

Self-Compassion pada Dewasa Awal dengan *Fatherless*

Mutia Shafa Zukhulaika^{1*}, Ratna Yunita Setiyani Subardjo²

^{1,2}Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Munir 267 Serangan, Ngampilan, Yogyakarta
E-mail: shafamutiazukhulaika@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4483>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 23 Nov 2025

Revised: 05 Dec 2025

Accepted: 23 Dec 2025

Kata Kunci:

Self-Compassion,
Fatherless, Dewasa
Awal, Studi Kasus
Kualitatif, Regulasi
Emosi

Keywords:

Self-Compassion,
Fatherlessness,
Emerging Adulthood,
Qualitative Case Study,
Emotion Regulation



ABSTRACT

Fenomena *fatherless* semakin meningkat di Indonesia dan berdampak pada perkembangan emosional individu, terutama pada masa dewasa awal. Ketidakhadiran figur ayah berpotensi memengaruhi kemampuan individu dalam mengembangkan *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan menggambarkan dinamika *self-compassion* pada dewasa awal yang mengalami *fatherless*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap dua subjek dewasa awal. Analisis mengacu pada tiga komponen *self-compassion* menurut Neff: *self-kindness* vs *self-judgment*, *common humanity* vs *isolation*, dan *mindfulness* vs *over-identification*. Hasil menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami *self-kindness* yang rendah dan *self-judgment* yang tinggi, ditandai kritik diri berlebihan dan rasa tidak layak. Pada aspek *common humanity*, subjek cenderung merasa terisolasi dan menganggap penderitaannya unik. Pada aspek *mindfulness*, keduanya mampu mengenali emosi namun sering larut dalam perasaan negatif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengalaman *fatherless* berpengaruh signifikan terhadap rendahnya *self-compassion* pada dewasa awal, terutama melalui pola kritik diri, isolasi sosial, dan kesulitan regulasi emosi.

Fatherlessness is increasingly prevalent in Indonesia and has notable effects on emotional development, particularly during emerging adulthood. The absence of a father figure may hinder individuals' ability to cultivate self-compassion. This study aims to explore the dynamics of self-compassion among emerging adults who experience fatherlessness. A qualitative case study approach was employed through in-depth interviews and observations with two emerging adult participants. Data were analyzed using Neff's three components of self-compassion: self-kindness vs. self-judgment, common humanity vs. isolation, and mindfulness vs. over-identification. The findings show that both participants demonstrated low self-kindness and high self-judgment, reflected in excessive self-criticism and feelings of unworthiness. In the area of common humanity, participants tended to feel isolated and believed their suffering was unique. Regarding mindfulness, they recognized their emotions but often became overwhelmed by negative affect. This study concludes that fatherlessness significantly contributes to low self-compassion in emerging adults, particularly through patterns of self-criticism, emotional isolation, and difficulties in emotion regulation.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Mutia Shafa Zukhulaika, et al (2025). *Self-Compassion* pada Dewasa Awal dengan *Fatherless*, 4(3) 14510-14523. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4483>

PENDAHULUAN

Fenomena *fatherless* saat ini menjadi isu yang muncul di berbagai belahan dunia, termasuk Amerika, Afrika, Eropa, dan Asia. Alfasma dkk. dalam Awalia Romadhona (2023) menjelaskan bahwa perubahan gaya hidup dan urbanisasi membuat banyak ayah semakin sedikit terlibat dalam kehidupan anak. Di Indonesia, data UNICEF (2021) menunjukkan 20,9% anak tumbuh tanpa figur ayah, sehingga Indonesia berada pada posisi ketiga dunia dalam kasus *fatherless*. Data BPS (2018) juga memperkuat hal tersebut dengan menunjukkan bahwa 8,3% anak hanya tinggal bersama ibu.

Pada masa dewasa awal, ketidakhadiran ayah sangat memengaruhi kondisi emosional individu. Putri (2019) menyatakan bahwa fase dewasa awal banyak diwarnai tekanan, ketidakpastian, dan tuntutan sosial. Bagi individu *fatherless*, tekanan ini menjadi lebih berat karena mereka tidak memiliki dukungan psikologis dari ayah. Hal ini dapat mengganggu rasa percaya diri, kemampuan mengambil keputusan, dan hubungan sosial sebagaimana disebutkan oleh Srinova (2024). Berbagai penelitian lain juga menunjukkan bahwa *fatherless* berkaitan dengan rendahnya stabilitas emosional, lemahnya kontrol diri, serta munculnya perasaan tidak berharga (Wendi & Kusmiati, 2022; Osmond dalam Fajrianti, 2024; Lenner dkk.).

Kondisi *fatherless* ini juga berkaitan erat dengan kemampuan mengembangkan *self-compassion*. Neff dalam Citra Ayu (2023) menegaskan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan untuk memperlakukan diri dengan baik saat menghadapi kegagalan dan menyadari bahwa pengalaman sulit adalah bagian dari hidup manusia. Terdapat tiga komponen utama *self-compassion* menurut Neff, yaitu *self-kindness vs self-judgment*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification*. Ayatila & Savira (2021) menambahkan bahwa *self-compassion* dapat membantu seseorang mengurangi dampak negatif dari emosi yang berat. Namun, individu *fatherless* cenderung mengalami hambatan dalam mengembangkan kemampuan ini.

Wawancara pendahuluan terhadap tiga subjek menunjukkan adanya dampak *fatherless* terhadap *self-compassion*. Subjek F mengalami kritikan diri yang kuat dan sulit memaafkan diri ketika gagal. Subjek A merasa takut mengenal dirinya sendiri dan sering kehilangan arah karena kurangnya bimbingan ayah. Sementara itu, Subjek P merasakan kurangnya rasa aman sejak kecil sehingga cenderung menghindari masalah. Gambaran ini sejalan dengan penelitian Aprilyasani (2019) yang menemukan adanya hubungan positif antara keterlibatan ayah dan tingkat *self-compassion* dengan nilai korelasi 0,203. Pendapat Munijat dalam Kusaini (2024) juga mendukung bahwa ketidakterlibatan ayah dapat menimbulkan berbagai hambatan perkembangan emosi dan sosial.

Berdasarkan fenomena di atas menunjukkan bahwa kondisi *fatherless* memiliki hubungan erat dengan perkembangan *self-compassion* pada individu dewasa awal. Dampak yang muncul tidak hanya berkaitan dengan emosi, tetapi juga memengaruhi cara individu memahami dirinya. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menggali dinamika *self-compassion* pada individu dewasa awal yang tidak memiliki keterikatan emosional yang baik dengan ayah.

METODE

Berisi jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, target/sasaran, subjek penelitian, prosedur, instrumen dan teknik analisis data serta hal-hal lain yang berkait dengan cara penelitiannya. target/sasaran, subjek penelitian, prosedur, data dan instrumen, dan teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data serta hal-hal lain yang berkait dengan cara penelitiannya dapat ditulis dalam sub-subbab, dengan sub-subheading. Sub-subjudul tidak perlu diberi notasi, namun ditulis dengan huruf kecil berawalkan huruf kapital, TNR-11 unbold, rata kiri. Khususnya untuk penelitian kualitatif, waktu dan tempat penelitian perlu dituliskan secara jelas (untuk penelitian kuantitatif, juga perlu). Target/subjek penelitian (untuk penelitian kualitatif) atau populasi-sampel (untuk penelitian kuantitatif) perlu diuraikan dengan jelas dalam bagian ini. Perlu juga dituliskan teknik memperoleh subjek (penelitian kualitatif) dan atau teknik samplingnya (penelitian kuantitatif).

Prosedur perlu dijabarkan menurut tipe penelitiannya. Bagaimana penelitian dilakukan dan data akan diperoleh, perlu diuraikan dalam bagian ini. Untuk penelitian eksperimental, jenis rancangan (*experimental design*) yang digunakan sebaiknya dituliskan di bagian ini. Macam data, bagaimana data dikumpulkan, dengan instrumen yang mana data dikumpulkan, dan bagaimana teknis pengumpulannya, perlu diuraikan secara jelas dalam bagian ini.

Bagaimana memaknakan data yang diperoleh, kaitannya dengan permasalahan dan tujuan penelitian, perlu dijabarkan dengan jelas. (Catatan: Sub-subbab bisa berbeda, menurut jenis atau pendekatan penelitian yang digunakan. Jika ada prosedur atau langkah yang sifatnya sekuensial, dapat diberi notasi (angka atau huruf) sesuai posisinya).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Self-Kindness vs Self-Judgement

Self-kindness vs self-judgment mencerminkan cara seseorang memperlakukan diri saat menghadapi tekanan atau kegagalan. *Self-kindness* membantu menerima diri, menjaga keseimbangan emosional, dan memaknai kegagalan sebagai bagian hidup. Sebaliknya, *self-judgment* membuat seseorang keras terhadap diri, mudah menyalahkan diri, dan menolak emosi negatif. Kurangnya *self-kindness* menimbulkan stres, rasa tidak berharga, dan penyesalan. Menyeimbangkan keduanya penting untuk kesejahteraan psikologis dan menghadapi hidup dengan lebih sehat.

Tabel 1. Analisis Tema *Self-kindness* dan *Self-judgment*

Verbatim	Interpretasi	Pemaknaan	Kode/Tema
..Ee karena itu buat aku down banget jadi kaya bener-bener benci banget lah sama diri sendiri kalau gagal tuh, terus mikir kayak, kenapa lu bodoh banget si put, kenapa lu bego banget jadi orang coba kalau lu ga ngelakuin hal ini hal itu pasti gaakan gagal gaakan kayak gini situasinya dan itu nyesel banget shaf..."	Subjek menunjukkan kebencian dan penilaian negatif terhadap diri saat gagal.	Subjek belum mampu menunjukkan kasih sayang pada diri sendiri dalam menghadapi kegagalan.	<i>Self-judgment</i> (Menyalahkan diri sendiri)
"...Kecewa yang pasti, sulit banget buat nerima kegagalan, jangankan kegagalan yang aku buat sendiri, bahkan kegagalan yang bukan karena kesalahan aku aja susah buat nerima apalagi kesalahan aku, aku orang nya gampang down shaf, apa-apa selalu kefikiran, gabisa tidur, pokoknya semua bikin aku stress banget deh..."	Subjek mudah terpuruk dan tidak dapat menerima kegagalan dengan lembut.	Rendahnya <i>self-kindness</i> terlihat dari cara subjek memperlakukan diri saat gagal.	<i>Self-judgment</i> (Sulit menerima diri)
hah gua tuh insecure sama yang lain ya dari fisik gua, terus keluarga gua yang lu tau lah ayah ibu gua aja cerai jadi gua gak pd buat menjalin hubungan yang serius sama laki-laki, gua tuh berantakan shaf malu kalau ada orang nanya kayak misalkan ada yang nanya, ayah kemana gua tuh selalu insecure gitu anjir, kalau misalkan gua cerita ke cowo gua nantinya juga gua takut dia berfikir kayak ah keluarga dia berantakan ya, takut si	Subjek menunjukkan self-judgment yang kuat , di mana ia menilai dirinya secara negatif berdasarkan kondisi fisik dan latar belakang keluarganya. Ia merasa tidak layak dicintai atau diterima karena pengalaman masa lalunya (perceraian orang tua)	Ia memandang dirinya sebagai pribadi yang cacat dan tidak cukup baik untuk hubungan serius karena trauma keluarga. Ketakutan ditolak membuatnya menilai diri secara keras, bukan dengan pemahaman.	<i>Self-kindness</i> rendah (Menganggap diri rendah)

Verbatim	Interpretasi	Pemaknaan	Kode/Tema
cowo itu ga nerima tentang latar belakang keluarga gua, terus gua takut si cowo nya tuh mikir ah dia aja disakitin ama bapaknya berarti gua gapapa dong kalau perlakuan dia kayak gitu, gue ngerasa diri gua rendah dah pokoknya. “Kalau lagi sedih jadi malas merawat diri...”	Subjek kehilangan kepedulian terhadap diri saat sedih.	Subjek kurang memiliki kasih sayang dan kepedulian terhadap diri sendiri.	<i>Self-kindness</i> rendah (Kurang merawat diri)
“...masih suka kesel sama masa lalu...”	Subjek masih menyimpan penyesalan dan belum memaafkan diri.	Subjek belum mampu menerima kesalahan masa lalu sebagai bagian dari proses.	<i>Self-judgment</i> (Sulit memaafkan diri)
“Aku rasa gak ada deh, aku cuman pengen ada yang ngertiin...”	Subjek merasa tidak layak dicintai saat terpukul.	Subjek tidak memberi ruang penerimaan dan kelembutan untuk dirinya sendiri.	Kurangnya <i>Self-kindness</i> (Tidak merasa layak dicintai)

Berdasarkan analisis, pada aspek *self-kindness* vs *self-judgment*, subjek 1 kesulitan memperlakukan diri dengan lembut di situasi menekan. Ia sangat keras pada diri sendiri saat gagal, merasa tidak layak, dan malu dengan latar belakang keluarga. Subjek mudah kehilangan kepedulian terhadap diri saat sedih. Sikap menyalahkan diri, rasa tidak pantas dicintai, dan penyesalan masa lalu menunjukkan *self-kindness* rendah. *Self-judgment* masih menjadi pola dominan yang memengaruhi cara ia memperlakukan diri.

Tabel 2. Analisis Tema *Self-kindness* dan *Self-judgment* pada Pengalaman Trauma dan Kesulitan Memaafkan Diri

Verbatim	Interpretasi	Pemaknaan	Kode/Tema
“Pernah ada momen, gua kelas 3 sampai 4 tahun ke depan, gua pernah diselingkuhin. Ya itu masalah kecil karena kalau dia selingkuh berarti ada yang kurang di gua.”	Subjek menyalahkan diri sendiri atas tindakan negatif orang lain, yaitu perselingkuhan. Ia menilai kesalahan pasangan terjadi karena dirinya tidak cukup baik.	Subjek menunjukkan pola berpikir yang keras terhadap diri sendiri (<i>self-judgment</i>) dan sulit memandang kegagalan dengan belas kasih atau penerimaan diri	<i>Self-judgment</i> (Menyalahkan diri sendiri atas kegagalan dalam hubungan)
“Fuck, belum-belum... gua masih jahat ke semua orang. Gua bisa gak peduli sama orang kalau dia udah ngebuat gua kecewa.”	Subjek sadar akan sikapnya yang keras dan dingin terhadap orang lain, namun menilai dirinya sebagai “jahat” dan tidak pantas.	Penilaian diri yang penuh kritik menunjukkan kurangnya <i>self-kindness</i> dan dominannya <i>self-judgment</i> terhadap kesalahan pribadi.	Kurangnya <i>Self-kindness</i> (Menilai diri dengan keras dan sulit memaafkan diri sendiri)
“Iyah sering, gua selalu merasa kayak gitu, orang gaakan pernah peduli sama gua.”	Subjek merasa tidak dicintai dan tidak dianggap penting oleh orang lain, memperkuat	Kurangnya penerimaan diri membuat subjek kehilangan rasa kasih terhadap diri sendiri	Kurangnya <i>Self-kindness</i> (Kehilangan rasa kasih dan

Verbatim	Interpretasi	Pemaknaan	Kode/Tema
<p>“Eee iya haha tapi ada di satu momen gua mau bundir di dalam kamar tapi mamah manggil dan cuman bilang ‘dek mannikan’, gua langsung nangis disitu dan ngebatalin rencana bundir gua.”</p> <p>“Wow sulit banget kalau itu maafin diri sendiri sampai detik ini.”</p>	<p>perasaan rendah diri dan ketidakberhargaan. Subjek mengalami titik ekstrem keputusan, namun perhatian kecil dari ibu membuatnya merasa dilihat dan dihargai kembali.</p> <p>Subjek mengaku kesulitan memaafkan diri sendiri setelah melakukan kesalahan.</p>	<p>dan terus mengkritik kekurangannya. Momen 7sederhana tersebut menumbuhkan kembali <i>self-kindness</i> dalam diri subjek, menyadarkan bahwa ia masih pantas hidup dan dicintai.</p> <p>Subjek memiliki kecenderungan untuk menilai diri secara keras dan belum mampu memberikan kebaikan pada diri sendiri.</p>	<p>penerimaan terhadap diri sendiri) <i>Self-kindness</i> (Munculnya kasih terhadap diri setelah mendapat perhatian kecil dari orang lain)</p> <p><i>Self-kindness vs Self-judgment</i> – Sulit memaafkan diri sendiri saat gagal</p>
<p>“Tapi itu gak wajar menurut gua kalau gua terlalu banyak belajar dan gagal dan gua benci kalau gua gagal kayak gak guna aja gitu.”</p> <p>“Eee gua gabisa sayang sama diri gua sendiri, kenapa gua dah kenapa gua di dilahirkan.”</p>	<p>Subjek merasa gagal adalah hal yang tidak wajar dan memunculkan kebencian terhadap diri sendiri.</p> <p>menunjukkan penolakan terhadap keberadaan dirinya dan kehilangan rasa kasih terhadap diri.</p>	<p>Subjek menilai dirinya secara berlebihan dan tidak menerima kegagalan sebagai bagian dari proses</p> <p>Subjek belum mampu melihat nilai diri dan memandang dirinya dengan penuh kebencian.</p>	<p><i>Self-kindness vs Self-judgment</i> – Menyalahkan diri secara berlebihan ketika gagal</p> <p><i>Self-kindness vs Self-judgment</i> – Tidak menyayangi diri sendiri dan kehilangan rasa pantas dicintai</p>
<p>“Banget, gua benci sama diri gua, gua bingung gua capek harus menghadapi semua sendiri tanpa ada back up an tanpa ada contoh yang bagus.”</p> <p>“Ngerasa bersalah si gua karena lebih ke dulu si, kayak kok gua gabisa ngelindungi mamah.”</p> <p>“Eee iy atapi gua cman berfikiran kenapa itu erjadi di saat gua masih terlalu kecil, gua jadi gabisa bela mamah.”</p>	<p>Subjek memendam kebencian terhadap diri dan kehidupannya karena merasa sendirian menghadapi beban.</p> <p>Subjek menyalahkan dirinya secara berlebihan atas hal yang tidak dalam kendalinya.</p> <p>Subjek merasa gagal karena tidak mampu melindungi ibunya saat kecil.</p>	<p>Subjek mengalami <i>self-judgment</i> tinggi dan kesulitan menerima dirinya dalam kondisi sulit.</p> <p>Subjek sulit membedakan antara kesalahan nyata dan perasaan bersalah yang didasari asumsi</p> <p>Subjek belum mampu memberikan pengertian dan penerimaan pada dirinya yang dulu belum berdaya.</p>	<p><i>Self-kindness vs Self-judgment</i> – Membenci diri sendiri dan sulit menerima diri apa adanya</p> <p><i>Self-kindness vs Self-judgment</i> – Menyalahkan diri secara berlebihan atas situasi di luar kendali</p> <p><i>Self-kindness vs Self-judgment</i> – Tidak memaafkan diri atas ketidakberdayaan masa lalu</p>

Verbatim	Interpretasi	Pemaknaan	Kode/Tema
“Mungkin iya, ntah sampai kapan sampai mati mungkin.”	Subjek menunjukkan kecenderungan berlarut dalam penyesalan dan tidak berupaya berdamai dengan diri sendiri.	Subjek menolak untuk memaafkan dirinya secara penuh dan menormalisasi penderitaan.	<i>Self-kindness vs Self-judgment</i> – Sulit memaafkan dan berdamai dengan diri sendiri

Berdasarkan analisis, subjek 2 menunjukkan pola serupa dengan rasa bersalah yang mendalam. Ia sering menyalahkan diri atas hal-hal di luar kendalinya, seperti kegagalan hubungan atau perselingkuhan pasangan. Penilaian diri negatif seperti “tidak pantas” atau “kurang baik” menandakan dominasi *self-judgment*. Meskipun ada momen kecil kesadaran bahwa dirinya masih berarti, *self-kindness* belum konsisten berkembang. Aktivitas menenangkan diri lebih bersifat pelarian daripada wujud kasih terhadap diri sendiri.

Secara keseluruhan, kedua subjek memperlihatkan kesamaan dalam hal sulit menerima diri dan mudah menyalahkan diri secara berlebihan. *Self-kindness* hanya muncul dalam porsi kecil dan tidak cukup kuat untuk menyeimbangkan *self-judgment* yang dominan. Keduanya membutuhkan proses penerimaan diri yang lebih dalam agar tidak terus terjebak dalam pola berpikir negatif dan penolakan terhadap diri sendiri.

Common Humanity vs Self Isolation

Common humanity vs self-isolation mencerminkan kemampuan menyadari bahwa penderitaan adalah bagian wajar dari hidup. Individu dengan kesadaran ini melihat pengalaman negatif dialami banyak orang, sehingga menumbuhkan empati dan hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, yang rendah merasa penderitaan hanya menimpa dirinya sendiri, merasa berbeda, dan terisolasi. Perasaan kesepian dan ketidakberdayaan mudah muncul, menghambat penerimaan diri. *Self-isolation* membuat individu menarik diri dan fokus pada rasa sakit pribadi, menghambat pemulihan emosional.

Tabel 3. Analisis Tema *Common Humanity, Isolation, dan Self-Judgment*

Verbatim	Interpretasi	Pemaknaan	Kode/Tema
“Gua mewajarkan sih shaf karena semua orang itu kan emang perlu gagal...”	Subjek menyadari bahwa kegagalan adalah bagian alami dari kehidupan manusia.	Subjek mulai menunjukkan kesadaran bahwa penderitaan adalah hal universal.	<i>Common Humanity</i> (Menerima kegagalan sebagai hal wajar)
-“Aku gapernah mikir kayak gitu... aku merasa aku yang paling sedih...”	Subjek merasa paling menderita dibandingkan orang lain.	Subjek mengalami perasaan terisolasi secara emosional.	<i>Isolation</i> (Merasa paling menderita)
“Aku selalu merasa sendirian... takut tidak dipahami...”	Subjek kehilangan kepedulian terhadap diri saat sedih.	Subjek menarik diri dari dukungan sosial.	<i>Isolation</i> (Menutup diri karena takut)
“...masih suka kesel sama masa lalu...”	Subjek merasa tidak dimengerti oleh orang lain dan memilih memendam perasaan.	Subjek menarik diri dari dukungan sosial	<i>Self-judgment</i> (Sulit memaafkan diri)
“...malas sosialisasi dan ujungnya nangis terus...”	Subjek menarik diri saat menghadapi emosi negatif.	Subjek menunjukkan pola mengisolasi diri	<i>Isolation</i> (Menjauh dari lingkungan sosial)

Berdasarkan analisis, subjek 1 kesulitan menyadari bahwa penderitaan adalah bagian wajar dari hidup. Meskipun sesekali memahami kegagalan dialami banyak orang, perasaan terisolasi tetap dominan. Ia sering memendam emosi dan menarik diri dari interaksi sosial. Kesepian dan menghindari dukungan sosial memperkuat isolasi, sementara reaksi emosional berlebihan menunjukkan kesulitan mengelola perasaan. Secara keseluruhan, subjek masih perlu belajar membangun keterhubungan dan mengurangi isolasi emosional.

Tabel 4. Analisis Tema *Common Humanity* dan *Isolation* pada Pengalaman Trauma dan Dukungan Sosial

Verbatim	Interpretasi	Pemaknaan	Kode/Tema
<p>“Iyah sering, gua selalu merasa kayak gitu, orang gaakan pernah peduli sama gua. Orang gak akan pernah peduli sama gua, bahkan saat gua jatuh mereka gak ada.”</p> <p>ada satu momen kumpul bareng teman-teman, disitu ada yang bawa sajam sama narkoba, dan disitu patroli datang semua pada kabur dan gua ketangkep lalu dibawa ke polres. Disana temen gua mana? gak ada, mana keluarga? gak ada yang tau. Keluarga gua baru tau pas gua SMA kelas dua.”</p>	<p>Subjek merasa bahwa penderitaannya tidak dipahami oleh siapa pun dan bahwa ia benar-benar sendirian.</p> <p>Subjek mengalami pengalaman traumatis di mana tidak ada dukungan dari teman maupun keluarga saat krisis.</p>	<p>Subjek tidak melihat penderitaan sebagai bagian alami dari pengalaman manusia, melainkan sebagai beban pribadi</p> <p>Pengalaman tersebut memperkuat persepsi bahwa ia benar-benar sendiri dan tidak ada yang hadir dalam penderitaannya.</p>	<p><i>Isolation</i> (Merasa tidak dipedulikan dan terisolasi dari orang lain)</p> <p><i>Isolation</i> – Merasa sendirian dan tidak mendapatkan dukungan sosial dalam masa sulit</p>
<p>“Ya karena mereka akan malu dan gua dimarahin.”</p>	<p>Subjek tidak terbuka pada keluarga karena takut dianggap memalukan dan dihakimi.</p>	<p>Rasa takut terhadap reaksi negatif membuat subjek semakin menarik diri dan kehilangan rasa kebersamaan.</p>	<p><i>Common Humanity vs Isolation</i> – Menutup diri karena takut dihakimi dan memperkuat rasa keterasingan</p>
<p>“Gua bukan tipikal orang yang kalau gua lagi kenapa-napa orang lain tahu, karena menurut gua itu bisa jadi tujuan mereka buat menjatuhkan gua dan menyakiti kelemahan gua.”</p>	<p>“Subjek menganggap bahwa menunjukkan perasaan pada orang lain akan berujung pada kerentanan dan bahaya.</p>	<p>Ketidakpercayaan terhadap orang lain menyebabkan subjek menolak dukungan sosial dan memperkuat isolasi emosional</p>	<p><i>Common Humanity vs Isolation</i> – Menolak keterbukaan karena ketidakpercayaan terhadap orang lain</p>
<p>“Gua menyelesaikan semua hal atau permasalahan gua sendiri tanpa meminta saran dari orang sekitar gua karena emang gua terbiasa sendiri.”</p>	<p>Subjek tumbuh dalam kebiasaan untuk tidak meminta bantuan atau bercerita kepada siapa pun.</p>	<p>Kebiasaan ini memperkuat pola isolasi emosional dan meniadakan rasa kebersamaan sebagai manusia yang sama-sama menderita.</p>	<p><i>Common Humanity vs Isolation</i> – Terbiasa menghadapi masalah sendiri tanpa dukungan sosial</p>
<p>“Tetap sendiri sih karena gua walaupun ada yang senasib sama gua cuman bisa</p>	<p>Subjek menolak gagasan bahwa penderitaan adalah pengalaman universal dan merasa</p>	<p>Subjek menunjukkan isolasi psikologis karena trauma yang belum disembuhkan.</p>	<p><i>Common Humanity vs Isolation</i> – Tidak menyadari bahwa</p>

Verbatim	Interpretasi	Pemaknaan	Kode/Tema
ngerasa sembuh ya kalau bokap minta maaf mungkin, karena dia gatau yang lu rasain jadi gua gabisa menyamaratakan masalah gua sama orang lain.”	hanya dirinya yang mengalami rasa sakit tersebut		semua orang mengalami kesulitan dan penderitaan
“Ya lebih baik menjauh aja dari semua orang dan gua rasain sendiri aja.”	Subjek memilih untuk mengasingkan diri saat terpukul.	Subjek mengalami isolasi sosial akibat trauma dan ketidakpercayaan pada orang lain.	<i>Common Humanity vs Isolation – Menjauh dari lingkungan sosial saat terpukul</i>
“Ya bokap gua aja gabisa dipercaya... jadi gua gamau bergantung sama orang karena gua merasa gua akan disakitin.”	Subjek menolak untuk percaya pada orang lain karena pengalaman buruk masa lalu.	Subjek merasa sendirian dan kehilangan rasa aman untuk bersosialisasi.	<i>Common Humanity vs Isolation – Tidak percaya pada orang lain karena trauma masa lalu</i>
“Iya udah bisa, kalau dulu susah rasanya gua yang paling menderita di dunia haha. Karena nyokap juga mengajarkan separah-parahnya masalah itu masih banyak yang lebih parah.”	Subjek mulai menyadari bahwa penderitaan adalah bagian universal dari kehidupan manusia. Kesadaran terhadap <i>common humanity</i> mulai tumbuh melalui proses refleksi dan pembelajaran dari figur ibu	Kesadaran terhadap <i>common humanity</i> mulai tumbuh melalui proses refleksi dan pembelajaran dari figur ibu.	<i>Common Humanity vs Isolation – Menyadari semua orang mengalami kesulitan dan penderitaan</i>
“Gua mulai reda kalau minum atau mabuk ya karena Y... karena dia peduli tulus sama gua.”	Subjek mulai membuka diri pada orang lain yang memberikan dukungan emosional positif.	Subjek menunjukkan proses keluar dari isolasi melalui kehadiran hubungan yang sehat.	<i>Common Humanity vs Isolation – Mulai terbuka terhadap dukungan sosial positif</i>

Berdasarkan analisis, subjek 2 sering merasa sendirian dan menilai penderitaan hanya menyimpannya sendiri. Perasaan ini membuatnya menarik diri dan merasa tidak dimengerti orang lain. *Isolation* masih dominan dalam pengalaman emosionalnya. Meskipun terkadang menyadari bahwa kegagalan adalah hal manusiawi, kesadaran ini belum mengurangi rasa terisolasi. Subjek masih perlu belajar membangun keterhubungan emosional dengan lingkungan sosial.

Secara keseluruhan, kedua subjek kesulitan membangun keterhubungan dan sering merasa terisolasi saat menghadapi kesulitan. Kesadaran bahwa penderitaan bersifat universal muncul hanya sesekali dan belum mampu menyeimbangkan *isolation* yang dominan. Keduanya cenderung menarik diri dan memendam emosi, sehingga kesepian dan ketidakberdayaan sering muncul. Subjek membutuhkan proses untuk memahami keterhubungan dengan orang lain dan menerima penderitaan sebagai bagian hidup. Dengan dukungan dan refleksi, mereka dapat mulai mengurangi isolasi emosional dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat.

Mindfulness vs Over Identification

Mindfulness vs over-identification mencerminkan kemampuan menyadari dan menerima pengalaman hidup secara seimbang. Individu dengan *mindfulness* tinggi mampu mengamati situasi tanpa melebih-lebihkan, menjaga kestabilan emosi, dan menghadapi tekanan dengan bijak. Sebaliknya, yang

rendah *self-compassion* mudah larut dalam emosi negatif dan sulit mengendalikan diri. Mereka terobsesi pada pengalaman menyakitkan, menimbulkan penyangkalan dan rasa bersalah berlebihan. Kondisi ini memperburuk stres emosional dan menghambat ketenangan serta keseimbangan psikologis

Tabel 5. Analisis Tema *Mindfulness* dan *Over-Identification* dalam Pengelolaan Emosi

Verbatim	Interpretasi	Pemaknaan	Kode/Tema
“Gua tahu penyebab dari emosi gua... tapi sulit kontrol emosi negatif...”	Subjek menyadari emosi diri namun kesulitan mengendalikannya.	Ada kesadaran diri namun regulasi emosi rendah.	<i>Mindfulness</i> rendah (Kesadaran emosi tanpa kontrol)
“Susah sih buat kontrol pikiran sendiri jadi suka larut banget dibawa perasaan negatif...”	Subjek mudah terjebak dalam emosi negatif.	Belum mampu menjaga jarak dengan perasaan negatif.	<i>Over identification</i> (Larut dalam emosi negatif)
“Gua marah-marah sendiri kalau lagi ada masalah atau yang nyakitin,, nangis sendiri, bad mood berhari-hari...”	Subjek memperlihatkan emosi tidak stabil.	Sulit memisahkan diri dari emosi negatif.	<i>Over identification</i> (Terlarut dalam perasaan negatif)
“Diem gaakan cerita ke siapa-siapa terus tangisin sampai mukul kepala... baru tenang.”	Subjek menggunakan perilaku destruktif untuk menenangkan diri.	Kurangnya <i>mindfulness</i> dalam mengelola emosi.	<i>Mindfulness</i> rendah (Menenangkan diri destruktif)
“Sulit banget rasanya kontrol emosi jadi suka uring-uringan...”	Subjek berusaha tetapi tidak mampu mengontrol emosi dengan baik.	Kesadaran emosional ada, tetapi pengelolaan rendah.	<i>Mindfulness</i> rendah (Kesulitan mengontrol emosi)

Berdasarkan analisis, subjek 1 menyadari emosinya tetapi kesulitan mengelola dan menenangkan diri secara sehat. Ia sering larut dalam kesedihan, kemarahan, dan kekecewaan, bahkan mengekspresikan perilaku destruktif. Hal ini menunjukkan *over-identification*, keterikatan berlebihan pada perasaan negatif. Subjek memahami penyebab emosinya namun kurang kontrol terhadap reaksi impulsif. *Mindfulness* subjek rendah, ditandai kesulitan regulasi emosi dan larut dalam perasaan negatif berkepanjangan.

Tabel 6. Analisis Tema *Mindfulness* dan *Over-identification* dalam Pengelolaan Emosi Intens

Verbatim	Interpretasi	Pemaknaan	Kode/Tema
“Susah, gua ngerasa ini sulit tapi harus dipaksa untuk terbiasa.”	Subjek menyadari kesulitannya namun lebih memilih menekan perasaan dan memaksa diri untuk kuat	Kesadaran hadir tanpa penerimaan, menunjukkan rendahnya <i>mindfulness</i> karena emosi tidak dihadapi secara sadar.	<i>Mindfulness vs Over-identification</i> – Kesadaran terhadap emosi tanpa penerimaan diri yang utuh
“Eee iya haha tapi ada di satu momen gua mau bundir di dalam kamar tapi mamah manggil dan cuman bilang ‘dek makan’, gua langsung nangis disitu dan ngebatalin rencana bundir gua.”	Subjek memiliki kesadaran spontan terhadap makna hidup setelah menerima kasih dari ibu.	Momen ini menunjukkan <i>mindfulness</i> sesaat, di mana subjek mampu menyadari emosi dan nilai hidupnya kembali.	<i>Mindfulness vs Over-identification</i> – Momen kesadaran emosional yang menumbuhkan penerimaan diri
“Gua tetap tidak merasa tertolong banget sih habis nangis lega dikit	Subjek mengenali emosinya tetapi tidak mampu mengelolanya secara reflektif.	Kesadaran emosional hadir, namun belum disertai kemampuan regulasi diri.	<i>Mindfulness vs Over-identification</i> – Menyadari emosi tanpa mampu

Verbatim	Interpretasi	Pemaknaan	Kode/Tema
doang, ya itu cuman salah satu bentuk ekspresi gua aja si.”			menenangkan diri secara mendalam
“Main, nongkrong, pergi ke tempat yang gua suka.”	Subjek menenangkan diri melalui aktivitas luar sebagai pelarian sementara.	Subjek lebih memilih menghindari perasaan negatif dibanding menghadapinya dengan kesadaran penuh.	<i>Mindfulness vs Over-identification</i> – Pelarian emosional untuk menghindari perasaan negatif
“Capek haha capek banget situasi kayak gini tuh sekarang.”	Subjek menunjukkan kesadaran akan kelelahan emosional tanpa pengelolaan yang sehat.	Emosi dikenali namun tidak diatur dengan baik, menunjukkan <i>over-identification</i> terhadap penderitaan.	<i>Mindfulness vs Over-identification</i> – Kelelahan emosional tanpa kemampuan regulasi diri
“Fikiran gua tuh kejahatan semua, kalau lagi ada masalah gua berantem, narkoba, judi.”	Subjek menyadari bahwa pikirannya sering kali negatif saat menghadapi masalah.	Subjek memiliki kesadaran akan isi pikirannya, namun belum mampu mengelolanya secara adaptif	<i>Mindfulness vs Over-identification</i> – Menyadari pikiran negatif namun belum mampu mengendalikannya
“Gua pernah berantem dan hilang kontrol pada saat pukulin orang sampai koma.”	Subjek kehilangan kendali terhadap emosinya hingga melukai orang lain.	Subjek larut dalam emosi negatif tanpa kemampuan mengontrol diri.	<i>Mindfulness vs Over-identification</i> – Kehilangan kontrol emosi dan larut dalam kemarahan
“Gua merasa emosi gua susah banget dikontrol... sampai akhirnya lepas kendali aja sampai ngerasa puas.”	Subjek mengakui kesulitan dalam mengontrol emosi marahnya.	Subjek mengalami <i>over-identification</i> , di mana emosi sepenuhnya menguasai kesadaran diri.	<i>Mindfulness vs Over-identification</i> – Sulit mengontrol emosi saat marah
“Gua gapernah mau tau jawaban nyokap karena itu bakal nyenggol ego gua... gua masih mau simpen semuanya sendirian.”	Subjek memilih menahan emosi dan tidak memproses perasaan secara sadar.	Subjek menolak kesadaran reflektif terhadap emosinya, menunjukkan rendahnya <i>mindfulness</i> .	<i>Mindfulness vs Over-identification</i> – Tidak mampu menenangkan diri dan menolak memproses emosi
“Hmm gua tau gua lagi sedih atau marah tapi gua jarang mau maklumin diri sendiri.”	Subjek mampu menyadari emosinya namun sulit menerimanya secara penuh.	Kesadaran ada, tetapi tanpa penerimaan yang lembut terhadap diri sendiri.	<i>Mindfulness vs Over-identification</i> – Menyadari emosi tanpa penerimaan diri
“Enggak gua bisa meledak-ledak bahkan sering... berantem teriak hampir mau pukulin.”	Subjek kehilangan kendali atas emosi negatif dalam situasi konflik.	Subjek mengalami kesulitan dalam mengontrol reaksi emosional, menunjukkan rendahnya <i>mindfulness</i>	<i>Mindfulness vs Over-identification</i> – Tidak mampu mengontrol emosi dengan baik

Berdasarkan analisis, subjek 2 sering larut dalam emosi negatif seperti marah atau sedih, termasuk menangis, memukul kepala, atau memendam perasaan. Hal ini menunjukkan *over-identification* dan rendahnya kemampuan menerima emosi. Ia sulit menjaga jarak sehat dari perasaan negatif, sehingga emosi buruk mudah berkepanjangan. Kadang mencoba mengalihkan diri dengan kegiatan luar, namun

lebih sebagai pelarian. Subjek perlu belajar *mindfulness* untuk mengamati dan menerima emosinya secara lebih seimbang.

Secara keseluruhan, kedua subjek menunjukkan kesulitan dalam mengelola emosi dan cenderung larut dalam perasaan negatif, menandakan *over-identification*. Meskipun menyadari emosi yang dirasakan, keduanya belum mampu menerima dan menjaga jarak sehat dari perasaan tersebut. Perilaku impulsif dan upaya mengalihkan diri lebih sering muncul sebagai bentuk pelarian daripada regulasi emosi yang efektif. Tingkat *mindfulness* kedua subjek tergolong rendah, sehingga mereka perlu belajar mengamati dan menerima emosi dengan lebih seimbang untuk meningkatkan kontrol diri dan kesejahteraan psikologis.

Pembahasan

Aspek Self-kindness vs Self-judgment

Hasil wawancara menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang kehilangan figur ayah cenderung memiliki *self-kindness* yang rendah dan *self-judgment* yang tinggi. Subjek sering menilai diri secara negatif ketika menghadapi kegagalan atau situasi sulit, serta cenderung menyalahkan diri atas hal-hal di luar kendali mereka, seperti kegagalan sosial atau ketidakmampuan memenuhi ekspektasi figur ayah. Pola ini muncul karena pengalaman masa kecil yang kurang mendapat perhatian dan kasih sayang, sehingga menimbulkan perasaan bersalah dan kurang berharga.

1. Rasa Tidak Layak Dicintai: Subjek merasa tidak layak dicintai karena latar belakang keluarga yang tidak utuh. Perasaan ini memengaruhi interaksi sosial, menimbulkan rasa rendah diri, takut ditolak, dan sering menolak kasih sayang sebagai mekanisme pertahanan.
2. Penolakan terhadap Diri Sendiri: Subjek cenderung menolak bagian diri yang dianggap gagal atau lemah, termasuk kegagalan masa lalu dan ketidakmampuan memenuhi ekspektasi orang tua. Hal ini menghambat penerimaan diri dan membangun rasa percaya diri, sehingga setiap kegagalan baru memperkuat *self-judgment*.
3. Keterikatan pada Rasa Bersalah: Rasa bersalah menjadi tema dominan, di mana subjek merasa bertanggung jawab atas hal-hal di luar kendalinya, seperti perceraian orang tua. Rasa ini memperkuat *self-judgment* dan menghambat perkembangan *self-kindness*.
4. Kehilangan Kepedulian terhadap Diri Sendiri: Dalam menghadapi stres, subjek sering mengabaikan kebutuhan diri, seperti makan, istirahat, atau interaksi sosial. Kondisi ini menegaskan rendahnya *self-kindness* dan meningkatkan isolasi emosional.
5. Munculnya Kasih Diri Sementara: Momen kasih diri muncul setelah mendapat dukungan dari orang terdekat. Meskipun sementara, hal ini menunjukkan adanya potensi perkembangan *self-kindness* yang masih perlu diperkuat.

Aspek Common Humanity vs Isolation

Kehilangan figur ayah unik dan tidak dipahami orang lain, sehingga menarik diri dari lingkungan sosial.

1. Perasaan Menjadi Satu-satunya yang Menderita: Subjek merasa penderitaannya berbeda dari orang lain, membandingkan diri dengan teman sebaya, dan menimbulkan rasa terasing.
2. Ketidakpercayaan terhadap Orang Lain: Kehilangan figur ayah dan konflik keluarga membuat subjek sulit percaya pada orang lain, terutama figur laki-laki, sehingga membangun dinding emosional yang tinggi.
3. Menarik Diri dari Lingkungan Sosial: Subjek cenderung menyelesaikan masalah sendiri, mengurangi interaksi sosial, dan memperkuat isolasi.
4. Ketakutan Akan Penilaian Negatif: Subjek khawatir dinilai negatif jika membuka diri tentang pengalaman pribadi, sehingga menghambat dukungan sosial.
5. Kesadaran Awal tentang Kesamaan Penderitaan: Terdapat indikasi bahwa subjek mulai menyadari kesulitan adalah bagian alami dari pengalaman manusia, meskipun pemahaman ini masih bersifat kognitif dan belum diterapkan secara emosional.
6. Keterbukaan Bertahap terhadap Dukungan Sosial: Beberapa subjek mulai menerima dukungan orang lain secara selektif, menandakan potensi pengembangan *common humanity*.

Aspek Mindfulness vs Over-identification

Subjek mampu mengenali emosi negatif, tetapi sering larut dalam perasaan tersebut sehingga kehilangan kontrol. Beberapa mengekspresikan emosi secara destruktif atau menggunakan strategi pelarian sementara.

1. Kesadaran Emosional Tanpa Penerimaan: Subjek menyadari emosinya, namun sering menilai negatif terhadap diri sendiri, sehingga muncul *self-criticism*.
2. Kecenderungan Larut dalam Emosi Negatif: Larut dalam perasaan sedih, marah, atau frustrasi dalam waktu lama menunjukkan *over-identification*, yang berdampak pada konsentrasi, motivasi, dan kesejahteraan psikologis.
3. Pelarian Emosional: Subjek menggunakan hiburan, nongkrong, media sosial, atau alkohol untuk menghindari emosi negatif. Strategi ini bersifat sementara dan memperkuat *over-identification*.
4. Kelelahan Emosional dan Ketidakberdayaan: Subjek mengalami kelelahan emosional akibat memendam perasaan negatif, memunculkan rasa tidak berdaya dan gangguan fisik seperti sakit kepala atau kurang fokus.
5. Momen Kesadaran Diri Sementara: Momen ini muncul setelah mendapat dukungan, menandai potensi awal *mindfulness*, meskipun masih sporadis dan belum konsisten.
6. Usaha untuk Menjadi Lebih Sadar dan Terkendali: Subjek mulai mencoba menghadapi emosi dengan cara lebih sehat, seperti menulis jurnal, *curhat*, teknik pernapasan, atau refleksi. Ini menunjukkan potensi pertumbuhan *mindfulness* dan pengurangan *over-identification*.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi *fatherless* memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan *self-compassion* pada individu dewasa awal. Berdasarkan hasil analisis, kedua subjek memperlihatkan pola *self-compassion* yang rendah pada seluruh komponen utama yang dikemukakan Neff, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketidakhadiran figur ayah sejak kecil berkontribusi pada munculnya pola pikir negatif, rendahnya penerimaan diri, serta kesulitan membangun regulasi emosi yang sehat.

Pada aspek *self-kindness vs self-judgment*, subjek cenderung memandang diri secara keras, menyalahkan diri atas hal-hal di luar kendali, serta merasa tidak layak dicintai. *Self-kindness* hanya muncul dalam momen-momen tertentu ketika subjek menerima dukungan emosional, namun belum cukup kuat untuk menyeimbangkan *self-judgment* yang dominan.

Pada aspek *common humanity vs isolation*, kedua subjek sering merasa bahwa penderitaan hanya dialami dirinya sendiri, sehingga menarik diri dari lingkungan sosial, sulit mempercayai orang lain, dan menolak dukungan emosional. Meskipun terdapat kesadaran awal bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia, pemahaman tersebut belum sepenuhnya membentuk keterhubungan positif dengan orang lain.

Pada aspek *mindfulness vs over-identification*, subjek mampu mengenali emosi yang muncul, namun kesulitan mengelolanya secara adaptif. Mereka mudah larut dalam emosi negatif, menunjukkan impulsivitas, serta menggunakan strategi pelarian daripada menghadapi perasaan secara sadar. Hal ini menandakan rendahnya *mindfulness* dan kuatnya *over-identification*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pengalaman *fatherless* pada masa perkembangan awal berdampak pada rendahnya *self-compassion* di masa dewasa awal. Kurangnya figur ayah yang mendukung perkembangan emosional menyebabkan ketidakstabilan emosi, rendahnya penghargaan diri, serta keterbatasan dalam membangun relasi sosial yang aman. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan *self-compassion*, penerimaan diri, dan pengembangan regulasi emosi bagi individu yang mengalami *fatherless*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan pengabdian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Abdussamad, H. Z., & Sik, M. S. (2021). Metode penelitian kualitatif. CV. Syakir Media Press.
- Aprilyasani, N. A. (2019). Hubungan antara keterlibatan ayah dan keterlibatan ibu dengan *self-compassion* pada remaja di Kota Bandung (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2024). Efektivitas intervensi Lee Silverman Voice Treatment (LSVT)

- BIG dalam meningkatkan keseimbangan pada kasus stroke. *Medical Journal of Nusantara*, 3(2), 63–70.
- Ayatilah, S. N. T., & Savira, S. I. (2021). Self-compassion pada perempuan yang pernah menjadi korban bullying: Studi kasus. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 212–226. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i8.41768>
- Aziz, A. N., Rahmatullah, A. S., & Khilmiyah, A. (2023). Peran Self- Compassion Terhadap Penguatan Kesehatan Mental Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 330–350. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.3727>
- Bloch, Jacob H. (2018). *Self-compassion, Social Connectedness, and Interpersonal Competence. Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional Papers*. 11224.
- Dartiningsih, B. E. (2016). *Gambaran umum lokasi, subjek, dan objek penelitian. Buku Pendamping Bimbingan Skripsi*, 129.
- Fadhallah, R. A. (2021). *Wawancara*. Unj Press
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83–95.
- Habsy, B. A. (2017). Seni memahami penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling: studi literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90–100.
- 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).
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2018). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 103–110. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.77>
- Iskandar, A. S., Prasetyo, E., & Mulya, H. C. (2023). Dinamika self-esteem pada emerging adulthood yang fatherless. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 93–104. <https://doi.org/10.33508/exp.v11i2.5122>
- keluarga/
- Kusaini, Utami Niki, et al. (2024). Hubungan Dukungan Ayah Terhadap Perkembangan Anak. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 5414–5426.
- Kushnir, I. (2025). Thematic analysis in the area of education: a practical guide. *Cogent Education*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2471645>
- Kuswoyo, C. A. D., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Forgiveness pada penyintas perundungan: Bagaimana peranan dukungan sosial dan self- compassion? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(3), 427– 440.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Lestari, M. P., & Murti, H. A. S. (2025). Hubungan social comparison dengan body dissatisfaction pada dewasa awal pengguna Instagram. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 931–943.
- Luthfia, L., & Zanthly, L. S. (2019). Analisis kesalahan menurut tahapan kastolan dan pemberian scaffolding dalam menyelesaikan soal sistem persamaan linear dua variabel. *Journal on Education*, 1(3), 396–404.
- Mahfudi, M. I. (2020). *Hubungan keterlibatan ayah dengan self- compassion pada remaja yang melakukan self-harm (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta)*.
- Mulyadi, D. L. D., Rohayati, N., & Maulidia, A. S. (2024). Kontribusi self- compassion terhadap psychological well-being dewasa awal yang mengalami quarter life crisis di Karawang. *JURNAL PENELITIAN*
- Nasir, A., et al. (2023). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif.
- Niami, M. (2021). *Ketiadaan peran ayah dalam keluarga*. Depok Pos. <https://www.depokpos.com/2024/01/ketiadaan-peran-ayah-dalam->
- Nimatuzahroh, S. P. M. S., & Prasetyaningrum, S. (2018). *Observasi: Teori dan aplikasi dalam psikologi (Vol. 1)*. UMM Press.
- Nuraini, Ratna Dewi. "Penerapan metode studi kasus YIN dalam penelitian arsitektur dan perilaku." *INERSIA: INformasi dan Ekspose hasil Riset teknik Sipil dan Arsitektur 16.1 (2020)*: 92-104.
- Paputungan F. (2023). Developmental Characteristics of Early Adulthood: Developmental Characteristics of Early Adulthood. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 47-56. <https://doi.org/10.47918/jeaec.v3i1.1139> Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K), 5(2), 454– 462

- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.
- Ridwan, Adelia Pratiwi, Sri Hayati, and Sitti Syawaliyah Gismin. "Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Pada Dewasa Awal Di Kota Makassar." *Jurnal Psikologi Karakter* 3.2 (2023): 439-449.
- Romadhona, Awallia, and Cahniyo Wijaya Kuswanto. "Dampak Fatherless Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini". *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 9, no. 1 (June 6, 2024): 101–112.
Accessed July 7, 2025. <https://ftk.uinbanten.ac.id/journals/index.php/assibyan/article/view/10017>.
- Srinova, R. (2024). *Konsekuensi fatherless terhadap sosial dan psikologis anak dalam hukum keluarga Islam (Studi kasus di Kecamatan Samalanga Kabupaten Bireuen)* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Pascasarjana Hukum Keluarga).
- Tahir, R. D., Fatimah, J. M., & Kahar, K. (2024). Interaksi simbolik dalam perbedaan konsep diri pada anak yang tidak memiliki figur ayah (fatherless). *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(5), 4697–4702.
- Wahyuni, S., Khumas, A., & Jafar, E. S. (2023). Persepsi tentang pernikahan pada perempuan dewasa awal yang mengalami fatherless. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(6), 1050–1066.
- Wendi, R. V., & Kusmiati, R. Y. E. (2022). Gambaran harga diri wanita dewasa awal yang mengalami fatherless akibat perceraian orang tua. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(3), 482–491.
- Wijaya, R. B. A. (2021). Konsep diri pada masa dewasa awal yang mengalami maladaptive daydreaming. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 12(2), 179–193.