

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Kota Depok merupakan salah satu kota dengan pertumbuhan penduduk yang pesat di Indonesia. Sebagai bagian dari kawasan metropolitan Jabodetabek, Depok memiliki peran strategis sebagai daerah penyangga ibu kota yang mengalami urbanisasi tinggi. Dengan luas wilayah sekitar 199,91 km² kota ini mengalami perkembangan yang pesat dalam berbagai aspek termasuk dalam bidang infrastruktur, ekonomi dan sosial. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) kota Depok pada tahun 2023, jumlah penduduk di kota ini terus meningkat hingga saat ini telah mencapai sebesar 2.145.400 Jiwa.

Pertumbuhan penduduk yang cepat ini didorong oleh perpindahan penduduk dari wilayah lain serta pertumbuhan alami masyarakatnya. Urbanisasi yang cepat ini membawa dampak terhadap berbagai aspek kehidupan termasuk kepadatan penduduk, kemacetan, kesenjangan sosial, serta meningkatnya tekanan dalam kehidupan keluarga. Berbagai tantangan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial masyarakat, termasuk remaja usia menengah yang sedang berada dalam fase perkembangan psikologis yang penting dalam kehidupan manusia.

Kondisi kesehatan mental remaja mendapatkan perhatian serius dari pemerintah kota Depok. Penelitian yang dilakukan oleh Collins et al. (2023) menunjukkan bahwa kehidupan perkotaan termasuk interaksi sosial, jumlah ruang terbuka hijau, ketidakpastian ekonomi dan kesenjangan sosial, berdampak pada kesehatan mental remaja. Kondisi ini menunjukkan tantangan yang dihadapi oleh remaja di Kota Depok, tidak hanya beban sosial, akademik, dan keluarga, tetapi juga pengaruh konteks lingkungan perkotaan yang kompleks.

Masa remaja merupakan tahapan perkembangan yang ditandai dengan perubahan psikologis, kognitif, emosional dan perilaku yang dipicu oleh periode pubertas. Masa ini juga diwarnai dengan pencarian identitas diri dan peningkatan tekanan sosial yang sering kali memicu tantangan emosional. Menurut Fadly dan Islawati (2024) kemampuan remaja dalam memahami dan mengelola emosi sangat dipengaruhi oleh dukungan orang tua, guru, dan komunitas dalam menciptakan lingkungan perkembangan yang sehat. Berdasarkan data KPPPA (2020), lebih dari 3.200 orang remaja di Indonesia menunjukkan gejala depresi yang sebagian besar berada pada usia 14–18 tahun.

Depresi sebagai salah satu bentuk kesulitan regulasi emosi menjadi tantangan utama yang harus dihadapi selama masa perkembangan remaja (Rodhiyah, 2023). Dalam perkembangan remaja, kemampuan untuk mengendalikan emosi sangat penting, baik secara psikologis, sosial dan akademik. Remaja yang memiliki kemampuan mengatur regulasi emosi yang baik cenderung menunjukkan kesehatan mental yang stabil, dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang rendah. Hal ini disebabkan oleh kemampuan mereka untuk menghadapi tekanan dengan cara yang adaptif. Remaja yang mampu mengelola emosinya dengan baik lebih mampu membangun dan menciptakan hubungan sosial yang positif. Hal ini disebabkan karena mampu memahami perasaan orang lain dan bisa menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat. Sebaliknya, remaja yang memiliki regulasi emosi yang rendah akan beresiko menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup.

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola perasaan. Menurut Gratz dan Roemer (2004), regulasi emosi mencakup kesadaran dan pemahaman terhadap emosi, penerimaan emosional, serta kemampuan untuk menahan perilaku impulsif. Dengan demikian, individu dapat mencapai tujuan yang diinginkan meskipun sedang mengalami emosi negatif.

Selain itu, mereka secara adaptif bisa menggunakan berbagai strategi untuk mengontrol respons emosional demi memenuhi tujuan pribadi serta tuntutan sosial. Gross dan Thompson (2007) menambahkan bahwa regulasi emosi berfokus pada cara mengatur emosi, bukan pada bagaimana emosi dapat mempengaruhi hal-hal lain. Proses pengembangan regulasi emosi bersifat berkelanjutan, dan kemampuan individu dalam mengelola emosi serta menyesuaikan perubahan emosinya akan terus berkembang sepanjang hidup (Cole 2014).

Strategi regulasi emosi yang dijelaskan dalam model proses regulasi emosi oleh Gross (1998), mencakup pendekatan *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi yang dilakukan dengan mengubah cara pandang terhadap situasi pemicu emosi, sehingga emosi negatif dapat diredam sebelum mencapai puncaknya. Strategi ini bersifat adaptif dan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Sementara itu, *expressive suppression* adalah strategi yang digunakan setelah emosi muncul, dengan cara menekan atau menyembunyikan ekspresi emosi tanpa mengubah pengalaman emosionalnya secara internal. Meskipun sering digunakan dalam konteks sosial, *expressive suppression* cenderung bersifat tidak adaptif karena dapat meningkatkan tekanan psikologis dan menurunkan kualitas relasi interpersonal. Gross (1998) menyatakan bahwa strategi adaptif, seperti *expressive suppression*, seringkali terkait dengan masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan (Aldao et al., 2010). Pada remaja usia menengah, perubahan hormonal dan psikologis yang signifikan menjadi periode krusial untuk membangun kemampuan regulasi emosi yang positif (Steinberg, 2005).

Dari segi kesehatan mental, pengaturan emosi yang buruk dapat meningkatkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan ledakan emosi yang sulit dikendalikan. Kesulitan dalam

mengatur emosi bisa berdampak negatif pada hubungan sosial, di mana remaja cenderung menghadapi konflik interpersonal, kesulitan beradaptasi dalam lingkungan sosial. Selain itu, regulasi emosi yang rendah dapat memicu remaja untuk terlibat dalam perilaku berisiko, contohnya penyalahgunaan zat terlarang, tindakan agresif, dan kenakalan remaja.

Regulasi emosi pada remaja mengungkapkan bahwa kemampuan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk peran aktif orang tua, terutama ayah, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengelola emosi. Dinamika keluarga di kota-kota metropolitan menunjukkan bahwa ibu masih memiliki peran utama dalam merawat anak-anak mereka dibandingkan ayah. Ayah seringkali tidak memiliki banyak waktu untuk berkomunikasi dengan anak-anak, karena kesibukan kerja (DP3AP2KB Kota Depok, 2024). Ketiadaan sosok ayah dalam kehidupan seorang remaja dapat memberikan dampak besar terhadap perkembangan emosional dan psikososial remaja termasuk dalam meregulasi emosinya.

Kurangnya partisipasi ayah dalam kehidupan remaja dapat mempengaruhi perkembangan regulasi emosi. Remaja yang jarang berinteraksi dengan ayahnya akan cenderung merasa tidak mendapatkan dukungan emosional, kesulitan mengelola stres dan lebih rentan terhadap perilaku impulsif (Roslita et al., 2022). Sebaliknya keterlibatan ayah yang tinggi dikaitkan dengan keterampilan sosial yang lebih baik, rasa percaya diri yang lebih besar, kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengatasi stres yang lebih baik dan peningkatan kemampuan untuk mengatasi stres (Ramadhani, 2021).

Salah satu contoh kasus yang terjadi di jalan raya Cipayung, Kota Depok, pada 7 Februari 2024, yang menyebabkan tewasnya seorang siswa berinisial CSP (15), mencerminkan adanya ketidakmampuan dalam regulasi emosi di kalangan remaja. Menurut Kapolres Metro Depok Kombes Pol Arya Pradana, motif pelaku dalam aksi tersebut adalah untuk mencari sensasi dan

menaikkan nama sekolah agar terkenal. Ia menyatakan, “*Motif mencari kesenangan dan sensasi agar nama sekolah menjadi terkenal*” (SINDOnews, 12 Februari 2024).

Penulis melakukan wawancara dengan nara sumber yang berinisial I yang merupakan pelajar kelas XI di Kota Depok, untuk mendapatkan gambaran mengenai keterlibatan ayah dalam mengatur regulasi emosinya. Hasil wawancara dicantumkan dalam kutipan sebagai berikut:

“Hubungan aku sama ayah... ya bisa dibilang kurang baik. Ayah jarang di rumah, sibuk dengan pekerjaannya, jadi aku jarang ngobrol. Aku juga nggak terlalu nyaman cerita ke ayah. Bahkan kalau ada apa-apa, aku lebih memilih cerita ke mama atau teman. Kalau ke sekolah, aku biasanya naik ojek online atau diantar mama, soalnya ayah sibuk kerja dan jarang sempet untuk anter.” (I, komunikasi personal 29 April, (2025).

Ketiadaan figur ayah atau fenomena *fatherless* memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan emosional remaja. Remaja yang dibesarkan tanpa kehadiran ayah seringkali mengalami berbagai tantangan emosional seperti rasa cemas, depresi, rendahnya rasa percaya diri, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi. Peran ayah dalam keluarga memegang peran penting dalam menjaga keseimbangan emosi dan kesehatan psikologis anak. Ketidakhadiran ayah dapat mengakibatkan hilangnya dukungan emosional yang diperlukan, yang berdampak pada kemampuan anak dalam menghadapi tekanan hidup dan membangun hubungan sosial yang sehat. Oleh sebab itu, peran ayah dalam pengasuhan sangatlah penting dalam menjaga kesejahteraan emosi anak, dan ketidakhadirannya berpotensi memberikan dampak negatif jangka panjang terhadap kehidupannya.

Keterlibatan ayah didefinisikan sebagai partisipasi aktif ayah dalam kehidupan anak, yang mencakup waktu kebersamaan, tanggung jawab dalam pengasuhan, serta upaya untuk membangun kedekatan emosional. Bahwa kualitas hubungan antara ayah dan anak sangat berpengaruh pada kesejahteraan dan perkembangan anak (Lamb, 2000). Keterlibatan ayah tidak hanya dinilai dari kuantitas waktu yang dihabiskan, melainkan juga dari kualitas interaksi yang terjalin antara mereka

(Marsiglio et al., 2000). Di sisi lain, Palkovitz (2007) menyatakan bahwa keterlibatan ayah meliputi kontribusi fisik, emosional, sosial dan kognitif terhadap perkembangan anak. Kontribusi ini dapat bersifat langsung, seperti berinteraksi dan mendidik anak, maupun tidak langsung, seperti memberikan dukungan finansial dan menciptakan lingkungan keluarga yang sehat.

Lamb, Pleck, Charnov, dan Levine (1985) mengembangkan model keterlibatan ayah yang dibedakan dalam tiga dimensi utama :

- (1) *Engagement* (keterlibatan langsung), *engagement* merujuk pada sejauh mana ayah terlibat secara aktif dalam aktivitas bersama anak secara langsung, baik dalam bentuk interaksi fisik, emosional, maupun sosial. Aspek ini menekankan pentingnya keterlibatan yang bermakna dan berkelanjutan, bukan hanya kehadiran fisik, tetapi juga keterlibatan emosional dalam kehidupan anak. Ayah yang tinggi dalam *engagement* biasanya menunjukkan responsif terhadap kebutuhan anak, memberikan perhatian, dan membangun ikatan yang kuat melalui komunikasi dan kedekatan emosional.
- (2) *Accessibility* (aksesibilitas), yaitu kesiapan ayah untuk hadir bagi anak meskipun tidak terlibat langsung dalam setiap kegiatan, Artinya, ayah berada dalam jarak yang cukup dekat secara fisik maupun psikologis, sehingga anak tahu bahwa ayahnya bisa dihubungi, dimintai bantuan, atau diajak bicara ketika dibutuhkan. Kehadiran ini tidak selalu tampak aktif, namun tetap memiliki makna penting dalam menciptakan rasa aman dan keberlanjutan relasi. Aksesibilitas mencerminkan konsistensi kehadiran ayah dalam kehidupan anak, baik secara rutin di rumah maupun dalam bentuk dukungan tidak langsung.
- (3) *Responsibility* (tanggung jawab), yang mencakup peran ayah dalam memastikan bahwa kebutuhan fisik, emosional, serta pendidikan anak terpenuhi. Peran ini sering kali tidak selalu

tampak secara langsung, tetapi mencerminkan kepedulian jangka panjang terhadap perkembangan anak. Contohnya termasuk memastikan anak mendapatkan pendidikan yang layak, memenuhi kebutuhan makan, tempat tinggal, kesehatan, serta nilai-nilai moral. *Responsibility* menunjukkan peran pengambilan keputusan dan pengelolaan sumber daya yang dilakukan ayah dalam mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Konsep ini menegaskan bahwa keterlibatan ayah lebih dari sekedar kehadiran fisik; ia juga melibatkan komitmen emosional dan tanggung jawab yang berkelanjutan untuk mendukung pertumbuhan anak.

Ayah yang terlibat dalam kehidupan anak, baik melalui komunikasi yang terbuka maupun dukungan emosional, dapat menjadi teladan dalam mengelola emosi dengan cara yang adaptif (Lamb, 2010). Penelitian oleh Rohner dan Vwnwziano (2001) juga menggarisbawahi bahwa kasih sayang dan dukungan dari ayah berkontribusi besar dalam perkembangan emosional anak, termasuk kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan psikososial di masa remaja.

Semakin kompleks dan peran ayah dalam pengasuhan menjadi faktor penting yang dapat membantu remaja mengembangkan strategi regulasi emosi yang sehat. Ayah-ayah yang mengalami kendala dalam memenuhi perannya tersebut terutama bagi ayah-ayah yang bekerja di daerah perkotaan. Berbagai tindakan tersebut terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan emosional mereka. Menurut Lamb (2010), keterlibatan ayah mencakup beberapa aspek penting, seperti ketersediaan waktu yang dihabiskan bersama anak, kedekatan emosional, serta partisipasi langsung dalam aktivitas pengasuhan. Ketidaksempurnaan dalam aspek tersebut dapat berdampak pada regulasi emosi yang diterapkan oleh remaja, yang berfungsi dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif (Gross, 2014).

Orang tua, khususnya ayah, juga memiliki peran penting dalam pembelajaran emosional anak. Ayah sering kali menjadi figur yang memberikan stabilitas, kenyamanan, dan rasa aman

dalam keluarga (Fadjaritha, 2023). Interaksi yang positif antara ayah dan anak dapat membantu membentuk kemampuan anak untuk mengelola emosi secara sehat. *Father involvement* mencakup aspek kuantitas dan kualitas interaksi antara ayah dan anak. Kuantitas mengacu pada seberapa sering ayah terlibat dalam aktivitas bersama anak, sementara kualitas mencakup aspek kehangatan, sensitivitas, dan komunikasi yang efektif (Nurhani, 2020).

Namun, tantangan dalam meningkatkan keterlibatan ayah tidak terlepas dari stereotip budaya yang menganggap bahwa pengasuhan anak adalah tanggung jawab utama ibu. Banyak ayah yang masih memandang diri mereka sebatas pencari nafkah atau kepala keluarga, sehingga interaksi dengan anak menjadi terbatas. Pandangan ini perlu diubah, mengingat pentingnya peran ayah dalam membentuk kesejahteraan emosional anak. Nurhani (2020) menekankan bahwa keterlibatan ayah melampaui sekadar interaksi positif, ayah juga harus memberikan perhatian mendalam terhadap perkembangan anak, memahami kebutuhan mereka, dan menciptakan hubungan yang penuh kehangatan serta empati.

Berbagai faktor yang dapat menentukan keterlibatan ayah dalam pengasuhan mulai dari aspek individu, keluarga, hingga lingkungan sosial. Faktor utama yang menentukan yaitu kondisi ekonomi dan pekerjaan. Tuntutan finansial dan pekerjaan sering kali membatasi waktu dan kesempatan bagi ayah untuk berinteraksi dengan anaknya (Lamb, 2010). Tidak dilihat dari segi tersebut saja namun, tingkat pendidikan ayah juga berperan penting dalam menentukan pola keterlibatan pengasuhan. Ayah yang memiliki pendidikan lebih cenderung menyadari pentingnya peran sebagai ayah dalam perkembangan anak serta lebih aktif dalam terlibat pada aspek pengasuhan secara emosional dan intelektual (Cabrera et al., 2000). Faktor budaya dan norma sosial turut berkontribusi terhadap tingkat keterlibatan ayah. Peran ayah lebih fokus pada penyediaan nafkah dibandingkan dengan pengasuhan secara langsung (Pleck, 2010).

Keterlibatan ayah yang rendah dapat menimbulkan dampak negatif pada kesejahteraan emosional dan sosial remaja. Remaja yang merasa kurang diperhatikan oleh ayah mereka cenderung mengalami perasaan kesepian, rendah diri, dan kesulitan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Sebaliknya, remaja yang memiliki hubungan positif dengan ayahnya lebih mampu mengembangkan rasa percaya diri, keterampilan komunikasi, dan kemampuan mengelola emosi secara efektif. Oleh karena itu, penting bagi ayah untuk aktif terlibat dalam kehidupan anak mereka, tidak hanya dalam aspek finansial tetapi juga dalam mendukung perkembangan emosional dan sosial anak (Ramadhanti, 2021).

Penelitian terdahulu tentang Regulasi Emosi Remaja di Indonesia

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Hasmari dan Hirmaningsih (2019), mengkaji keterkaitan antara regulasi emosi remaja dengan faktor-faktor lain di luar keterlibatan ayah. Salah satu faktor yang terbukti memiliki pengaruh signifikan adalah kelekatan dengan teman sebaya. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang positif dengan teman sebaya dapat memberikan dukungan emosional yang diperlukan oleh remaja untuk mengelola emosi mereka secara efektif. Selain itu perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas juga mempengaruhi stabilitas emosi remaja. Perubahan ini sering kali menyebabkan fluktuasi emosional yang lebih intens, sehingga remaja perlu memiliki strategi regulasi emosi yang baik untuk menghadapi tantangan tersebut. Selain itu, terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Kurniawan (2021), menyelidiki hubungan antara regulasi emosi remaja dengan interaksi di lingkungan sekolah dan dukungan sosial dari komunitas. Lingkungan sekolah yang mendukung dan menyediakan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri secara sehat dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang baik.

Penelitian terdahulu tentang Keterlibatan Ayah di Indonesia

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Roslita et al. (2022) mengeksplorasi hubungan antara keterlibatan ayah dan berbagai aspek perkembangan remaja seperti kesejahteraan psikologis, agresivitas, kematangan emosi, kontrol diri, dan determinasi diri. Dalam studi tersebut, ditemukan adanya pengaruh positif yang signifikan dari keterlibatan ayah terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Selain itu, keterlibatan ayah juga dikaitkan dengan tingkat agresivitas remaja. Hal ini dapat terlihat dari penelitian oleh Habibie (2021), yang menemukan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat agresivitas remaja, dengan demikian semakin tinggi keterlibatan ayah, maka semakin rendah perilaku agresivitas yang ditunjukkan pada remaja. Sementara penelitian lain yang dilakukan oleh Ragita dan Fardana (2021) semakin memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa keterlibatan ayah secara signifikan mempengaruhi kematangan emosi remaja.

Menurut Diniz et al. (2021), keterlibatan ayah mencakup berbagai aspek, antara lain interaksi dalam bentuk permainan, penerapan disiplin, komunikasi, dan pemberian dukungan emosional dan finansial. Selain itu, keterlibatan ayah juga dapat dilihat dari tingkat kedekatan dengan anak serta seberapa sering dan intens waktu yang mereka habiskan. Interaksi emosional yang positif antara ayah dan anak memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan regulasi emosi remaja. Kehadiran ayah yang mendukung, empatik, dan terlibat secara aktif memberikan remaja rasa aman dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola emosi negatif, seperti kecemasan, kemarahan, atau kekecewaan. Ayah yang terlibat tidak hanya menjadi figur otoritatif, tetapi juga berperan sebagai model bagi anak untuk mengelola emosi secara sehat (Yuliana, 2023). Sebagai contoh, ayah yang terlibat dalam aktivitas bermain, diskusi, atau kegiatan keluarga lainnya membantu anak memahami pentingnya komunikasi dan pengelolaan emosi dalam hubungan

interpesonal

Keterkaitan antara Keterlibatan Ayah dan Strategi Regulasi Emosi Remaja

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengaruh keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi remaja bervariasi tergantung pada usia dan jenis kelamin anak. Misalnya, pada remaja perempuan, keterlibatan ayah berkontribusi sebesar 13,3% terhadap kemampuan regulasi emosi, sedangkan pada remaja secara umum, kontribusinya mencapai 4% (Ragita, 2021). Pengaruh ini lebih besar pada anak pra-sekolah, mencapai 46%. Fakta ini menegaskan bahwa keterlibatan ayah memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan emosi anak di berbagai tahap kehidupan mereka.

Ragita (2021) meneliti keterkaitan hubungan antara keterlibatan ayah dengan regulasi emosi pada remaja, dengan *self-esteem* sebagai variabel mediator. Dalam penelitian ini, istilah yang digunakan adalah *Self-worth*, yang mempunyai makna serupa dengan *self-esteem*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi sejauh mana *Self-worth* dapat memediasi pengaruh keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi remaja di daerah perkotaan di Indonesia. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa *Self-worth* secara signifikan memediasi hubungan tersebut, terutama dalam aspek kognitif *reappraisal*. Hal ini berarti remaja yang merasa dihargai dan didukung oleh ayah mereka cenderung lebih mampu menafsirkan situasi emosional dengan cara yang lebih adaptif.

Salah satu faktor yang memiliki pengaruh signifikan terhadap keterlibatan ayah dan strategi regulasi emosi pada remaja usia menengah adalah dukungan emosional yang diberikan oleh ayah (Rahmawati, A. M., Jauhar, M., & Pusparatri, E. (2024). Menurut Santrock (2019), dukungan emosional ini merupakan bentuk perhatian dan pengertian yang diberikan oleh orang tua kepada

anaknyanya. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam kehidupan mereka dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional. Selain itu, keterlibatan ayah juga berperan sebagai faktor pendorong yang mampu mengurangi perilaku negatif di kalangan remaja (Brillyana, 2021).

Berbagai penelitian sebelumnya juga telah mengkaji hubungan keterlibatan ayah terhadap regulasi remaja di Jakarta dan Bekasi (Rachmadi, 2024), keterlibatan ayah dan regulasi emosi remaja di Pamotan (Dewi, M. P., & Widyastuti, 2024), serta dengan variabel yang istilahnya berbeda. Dari segi variabel penelitian, mayoritas penelitian terdahulu sering kali meneliti keterkaitan antara keterlibatan ayah dengan perkembangan emosional anak, seperti regulasi emosi (Morris et al., 2007) dan kesejahteraan psikologis (Sarkadi et al., 2008). Sementara itu, strategi regulasi emosi pada remaja umumnya dikaitkan dengan faktor lingkungan keluarga (Thompson, 1994) serta kualitas hubungan orang tua dan anak (Gross, 2014). Meskipun telah terdapat beberapa penelitian terdahulu yang meneliti pengaruh keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi remaja di berbagai negara, hal ini ingin diperluas lebih lanjut oleh penulis karena sejauh ini konteks tersebut belum banyak diteliti di Indonesia, khususnya di Kota Depok.

Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi untuk memahami lebih dalam bagaimana keterlibatan ayah dalam konteks budaya dan sosial berpengaruh terhadap perkembangan emosional remaja. Selain itu, penting untuk dicatat bahwa peran ayah dalam keluarga tidak hanya diukur dari seberapa sering terlibat, namun juga dari kualitas interaksi antara ayah dan anak. Faktor-faktor seperti frekuensi pertemuan, jenis kegiatan yang dilakukan bersama, dan pola komunikasi yang terjalin dapat berpengaruh pada kemampuan remaja dalam mengelola dan mengatur emosinya. Penelitian lebih lanjut mengenai variasi bentuk keterlibatan ayah akan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor-faktor ini berkontribusi

terhadap regulasi emosi remaja. Oleh karena itu, penelitian yang lebih mendalam dan spesifik mengenai pengaruh keterlibatan ayah terhadap regulasi remaja di usia menengah di Kota Depok, akan sangat berguna untuk meningkatkan pemahaman tentang peran ayah dalam pembentukan karakter dan regulasi emosi remaja.

Dari segi subjek penelitian, sebagian besar peneliti sebelumnya sering kali meneliti keterlibatan ayah pada remaja usia menengah dengan fokus pada pengaruhnya terhadap perkembangan sosial dan emosional (Lamb, 2010; van IJzendoorn & Juffer, 2006). Sementara itu, regulasi emosi pada remaja lebih banyak diteliti dalam konteks pengaruh keluarga terhadap pengelolaan emosi (Zeman et al., 2002). Penelitian ini berfokus pada remaja usia menengah di Kota Depok. Berdasarkan fenomena yang terjadi di Kota Depok, penulis melakukan penelitian tentang hubungan keterlibatan ayah dan strategi regulasi emosi pada remaja usia menengah di Kota Depok menjadi sangat relevan dan penting untuk dilakukan.

Rumusan Masalah

Penelitian ini penting untuk dilakukan guna memperoleh wawasan baru yang sebelumnya belum diketahui dalam penelitian ini. Konstruk keterlibatan ayah digunakan sebagai variabel independen (X) untuk melihat hubungannya dengan konstruk regulasi emosi yang berperan sebagai variabel dependen (Y). Oleh sebab itu, untuk membuktikan asumsi penulis, pertanyaan yang diajukan dalam penelitian adalah:

1. “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara keterlibatan ayah dengan regulasi emosi *suppression* pada remaja di Kota Depok?”
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara keterlibatan ayah dengan regulasi emosi *reappraisal* pada remaja di Kota Depok?”

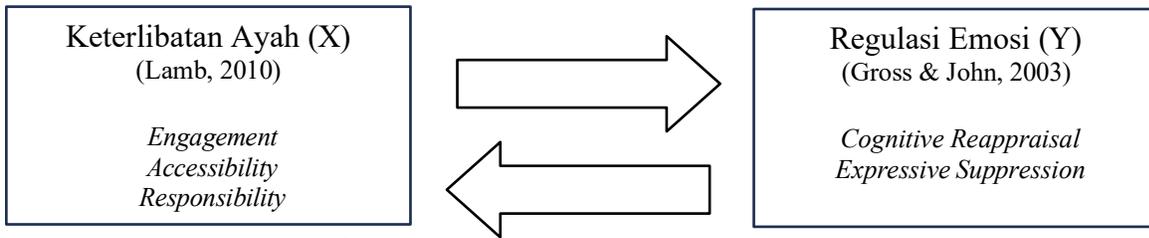
Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan keterlibatan ayah dalam regulasi emosi (*suppression* dan *reappraisal*), pada remaja Kota Depok. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara keterlibatan ayah dan kemampuan remaja dalam mengelola emosinya (*suppression* dan *reappraisal*) di fase perkembangan mereka yang masuk dalam fase remaja menengah. Penelitian ini memiliki beberapa manfaat teoritis. Pertama, memberikan kontribusi pada bidang ilmu psikologi perkembangan, khususnya dalam memahami peran keterlibatan ayah dalam perkembangan emosi remaja. Kedua, menyediakan sumbangsih untuk pengembangan teori keterlibatan orang tua dan teori regulasi emosi (*suppression* dan *reappraisal*) yang berfokus pada remaja usia menengah. Ketiga, mendorong peneliti untuk lebih lanjut mengenai peran ayah dalam keluarga dan bagaimana hal itu dapat mempengaruhi perkembangan emosional remaja, terutama di wilayah Kota Depok.

Penelitian ini juga memiliki beberapa manfaat praktis. Pertama, memberikan gambaran kepada orang tua, khususnya ayah, mengenai pentingnya keterlibatan ayah dalam perkembangan emosi remaja. Kedua, memberikan masukan kepada para pendidik, konselor, dan profesional psikologi untuk lebih memahami peran ayah dalam mendukung perkembangan emosi remaja, serta pentingnya interaksi yang positif dalam membentuk keterampilan regulasi emosi yang sehat. Ketiga, memberikan manfaat bagi remaja itu sendiri penting untuk mengatur regulasi emosi dan mengelola emosi lebih baik untuk mengenali perasaan mereka dan membangun komunikasi yang lebih terbuka dengan ayah. Berdasarkan hal ini, kerangka berfikir yang disusun penulis adalah sebagai berikut:

Gambar 1.

Kerangka Berpikir



Hipotesis Penelitian

H01: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keterlibatan ayah dengan strategi regulasi emosi *suppression* pada remaja di Kota Depok.

Ha1: Terdapat hubungan yang signifikan antara keterlibatan ayah dengan strategi regulasi emosi *suppression* pada remaja di Kota Depok.

H02: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keterlibatan ayah dengan strategi regulasi emosi *reappraisal* pada remaja di Kota Depok.

Ha2: Terdapat hubungan yang signifikan antara keterlibatan ayah dengan strategi regulasi emosi *reappraisal* pada remaja di Kota Depok.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penulis menggunakan penelitian *quantitative correlational*, yaitu mengukur variabel pada partisipan untuk memperoleh skor numerik yang akan dianalisis secara statistik untuk dapat disimpulkan dan diinterpretasikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional non-eksperimen*, yaitu mempelajari dinamika antar variabel dengan mengambil data sebanyak satu kali, dan mengamati variabel independen tanpa dilakukannya manipulasi atau control untuk melihat kaitannya terhadap variabel dependen (Gravetter & Forzano, 2016).

Partisipan Penelitian

Penelitian ini melibatkan populasi remaja berusia 15 hingga 19 tahun yang tinggal di Depok dan memiliki keterlibatan ayah dalam kehidupan mereka. Populasi ini dapat berasal dari berbagai latar belakang budaya, sosial dan ekonomi yang ada di kota Depok. Untuk memastikan keragaman dalam tingkat keterlibatan ayah dan latar belakang emosional remaja *sampling* dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana peneliti menentukan subjek berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang dianggap mampu memberikan data yang relevan (Sugiyono, 2019). Kriteria yang dapat digunakan untuk memilih sampel yaitu, remaja usia 15-19 tahun (Usia remaja menengah), memiliki ayah kandung yang masih hidup dan berdomisili di Kota Depok.

Definisi Operasional

Keterlibatan Ayah

Keterlibatan ayah adalah partisipasi aktif yang melibatkan aktivitas fisik, perasaan secara

afektif, serta kognitif dalam proses interaksi antara anak (Wijayanti & Fauziah, 2020). Penulis menggunakan skala *father involvement* yang dikonstruksikan dari Ramadhani (2020) didasarkan terhadap dimensi yang diungkapkan oleh Lamb (2010), sebagai alat ukur untuk menilai tingkat keterlibatan ayah yang dirasakan individu. Skala ini mengukur tiga dimensi keterlibatan ayah, yaitu *engagement* (keterlibatan langsung ayah dalam aktivitas anak), *accessibility* (ketersediaan ayah bagi anak), dan *responsibility* (peran ayah dalam memenuhi kebutuhan anak).

Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah proses yang dilakukan oleh individu untuk mengelola pengalaman dan ekspresi emosinya demi mencapai kesejahteraan psikologis dan menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial dan lingkungan (Gross, 1998). Pada penelitian ini penulis menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003), kemudian diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Suwartono (2004) dan digunakan sebagai alat ukur untuk menilai strategi regulasi emosi individu. Skala ERQ yang mengukur dua dimensi utama yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* yang akan diukur secara terpisah.

Instrumen Penelitian

Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini berisi beberapa bagian, dan ditampilkan pada Lampiran A. Bagian pertama memuat *informed consent*. Bagian kedua adalah data demografis, yang mencakup jenis kelamin, usia, kelas saat ini, tinggal saat ini, pekerjaan ayah, dan jumlah saudara kandung. Bagian ketiga adalah instruksi pengerjaan untuk item-item pernyataan kedua alat ukur serta item-item pernyataan kedua alat ukur tersebut untuk mendapatkan data diri responden

subjek penelitian.

Skala Keterlibatan Ayah

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan skala keterlibatan ayah yang telah dikonstruksikan dalam bahasa Indonesia oleh Ramadhani (2020), berdasarkan dimensi yang diusulkan oleh Lamb (2010). Skala ini bertujuan untuk mengukur tingkat keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak. Terdapat tiga aspek dalam skala ini, yaitu *engagement*, *accessibility*, dan *responsibility*. Beberapa penelitian telah mengaplikasikan skala keterlibatan ayah yang terdiri dari 23 item, dan hasilnya menunjukkan nilai reliabilitas yang sangat tinggi.

Penelitian lain oleh Putri (2021) juga menunjukan keandalan alat ukur tersebut setelah dilakukan uji validitas dan validitas terhadap 60 item. Dimana 23 item, dinyatakan memenuhi syarat, sehingga memperkuat bahwa instrumen yang digunakan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Lebih lanjut, penelitian oleh Wildanti Wiharsiwi (2020) turut menguji validitas dan reliabilitas skala keterlibatan ayah dalam pengasuhan. Hasilnya menunjukkan bahwa dari uji validitas yang dilakukan, 23 item dinyatakan valid sehingga hal itu menegaskan bahwa skala ini dapat diandalkan untuk mengukur keterlibatan ayah dalam pengasuhan. Nilai reliabilitas yang tinggi dalam berbagai penelitian tersebut menggambarkan bahwa skala keterlibatan ayah dengan 23 item memiliki konsistensi internal yang baik. Oleh karena itu, skala ini dapat dijadikan alat ukur yang kredibel untuk penelitian selanjutnya.

Skala keterlibatan ayah terdiri dari 23 item yang telah divalidasi dengan nilai reliabilitas sebesar 0.925 dalam penelitian Zein & Aulia, (2024). Sebuah penelitian lain yang juga menggunakan skala serupa, seperti studi mengenai peran keterlibatan ayah dalam membentuk *self-esteem* remaja oleh Abhariyah (2024) melaporkan nilai reliabilitas yang hampir setara, yaitu 0,949. Setiap item memiliki empat alternatif jawaban, mulai dari "Setuju" hingga "Sangat Tidak Setuju".

Skoring untuk item-item yang menggambarkan keadaan yang menguntungkan (*favorable*) adalah Sangat setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1). Sedangkan, untuk item-item yang menggambarkan keadaan yang tidak mendukung (*unfavorable*), skoringnya adalah Sangat tidak setuju (4), Tidak Setuju (3), Setuju (2), Sangat Setuju (1). Adapun *blueprint* skala keterlibatan ayah digambarkan dalam tabel di bawah sebagai berikut:

Tabel 1.

Blueprint Skala Keterlibatan Ayah

Dimensi	No Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Engagement</i>	1,17,2,18,14,15	8,19	8
<i>Accessibility</i>	9,10,11,20,21	3	6
<i>Responsibility</i>	4,5,6,7,16	12,13,22,23	9
Total	16	7	23

Skala Regulasi Emosi

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data regulasi emosi menggunakan skala *Emotional Regulation Questionnaire*. Suwartono dan Bintamur (2019) menyatakan bahwa adaptasi awal instrumen *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) karya Gross dan John (2003) ke dalam Bahasa Indonesia dilakukan pertama kali oleh Suwartono pada tahun 2004. Skala ini bertujuan untuk mengukur regulasi emosi pada responden. Terdapat dua aspek dalam skala ini, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Skala *Emotional Regulation Questionnaire* terdiri dari 10 item yang telah divalidasi dengan nilai reliabilitas *reappraisal* sebesar 0.80 dan *suppression* sebesar 0.60 oleh Suwartono (2004). Sebuah penelitian lain yang dilakukan di Trinidad menggunakan alat ukur ini untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitas ERQ pada sampel penduduk Trinidad. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ERQ memiliki struktur faktor yang

sejalan dengan temuan sebelumnya, serta nilai reliabilitas yang memadai, yaitu *Cronbach's alpha* mencapai 0,83 untuk subskala *reappraisal* dan 0,72 untuk subskala *suppression*. Setiap item memiliki tujuh alternatif jawaban, mulai dari “sangat setuju” (7) hingga “sangat tidak setuju” (1).

Tabel 2.

Blueprint Skala Regulasi Emosi

Dimensi	No Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Suppression</i>	1,2,3,4		4
<i>Reappraisal</i>	5,6,7,8,9,10		6
Total	10	0	10

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini dimulai dengan menyusun bagian pendahuluan, yang meliputi latar belakang masalah, landasan teori, tinjauan penelitian terdahulu yang relevan dengan menggunakan dua variabel, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kerangka berfikir, serta perumusan hipotesis. Pada tahapan metode penelitian, penulis menggunakan dua alat ukur yang telah diseleksi dengan cermat. Sebelum digunakan, penulis terlebih dahulu mengajukan permohonan izin kepada pakar yang mengembangkan alat ukur tersebut, baik dalam versi asli maupun versi adaptasi guna memastikan keabsahan dan kesesuaian instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Kemudian penulis menyusun setiap item dari kedua alat ukur, penulis memasukkan seluruh pertanyaan dalam kuesioner *Google Form* untuk dilakukan uji coba (*try out*). Setelah melalui tahap uji coba, penulis melakukan revisi terhadap instrumen penelitian dengan cara memperbaiki atau menghapus item yang terbukti tidak memenuhi kriteria, dan hanya item yang terbukti valid dan reliabel yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil uji coba yang telah dilakukan akan menjadi dasar penyusunan kuesioner yang kemudian disebarakan dalam

pelaksanaan studi lapangan.

Setelah data dari studi lapangan terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengelola data tersebut menggunakan perangkat lunak *Jeffreys' Amazing Statistics Program (JASP)*. Proses ini dilakukan untuk memperoleh hasil statistik deskriptif, serta melakukan uji reliabilitas dan uji validitas terhadap instrumen yang digunakan. Pada tahapan akhir, penulis menyusun bagian diskusi, kesimpulan, saran, dan refleksi sebagai bentuk analisis mendalam terhadap temuan penelitian. Selama proses penelitian berlangsung, penulis secara rutin berkonsultasi dengan dosen pembimbing di setiap tahapannya. Setiap hasil konsultasi terdokumentasi secara sistematis dalam lembar monitoring sebagai bukti dan catatan perkembangan penelitian.

Analisis Data Penelitian

Penulis mulai pengolahan data dengan melakukan analisis statistik deskriptif yang mencakup informasi demografis responden, gambaran umum variabel penelitian, dan penentuan norma kategorisasi. Langkah berikutnya adalah melakukan uji reliabilitas dan validitas terhadap instrumen Keterlibatan Ayah dan ERQ pada penelitian sebenarnya. Uji reliabilitas bertujuan untuk menilai sejauh mana alat ukur memberikan hasil yang konsisten ketika digunakan berulang kali (Sugiyono, 2017), sementara itu, uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa alat ukur mampu mengukur variabel yang ingin diteliti secara akurat (Ghozali, 2018).

Penulis melanjutkan dengan melakukan proses analisis data dengan melakukan uji asumsi klasik yang terdiri atas uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengidentifikasi apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak (Ghozali, 2018). Selanjutnya, uji linieritas digunakan untuk menguji apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen membentuk pola yang linier (Sugiyono, 2017). Selanjutnya, penulis

melakukan uji hipotesis yang meliputi uji korelasi untuk menganalisis hubungan antara keterlibatan ayah dengan strategi regulasi emosi pada remaja di Kota Depok. Uji korelasi digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel keterlibatan ayah sebagai variabel independen dan strategi regulasi emosi sebagai variabel dependen. Jika data berdistribusi normal, maka digunakan korelasi Pearson. Namun, apabila data tidak terdistribusi normal, maka digunakan korelasi Spearman (Sugiyono, 2017).

Selanjutnya penulis melakukan uji beda untuk melihat data demografis, yang meliputi uji *independent t-test* dan uji *análisis of variance* (Anova). Uji *independent sample t-test* digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan rata-rata antara dua kelompok yang tidak saling bergantung, sedangkan uji ANOVA bertujuan untuk mengevaluasi perbedaan rata-rata di antara tiga kelompok atau lebih (Gross-Sampson, 2022).

Uji Reliabilitas dan Uji Validasi Alat Ukur *Try Out*

Untuk memastikan bahwa kedua alat ukur yang diadaptasi memiliki reliabilitas dan validitas yang baik, setiap item dalam kedua alat ukur tersebut dilakukan uji coba (*try out*) kepada 30 remaja yang berada di area Jakarta. Hasil dari uji reliabilitas dan uji validitas *try out* untuk alat ukur *father involvement* dan *Emosional Regulation Questionnaire* disajikan pada Tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3.*Uji Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur Try Out*

		Dimensi			
		Keseluruhan	<i>Engagement</i>	<i>Accessibility</i>	<i>Responsibility</i>
<i>Father involvement</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>	0,840	0,648	0,381	0,771
	<i>Item-Rest Correlation</i>	0,120 - 0,707	0,291 - 0,467	0,122 - 0,581	0,071 - 0,643
		Dimensi			
		Keseluruhan	<i>Reappraisal</i>	<i>Suppression</i>	
Regulasi Emosi	<i>Cronbach's Alpha</i>	0,823	0,698	0,613	
	<i>Item-Rest Correlation</i>	0,300 - 0,699	0,226 - 0,641	0,235 - 0,556	

Hasil *try out* alat ukur *father involvement* dilihat dari nilai keseluruhannya baik, namun bila diteliti satu per satu terdapat lima item pernyataan yang mempunyai nilai validitas *Item-Rest Correlation* di bawah 0,25, yakni item 6 (sebesar 0,120), dan item 16 (sebesar 0,137) yang terdapat pada dimensi *Responsibility* dan untuk item 3 (sebesar 0,144), item 5 (sebesar 0,159), dan item 19 (sebesar -0,39), terdapat pada dimensi *Accessibility*. Atas saran dosen pembimbing yang menjadi *expert judgement* dalam penelitian ini, penulis merevisi kalimat pada item no 6, sementara untuk item no 3, item no 5, item no 16 dan item no 19 dihapus dari skala tersebut. Hasil uji reliabilitas dan uji validitas *try out* setiap butir item pernyataan kedua alat ukur dicantumkan dalam Lampiran.

Uji Reliabilitas dan Uji Validasi Alat Ukur *Field Study*

Uji reliabilitas suatu alat ukur dapat diuji dengan menggunakan teknik *cronbach alpha*, dimana instrumen dianggap memiliki reliabilitas yang baik jika nilai alpha yang diperoleh lebih besar 0,6 maka instrumen tersebut dianggap reliabel. Adapun validitas konstruk diuji untuk menilai sejauh mana instrumen mampu mengukur konstruk atau konsep yang dimaksud. Salah

satu teknik yang digunakan untuk menguji validitas konstruk adalah *item-rest correlation*, Dimana nilai korelasi yang lebih besar dari 0,3 menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antar item-item dalam instrumen Ghozali (2020). Hasil uji validitas *field study* untuk alat ukur keterlibatan ayah dan ERQ disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4.

Uji Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur Field Study

		Dimensi			
		Keseluruhan	<i>Engagement</i>	<i>Accessibility</i>	<i>Responsibility</i>
<i>Father involvement</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>	0.885	0.901	0.834	0.617
	<i>Item-Rest Correlation</i>	0.079 - 0.799	0.608 - 0.830	0.513 - 0.810	0.194 - 0.501
		Dimensi			
		Keseluruhan	<i>Reappraisal</i>	<i>Suppression</i>	
Regulasi Emosi	<i>Cronbach's Alpha</i>		0.851	0.655	
	<i>Item-Rest Correlation</i>		0.446 - 0.732	0.252 - 0.640	

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dan uji validitas *field study*, hasil dari keseluruhan dan hasil dari setiap dimensi alat ukur, keterlibatan ayah maupun ERQ (*Suppression* dan *Reappraisal*), reliabel dan valid untuk mengukur keterlibatan ayah dan *emosional regulation questionnaire* pada anak remaja di Kota Depok. Hasil uji reliabilitas dan uji validitas *field study* untuk setiap butir item pertanyaan kedua alat ukur dicantumkan dalam lampiran.

Secara spesifik, terdapat tujuh item yang dieliminasi dari skala keterlibatan ayah karena nilai korelasi item-totalnya berada di bawah ambang batas yang telah ditentukan. Ketujuh item tersebut adalah: item nomor 3 dari dimensi *accessibility*, item nomor 5, 6, 7, dan 13 dari dimensi

responsibility, serta item nomor 8 dan 19 dari dimensi *engagement*. Penghapusan ini dilakukan untuk menjaga validitas konstruk masing-masing dimensi dan meningkatkan akurasi interpretasi data. Dengan demikian, total skor keterlibatan ayah yang digunakan dalam analisis hanya mempertimbangkan item-item yang lolos uji validitas dan reliabilitas.



HASIL DAN ANALISIS DATA PENELITIAN

Data Demografis

Hasil data demografis dalam penelitian ini diperoleh dari 40 orang pelajar remaja yang berdomisili di Kota Depok. Pengambilan data dilakukan selama kurang lebih dua minggu, yakni pada tanggal 15 hingga 29 April 2025, melalui metode survei daring menggunakan *Google Form*. Selain itu, untuk meningkatkan partisipasi, penulis juga melakukan pendekatan secara langsung dengan mendatangi beberapa sekolah di wilayah Depok, disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5.

Data Demografis

Data Demografí	Kategori	N (Jumlah orang)	% (Persentase)
Jenis Kelamin	Laki-laki	19	47.5
	Perempuan	21	52.5
Usia	1 (15-16 Tahun)	11	27,5
	2 (17-18 Tahun)	26	65
	3 (19-22 Tahun)	3	7.5
Kelas	X	12	30
	XI	9	22.5
	XII	19	47.5
Tinggal saat ini	Tinggal dengan orang tua	38	95
	Tinggal dengan wali/keluarga lain	0	0
	Tinggal di asrama/Sekolah berasrama	1	2.5
	Kost/ sewa kamar	1	2.5
Jumlah saudara kandung	1	8	20
	2	15	37.5
	3 atau lebih	16	40
	Anak tunggal	1	2.5

Berdasarkan data demografis yang telah diperoleh, mayoritas subyek penelitian ini berjenis kelamin perempuan, dengan persentase mencapai 52,5% atau sebanyak 21 orang, sedangkan laki-laki berjumlah sebanyak 47,5% atau 19 orang. Dalam hal distribusi usia, sebagian besar siswa berusia 17-18 tahun (kategori 1), dengan jumlah 26 orang. Untuk tingkat kelas, siswa di kelas XII merupakan kelompok terbanyak, yaitu sebanyak 19 orang. Sebagian besar siswa, yaitu sekitar 95% tinggal bersama orang tua, dan 16 siswa diantaranya memiliki 3 saudara kandung atau lebih.

Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Hasil analisis deskriptif kedua variabel penelitian dan dimensi penyusunnya disajikan pada Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6.

Data Deskriptif Variabel Penelitian

Descriptive Statistics

	Total KA	<i>Engagement</i>	<i>Accessibility</i>	<i>Responsibility</i>	<i>Suppression</i>	<i>Reappraisal</i>
<i>Mean</i>	45.175	16.775	14.375	14.025	19.900	31.300
<i>Std. Deviation</i>	9.212	4.475	3.499	3.270	4.349	6.342
<i>Minimum</i>	25.000	7.000	7.000	8.000	9.000	14.000
<i>Maximum</i>	63.000	24.000	20.000	20.000	27.000	42.000

Berdasarkan hasil analisis di atas diketahui bahwa untuk alat ukur keterlibatan ayah memiliki nilai *mean* sebesar 45.175, *standar deviation* sebesar 9.212, dengan nilai yang berkisar antara 25 sampai 63. Untuk dimensi *engagement*, nilai *mean* 16.775, *standard deviation* sebesar 4.475, dengan nilai yang berkisar 7 sampai 24. Untuk dimensi *accessibility*, nilai *mean* sebesar 14.375 *standar deviation* sebesar 3.499, dengan nilai yang berkisar 7 sampai 20. Untuk dimensi *responsibility* nilai *mean* sebesar 14.025, *standard deviation* sebesar 3.270, dengan nilai yang

berkisar 8 sampai 20. Sedangkan, alat ukur ERQ (*suppression* dan *reappraisal*) untuk dimensi *suppression* dengan nilai *mean* 19.900, *standard deviation* sebesar 4.349, dengan nilai yang berkisar 9 sampai 27. Untuk dimensi *reappraisal* mendapatkan hasil *mean* sebesar 31.300, *standar deviation* sebesar 6.342, dengan nilai yang berkisar 14 sampai 22.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan melalui uji *Shapiro-Wilk* dengan melihat nilai *p-value*. Apabila nilai *p-value* dari hasil uji *Shapiro-Wilk* lebih dari 0.05 atau semakin mendekati angka 1, maka data berdistribusi normal. Sedangkan, apabila nilai *p-value* dari hasil uji *Shapiro-Wilk* kurang dari 0.05 atau semakin menjauhi angka 1, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Ghozali 2018). Hasil uji disajikan pada Tabel 7 sebagai berikut :

Tabel 7.

Uji Normalitas Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

	Total KA	<i>Engagement</i>	<i>Accessibility</i>	<i>Responsibility</i>	<i>Suppression</i>	<i>Reappraisal</i>
<i>Valid</i>	40	40	40	40	40	40
<i>Missing</i>	0	0	0	0	0	0
<i>Median</i>	45.000	16.000	14.000	14.000	20.000	31.000
<i>Mean</i>	45.175	16.775	14.375	14.025	19.900	31.300
<i>Std. Deviation</i>	9.212	4.475	3.499	3.270	4.349	6.342
<i>Shapiro-Wilk</i>	0.983	0.968	0.965	0.961	0.966	0.965
<i>P-value of Shapiro-Wilk</i>	0.791	0.305	0.251	0.186	0.275	0.256
<i>Minimum</i>	25.000	7.000	7.000	8.000	9.000	14.000
<i>Maximum</i>	63.000	24.000	20.000	20.000	27.000	42.000

Berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk, seluruh variabel dalam penelitian ini menunjukkan distribusi data yang normal. Total Keterlibatan Ayah memiliki nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,983 dengan p-value 0,791. Dimensi *Engagement* (Shapiro-Wilk = 0,968; p = 0,305),

Accessibility (Shapiro-Wilk = 0,965; $p = 0,251$), dan *Responsibility* (Shapiro-Wilk = 0,961; $p = 0,186$) juga menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05, yang menandakan tidak adanya penyimpangan terhadap distribusi normal.

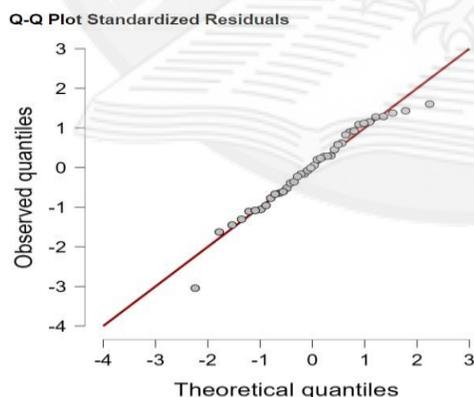
Selanjutnya pada aspek strategi regulasi emosi, *Suppression* memiliki nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,966 dengan p-value 0,275, sedangkan *Reappraisal* menunjukkan nilai sebesar 0,965 dengan p-value 0,256. Seluruh nilai $p > 0,05$ menunjukkan bahwa semua data berdistribusi normal secara statistik. Dengan demikian, asumsi normalitas pada setiap variabel terpenuhi.

Uji Linearitas

Pengujian linearitas dilakukan melalui penggunaan diagram sebar yang menggambarkan data yang telah dikumpulkan. Hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dapat dilihat jika hasil yang diperoleh berada di sepanjang garis distribusi (Sampson, 2022). Hasil dari pengujian linearitas ditampilkan pada Gambar 2 sebagai berikut:

Gambar 2.

Uji linearitas Linear Regression Dimensi KA – Suppression

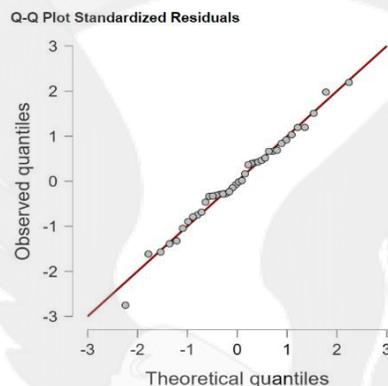


Berdasarkan Q-Q Plot Standardized Residuals pada hubungan antara dimensi keterlibatan

ayah dan *suppression*, tampak bahwa sebagian besar titik mengikuti garis diagonal secara konsisten, dengan penyimpangan minimal di kedua ujung distribusi. Pola ini mencerminkan bahwa residual terdistribusi normal dan tidak menunjukkan pola yang menyimpang secara sistematis. Hasil uji dari linieritas keterlibatan ayah terhadap *reappraisal* ditunjukkan pada Gambar 3 sebagai berikut:

Gambar 3

Uji linieritas Linear Regression Dimensi KA - Reappraisal



Pada analisis hubungan antara dimensi keterlibatan ayah dan strategi *reappraisal*, hasil Q-Q Plot menunjukkan pola penyebaran residual yang mengikuti garis diagonal secara konsisten. Tidak terdapat penyimpangan berarti di kedua ujung distribusi, yang mengindikasikan bahwa residual berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut memenuhi asumsi linearitas.

Uji Korelasi antar Variabel Penelitian

Untuk melihat signifikan korelasi, teknik korelasi yang digunakan adalah dengan cara melihat nilai *p-value* dari uji korelasi. Jika nilai *p-value* dari hasil uji korelasi kurang dari 0.05, maka terdapat korelasi yang signifikan antara kedua variabel. Sedangkan, jika nilai *p-value* dari

hasil uji korelasi lebih dari 0.05, maka tidak terdapat korelasi yang signifikan antara dimensi (Gross-Sampson, 2020). Hasil uji korelasi kedua variabel disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8.

Uji Korelasi Variabel Penelitian

Pearson's Correlations

Variable		Total KA	<i>Suppression</i>	<i>Reappraisal</i>
1. Total KA	Pearson's r	—		
	p-value	—		
2. <i>Suppression</i>	Pearson's r	0.318	—	
	p-value	0.046**	—	
3. <i>Reappraisal</i>	Pearson's r	0.374	0.536	—
	p-value	0.017**	< .001**	—

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara total keterlibatan ayah dan strategi regulasi emosi *suppression* yang digunakan oleh remaja. Korelasi antara total keterlibatan ayah dan strategi *suppression* menunjukkan nilai r sebesar 0,318 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,046. Nilai ini menunjukkan hubungan positif yang signifikan secara statistik. Artinya, semakin tinggi keterlibatan ayah secara keseluruhan, maka cenderung semakin tinggi pula penggunaan strategi penekanan emosi *suppression* oleh remaja.

Sementara itu, hubungan antara total keterlibatan ayah dan strategi *reappraisal* menunjukkan nilai korelasi sebesar $r = 0,374$ dengan p-value sebesar 0,017. Nilai ini menunjukkan arah hubungan yang positif serta signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja yang memiliki ayah dengan tingkat keterlibatan yang lebih tinggi cenderung lebih mampu menggunakan strategi *reappraisal* atau penilaian ulang kognitif dalam mengelola emosi mereka. Dengan demikian, hasil ini memperkuat asumsi teoritik bahwa

peran aktif ayah dalam kehidupan remaja memiliki kontribusi terhadap pengembangan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif.

Selanjutnya, korelasi per dimensi antar variabel yang disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9.

Uji Korelasi Per dimensi Antar Variabel Penelitian

<i>Variable</i>		<i>Engagement</i>	<i>Accessibility</i>	<i>Responsibility</i>	<i>Suppression</i>	<i>Reappraisal</i>	Total KA
<i>Engagement</i>	Pearson's r	—					
	p-value	—					
<i>Accessibility</i>	Pearson's r	0.828	—				
	p-value	< .001	—				
<i>Responsibility</i>	Pearson's r	0.295	0.322	—			
	p-value	0.065	0.043	—			
<i>Suppression</i>	Pearson's r	0.482	0.419	-0.213	—		
	p-value	0.002	0.007	0.188	—		
<i>Reappraisal</i>	Pearson's r	0.423	0.444	-0.111	0.536	—	
	p-value	0.007	0.004	0.998	< .001	—	
Total KA	Pearson's r	0.905	0.896	0.62	0.318	0.374	—
	p-value	< .001	< .001	< .001	0.046	0.017	—
	p-value	< .001	0.001	0.546	< .001	< .001	0.011

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson yang disajikan pada tabel 9, diperoleh temuan signifikan antara beberapa dimensi keterlibatan ayah dan strategi regulasi emosi remaja. Dimensi *engagement* menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan strategi *suppression* ($r = 0.482$, $p = 0.002$) serta *reappraisal* ($r = 0.423$, $p = 0.007$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan emosional ayah dalam kehidupan anak, maka semakin besar kecenderungan remaja

dalam menggunakan kedua strategi regulasi emosi tersebut. Temuan ini sejalan dengan pandangan Lamb et al. (2010) yang menyatakan bahwa keterlibatan ayah dalam bentuk interaksi emosional yang aktif memiliki kontribusi penting dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi anak.

Selain itu, dimensi *accessibility* juga memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *suppression* ($r = 0.419$, $p = 0.007$) dan *reappraisal* ($r = 0.444$, $p = 0.004$). Temuan ini mengindikasikan bahwa ayah yang memiliki kehadiran fisik dan psikologis yang konsisten, cenderung mendorong anak untuk mengembangkan strategi pengaturan emosi dalam menilai ulang situasi emosional secara kognitif. Secara teoritik, hal ini menguatkan teori regulasi emosi oleh Diniz et al. (2021), yang menekankan bahwa keterlibatan dan kehadiran orang tua merupakan faktor pendukung utama dalam internalisasi strategi regulasi emosi yang adaptif pada masa remaja. Dalam konteks ini *accessibility* ayah berperan sebagai sumber kelekatan emosional yang stabil, sehingga remaja merasa aman untuk mengeksplorasi dan mempraktikkan strategi regulasi emosi seperti *reappraisal* dan *suppression*.

Selanjutnya, hasil analisis korelasi Pearson, diperoleh bahwa hubungan antara dimensi *responsibility* dari keterlibatan ayah dan strategi *suppression* dalam regulasi emosi menunjukkan nilai korelasi sebesar $r = -0.213$ dengan $p = 0.188$. Selain nilai korelasinya negatif, hubungan ini tidak signifikan secara statistik ($p > 0.05$), yang mengindikasikan bahwa tanggung jawab ayah dalam pengasuhan tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kecenderungan remaja untuk menekan ekspresi emosionalnya. Hasil ini menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam bentuk tanggung jawab fungsional seperti memenuhi kebutuhan dan memastikan kesejahteraan anak, tidak secara langsung terkait dengan penggunaan strategi penekanan emosi (*expressive suppression*) oleh remaja.

Berdasarkan hasil analisis, dimensi *responsibility* juga tidak menunjukkan hubungan yang

signifikan dengan strategi *reappraisal*, dengan nilai $r = 0.0004$ dan $p = 0.998$. Nilai p yang sangat tinggi menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan antara tanggung jawab ayah dalam pengasuhan dengan kecenderungan remaja untuk menilai ulang situasi emosional secara kognitif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peran tanggung jawab ayah tidak berhubungan dengan penggunaan strategi regulasi emosi *reappraisal* oleh remaja.

Analisis Data Tambahan Uji Beda Data Demografis dengan Variabel Penelitian

Uji perbedaan dilakukan pada semua data demografis dengan menggunakan *independent sample t-test* dan *uji analisis of variance* (ANOVA) untuk mengenali perbedaan yang terkait dengan skor keterlibatan ayah dan skor regulasi emosi. Berdasarkan hasil yang diperoleh, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada beberapa data demografis. Hasil uji normalitas data pada ketiga variabel menyatakan bahwa data terdistribusi normal yang dijelaskan pada Tabel 10 berikut ini :

Tabel 10.
Uji Normalitas Data

<i>Descriptive Statistics</i>			
	Total KA	<i>Suppression</i>	<i>Reappraisal</i>
<i>Valid</i>	40	40	40
<i>Missing</i>	0	0	0
<i>Mean</i>	45.175	19.900	31.300
<i>Std. Deviation</i>	9.212	4.349	6.342
<i>Shapiro-Wilk</i>	0.983	0.966	0.965
<i>P-value of Shapiro-Wilk</i>	0.791	0.275	0.256
<i>Minimum</i>	25.000	9.000	14.000
<i>Maximum</i>	63.000	27.000	42.000

Hasil uji homogenitas varians data demografis kategori jenis kelamin jika dikaitkan dengan skor keterlibatan ayah, *suppression*, *reappraisal*, disajikan pada Tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11.

Uji Homogenitas

Test of Equality of Variances (Brown-Forsythe)

	F	df ₁	df ₂	P
Total KA	7.784	1	38	0.008
<i>Suppression</i>	3.194	1	38	0.082
<i>Reappraisal</i>	2.362	1	38	0.133

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat varian yang homogen di antara kategori *suppression* dan *Reappraisal* sementara keterlibatan ayah tidak menunjukkan homogenitas distribusi karena nilai p-value yang diperoleh lebih kecil dari 0.05. Dengan demikian, asumsi homogenitas varians tidak terpenuhi (Gross-Sampson, 2020). Maka uji perbedaan data demografis berdasarkan kategori jenis kelamin dilakukan dengan menggunakan uji *Mann Whitney*, Hasil dari statistik deskriptif untuk data demografis kategori jenis kelamin yang dikaitkan dengan skor keterlibatan ayah, *suppression*, *reappraisal* disajikan pada Tabel 12 berikut:

Tabel 12.

Uji Descriptive Statistics

Independent Samples T-Test

	U	df	p
Total KA	253.500		0.147
<i>Suppression</i>	208.000		0.828
<i>Reappraisal</i>	208.500		0.817

Note. Mann-Whitney U test.

Tabel 13.*Group Descriptives**Group Descriptives*

	<i>Group</i>	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	<i>Coefficient of variation</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum Rank</i>
Total KA	1	19	47.526	6.195	1.421	0.130	23.342	443.500
	2	21	43.048	10.998	2.400	0.255	17.929	376.500
<i>Suppression</i>	1	19	20.316	3.465	0.795	0.171	20.947	398.000
	2	21	19.524	5.076	1.108	0.260	20.095	422.000
<i>Reappraisal</i>	1	19	31.632	5.304	1.217	0.168	20.974	398.500
	2	21	31.000	7.273	1.587	0.235	20.071	421.500

Berdasarkan dari dua tabel diatas terlihat bahwa kelompok pria dan wanita tidak memiliki perbedaan yang signifikan pada variabel keterlibatan ayah, *suppression* dan *reappraisal*. Hasil *descriptives statistics* terlihat bahwa kelompok laki-laki memiliki rata-rata skor total keterlibatan ayah sebesar 47.526, dan kelompok perempuan memiliki rata-rata 43.048. Perbedaan angka ini menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki skor keterlibatan ayah yang sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan, meskipun perbedaan tidak signifikan secara statistik.

Pada strategi *suppression*, kelompok laki-laki memiliki skor sebesar 20.316 dengan standar deviasi 3.465, sedangkan kelompok Perempuan memiliki rata-rata skor sebesar 19.524. Dan begitu pula pada strategi *reappraisal*, kelompok laki-laki memperoleh rata-rata skor sebesar 31.632, standar deviasi 5.304, dan kelompok Perempuan sebesar 31.000, dengan standar deviasi 7.273. Perbedaan skor rata-rata pada kedua strategi ini menunjukkan bahwa laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan, namun hasil analisis statistik menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan, sehingga secara empiris tidak cukup kuat untuk menyimpulkan adanya perbedaan berdasarkan jenis kelamin.

Uji Beda Data Demografis Usia dengan Keterlibatan Ayah (*Suppression* dan *Reappraisal*)

Selanjutnya penulis melakukan uji beda data demografis berdasarkan kategori usia terhadap keterlibatan ayah, *suppression* dan *reappraisal* dapat dilihat pada uji homogenitas pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14.

Uji Homogenitas Varians

Test for Equality of Variances (Levene's)

	F	df1	df2	p
KA	0.417	2.000	37.000	0.662
<i>Suppression</i>	0.358	2.000	37.000	0.701
<i>Reappraisal</i>	0.213	2.000	37.000	0.809

Hasil uji homogenitas yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat varian yang homogen di antara kategori usia dengan keterlibatan ayah, *suppression* dan *reappraisal*, karena nilai *p-value* yang diperoleh melebihi 0.05 dengan skor Regulasi Emosi. Dengan demikian, asumsi homogenitas varians terpenuhi (Gross-Sampson, 2020). Hasil dari statistik deskriptif untuk data demografis kategori usia yang dikaitkan dengan skor keterlibatan ayah (*suppression* dan *reappraisal*) disajikan pada Tabel 15 berikut:

Tabel 15.*ANOVA - Total KA**ANOVA - Total KA*

<i>Cases</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	ω^2
Kategori Usia	162.353	2	81.177	0.954	0.394	0.000
<i>Residuals</i>	3147.422	37	85.065			

*Note. Type III Sum of Squares***Tabel 16.***Descriptives - Total KA**Descriptives - Total KA*

Kategori Usia	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	<i>Coefficient of variation</i>
1 (15-16 Tahun)	11	42.091	10.368	3.126	0.246
2 (17-18 Tahun)	26	46.077	8.304	1.629	0.180
3 (19 -22 Tahun)	3	48.667	13.204	7.623	0.271

Hasil dari uji *Anova* total keterlibatan ayah dengan kategori usia maka dapat dilihat hasil dari *mean* diketahui anak remaja di Kota Depok yang berada pada rentang usia kategori ketiga, yaitu usia 19-22 tahun, memiliki tingkat skor rata-rata tertinggi, yakni sebesar 48.667. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia ini menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dalam variabel yang diukur dibandingkan dengan dua kelompok usia lainnya, yaitu kelompok usia 15-16 tahun dengan nilai *mean* sebesar 42.091 dan kelompok usia 17-18 tahun dengan *mean* sebesar 46.077 (Gross-Sampson, 2020).

Uji Beda Data Demografis Usia dengan Regulasi Emosi (*Suppression*)

Kemudian penulis melakukan uji beda data demografis kategori usia dengan regulasi emosi (*suppression*) dapat dilihat pada uji ANOVA pada Tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17.*ANOVA - Suppression**ANOVA – Suppression*

<i>Cases</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	ω^2
Kategori Usia	46.178	2	23.089	1.236	0.302	0.012
<i>Residuals</i>	691.422	37	18.687			

Note. Type III Sum of Squares

Tabel 18.*Descriptives - Suppression**Descriptives – Suppression*

Kategori Usia	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	<i>Coefficient of variation</i>
1 (15-16 Tahun)	11	18.909	5.375	1.621	0.284
2 (17-18 Tahun)	26	19.923	3.783	0.742	0.190
3 (19 -22 Tahun)	3	23.333	4.726	2.728	0.203

Berdasarkan hasil dari uji *descriptive statistics* maka dapat dilihat hasil dari *mean* diketahui anak remaja di Kota Depok yang berada pada rentang usia kategori ketiga, yaitu usia 19-22 tahun, memiliki tingkat skor rata-rata tertinggi, yakni sebesar 23.333. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia ini menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dalam variabel yang diukur dibandingkan dengan dua kelompok usia lainnya, yaitu kelompok usia 15-16 tahun dengan nilai *mean* sebesar 18.909 dan kelompok usia 17-18 tahun dengan *mean* sebesar 19.923 (Gross-Sampson, 2020). Temuan ini mengidentifikasi bahwa remaja usia 19 -22 tahun lebih cenderung menggunakan strategi *suppression*, yaitu strategi regulasi emosi yang melibatkan penekanan atau penyembunyian ekspresi emosional di hadapan orang lain. Penggunaan strategi ini dapat mencerminkan tingkat kontrol emosi yang lebih tinggi, namun di sisi lain juga berpotensi

menunjukkan adanya kecenderungan untuk menahan emosi secara internal tanpa menekspresikannya secara terbuka.

Uji Beda Data Demografis Usia dengan Regulasi Emosi (*Reappraisal*)

Adapun hasil uji ANOVA terhadap data demografis berdasarkan kategori usia jika dikaitkan dengan skor variabel *reappraisal*, dapat disajikan pada Tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19.

ANOVA - Reappraisal

ANOVA – Reappraisal

<i>Cases</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	ω^2
Kategori Usia	34.363	2	17.181	0.414	0.664	0.000
<i>Residuals</i>	1534.037	37	41.460			

Note. Type III Sum of Squares

Tabel 20.

Descriptives - Reappraisal

Descriptives – Reappraisal

Kategori Usia	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	<i>Coefficient of variation</i>
1 (15-16 Tahun)	11	30.091	7.395	2.230	0.246
2 (17-18 Tahun)	26	31.538	5.982	1.173	0.190
3 (19 -22 Tahun)	3	33.667	6.807	3.930	0.202

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel *Reappraisal*, diperoleh perbedaan skor rata-rata strategi regulasi emosi ini berdasarkan kategori usia. Kelompok usia 15–16 tahun ($n = 11$) memiliki nilai rata-rata skor *reappraisal* sebesar 30,09 dengan standar deviasi 7,40 dan koefisien variasi sebesar 0,246, yang mengindikasikan tingkat variabilitas yang relatif sedang.

Sementara itu, kelompok usia 17–18 tahun ($n = 26$) menunjukkan rata-rata skor yang lebih tinggi, yaitu 31,54, dengan standar deviasi 5,98 dan koefisien variasi 0,190. Hal ini menandakan bahwa strategi *reappraisal* cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Kelompok usia 17-18 tahun menunjukkan konsistensi paling stabil dalam penggunaan strategi ini, sedangkan kelompok usia 19-22 tahun menunjukkan intensitas yang lebih tinggi, meskipun dengan tingkat variasi yang sedikit lebih besar antara individu. Temuan ini dapat mencerminkan perkembangan kemampuan regulasi emosi yang semakin matang pada remaja yang lebih tua. Kelompok usia tertua, yaitu 19-22 tahun ($n = 3$), mencatat rata-rata tertinggi pada strategi *reappraisal* yakni 33,67, meskipun dengan standar deviasi 6,81 dan standard error relatif besar (3,93) karena jumlah sampel yang kecil.

Meskipun perbedaan yang ditemukan tidak signifikan secara statistik, hasil ini mengidentifikasi adanya kecenderungan bahwa remaja yang lebih tua memiliki skor *reappraisal* yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang lebih muda. Temuan ini sejalan dengan teori perkembangan emosi oleh Gross dan John (2003), yang menyatakan bahwa kemampuan menggunakan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif seperti *reappraisal* berkembang seiring dengan kematangan kognitif dan pengalaman sosial. Dalam hal ini, remaja yang lebih tua tampaknya lebih mampu menilai ulang situasi emosional secara konstruktif, sebagai hasil dari pematangan fungsi eksekutif dan peningkatan kontrol diri yang lebih baik.

DISKUSI

Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat dan signifikan antara keterlibatan ayah dan *suppression* pada remaja di Kota Depok. Nilai koefisien sebesar 0.318 ($p < 0.046$), menunjukkan bahwa keterlibatan ayah mempunyai hubungan yang cukup besar terhadap kemampuan remaja dalam meregulasi emosi *suppression*. Dengan demikian, hipotesis satu dalam penelitian ini telah terbukti. Menurut Saragih (2021) menyatakan bahwa kelekatan dan keterlibatan ayah dalam kehidupan sehari-hari anak berperan penting dalam membentuk ketahanan emosional dan sosial anak terutama di masa remaja.

Selanjutnya, penelitian ini juga didukung oleh teori yang menegaskan bahwa peran orang tua terutama ayah merupakan bagian yang sangat krusial dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi anak. Dalam model sosialisasi emosi menurut Morris et al. (2007), dijelaskan bahwa orang tua tidak hanya berperan dalam memenuhi kebutuhan fisik anak, tetapi juga bertanggung jawab dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi anak melalui tiga jalur utama respons terhadap emosi anak, ekspresi emosi pribadi, dan kualitas komunikasi emosional di rumah. Ayah yang secara aktif terlibat dalam kehidupan sehari-hari melalui komunikasi terbuka, pembimbingan saat anak mengalami emosi negatif, dan pola asuh yang konsisten akan menjadi agen internalisasi nilai-nilai emosi yang sehat.

Dengan demikian hubungan dimensi *engagement* dan *accessibility* terhadap kedua strategi regulasi emosi *suppression* dan *appraisal* membuktikan bahwa semakin tinggi keterlibatan seorang ayah dalam kehidupan anak remajanya, maka semakin baik pula kemampuan remaja dalam mengelola emosinya. Keterlibatan ayah yang aktif dan hangat terbukti meningkatkan kapasitas remaja dalam mengenali, memahami, serta menunjukkan emosi secara adaptif (Van Lissa et al., 2019). Selain menjadi sebagai sumber kedekatan emosional, ayah juga berperan sebagai model

pembentukan control diri dan ketahanan emosi (Pleck, 2010; Cabrera & Tamis-LeMonda, 2007). Kehadiran ayah yang responsif memberikan rasa aman secara psikologis dan menjadi dasar pembelajaran sosial-emosional remaja, terutama di masa perkembangan yang menghadapi tantangan identitas dan tekanan sosial.

Berdasarkan hasil analisis korelasi, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara total skor keterlibatan ayah (Total KA) dengan penggunaan strategi *reappraisal* dalam regulasi emosi remaja. Hasil uji Pearson menunjukkan nilai korelasi sebesar $r = 0.374$ dengan nilai signifikansi $p = 0.017$ ($p < 0.05$). Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan ayah secara keseluruhan memiliki kontribusi yang cukup berarti terhadap kecenderungan remaja dalam menggunakan strategi *reappraisal*. Dengan kata lain, remaja yang melaporkan tingkat keterlibatan ayah yang lebih tinggi cenderung lebih mampu melakukan reinterpretasi kognitif terhadap situasi emosional yang mereka hadapi.

Selain melihat korelasi secara langsung keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi (*suppression* dan *reappraisal*), analisis korelasi per dimensi antar variabel dalam penelitian ini juga memberikan pemahaman lebih tentang dinamika hubungan antar variabel. Hasil dari analisis korelasi menunjukkan bahwa hanya dua dimensi keterlibatan ayah yaitu, *engagement* berkorelasi dengan *suppression* ($r = 0.482$, $p = 0.002$) dan *reappraisal* ($r = 0.423$, $p = 0.007$) sementara itu *accessibility* berkorelasi dengan *suppression* ($r = 0.419$, $p = 0.007$), dan *reappraisal* ($r = 0.444$, $p = 0.004$), Sementara itu, dimensi ketiga, yaitu *responsibility*, dengan *suppression* ($r = -0.213$, $p = 0.188$) dan *reappraisal* ($r = -0.210$, $p = 0.998$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kedua strategi regulasi emosi.

Dengan demikian hubungan dimensi *engagement* dengan kedua strategi regulasi emosi membuktikan bahwa semakin tinggi keterlibatan seorang ayah dalam hal *engagement* dan

accessibility dalam kehidupan anaknya, maka semakin baik pula kemampuan remaja dalam mengelola emosi. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa kehadiran ayah yang aktif dalam keterlibatan secara emosional memberikan rasa aman dan menjadi sumber belajar dalam membentuk kontrol diri dan ketahanan emosi Zhou, Zhen, & Wu, (2019).

Selain itu, dimensi *accessibility* juga menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan strategi *suppression* ($r = 0.419$, $p = 0.007$) dan *reappraisal* ($r = 0.444$, $p = 0.004$). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ayah tidak selalu hadir secara fisik dalam setiap aktivitas anak, ketersediaan emosional tetap berkontribusi terhadap pengembangan kemampuan regulasi emosi remaja. Hal ini didukung oleh Isnaini et al. (2021) yang mengemukakan bahwa kualitas keterlibatan emosional ayah dapat menciptakan rasa aman dan memberikan anak konsep diri yang lebih positif.

Kemudian, hasil analisis menunjukkan bahwa dimensi *responsibility* dari segi keterlibatan ayah tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kedua strategi regulasi emosi baik *suppression* ($r = -0.213$, $p = 0.188$) maupun *reappraisal* ($r = 0.0004$, $p = 0.998$). Dengan demikian, tanggung jawab ayah dalam aspek pengasuhan tampaknya kurang berkontribusi terhadap pembentukan strategi regulasi emosi remaja.

Dilihat dari segi jenis kelamin, pada analisis deskriptif menunjukkan bahwa remaja laki-laki memiliki skor keterlibatan ayah dan regulasi emosi yang sedikit lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Namun demikian hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara usia pada ketiga variabel tersebut. Artinya, baik responden laki-laki maupun perempuan mengalami pola keterlibatan ayah dan kemampuan regulasi emosi yang relatif setara atau sama. Temuan ini berbeda dengan hasil dari McDowell et al. (2002) yang menemukan bahwa anak perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengelola emosi karena biasanya memiliki

hubungan komunikasi yang lebih terbuka dan emosional dengan orang tua. Perbedaan ini mungkin dipengaruhi oleh konteks sosial budaya setempat dimana penelitian itu dilakukan.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kelompok usia 19–22 tahun memiliki skor rata-rata tertinggi dalam strategi *suppression* ($M = 23.33$) dan *reappraisal* ($M = 33.67$), dibandingkan dengan kelompok usia 17–18 tahun ($M = 19.92$ untuk *suppression*; $M = 31.54$ untuk *reappraisal*) dan 15–16 tahun ($M = 18.91$ untuk *suppression*; $M = 30.09$ untuk *reappraisal*). Temuan ini sejalan dengan studi Zimmerman dan Iwanski (2014) yang mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa semakin bertambah usia, remaja lebih mampu menggunakan strategi regulasi emosi, baik dalam bentuk penekanan ekspresi emosi (*suppression*) maupun reinterpretasi kognitif terhadap situasi emosional (*reappraisal*), meskipun perbedaannya tidak signifikan secara statistik pada kedua strategi regulasi emosi.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dari penelitian ini yaitu pengukuran dilakukan melalui metode *self-report* yang rentan terhadap bias persepsi dan *faking Good*. Beberapa remaja mungkin menjawab dengan cara yang dianggap “baik” secara sosial, bukan berdasarkan pengalaman sesungguhnya. Instrumen yang digunakan pun masih memiliki ruang untuk perbaikan, terutama dalam hal kedalaman pengukuran dimensi emosional dan konteks keterlibatan orang tua.

Selanjutnya, meskipun alat ukur yang digunakan, seperti keterlibatan ayah dan *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ), telah diuji validitasnya dan reliabilitasnya, hasil yang diperoleh tetap tergantung pada persepsi subjek, yang mungkin dipengaruhi oleh faktor subjektivitas. Kemudian, uji linearitas dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara keterlibatan ayah dan regulasi emosi bersifat linier. Hal ini terlihat pada *QQ plot* yang membentuk garis lurus

secara konsisten, sehingga mengidentifikasi deviasi dari asumsi linieritas.

Selain itu, penelitian ini melibatkan jumlah partisipan yang terbatas, yaitu hanya 40 orang, sehingga hasilnya sulit untuk digeneralisasi ke populasi remaja yang luas. Ukuran sampel yang kecil juga membatasi kekuatan statistik dan kemampuan untuk menangkap keragaman karakteristik responden. Penelitian ini juga tidak mengkaji faktor-faktor lain, seperti faktor sosial, ekonomi, atau kebiasaan keluarga, yang mungkin mempengaruhi keterlibatan ayah dan regulasi emosi. Dengan demikian, meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berguna, hasilnya perlu dipertimbangkan dengan hati-hati mengingat adanya keterbatasan dalam ukuran sampel, lokasi, serta faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil.

Kebaruan Penelitian

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada fokusnya yang mendalam mengenai hubungan antara keterlibatan ayah dalam mengatur regulasi emosi pada remaja di Kota Depok, sebuah area yang memiliki konteks sosial dan budaya tertentu yang mungkin berbeda dengan daerah lainnya. Meskipun banyak penelitian yang mengkaji peran orang tua, khususnya ibu, dalam perkembangan emosi anak, penelitian ini menyoroti keterlibatan ayah yang sering kali kurang diperhatikan, terutama dalam konteks sosial budaya Indonesia, khususnya di lingkungan perkotaan.

Selain itu penelitian ini juga menawarkan perspektif baru dengan melakukan penelitian di Kota Depok yang mungkin untuk menganalisa bagaimana perkotaan dengan berbagai faktor sosial, ekonomi, dan budaya dapat mempengaruhi pola pengasuhan ayah serta bagaimana hal tersebut berhubungan dengan regulasi emosi remaja. Ini memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana konteks geografis dan budaya lokal dapat mempengaruhi peran ayah dalam perkembangan emosi anak. Penelitian ini membuka peluang untuk penelitian lanjutan yang lebih

mendalam terkait faktor-faktor kontekstual yang berperan dalam hubungan ayah dan anak, seperti gaya pengasuhan dan kehidupan keluarga yang lebih luas di masyarakat perkotaan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya keterlibatan ayah dalam proses tumbuh kembang anak, khususnya dalam membentuk regulasi emosi yang sehat dan adaptif. Diperlukan peran aktif dari ayah dalam aktivitas pengasuhan yang tidak hanya bersifat fisik, namun juga emosional, sehingga anak merasa didukung secara utuh dalam menghadapi tantangan masa remaja. Penelitian ini juga membuka peluang untuk penelitian lanjutan yang dapat menggali faktor-faktor kontekstual lain yang turut mempengaruhi hubungan antara peran ayah dan regulasi emosi, seperti tipe kelekatan, gaya pengasuhan, atau pengaruh lingkungan sosial dan budaya. Selain itu, penting pula untuk mempertimbangan dinamika hubungan dalam keluarga secara menyeluruh, termasuk peran ibu, kualitas komunikasi keluarga, serta kondisi psikososial remaja itu sendiri. Dengan pendekatan yang lebih holistik dan longitudinal, diharapkan pemahaman tentang pembentukan regulasi emosi pada remaja dapat semakin mendalam.

KESIMPULAN, SARAN, DAN REFLEKSI

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan ayah memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi remaja di Kota Depok. Hal ini ditunjukkan oleh hasil analisis korelasi antara total keterlibatan ayah dengan strategi *reappraisal*, yang menghasilkan nilai korelasi positif dan signifikan ($r = 0.374, p < 0.05$). Selain itu, keterlibatan ayah juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan strategi *Suppression* ($r = 0.318, p < 0.05$).

Penelitian ini juga membuktikan bahwa dimensi *accessibility* dan *engagement* dalam keterlibatan ayah memiliki hubungan yang cukup kuat dengan strategi *cognitive reappraisal*, yang merupakan bentuk regulasi emosi yang adaptif dan juga memiliki hubungan yang kuat terhadap *suppression*. Remaja yang merasa ayahnya hadir secara emosional dan terlibat aktif dalam kehidupan sehari-hari cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memahami, mengelola, dan menyesuaikan respon emosional mereka terhadap berbagai situasi. Temuan ini mendukung teori dan hasil studi terdahulu bahwa kualitas hubungan emosional antara anak dan ayah berperan penting dalam membentuk ketahanan psikologis dan kontrol diri selama masa remaja.

Lebih lanjut, temuan ini menggarisbawahi bahwa keterlibatan ayah yang bermakna baik dalam bentuk komunikasi emosional, kehadiran fisik, maupun tanggung jawab pengasuhan berkontribusi langsung terhadap perkembangan kemampuan regulasi emosi yang lebih matang pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa figur ayah bukan hanya sekedar pelindung atau penyedia kebutuhan materi, melainkan juga sebagai sumber stabilitas emosional yang membantu remaja membangun rasa aman, percaya diri, dan kemampuan untuk menavigasi situasi-situasi penuh tekanan secara adaptif.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan landasan penting bagi berbagai pihak termasuk pendidik, konselor, dan pembuat kebijakan untuk lebih mengintegrasikan pendekatan berbasis keluarga dalam upaya meningkatkan kesejahteraan emosional remaja, selain itu, penelitian ini membuka ruang bagi studi lanjutan untuk mengeksplorasi dinamika peran ayah dalam konteks budaya, sosial, dan ekonomi yang lebih luas, guna memperkaya pemahaman tentang bagaimana dukungan emosional dari orang tua, khususnya ayah, dapat menjadi faktor protektif yang kuat dalam perkembangan psikologis.

Saran Teoritis

Penelitian lanjutan sangat diperlukan untuk menggali variabel-variabel lain yang berpotensi memoderasi atau memediasi hubungan antara keterlibatan ayah dan regulasi emosi, seperti kualitas hubungan antara orang tua, tipe kelekatan, gaya pengasuhan. Hal ini penting karena meskipun penelitian ini telah menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara keterlibatan ayah dan kemampuan regulasi emosi remaja, proses psikologis yang mendasari hubungan tersebut belum sepenuhnya tergambarkan. Misalnya tipe kelekatan dapat mempengaruhi sejauh mana remaja memaknai keterlibatan ayah sebagai bentuk dukungan emosional, sementara gaya pengasuhan yang konsisten antara ayah dan ibu dapat memperkuat dampak positif keterlibatan orang tua terhadap perkembangan emosi anak. Oleh karena itu, dari sudut pandangan teoritis, perluasan pendekatan dengan mengintegrasikan berbagai teori seperti *Attachment Theory*, *System Theory*, dan *Social Cognitive Theory* akan membantu membangun pemahaman yang lebih menyeluruh tentang peran ayah dalam dinamika regulasi emosi remaja, khususnya di konteks keluarga Indonesia.

Saran Praktis

Berdasarkan hasil yang diperoleh, disarankan agar intervensi dalam pengasuhan anak, khususnya pada masa remaja, tidak hanya menekankan peran ibu, tetapi juga secara aktif melibatkan ayah dalam kegiatan sehari-hari anak. Program penguatan peran ayah dapat difokuskan pada peningkatan kesadaran akan pentingnya keterlibatan ayah dapat difokuskan pada peningkatan kesadaran akan pentingnya keterlibatan emosional, serta memberikan pelatihan praktis bagi ayah dalam membangun komunikasi yang terbuka, responsive, dan penuh empati dengan anak-anak mereka.

Secara teoritis, pemerintah memiliki peran penting dalam menciptakan ekosistem yang mendukung perkembangan emosional remaja melalui keterlibatan orang tua, terutama ayah. Berdasarkan teori *ecological systems* dari Bronfenbrenner, perkembangan individu sangat dipengaruhi oleh interaksi dalam sistem sosialnya. Oleh karena itu, pemerintah disarankan untuk merancang dan menjalankan program-program pendidikan keluarga yang komprehensif dan berbasis ilmu psikologi perkembangan, yang tidak hanya menyoal ibu tetapi juga mendorong keterlibatan aktif seorang ayah. Program intervensi seperti penyuluhan parenting, pelatihan regulasi emosi untuk keluarga, hingga kampanye kesadaran publik tentang pentingnya peran ayah dapat memperkuat ketahanan emosional remaja.

Bagi orang tua, terutama ayah dan ibu, teori, *attachment* dan *parental involvement* menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua yang hangat dan responsif berkontribusi besar terhadap pembentukan regulasi emosi anak. Ayah diharapkan tidak hanya hadir secara fisik, namun juga secara emosional dalam kehidupan anak, dengan menunjukkan keterlibatan yang bersifat aktif, mudah dijangkau, dan bertanggung jawab. Interaksi sehari-hari seperti mendengarkan anak, berdiskusi ringan, atau bermain bersama, menjadi sarana penting untuk membangun kelekatan yang sehat. Di samping itu,

ibu juga tetap berperan dalam menjaga keseimbangan emosi dan keharmonisan pola asuh, sehingga kolaborasi antar ayah dan ibu dapat menciptakan lingkungan rumah yang suportif dan stabil bagi perkembangan psikologis anak.

Sementara itu, bagi remaja itu sendiri, penting untuk mulai membangun kesadaran diri terhadap emosi dan belajar strategi pengelolaan emosi yang adaptif. Berdasarkan teori *self-regulation* dan pendekatan *cognitive reappraisal*, remaja disarankan untuk mengembangkan kemampuan mengenali, memahami, dan merespons emosi dengan cara yang sehat, bukan dengan cara menekankan atau menghindarinya secara tidak sadar. Meskipun strategi *suppression* atau penekanan ekspresi emosi terkadang digunakan untuk menjaga situasi sosial tetap stabil, Remaja juga perlu menyadari bahwa regulasi emosi bukan hanya tanggung jawab orang tua, melainkan keterampilan penting yang perlu diasah sejak dini. Upaya seperti latihan afirmasi positif, *journaling*, berbagi cerita dengan orang terpercaya, hingga mencari bantuan profesional ketika diperlukan, merupakan langkah konstruktif yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosional mereka dalam jangka panjang. Remaja juga perlu menyadari bahwa regulasi emosi bukan hanya tanggung jawab orang tua, melainkan keterampilan penting yang perlu diasah sejak dini. Upaya seperti latihan afirmasi positif, *journaling*, berbagi cerita dengan orang terpercaya, hingga mencari bantuan profesional ketika diperlukan, merupakan langkah konstruktif yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosional mereka dalam jangka panjang.

Refleksi

Penyusunan skripsi adalah perjalanan panjang yang penuh dengan pengalaman baru. Penulis merasa kurang yakin dengan kemampuan penulis, ketika penulis memulainya, namun setiap langkahnya memberikan banyak pengalaman berharga yang membuat penulis menjadi lebih kuat dan percaya diri. Proses awal yang penulis lalui adalah penulisan proposal. Pada tahapan ini, penulis merasakan tekanan yang cukup besar karena harus merumuskan ide penelitian yang jelas dan relevan. Mencari topik yang tepat ternyata tidak semudah yang dibayangkan. Banyak diskusi dengan dosen pembimbing yang membantu penulis dalam menemukan ide yang dapat dieksplorasi lebih lanjut. Terkadang, rasa frustrasi muncul akibat berbagai perubahan yang perlu penulis lakukan pada proposal agar sesuai dengan standar akademik, namun penulis menyadari bahwa setiap perubahan dan perbaikan merupakan bagian dari proses pembelajaran yang harus dilalui. Setelah mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing, penulis merasa lega, meskipun itu baru merupakan langkah awal.

Setelah proposal disetujui, tantangan berikutnya adalah melaksanakan penelitian dan mengumpulkan data. Penulis mengalami kesulitan dalam pengumpulan data. Beberapa kali, jadwal penelitian yang telah penulis rencanakan terhambat oleh faktor eksternal, seperti kesulitan dalam mendapatkan responden atau gangguan teknis. Namun, pengalaman ini mengajarkan penulis untuk lebih fleksibel dan belajar mengatur waktu dengan lebih baik.

Menulis setiap bab skripsi merupakan tahapan yang cukup menantang. Proses ini menuntut penulis untuk menyusun argumen dengan cara yang sistematis dan berdasarkan data yang valid. Penulis sering kali merasa terjebak dalam rincian, sehingga sulit untuk menyelesaikan setiap bab dengan memuaskan. Namun, berkat bimbingan dari dosen pembimbing dan masukan yang diberikan, penulis belajar untuk objektif dan kritis terhadap karya tulis penulis. Terkadang, rasa

putus asa melanda karena banyaknya perbaikan yang perlu dilakukan, tetapi setiap perbaikan tersebut justru berkontribusi pada peningkatan kualitas tulisan penulis.

