab, tapi soal keterlibatan, dan dalam milih pasangan, aku belajar buat nggak cuma lihat yang kelihatan, tapi juga gimana dia hadir buat aku" (HN.1.5.25).

"Ayah itu penting banget buat dasar kepercayaan anak perempuan, kalau itu hilang, anak bisa tumbuh dengan rasa takut dan bingung, dan dalam milih pasangan, aku belajar pentingnya keterlibatan emosional" (ER.1.5.25).

"Sosok ayah itu pengaruh-kita menilai laki-laki, kalau dari kecil nggak dapet kasih sayang ayah, kita harus kerja lebih keras buat ngerti arti cinta yang sehat, tapi kita juga bisa belajar dan sembuh" (ND.1.5.25).

"Ayah itu punya dampak besar ke cara anak cewek lihat laki-laki, kalau figur ayahnya sehat, kita juga lebih percaya diri dan stabil. tapi kalau nggak, kita harus usaha lebih buat sembuh dan ngerti arti hubungan yang sehat" (NY.1.5.25).

Pesan untuk para ayah : Partisipan berharap para ayah lebih aktif hadir secara emosional dalam kehidupan anak, terutama anak perempuan. Kehadiran ini bukan hanya fisik, tetapi juga mencakup perhatian, kasih sayang, dan komunikasi.

“Untuk ayah diluar sana, harapannya lebih ikut serta dalam parenting ee apalagi kalau ada anak cewek” (AD.1.5.25).

“Anak perempuan itu butuh ngerasa dilihat dan disayang, jangan cuma jadi sosok yang ada di rumah, tapi hadir juga dalam hati anaknya” (HN.1.5.25).

“Jangan cuma ada secara Fisik, anak perempuan itu butuh kehadiran ayah dalam bentuk perhatian dan kasih sayang juga” (ER.1.5.25).

“Jangan anggap kehadiran emosional itu nggak penting, itu penting banget buat perkembangan mereka” (ND.1.5.25).

“Anak perempuan butuh didengerin, ditanyain kabarnya, ditemenin, nggak cuma dikasih uang jajan” (NY.1.5.25).

Pesan untuk perempuan dengan pengalaman serupa : Partisipan menyampaikan dukungan moral kepada perempuan lain yang mengalami *fatherless*. Mereka menekankan pentingnya mencintai diri sendiri, selektif memilih pasangan, dan tidak terburu-buru. Mereka juga menegaskan bahwa perempuan tetap layak dicintai dan bahagia.

“kalian seorang perempuan harus lebih selektif dalam mencari pasangan hidu” (AD.1.5.25).

“Kamu tetap berharga meskipun nggak dapet kasih sayang ayah secara utuh. jangan ragu buat sembuhi diri, dan jangan buru-buru dalam memilih pasangan, cari yang benar-benar bisa nerima kamu apa adanya” (HN.1.5.25).

“Kamu tetap layak dicintai dan dihargai, jangan takut minta tolong atau cari bantuan, kamu bisa bahagia walau pernah kekurangan figur ayah” (ER.1.5.25).

“Kamu nggak salah karena ngerasa kehilangan, tapi kamu juga bisa bahagia, bisa milih orang yang tepat, jangan takut buat bangun hidup yang kamu mau, kamu layak dicintai dan dihargai sepenuhnya” (ND.1.5.25).

“Kamu nggak sendiri, nggak salah kok kalau kamu punya luka, tapi kamu juga bisa bangkit, belajar, milih pasangan yang bisa kasih kamu rasa aman, yang penting, kamu pantas dicintai dengan baik” (NY.1.5.25).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakhadiran sosok ayah secara emosional memiliki dampak yang mendalam terhadap perkembangan psikologis, cara berpikir, dan pola hubungan partisipan terutama dalam konteks hubungan romantis. Pada kasus partisipan, ayah hadir secara fisik di rumah, tetapi tidak menjalankan fungsi emosional sebagai tempat bernaung, tempat aman, maupun sumber validasi diri. Akibatnya, mayoritas partisipan mengalami krisis identitas, rasa tidak percaya diri, hingga kesulitan dalam memahami dan menerima kasih sayang dari lawan jenis. Kondisi ini sejalan dengan temuan Freeks & De Jager (2023) dan Diananissa et al. (2024) yang menyatakan bahwa anak perempuan dengan pengalaman *fatherless* rentan terhadap kesulitan kepercayaan dan identitas diri, serta mempengaruhi kualitas hubungan romantis mereka.

Dalam hal relasi, para partisipan menggambarkan kecenderungan untuk overthinking, mudah merasa tidak aman (*insecure*), dan butuh pembuktian dari pasangan. Bahkan ada yang menyebutkan pengalaman posesif saat pacaran karena takut ditinggalkan. Hal ini menunjukkan pengaruh *attachment insecurity* yang terbentuk sejak kecil akibat hubungan yang tidak responsif dengan ayah.

Selain itu, standar dalam memilih pasangan sangat dipengaruhi oleh luka emosional masa kecil. Partisipan mencari pasangan yang komunikatif, empatik, dan suportif secara emosional karakteristik yang mereka harapkan ada dalam figur ayah. Namun, ada juga partisipan yang mengakui menikah karena tekanan sosial, bukan karena kesiapan emosional, yang memperlihatkan adanya kompensasi dan kebingungan dalam membuat keputusan jangka panjang.

Namun demikian, para partisipan menunjukkan refleksi dan kesadaran yang baik. Mereka menyampaikan harapan agar ayah lebih hadir secara emosional dan mengajak perempuan lain dengan pengalaman serupa untuk menyadari luka batin mereka, sembuh, dan berani membangun kehidupan yang sehat.

Simpulan

Berdasarkan hasil wawancara terhadap lima partisipan dan analisis tematik, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

Pengalaman *fatherless* memengaruhi standar dan harapan terhadap pasangan hidup. Partisipan cenderung mencari pasangan yang memiliki sifat kebalikan dari sosok ayah mereka, lebih terbuka secara emosional, komunikatif, dan memberikan dukungan secara psikologis. Namun, sebagian dari mereka mengalami ketakutan atau kecemasan yang berlebihan dalam proses memilih pasangan karena takut mengulangi pola relasi yang tidak sehat. Meskipun mengalami pengalaman emosional yang menyakitkan, partisipan menunjukkan refleksi positif dan harapan untuk perubahan. Mereka menyadari pentingnya peran ayah secara emosional dan berharap para ayah dapat lebih hadir dalam kehidupan anak perempuan mereka. Mereka juga mengajak perempuan lain yang mengalami hal serupa untuk menyadari luka batin mereka, memberi ruang

untuk penyembuhan, dan tidak takut membangun masa depan yang lebih sehat secara emosional.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman *fatherless* secara emosional pada perempuan Gen Z dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku mereka dalam memilih pasangan hidup, termasuk dalam membangun relasi yang sehat di pernikahan. Temuan ini memperkuat pentingnya keterlibatan ayah secara emosional, tidak hanya fisik, dalam proses pengasuhan anak perempuan. Penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi bidang psikologi perkembangan, khususnya terkait pembentukan kelekatan dan identitas diri. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi orang tua, terutama ayah, agar lebih hadir secara emosional dalam keluarga; bagi konselor dan pendidik dalam mendampingi perempuan yang mengalami luka pengasuhan; serta bagi perempuan Gen Z itu sendiri untuk lebih mengenali dan menyembuhkan luka emosional sebelum mengambil keputusan pernikahan. Selain itu, penelitian ini diharapkan mendorong masyarakat untuk lebih peduli terhadap pentingnya peran emosional ayah dalam pembentukan relasi anak di masa dewasa.

Referensi

- Anwar, N. P., & Nur, H. (2024). Gambaran Pemilihan Pasangan Hidup (Mate Selection). *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1), 91–106.
- Aprilia, E. S., Alfreda, A. Z., Jannah, A., Solikhah, M., & Pradana, H. H. (2023). Dampak Toxic Parents Terhadap Kesehatan Mental Remaja Akhir. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 1(2), 210–225. <https://doi.org/10.28926/Pyschoaksara.V1i2.1037>
- Aziza, R. (2024). *Proses Forgiveness Pada Perempuan Gen Z: Pemaafan Masa Dewasa Awal Akibat Kekerasan Di Masa Kecil Forgiveness Process In Gen Z Women : Early Adulthood Forgiveness For Childhood Abuse Abstrak*. 11(02), 1248–1261.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2023). Hasil Pencacahan Lengkap Sensus Pertanian 2023. *Sensus Pertanian*, 28.
- Diananissa, F. N., Dian, P., Conia, D., Wibowo, B. Y., Keguruan, F., Ilmu, D., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2024). *Jkip : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan The Impact Of Fatherlessness On Early Adult Women In Choosing A Life Partner Dampak Fatherless Pada Wanita Dewasa Awal Dalam Memilih Pasangan Hidup*. 5(3), 672–686.
- Fa, W., & Rahmasari, D. (2024). *Optimisme Pernikahan Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Fatherless Akibat Perceraian Marital Optimism In Early Adult Women Who Are Fatherless Due To Divorce Abstrak*. 11(01), 518–529.
- Freeks, F. E., & De Jager, E. S. (2023). Father Absence As A Risk Factor For Child Neglect And Abuse: A Biblical And Multidisciplinary Approach To Transform Broken Families In The South African Landscape. *Pharos Journal Of Theology*, 104(2), 685–686. <https://doi.org/10.46222/Pharosjot.104.29>
- Hardianita, S. L., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2024). Penerimaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Perempuan Dewasa Awal Fatherless. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 135–146.

- Ichrom, M., & Bashori, A. (2020). *Jurnal Al Wasith: Jurnal Studi Hukum Islam* || Vol. 5 No. 2 (2020) □. 5(2), 93–106.
- Paciran, K. (2024). *Kecamatan Paciran Dalamangka*.
- Poernomo, M., Pratiwi, M. R., & Yusriana, A. (2024). Research Article Phenomenological Study Of Fatherlessness In The Lives Of Daughters. *Jurnal Ilmu Sosial*, 1(July), 1–15.
- Rossanti, F., Azhar, I. N., W, Y. V. P., & Apriliani, B. (2024). *2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Isu-Isu Pernikahan Dalam Perspektif Gen Z 2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. 2(10), 127–133.