



KETIKA PERAN AYAH TAK HADIR: PERAN STRATEGI KOPING BERFOKUS PADA MASALAH DAN DUKUNGAN SOSIAL UNTUK MENUMBUHKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS GENERASI Z DI KABUPATEN KARAWANG

Usyie Roihatul Jannah¹, Wina Lova Riza², Devi Marganing Tyas³

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

e-mail: ps22.usyiejannah@mhs.ubpkarawang.ac.id, w.lovariza@gmail.com,
devi.marganingtyas@ubpkarawang.ac.id

Diterima: 25/05/2026; Direvisi: 30/06/2026; Diterbitkan: 19/07/2026

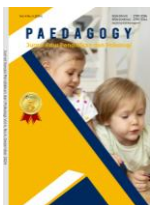
ABSTRAK

Ketiadaan peran ayah dapat berkaitan dengan berbagai tantangan psikologis pada Generasi Z, terutama dalam penerimaan diri, hubungan sosial, dan pembentukan tujuan hidup. Namun, penelitian yang secara simultan menguji peran strategi koping berfokus pada masalah dan dukungan sosial dalam memprediksi kesejahteraan psikologis pada Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah, khususnya di Kabupaten Karawang, masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran strategi koping berfokus pada masalah dan dukungan sosial dalam memprediksi kesejahteraan psikologis Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah di Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional prediktif. Sampel penelitian terdiri atas 349 responden Generasi Z yang dipilih melalui teknik sampling nonprobabilitas dengan metode kuota. Data dikumpulkan menggunakan skala strategi koping berfokus pada masalah, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), dan *Ryff's Psychological Well-Being Scale*. Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping berfokus pada masalah dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan signifikan dalam memprediksi kesejahteraan psikologis. Secara parsial, strategi koping berfokus pada masalah dan dukungan sosial masing-masing menjadi prediktor positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial menunjukkan peran prediktif yang lebih kuat dibandingkan strategi koping berfokus pada masalah. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam menghadapi masalah secara aktif dan semakin besar dukungan sosial yang dipersepsikan, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya.

Kata Kunci: *Ketiadaan Peran Ayah, Kesejahteraan Psikologis, Strategi Koping Berfokus Pada Masalah, Dukungan Sosial, Generasi Z.*

ABSTRACT

Father absence may be associated with various psychological challenges among Generation Z, particularly in self-acceptance, social relationships, and the development of life goals. However, studies simultaneously examining the roles of problem-focused coping and social support in predicting psychological well-being among Generation Z individuals experiencing father absence, particularly in Karawang Regency, remain limited. This study aimed to analyze the roles of problem-focused coping and social support in predicting the psychological well-being of Generation Z individuals experiencing father absence in Karawang Regency. A quantitative approach with a predictive correlational design was employed. The sample consisted of 349 Generation Z respondents selected through nonprobability quota sampling.



Data were collected using a problem-focused coping scale, the *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), and *Ryff's Psychological Well-Being Scale*. The data were analyzed using multiple linear regression with SPSS. The results showed that problem-focused coping and social support jointly played significant roles in predicting psychological well-being. Partially, both problem-focused coping and social support were positive and significant predictors of psychological well-being. Social support demonstrated a stronger predictive role than problem-focused coping. These findings indicate that individuals with a greater ability to address problems actively and higher levels of perceived social support tend to have better psychological well-being.

Keywords: *Father Absence, Psychological Well-Being, Problem-Focused Coping, Social Support, Generation Z.*

PENDAHULUAN

Generasi Z adalah individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital (Banun et al., 2025). Berbeda dari generasi sebelumnya, Generasi Z merupakan generasi pertama yang sejak lahir sudah akrab dengan internet, media sosial, dan berbagai perangkat digital, sehingga membentuk cara berpikir, berkomunikasi, dan membangun identitas diri yang unik (Banun et al., 2025). Pada tahun 2026, Generasi Z berada pada rentang usia 14 hingga 29 tahun, yang mencakup fase perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal. Menurut data Badan Pusat Statistik (2025), jumlah penduduk Generasi Z di Indonesia sangat besar, menjadikan kelompok ini sebagai bagian penting dari populasi produktif nasional.

Meskipun tumbuh dengan berbagai kemudahan teknologi, Generasi Z menghadapi tantangan psikologis yang kompleks. Kemudahan akses digital dapat memunculkan tekanan sosial baru, seperti perbandingan sosial di media sosial, *cyberbullying*, serta standar kecantikan dan keberhasilan yang tidak realistis. Survei Deloitte tahun 2023 terhadap 14.483 responden Generasi Z menunjukkan bahwa 19% responden mengkhawatirkan kondisi kesehatan mentalnya. Kekhawatiran tersebut berkaitan dengan berbagai faktor, termasuk kondisi keluarga, pola pengasuhan, dan tidak terpenuhinya peran salah satu anggota keluarga (Zaman, 2024). Erikson menjelaskan bahwa individu pada masa remaja hingga dewasa awal berada pada tahap *identity versus identity confusion* dan *intimacy versus isolation*. Kedua tahap tersebut menuntut individu untuk membentuk identitas, mengembangkan relasi yang bermakna, serta menghadapi peran baru dalam pendidikan, pekerjaan, dan hubungan romantis. Hambatan dalam proses tersebut dapat meningkatkan risiko kebingungan identitas, kecemasan, kesulitan membangun kedekatan, dan rendahnya kesejahteraan psikologis (Santrock, 2012).

Salah satu faktor yang secara signifikan memengaruhi perkembangan psikologis Generasi Z adalah kehadiran dan keterlibatan ayah dalam pengasuhan. Dalam struktur keluarga, ayah memiliki peran penting sebagai kepala keluarga sekaligus figur pembimbing yang turut berperan dalam perkembangan sosial, emosional, dan prestasi akademik anak (Kusramadhanty, 2019). Namun, tidak semua individu dapat merasakan kehadiran dan peran ayah secara optimal. Kondisi ketidakhadiran ayah atau *fatherless* merujuk pada situasi ketika ayah tidak hadir secara fisik maupun psikologis dalam pengasuhan anak, baik akibat perceraian, kematian, maupun ketidakterlibatan ayah dalam kehidupan anak (Nurmalasari et al., 2024). Dalam penelitian ini, ketiadaan peran ayah mencakup tiga kondisi, yaitu ayah meninggal dunia, orang tua bercerai, dan ayah tidak terlibat dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun memiliki latar belakang yang



berbeda, ketiga kondisi tersebut dapat mengurangi akses individu terhadap dukungan, bimbingan, dan keterlibatan ayah.

Data Survei Sosial Ekonomi Nasional yang dilansir dari Badan Pusat Statistik pada Maret 2024 menunjukkan bahwa sekitar 15,9 juta jiwa atau 20,1% dari 79,4 juta anak berusia di bawah 18 tahun di Indonesia mengalami kondisi tanpa kehadiran penuh orang tua. Dari jumlah tersebut, sekitar 4,4 juta anak hidup tanpa kehadiran ayah, yaitu 3,75 juta anak hidup bersama ibu dan 654 ribu anak tinggal bersama kakek dan nenek (Maheswara, 2025). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa ketiadaan peran ayah merupakan persoalan keluarga yang perlu mendapat perhatian. Selain ketidakhadiran secara fisik, fenomena *fatherlessness* di Indonesia juga mencakup ketidakhadiran ayah secara psikologis dalam pengasuhan, yang dapat memengaruhi perkembangan psikologis anak (Ashari, 2018).

Di Kabupaten Karawang, angka ketiadaan peran ayah yang disebabkan oleh perceraian menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, pada tahun 2023 Kabupaten Karawang menempati peringkat ke-10 daerah dengan jumlah kasus perceraian terbanyak sebesar 4.271 kasus, sementara pada tahun 2024 terdapat 3.570 kasus perceraian. Dampak dari ketiadaan peran ayah tidak hanya dirasakan pada masa kanak-kanak, melainkan juga berpengaruh terhadap pembentukan identitas diri dan kemampuan pengendalian diri pada masa remaja akhir hingga dewasa awal (Sengkey et al., 2025). Generasi Z yang berada dalam fase perkembangan krusial ini menjadi kelompok yang rentan terhadap dampak psikologis dari absennya peran ayah, termasuk terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan kondisi ketika individu mampu menjalankan kehidupannya secara positif, adaptif, dan bermakna. Menurut Ryff, kondisi ini tercermin dalam enam aspek utama, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Pedhu, 2022). Keenam aspek tersebut menggambarkan kemampuan individu untuk menerima diri dan pengalaman masa lalu, mengembangkan potensi, membangun hubungan yang sehat, bertindak mandiri, serta mengelola kehidupan dan lingkungan secara efektif.

Individu yang mengalami ketiadaan peran ayah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (Labina et al., 2024). Rendahnya kesejahteraan psikologis berdampak pada rasa tidak percaya diri, ketergantungan pada orang lain, belum memiliki tujuan hidup yang jelas, serta kesulitan untuk terbuka terhadap pengalaman baru. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang tinggi berdampak pada penerimaan diri yang positif, kemandirian, kemampuan menjalin hubungan positif, penguasaan lingkungan yang baik, serta kemampuan pengembangan diri ke arah yang lebih baik (Labina et al., 2024). Wahyuni et al. (2024) menegaskan bahwa ketiadaan peran ayah berpotensi menimbulkan dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan hidup anak, bahkan hingga memasuki masa dewasa.

Gambaran awal mengenai kondisi tersebut diperoleh melalui pra-penelitian yang dilakukan pada Desember 2025 terhadap 30 responden Generasi Z di Kabupaten Karawang yang mengalami ketiadaan peran ayah. Berdasarkan kategori utama pengalaman responden, sebanyak 17 orang kehilangan ayah karena meninggal dunia (56,7%). Tujuh orang mengalami perceraian orang tua (23,3%), dan enam orang tidak tinggal bersama ayah karena permasalahan keluarga atau ketidakterlibatan ayah dalam kehidupan sehari-hari (20%). Persentase tersebut telah disesuaikan dengan jumlah keseluruhan responden sehingga berjumlah 100%.





Hasil pra-penelitian menunjukkan adanya kesulitan pada berbagai aspek kesejahteraan psikologis. Pada aspek penerimaan diri, 85,5% responden menyatakan kesulitan menerima diri dan mengalami penurunan kepercayaan diri setelah kehilangan peran ayah. Pada aspek hubungan positif dengan orang lain, 93,3% responden mengalami kesulitan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Sebanyak 90% responden mengalami kesulitan mengambil keputusan secara mandiri, sedangkan 93,3% responden mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Pada aspek tujuan hidup, 96,6% responden mengalami kesulitan menentukan arah hidup, sedangkan 70% responden mengalami kesulitan dalam mengembangkan potensi diri. Temuan tersebut merupakan gambaran awal dari kelompok terbatas dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan kepada seluruh Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah di Kabupaten Karawang.

Hasil wawancara tidak terstruktur terhadap lima responden memperkuat gambaran pra-penelitian tersebut. Pada aspek penerimaan diri, responden cenderung membandingkan dirinya dengan individu yang memiliki hubungan baik dengan ayah. Perbandingan tersebut memunculkan perasaan kurang percaya diri, kebingungan identitas, dan kesulitan menerima kondisi diri. Salah satu responden menyampaikan adanya perasaan “haus kasih sayang” yang mendorong keterlibatan dalam hubungan romantis yang tidak sehat. Pada aspek hubungan positif dengan orang lain, responden cenderung berhati-hati dalam memberikan kepercayaan. Pada aspek tujuan hidup, responden mengalami kebingungan dalam menentukan arah masa depan karena tidak memiliki figur yang memberikan bimbingan. Temuan tersebut sejalan dengan pernyataan Sarafino bahwa kecemasan, kesedihan, rendahnya kepercayaan diri, dan kebingungan identitas dapat mengindikasikan terganggunya kesejahteraan psikologis (Pujiati & Komarudin, 2024).

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang dapat membantu individu menghadapi tekanan adalah strategi koping (Humaidah et al., 2024). Penelitian ini berfokus pada strategi koping berfokus pada masalah atau *problem-focused coping*, yaitu upaya individu untuk mengelola, mengubah, atau menyelesaikan sumber tekanan secara langsung (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi tersebut melibatkan perencanaan, tindakan aktif, pengendalian respons sebelum bertindak, pemusatan perhatian pada penyelesaian masalah, dan pencarian bantuan instrumental (Carver et al., 1989; Andrea et al., 2022). Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa strategi koping berfokus pada masalah mencakup perencanaan pemecahan masalah, konfrontasi terhadap sumber tekanan, dan pencarian dukungan untuk membantu penyelesaian masalah (Lazarus & Folkman, 1984; Mirza et al., 2023). Individu dengan strategi koping berfokus pada masalah yang tinggi cenderung mampu mengidentifikasi sumber tekanan, menyusun alternatif pemecahan masalah, dan mengambil tindakan secara terencana. Kemampuan tersebut dapat mendukung penguasaan lingkungan, kemandirian, dan pembentukan tujuan hidup. Sebaliknya, individu dengan strategi koping berfokus pada masalah yang rendah cenderung merasa tidak berdaya dan mengalami kesulitan menyusun strategi penyelesaian masalah yang efektif (Noviyanti, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa strategi koping berfokus pada masalah berkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis. Ayu dan Mujiasih (2022) menemukan hubungan positif yang signifikan antara *problem-focused coping* dan kesejahteraan psikologis pada karyawan PT Pantjatunggal Knitting Mill Semarang ($r = 0,501$; $p < 0,01$), sedangkan Andrea et al. (2022) melaporkan hubungan yang sangat kuat pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* ($r = 0,985$; $p = 0,000$). Temuan Mahendika dan Sijabat (2023) juga menunjukkan bahwa strategi koping berfokus pada masalah berkontribusi positif terhadap





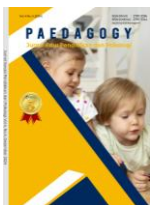
kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi, bahkan lebih kuat dibandingkan harga diri. Selain sumber daya internal tersebut, kesejahteraan psikologis turut dipengaruhi oleh dukungan sosial sebagai faktor eksternal, yaitu persepsi individu mengenai ketersediaan bantuan dari keluarga, teman, dan orang signifikan lainnya (Zimet et al., 1988; Virgiawan et al., 2025). Pada individu yang mengalami ketiadaan peran ayah, dukungan emosional maupun instrumental dari ibu, saudara, teman, pasangan, atau figur dewasa lain memang tidak sepenuhnya menggantikan peran ayah, tetapi dapat membantu individu merasa diterima, dihargai, dan tidak menghadapi kesulitan seorang diri.

Individu dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta pandangan hidup yang lebih positif (Altira et al., 2024). Sebaliknya, individu dengan dukungan sosial rendah lebih rentan terhadap dampak negatif stres karena kurangnya sumber daya emosional dan sosial dari lingkungan sekitarnya. Strategi koping berfokus pada masalah mengacu pada tindakan aktif individu untuk memperoleh bantuan dalam menyelesaikan masalah, sedangkan dukungan sosial mengacu pada persepsi mengenai ketersediaan dukungan dari lingkungan. Dengan demikian, kedua variabel tersebut merepresentasikan konstruk yang berbeda, tetapi dapat saling melengkapi dalam mendukung kesejahteraan psikologis.

Beberapa penelitian terdahulu mengonfirmasi peran penting dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Zailani et al. (2025) menemukan hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa praktikum psikodiagnostik di Universitas Malikussaleh ($r = 0,736$; $p < 0,000$), di mana aspek dukungan emosional menjadi aspek paling dominan. Yuliani et al. (2023) menunjukkan hal serupa pada ibu rumah tangga pekerja di industri batu bata di Aceh Utara, bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya ($r = 0,631$; $p < 0,05$). Sementara itu, Virgiawan et al. (2025) dalam penelitian di Karawang menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* ($F = 17,750$; $p = 0,001$), meskipun kontribusinya sebesar 12,4% menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang turut berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu.

Meskipun penelitian mengenai strategi koping berfokus pada masalah, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis telah cukup banyak dilakukan, kajian yang secara spesifik mengintegrasikan ketiga variabel tersebut pada Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah di Kabupaten Karawang masih sangat terbatas. Padahal, kondisi Indonesia sebagai negara dengan peringkat ketiga *fatherless* tertinggi di dunia (Ashari, 2018), ditambah tren perceraian di Karawang yang terus meningkat, menjadikan isu ini sangat mendesak untuk diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran strategi koping berfokus pada masalah dan dukungan sosial dalam menumbuhkan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah di Kabupaten Karawang. Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis dalam penelitian ini adalah: (H1) terdapat hubungan antara strategi koping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan psikologis; (H2) terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis; dan (H3) terdapat hubungan secara simultan antara strategi koping berfokus pada masalah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah di Kabupaten Karawang.





METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional prediktif dan pengambilan data secara *cross-sectional*. Menurut (Sugiyono, 2021), pendekatan kuantitatif menggunakan data berbentuk angka yang dianalisis melalui teknik statistik untuk menguji hipotesis penelitian. Desain korelasional prediktif digunakan untuk menganalisis peran dua variabel prediktor dalam menjelaskan variasi pada satu variabel kriteria. Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat secara murni karena pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner pada satu waktu tanpa manipulasi variabel. Variabel prediktor dalam penelitian ini adalah strategi koping berfokus pada masalah (X1) dan dukungan sosial (X2), sedangkan variabel kriterianya adalah kesejahteraan psikologis (Y).

Partisipan penelitian merupakan individu Generasi Z yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, berdomisili di Kabupaten Karawang, serta mengalami ketiadaan peran ayah. Ketidadaan peran ayah dalam penelitian ini mencakup kondisi ayah meninggal dunia, orang tua bercerai, atau ayah tidak terlibat dalam kehidupan sehari-hari. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 349 orang. Data dikumpulkan melalui penyebaran skala psikologi kepada partisipan yang memenuhi seluruh kriteria penelitian.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan metode *quota sampling*. Sugiyono (2021) menjelaskan bahwa *quota sampling* merupakan teknik penentuan sampel dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu hingga jumlah yang telah ditetapkan terpenuhi. Dalam penelitian ini, kuota ditetapkan sebanyak 349 partisipan yang memenuhi tiga karakteristik utama, yaitu termasuk Generasi Z, berdomisili di Kabupaten Karawang, dan mengalami ketiadaan peran ayah. Kuota tidak dibedakan secara proporsional berdasarkan jenis kelamin, tahun kelahiran, atau penyebab ketiadaan peran ayah, tetapi ditentukan berdasarkan jumlah keseluruhan partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Karena jumlah populasi Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah di Kabupaten Karawang tidak diketahui secara pasti, tabel Isaac dan Michael tidak digunakan sebagai dasar penentuan ukuran sampel.

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen psikologis untuk mengukur strategi koping berfokus pada masalah, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Instrumen pertama adalah skala strategi koping berfokus pada masalah yang merujuk pada teori Carver (1989) dan diadaptasi oleh peneliti setelah melalui proses *expert judgment* oleh tiga dosen. Skala ini terdiri atas 20 item yang mencakup lima dimensi, yaitu koping aktif, perencanaan, penekanan kegiatan lain, penundaan perilaku mengatasi stres, dan pencarian dukungan sosial instrumental. Setiap dimensi diukur menggunakan empat item sehingga seluruh dimensi memiliki jumlah item yang sama. Format respons menggunakan skala Likert dengan empat pilihan, yaitu 1 = saya tidak pernah melakukan hal ini, 2 = saya jarang melakukan hal ini, 3 = saya sering melakukan hal ini, dan 4 = saya selalu melakukan hal ini.

Pemberian skor pada item *favorable* dilakukan secara berurutan dari 1 sampai 4 sesuai dengan pilihan respons partisipan. Pada item *unfavorable*, skor diberikan secara terbalik, yaitu 4, 3, 2, dan 1, sehingga tidak terdapat penggunaan skor 0. Salah satu contoh item dalam skala ini adalah "Saya mengambil tindakan tambahan untuk mencoba menyelesaikan masalah." Berdasarkan hasil uji coba, skala strategi koping berfokus pada masalah memiliki nilai Cronbach's alpha sebesar 0,882 dan koefisien validitas item berkisar antara 0,323 hingga 0,658.

Instrumen kedua adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet dan digunakan berdasarkan versi yang dirujuk oleh Sulistiani dan Kristiana (2022). Skala ini terdiri atas 12 item yang mencakup empat item dukungan dari



orang signifikan, empat item dukungan keluarga, dan empat item dukungan teman. Format respons menggunakan skala Likert tujuh tingkat, yaitu 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = agak tidak setuju, 4 = netral, 5 = agak setuju, 6 = setuju, dan 7 = sangat setuju. Seluruh item MSPSS memiliki arah *favorable*, sehingga skor yang lebih tinggi menunjukkan persepsi dukungan sosial yang lebih tinggi. Contoh item dalam skala ini adalah “Ada seseorang yang spesial di sekitar saya ketika saya membutuhkan” dan “Keluarga saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.”

Instrumen ketiga adalah skala kesejahteraan psikologis yang mengadopsi *Psychological Well-Being Scale* yang dikembangkan oleh Ryff (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995) dan digunakan berdasarkan Humaidah & Mulyono (2025). Skala ini terdiri atas 18 item yang mengukur enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Setiap dimensi diukur menggunakan tiga item. Format respons menggunakan skala Likert dengan empat pilihan, yaitu 1 = sangat tidak sesuai, 2 = tidak sesuai, 3 = sesuai, dan 4 = sangat sesuai. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Pemberian skor pada item *favorable* dilakukan dari 1 hingga 4 sesuai dengan pilihan respons partisipan. Pada item *unfavorable*, skor dibalik menjadi 4, 3, 2, dan 1, sehingga tidak terdapat penggunaan skor 0. Contoh item *favorable* adalah “Saya menyukai kepribadian yang ada pada diri saya,” sedangkan contoh item *unfavorable* adalah “Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian dalam hidup.” Berdasarkan hasil uji coba, skala kesejahteraan psikologis memiliki nilai Cronbach’s alpha sebesar 0,882 dan koefisien validitas item berkisar antara 0,358 hingga 0,758. Sebelum pengujian hipotesis, penelitian ini melakukan uji prasyarat analisis yang mencakup uji normalitas residual, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Seluruh pengujian dilakukan menggunakan SPSS versi 25 dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Setelah pemeriksaan asumsi dilakukan, hipotesis diuji menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui peran strategi koping berfokus pada masalah dan dukungan sosial secara simultan maupun parsial dalam memprediksi kesejahteraan psikologis. Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui proporsi variasi kesejahteraan psikologis yang dapat dijelaskan oleh kedua variabel prediktor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

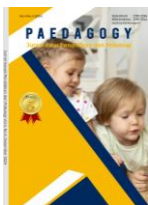
Hasil

Data Demografi

Responden penelitian berjumlah 349 individu Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah dan berdomisili di Kabupaten Karawang. Karakteristik responden mencakup jenis kelamin, tahun kelahiran, status pendidikan atau pekerjaan, kondisi ketiadaan peran ayah, pihak yang tinggal bersama responden, serta frekuensi komunikasi dengan ayah. Data karakteristik responden secara lengkap disajikan pada Tabel 1. Data demografis tersebut digunakan untuk memberikan gambaran mengenai komposisi sampel penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	117	33,5%
Perempuan	232	66,5%
Total	349	100%



Tahun kelahiran

1997 Tahun	7	2,0%
1998 Tahun	5	1,4%
1999 Tahun	6	1,7%
2000 Tahun	9	2,6%
2001 Tahun	17	4,9%
2002 Tahun	15	4,3%
2003 Tahun	33	9,5%
2004 Tahun	38	10,9%
2005 Tahun	21	6,0%
2006 Tahun	22	6,3%
2007 Tahun	15	4,3%
2008 Tahun	30	8,6%
2009 Tahun	39	11,2%
2010 Tahun	32	9,2%
2011 Tahun	25	7,2%
2012 Tahun	35	10%
Total	349	100%

Status Pendidikan saat ini

SMP/ sederajat	65	18,6%
SMA/ SMK/ sederajat	125	35,8%
Mahasiswa	76	21,8%
Bekerja	58	16,6%
Mahasiswa dan pekerja	25	7,2%
Total	349	100%

Kondisi Ketiadaan Peran ayah yang anda alami

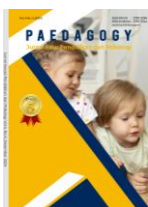
Ayah meninggal	184	52,7%
Orang tua bercerai	89	25,5%
Tidak terlibatnya ayah dalam kehidupan sehari-hari	76	21,8%
Total	349	100%

Tinggal bersama siapa saat ini

Ibu saja	270	77,4%
Orang lain	26	7,4%
Saudara	40	11,5%
Sendirian	13	3,7%
Total	349	100%

Seberapa sering berkomunikasi dengan ayah

Sering	1	3
Jarang	92	26,4%
Tidak sering	45	12,9%
Tidak pernah	211	60,5%
Total	349	100%



Karakteristik responden menunjukkan bahwa partisipan perempuan berjumlah 232 orang (66,5%), hampir dua kali lipat dibandingkan partisipan laki-laki yang berjumlah 117 orang (33,5%), dengan selisih 115 responden atau 33 poin persentase. Berdasarkan tahun kelahiran, responden terbanyak lahir pada tahun 2009, yaitu 39 orang (11,2%), sedangkan jumlah terendah berasal dari tahun kelahiran 1998, yaitu lima orang (1,4%). Selisih keduanya sebesar 34 responden atau 9,8 poin persentase. Meskipun demikian, tidak terdapat satu kelompok tahun kelahiran yang sangat mendominasi karena persentase tertinggi hanya mencapai 11,2%. Berdasarkan status pendidikan atau pekerjaan, kelompok terbesar adalah siswa SMA/SMK/ sederajat sebanyak 125 orang (35,8%), sedangkan kelompok terkecil adalah responden yang berstatus sebagai mahasiswa sekaligus pekerja sebanyak 25 orang (7,2%), dengan selisih 100 responden atau 28,6 poin persentase.

Ditinjau dari kondisi ketiadaan peran ayah, lebih dari separuh responden mengalami kehilangan ayah karena meninggal dunia, yaitu 184 orang (52,7%). Jumlah tersebut lebih tinggi dibandingkan responden yang mengalami perceraian orang tua sebanyak 89 orang (25,5%) dan responden dengan ayah yang tidak terlibat dalam kehidupan sehari-hari sebanyak 76 orang (21,8%). Selisih antara kategori tertinggi dan terendah mencapai 108 responden atau 30,9 poin persentase. Sebagian besar responden tinggal hanya bersama ibu, yaitu 270 orang (77,4%), sedangkan responden yang tinggal sendirian merupakan kelompok terkecil, yaitu 13 orang (3,7%). Kedua kategori tersebut memiliki selisih 257 responden atau 73,7 poin persentase. Dalam hal komunikasi dengan ayah, kategori tidak pernah berkomunikasi merupakan kategori tertinggi dengan 211 responden (60,5%), sedangkan hanya satu responden (0,3%) yang menyatakan sering berkomunikasi dengan ayah. Selisih sebesar 210 responden atau 60,2 poin persentase tersebut memperlihatkan bahwa mayoritas sampel memiliki keterbatasan komunikasi yang sangat besar dengan figur ayah. Secara keseluruhan, karakteristik sampel didominasi oleh perempuan, responden yang kehilangan ayah karena meninggal dunia, tinggal bersama ibu, dan tidak pernah berkomunikasi dengan ayah.

Uji Normalitas

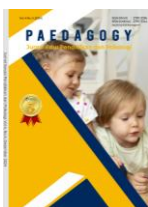
Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *software* SPSS versi 25.0 *for windows* 64-bit.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

			Unstandardized Residual
N			349
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		,0000000
	Std. Deviation		6,07471860
	Absolute		,060
Most Extreme Differences	Positive		,038
	Negative		-,060
Test Statistic			,060
Asymp. Sig. (2-tailed)			,004 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



c. Lilliefors Significance Correction.

Sumber : Hasil Pengolahan Data SPSS, 2026

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov pada Tabel 2, diperoleh nilai statistik sebesar 0,060 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,004 pada 349 responden. Karena nilai signifikansi 0,004 lebih kecil dari 0,05, residual model regresi dinyatakan tidak berdistribusi normal. Nilai statistik absolut sebesar 0,060 tidak dapat dibandingkan secara langsung dengan taraf signifikansi 0,05 karena keduanya merupakan ukuran yang berbeda. Oleh karena itu, asumsi normalitas residual dalam penelitian ini belum terpenuhi sehingga hasil analisis regresi perlu ditafsirkan secara hati-hati dan diperkuat melalui pemeriksaan grafik residual atau analisis yang lebih robust.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui bentuk hubungan antara setiap variabel prediktor dan kesejahteraan psikologis. Interpretasi hubungan tidak hanya didasarkan pada nilai signifikansi komponen *Linearity*, tetapi juga pada nilai *Deviation from Linearity*. Hubungan dapat dinyatakan memenuhi asumsi linearitas apabila komponen *Linearity* signifikan dan *Deviation from Linearity* tidak signifikan. Hasil pengujian linearitas disajikan pada Tabel 3 dan Tabel 4.

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table			Sum of		Mean		
			Squares	Df	Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Strategi Koping Berfokus Pada Masalah	Between Groups	(Combined)	3567,830	46	77,562	1,936	,001
		Linearity	1004,502	1	1004,502	25,073	,000
		Deviation from Linearity	2563,327	45	56,963	1,422	,047
	Within Groups		12098,978	302	40,063		
	Total		15666,808	348			

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS, 2026

Berdasarkan tabel 3, hasil uji linearitas antara strategi koping berfokus pada masalah dan kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai signifikansi pada komponen *Linearity* sebesar 0,000 atau kurang dari 0,001. Namun, nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,047 lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel memiliki komponen linear yang signifikan, tetapi juga memperlihatkan adanya penyimpangan yang signifikan dari bentuk hubungan linear. Dengan demikian, hubungan antara strategi koping berfokus pada masalah dan kesejahteraan psikologis tidak dapat dinyatakan sepenuhnya linear. Adanya penyimpangan tersebut perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan koefisien regresi strategi koping berfokus pada masalah. Pemeriksaan *scatterplot* dapat digunakan untuk mengidentifikasi pola hubungan yang terbentuk antara kedua variabel. Penelitian lanjutan juga dapat menguji komponen kuadratik atau menggunakan pendekatan regresi yang mengakomodasi pola nonlinier. Tanpa pemeriksaan tersebut, hasil regresi linear untuk strategi koping berfokus pada masalah perlu disimpulkan secara hati-hati.

**Tabel 4. Hasil Uji Linieritas
ANOVA Table**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	4997,343	63	79,323	2,119	,000
		Linearity	2246,749	1	2246,749	60,015	,000
		Deviation from Linearity	2750,594	62	44,364	1,185	,181
	Within Groups		10669,465	285	37,437		
	Total		15666,808	348			

Sumber : Hasil Pengolahan Data SPSS, 2026

Berdasarkan tabel 4, hasil uji linearitas antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai signifikansi pada komponen *Linearity* sebesar 0,000 atau kurang dari 0,001. Nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,181 lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis memiliki komponen linear yang signifikan dan tidak menunjukkan penyimpangan linearitas yang signifikan. Dengan demikian, asumsi linearitas antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis dapat dinyatakan terpenuhi.

Uji Regresi Berganda

Analisis regresi linear berganda digunakan untuk menguji peran strategi koping berfokus pada masalah dan dukungan sosial dalam memprediksi kesejahteraan psikologis. Uji F digunakan untuk menilai signifikansi model secara keseluruhan, sedangkan uji t digunakan untuk menilai peran masing-masing prediktor. Karena penelitian menggunakan desain korelasional prediktif, hasil analisis menunjukkan hubungan prediktif dan tidak membuktikan hubungan sebab-akibat. Hasil analisis regresi disajikan pada Tabel 5 dan Tabel 6.

**Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda Anova
ANOVA^a**

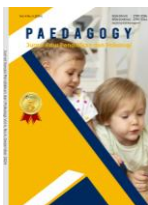
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2824,840	2	1412,420	38,055	,000 ^b
	Residual	12841,968	346	37,116		
	Total	15666,808	348			

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Strategi Koping Berfokus Pada Masalah

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS, 2026

Berdasarkan tabel 5, hasil uji simultan menunjukkan bahwa model regresi signifikan, dengan nilai $F(2,346) = 38,055$ dan $F(2,346) = 38,055$ dan



$p < 0,001$ $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa strategi koping berfokus pada masalah dan dukungan sosial secara bersama-sama mampu memprediksi kesejahteraan psikologis secara signifikan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa kedua prediktor secara simultan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis dapat diterima. Namun, interpretasi terhadap strategi koping berfokus pada masalah perlu memperhatikan adanya indikasi penyimpangan dari linearitas.

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda Coefisients Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32,822	2,260		14,525	,000
	Strategi Koping Berfokus Pada Masalah	,137	,035	,195	3,947	,000
	Dukungan Sosial	,156	,022	,346	7,003	,000

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS, 2026

Berdasarkan tabel 6, secara parsial, strategi koping berfokus pada masalah memiliki koefisien regresi sebesar 0,137, koefisien beta sebesar 0,195, nilai t sebesar 3,947, dan nilai $p < 0,001$ $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa strategi koping berfokus pada masalah menjadi prediktor positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis setelah dukungan sosial dikendalikan. Setiap kenaikan satu satuan skor strategi koping berfokus pada masalah berkaitan dengan kenaikan sebesar 0,137 satuan skor kesejahteraan psikologis ketika dukungan sosial dianggap konstan. Dengan demikian, hipotesis mengenai peran positif strategi koping berfokus pada masalah dapat diterima, meskipun hasilnya perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan indikasi hubungan nonlinier.

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda, diperoleh nilai signifikansi pada uji F sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai F hitung 38,055, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel strategi koping berfokus pada masalah dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Secara parsial, variabel strategi koping berfokus pada masalah memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan koefisien beta sebesar 0,195, sedangkan variabel dukungan sosial juga berpengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan psikologis karena memiliki nilai signifikansi $0,347 > 0,05$.

Uji Koefisien Determinasi

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,425 ^a	,180	,176	6,092





a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Strategi Koping Berfokus pada Masalah

b. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

Sumber : Hasil Pengolahan Data SPSS, 2026

Berdasarkan tabel 7, hasil koefisien determinasi simultan, dengan melihat keseluruhan variabel strategi koping berfokus pada masalah dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis didapatkan nilai *R Square* 0,180 dimana (*R Square* $\times$ 100%) = 0,18% sehingga dapat disimpulkan bahwa secara simultan kedua variabel bebas tersebut memiliki pengaruh senilai 0,18% terhadap kesejahteraan psikologis, sementara sisanya bernilai 82% dipengaruhi oleh faktor-faktor diluar penelitian ini, selanjutnya, untuk melihat sejauh mana kontribusi masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Hasil Uji Koefisien^a

Model	Coefficients ^a									
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1 (Constant)	32,822	2,260		14,525	,000					
Strategi Koping Berfokus pada Masalah	,137	,035	,195	3,947	,000	,253	,208	,192	,972	1,029
Dukungan Sosial	,156	,022	,346	7,003	,000	,379	,352	,341	,972	1,029

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

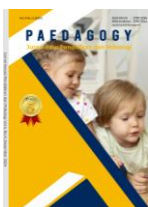
Sumber : Hasil Pengolahan Data SPSS, 2026

Berdasarkan hasil uji determinasi parsial pada tabel 8, didapatkan besaran pengaruh strategi koping berfokus pada masalah sebesar 4,93% dan pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah sebesar 13,11%. Uji koefisien determinasi parsial ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh atau untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Hal itu dapat menilai dampak ukuran setiap variabel X dan variabel Y dengan menggunakan *Zero Order x Beta*.

Uji Kategorisasi

Tabel 9. Hasil Uji Kategorisasi

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
>41	Tinggi	335	96,0%
<40	Rendah	14	4.0%



Total	349	100%
-------	-----	------

Sumber : Data diolah Peneliti, 2026

Dalam tabel 9, kategorisasi skala strategi koping berfokus pada masalah diketahui bahwa tingkat strategi koping berfokus pada masalah pada Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah di Karawang mayoritas berada pada kategori tinggi. Sebanyak 335 responden (96,0) termasuk kedalam kategori tinggi dengan skor 41 dan 14 responden (4,0) termasuk ke dalam kategori rendah dengan skor kurang dari 40. Hal ini memperlihatkan bahwa Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah memiliki strategi koping yang dimana Generasi Z yang memiliki pengalaman ketiadaan peran ayah, memiliki strategi terkait dengan cara menyelesaikan masalah sehingga individu akan cenderung berhati-hati agar tidak melakukan kesalahan.

Tabel 10. Hasil Uji Kategorisasi

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
>43	Tinggi	282	80,8%
<42	Rendah	67	19,2%
	Total	349	100%

Dalam tabel 10, kategorisasi skala dukungan sosial bahwa tingkat dukungan sosial pada generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah di Karawang mayoritas berada pada kategori tinggi. Data tersebut dapat dilihat dalam tabel bahwa sebanyak 282 responden (80,0%) termasuk dalam kategori tinggi dengan skor 43, dan sebanyak 67 responden (4,0%) termasuk dalam kategori rendah dengan skor 42. Hal ini memperlihatkan bahwa mayoritas Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah memiliki dukungan sosial yang tinggi, dimana pada saat Generasi Z mendapatkan dukungan sosial yang tinggi individu tersebut dapat membangun hubungan yang baik dan hangat terhadap lingkungan sekitarnya, dukungan sosial tersebut muncul karena ada dukungan dari keluarga, teman bahkan orang spesial yang ada dalam hidup suatu individu.

Tabel 11. Hasil Uji Kategorisasi

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
>37	Tinggi	341	97,7%
<36	Rendah	8	2,3%
	Total	349	100%

Berdasarkan tabel 11, selanjutnya adalah kategorisasi skala kesejahteraan psikologis hasil yang ditunjukkan adalah bahwa tingkat kesejahteraan psikologis Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah di Karawang mayoritas berada pada kategori tinggi. Sebanyak 341 responden (97,7%) termasuk kedalam kategori tinggi dengan skor diatas 37, dan sebanyak 8 responden (2,3%) termasuk kedalam kategori rendah dengan skor dibawah 36. Hal ini menjelaskan bahwa mayoritas Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah ada pada kategori tinggi. Hal ini tercermin bahwa Generasi Z menyadari keterbatasan dirinya, menyadari bahwa peran ayah sudah tidak lagi aktif dalam kehidupan sehari-hari, bahkan Generasi Z dapat dengan mudah membangun hubungan positif dengan orang lain seperti dalam hal pertemanan.



Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping berfokus pada masalah dan dukungan sosial secara simultan memprediksi kesejahteraan psikologis Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah di Kabupaten Karawang. Kedua variabel tersebut secara bersama-sama menjelaskan 18% variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan 82% variasi lainnya belum dapat dijelaskan oleh model penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan perpaduan sumber daya internal berupa kemampuan menghadapi masalah dan sumber daya eksternal berupa dukungan dari lingkungan sosial. Namun, hasil penelitian perlu dimaknai sebagai hubungan prediktif, bukan hubungan sebab-akibat, karena penelitian menggunakan desain korelasional dengan pengambilan data secara *cross-sectional*.

Dalam kerangka teori Ryff, kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Pengalaman ketiadaan peran ayah dapat berkaitan dengan beberapa dimensi tersebut, terutama penerimaan diri, hubungan interpersonal, kemandirian, dan kejelasan tujuan hidup. Meskipun demikian, ketiadaan figur ayah tidak selalu menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis apabila individu memiliki sumber daya personal dan sosial yang memadai. Hasil penelitian ini mendukung pandangan Ryff bahwa kesejahteraan psikologis juga ditentukan oleh kemampuan individu untuk mengelola lingkungan, membangun hubungan positif, serta mengembangkan potensi dirinya.

Secara parsial, strategi koping berfokus pada masalah menjadi prediktor positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa strategi koping berfokus pada masalah digunakan ketika individu menilai bahwa sumber tekanan masih dapat dikelola melalui tindakan tertentu. Strategi tersebut memungkinkan individu mengidentifikasi sumber tekanan, menyusun rencana penyelesaian, mengambil tindakan langsung, dan mencari bantuan yang sesuai. Pada Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah, kemampuan tersebut dapat membantu individu menghadapi perubahan tanggung jawab, menentukan pilihan hidup, dan mencari alternatif dukungan secara lebih terarah.

Temuan mengenai strategi koping juga dapat dijelaskan melalui pendekatan Carver et al. (1989), yang menempatkan koping aktif, perencanaan, penekanan aktivitas lain, penundaan tindakan secara terarah, dan pencarian dukungan instrumental sebagai bagian dari *problem-focused coping*. Penggunaan strategi tersebut memungkinkan individu untuk tidak hanya berfokus pada tekanan emosional, tetapi juga mengambil langkah konkret dalam menghadapi situasi. Kemampuan merencanakan dan bertindak secara aktif dapat memperkuat penguasaan lingkungan, kemandirian, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi sebagaimana dijelaskan dalam teori Ryff. Meskipun demikian, strategi koping berfokus pada masalah mungkin tidak selalu efektif ketika individu menghadapi situasi yang tidak dapat diubah secara langsung, seperti kematian ayah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Ayu dan Mujiasih (2022), yang menemukan hubungan positif antara *problem-focused coping* dan kesejahteraan psikologis pada karyawan PT Pantjatunggal Knitting Mill Semarang. Andrea et al. (2022) juga menunjukkan bahwa strategi koping berfokus pada masalah berkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis individu dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Selain itu, Mahendika dan Sijabat (2023) menemukan bahwa strategi koping berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA bersama dukungan sosial, resiliensi, dan harga diri. Penelitian ini memperluas



temuan-temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa strategi koping berfokus pada masalah juga berperan pada populasi dengan pengalaman keluarga yang spesifik, yaitu Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah.

Interpretasi terhadap strategi koping perlu dilakukan secara hati-hati karena hasil uji linearitas menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,047. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga mengindikasikan adanya penyimpangan dari pola hubungan linear antara strategi koping berfokus pada masalah dan kesejahteraan psikologis. Artinya, peningkatan strategi koping belum tentu selalu diikuti oleh peningkatan kesejahteraan psikologis dengan besaran yang sama pada seluruh rentang skor. Efektivitas strategi koping kemungkinan dipengaruhi oleh jenis masalah, tingkat kendali individu, durasi ketiadaan peran ayah, serta sumber daya psikologis lain yang tersedia.

Dukungan sosial juga menjadi prediktor positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Koefisien beta dukungan sosial lebih besar dibandingkan koefisien beta strategi koping berfokus pada masalah sehingga dukungan sosial menunjukkan peran prediktif yang relatif lebih kuat. Menurut Zimet et al. (1988), dukungan sosial yang dipersepsikan mencakup keyakinan individu mengenai ketersediaan bantuan dari keluarga, teman, dan orang signifikan lainnya. Pada individu yang mengalami ketiadaan peran ayah, dukungan tersebut dapat memberikan rasa diterima, dihargai, diperhatikan, dan tidak menghadapi kesulitan seorang diri.

Dukungan sosial juga berkaitan erat dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain dalam teori kesejahteraan psikologis Ryff. Dukungan dari lingkungan dapat membantu individu membangun rasa keterhubungan, mempertahankan penerimaan diri, dan mengelola tuntutan kehidupan secara lebih efektif. Bantuan emosional dapat mengurangi perasaan kesepian, sedangkan bantuan instrumental dapat membantu individu menyelesaikan kebutuhan praktis yang muncul akibat berkurangnya keterlibatan ayah. Dengan demikian, dukungan sosial dapat memperkuat beberapa dimensi kesejahteraan psikologis secara bersamaan, tidak hanya hubungan positif dengan orang lain.

Temuan mengenai dukungan sosial konsisten dengan Zailani et al. (2025), yang menemukan hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa praktikum psikodiagnostik. Yuliani et al. (2023) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima ibu rumah tangga pekerja di industri batu bata, semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya. Dalam konteks Kabupaten Karawang, Virgiawan et al. (2025) menemukan bahwa dukungan sosial berperan terhadap kesejahteraan psikologis individu dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Kesamaan hasil tersebut memperkuat pemahaman bahwa dukungan interpersonal merupakan sumber daya eksternal yang penting ketika individu menghadapi tekanan perkembangan maupun perubahan kondisi keluarga.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian strategi koping berfokus pada masalah sebagai sumber daya internal dan dukungan sosial sebagai sumber daya eksternal secara simultan pada Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah. Penelitian sebelumnya lebih banyak menguji kedua faktor tersebut pada pekerja, mahasiswa, siswa, ibu pekerja, atau individu yang mengalami *quarter-life crisis*. Temuan utama yang membedakan penelitian ini adalah bahwa dukungan sosial menunjukkan kontribusi relatif yang lebih dominan dibandingkan strategi koping berfokus pada masalah. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pada Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah, ketersediaan jaringan interpersonal yang suportif kemungkinan memiliki peran lebih besar daripada kemampuan pemecahan masalah secara individual.





Dominannya dukungan sosial dapat dipahami karena tidak semua konsekuensi ketiadaan peran ayah dapat diselesaikan melalui tindakan langsung. Individu tidak dapat mengubah peristiwa seperti kematian ayah atau keputusan perceraian orang tua, tetapi masih dapat memperoleh penerimaan, dukungan emosional, dan bantuan instrumental dari lingkungan terdekat. Dukungan dari ibu, saudara, teman, pasangan, atau figur dewasa lainnya tidak sepenuhnya menggantikan peran ayah, tetapi dapat membantu individu mempertahankan rasa keterhubungan dan membangun hubungan positif. Meskipun mayoritas responden tinggal bersama ibu, penelitian ini belum mengukur kualitas hubungan dengan ibu maupun membandingkan kontribusi setiap sumber dukungan sehingga sumber dukungan yang paling dominan belum dapat ditentukan.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 97,7% responden berada pada kategori kesejahteraan psikologis tinggi, sedangkan pra-penelitian menunjukkan adanya kesulitan pada berbagai dimensi kesejahteraan psikologis. Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan jumlah responden, karakteristik sampel, bentuk pertanyaan, instrumen pengukuran, metode skoring, dan dasar penentuan kategori. Pra-penelitian hanya melibatkan 30 responden dan menggunakan gambaran awal melalui kuesioner serta wawancara, sedangkan penelitian utama menggunakan skala psikologis terstruktur pada 349 responden. Oleh karena itu, hasil pra-penelitian dan penelitian utama tidak dapat dibandingkan secara langsung tanpa mempertimbangkan perbedaan prosedur dan alat pengukuran yang digunakan.

Tingginya kesejahteraan psikologis pada penelitian utama juga dapat berkaitan dengan proses adaptasi yang telah berlangsung sebelum pengumpulan data dilakukan. Sebagian responden mungkin telah lama mengalami ketiadaan peran ayah sehingga telah mengembangkan kemandirian, penerimaan diri, strategi koping, dan jaringan dukungan yang lebih kuat. Kemungkinan lain adalah individu yang bersedia mengikuti penelitian merupakan responden yang lebih terbuka, memiliki akses dukungan yang lebih baik, atau telah mampu memaknai pengalamannya secara lebih adaptif. Namun, penjelasan tersebut masih bersifat tentatif karena penelitian tidak mengukur usia ketika kehilangan peran ayah, durasi ketidakhadiran ayah, maupun tahapan adaptasi responden.

Dasar kategorisasi juga perlu dipertimbangkan dalam menjelaskan tingginya persentase kesejahteraan psikologis responden. Pemusatan sebanyak 97,7% responden pada kategori tinggi dapat mengindikasikan titik potong kategori yang terlalu rendah, kecenderungan respons yang mengarah pada jawaban positif, atau efek plafon pada instrumen. Peneliti perlu memastikan bahwa batas kategori disusun berdasarkan dasar yang jelas, seperti rata-rata hipotetik, rata-rata empiris, simpangan baku, persentil, atau norma instrumen. Tanpa penjelasan tersebut, hasil kategorisasi belum cukup kuat untuk menyimpulkan bahwa hampir seluruh Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Secara keseluruhan, strategi koping berfokus pada masalah dan dukungan sosial menjelaskan 18% variasi kesejahteraan psikologis. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki peran yang bermakna, tetapi belum menjelaskan sebagian besar variasi kesejahteraan psikologis responden. Sebanyak 82% variasi masih belum dijelaskan oleh model dan mungkin berkaitan dengan regulasi emosi, resiliensi, penerimaan diri, kelekatan dengan pengasuh, kondisi ekonomi keluarga, religiositas, atau keberadaan figur pengganti. Faktor-faktor tersebut perlu diuji secara empiris dalam penelitian selanjutnya dan tidak dapat langsung dianggap sebagai penyebab berdasarkan hasil penelitian ini.





Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan hasil. Pertama, penggunaan teknik sampling nonprobabilitas membatasi keterwakilan sampel dan generalisasi hasil kepada seluruh Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah di Kabupaten Karawang. Kedua, data diperoleh melalui instrumen *self-report* sehingga dapat dipengaruhi oleh persepsi subjektif, bias ingatan, dan kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap baik secara sosial. Ketiga, desain *cross-sectional* hanya menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu waktu sehingga tidak dapat menentukan urutan temporal maupun hubungan sebab-akibat.

Keterbatasan berikutnya berkaitan dengan komposisi responden yang didominasi perempuan sebesar 66,5%. Dominasi tersebut menyebabkan hasil penelitian mungkin lebih banyak mencerminkan pengalaman psikologis perempuan dibandingkan laki-laki. Selain itu, penelitian menggabungkan responden yang ayahnya meninggal dunia, orang tuanya bercerai, dan ayahnya tidak terlibat dalam kehidupan sehari-hari, padahal ketiga kondisi tersebut dapat menghasilkan pengalaman emosional yang berbeda. Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan proporsi jenis kelamin yang lebih seimbang dan melakukan analisis berdasarkan penyebab ketiadaan peran ayah.

Penelitian berikutnya juga disarankan menggunakan teknik sampling probabilitas agar hasil lebih representatif. Desain longitudinal diperlukan untuk mengamati perubahan strategi koping, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis dari waktu ke waktu. Pendekatan metode campuran dapat digunakan untuk menggabungkan data kuantitatif dengan pengalaman subjektif responden secara lebih mendalam. Selain itu, analisis berdasarkan usia saat kehilangan ayah, durasi ketidakhadiran, kualitas hubungan dengan pengasuh utama, serta sumber dukungan yang paling dominan dapat memperkaya pemahaman mengenai kesejahteraan psikologis Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah.

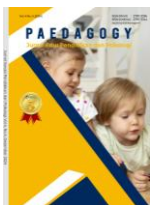
KESIMPULAN

Strategi koping berfokus pada masalah dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan dalam memprediksi kesejahteraan psikologis Generasi Z yang mengalami ketiadaan peran ayah di Kabupaten Karawang. Dukungan sosial menunjukkan peran yang lebih dominan dibandingkan strategi koping berfokus pada masalah, sehingga keberadaan keluarga, teman, dan orang signifikan lainnya menjadi sumber daya penting dalam membantu individu mempertahankan fungsi psikologisnya. Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi keluarga, sekolah, perguruan tinggi, dan layanan psikologis untuk memperkuat dukungan emosional maupun instrumental melalui komunikasi yang terbuka, kelompok dukungan sebaya, layanan konseling, dan pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan individu. Program pengembangan keterampilan koping juga perlu diarahkan pada kemampuan mengenali masalah, menyusun rencana penyelesaian, mengambil tindakan yang adaptif, dan mencari bantuan ketika diperlukan. Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan sebagai hubungan prediktif dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat karena penelitian menggunakan desain *cross-sectional*, teknik sampling nonprobabilitas, dan instrumen *self-report*.

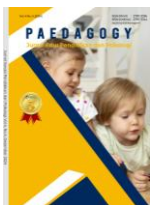
DAFTAR PUSTAKA

Altira, A., Safarina, N. A., & Musni, R. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan sosial pada mahasiswa baru di Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 512–526. <https://doi.org/10.2910/insight.v2i3.17547>.





- Andrea, C. B. S., Santi, D. E., & Ananta, A. (2023). Meningkatkan *psychological well-being* dewasa awal: Bagaimana peranan *problem-focused coping* dan optimisme? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 445–458. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/701>
- Ashari, Y. (2018). Fatherless in Indonesia and its impact on children's psychological development. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 15(1), 35–40. <https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6661>
- Ayu, H. R., & Mujiasih, E. (2022). Kesejahteraan psikologis ditinjau dari *problem-focused coping* pada karyawan PT Pantjatunggal Knitting Mill Semarang. *Jurnal Empati*, 11(4), 245–250. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36469>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Karawang. (2023). *Kabupaten Karawang dalam angka 2023* (Katalog No. 1102001.3215; Publikasi No. 32150.2302).
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Karawang. (2024). *Kabupaten Karawang dalam angka 2024* (Katalog No. 1102001.3215; Publikasi No. 32150.24001).
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Karawang. (2025). *Kabupaten Karawang dalam angka 2025* (Katalog No. 1102001.3215; Publikasi No. 32150.25001).
- Banun, J. S., Aurora, A., Larasati, A. M., Manurung, I. H., & Hastuti, R. (2025). Pengaruh keterlibatan ayah dengan regulasi emosi Gen Z. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 451–461. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.5321>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi *Psychological Well-Being Short Scale* pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7990>
- Humaidah, A., Nihayah, Z., & Sumiati, N. T. (2024). Scoping review: Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5), 5931–5938. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7479>
- Kusramadhanty, M., Hastuti, D., & Herawati, T. (2019). Temperamen dan praktik pengasuhan orang tua menentukan perkembangan sosial emosi anak usia prasekolah. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 258–277. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2794>
- Labina, F. W., Jainudin, & Santi, D. R. (2024). Studi fenomenologi: Dampak *fatherless* pada kesejahteraan psikologis wanita di usia dewasa awal. *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 1(1), 264–272. <https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/PINUSS/article/view/2771>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Maheswara, A. (2025, tanggal Februari). Data anak tanpa ayah di Indonesia. *Kompas.id*. <https://www.kompas.id/artikel/anak-anak-yang-berpotensi-fatherless-dari-keluarga-terpisah-hl-h1>
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh dukungan sosial, strategi *coping*, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(2), 76–89. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>



- Mirza, R., Akmal, M. E., Rezeki, S. M., Pasaribu, R. P., & Johanna, P. (2023). Literature review: Strategi *coping* sebagai upaya meningkatkan performa diri bagi mahasiswa. *Jurnal Social Library*, 3(2), 57–66. <https://doi.org/10.51849/sl.v3i2.139>
- Noviyanti, D. W. (2021). Strategi *coping stress* pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 1679–1684. <https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/341>.
- Nurmalasari, F., Fitrayani, N., Paramitha, W. D., & Azzahra, F. (2024). Dampak ketiadaan peran ayah (*fatherless*) terhadap pencapaian akademik remaja: Kajian sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2567>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65–78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Pujiati, M., & Komarudin, K. (2024). Hubungan antara strategi *coping* dengan *psychological well-being* pada Generasi Z. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(9), 3616–3627. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i9.1584>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santrock, J. W. (2012). Life-span development (edisi ke-13). McGraw-Hill Education.
- Sengkey, M. M., Sinaulan, N. L., Manggo, L. A., Mokoginta, N. E., & Poluakan, C. N. (2025). Dampak ketidakhadiran ayah terhadap perkembangan emosi remaja: Tinjauan literatur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 4949–4952. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1166>
- Sulistiani, W., Fajrianti, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Virgiawan, I., Rohayati, N., & Ibad, M. C. (2025). *Quarter life crisis* pada dewasa awal di Karawang: Peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(3), 1093–1106. <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/1069>
- Wahyuni, R., Astri, A., & Teluma, T. R. A. S. (2024). Studi fenomenologis: *Self-acceptance* pada perempuan dengan pengalaman *fatherless*. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(5), 5646–5657. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/15607>
- Yuliani, F., Safarina, N. A., & Dewi, R. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada ibu rumah tangga pekerja di industri batu bata di Aceh Utara. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 75–88. <https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/10485>
- Zailani, Z., Julistia, R., Safarina, N. A., & Pratama, M. F. J. (2025). Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa praktikum psikodiagnostik di Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 118–128. <https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/18254>
- Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam hidup. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(1), 54–62. <https://doi.org/10.37481/jmh.v4i1.658>



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Vol. 6, No. 3, Juli-September 2026

e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336

Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>



Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

