

PENGARUH KETERLIBATAN AYAH DENGAN REGULASI EMOSI GEN Z

Jihan Soraya Banun¹, Amelia Aurora², Ajeng Meilyana Larasati³, Irene Hilary Manurung⁴, Rahmah Hastuti⁵

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta^{1,2,3,4,5}
e-mail: jihan.705220441@stu.untar.ac.id, amelia.705220004@stu.untar.ac.id,
ajeng.705220006@stu.untar.ac.id, irene.705220334@stu.untar.ac.id,
rahmahh@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh keterlibatan ayah terhadap kemampuan regulasi emosi pada individu Generasi Z yang berdomisili di Jakarta. Generasi Z, yang berkembang dalam era digital dengan tantangan sosial dan emosional yang kompleks, memerlukan peran aktif keluarga terutama figur ayah dalam pembentukan strategi regulasi emosi yang adaptif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan metode korelasional. Sampel terdiri dari 140 individu berusia 17 hingga 25 tahun, dipilih menggunakan kombinasi teknik *criterion sampling*, *convenience sampling*, dan *snowball sampling*. Instrumen yang digunakan mencakup *Father Involvement Scale (FIS)* dan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* versi Bahasa Indonesia yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis regresi sederhana menunjukkan bahwasanya keterlibatan ayah berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi pada Generasi Z, dengan kontribusi sebesar 63,9%. Hasil ini menegaskan bahwa semakin tinggi keterlibatan ayah, semakin baik kemampuan regulasi emosi anak. Temuan ini memperkuat literatur sebelumnya mengenai pentingnya peran ayah dalam pengasuhan dan perkembangan psikologis anak di era modern. Penelitian ini merekomendasikan perlunya program edukasi dan intervensi yang melibatkan ayah dalam pengasuhan, serta kebijakan yang mendukung keseimbangan peran ayah dalam keluarga untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi muda.

Kata Kunci: Keterlibatan Ayah, Regulasi Emosi, Generasi Z, Pengasuhan, Keluarga

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of father involvement on emotion regulation abilities in Generation Z individuals who live in Jakarta. Generation Z, which is developing in the digital era with complex social and emotional challenges, requires an active role of the family, especially the father figure in the formation of adaptive emotion regulation strategies. This study used a non-experimental quantitative approach with correlational methods. The sample consisted of 140 individuals aged 17 to 25 years, selected using a combination of criterion sampling, convenience sampling, and snowball sampling techniques. The instruments used included the Father Involvement Scale (FIS) and the Indonesian version of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), which have been tested for validity and reliability. Simple regression analysis showed that father involvement has a significant effect on emotion regulation in Generation Z, with a contribution of 63.9%. This result confirms that the higher the father's involvement, the better the child's emotion regulation ability. This finding reinforces previous literature on the importance of fathers' role in parenting and children's psychological development in the modern era. This study recommends the need for educational programmes and interventions that involve fathers in parenting, as well as policies that support the balance of fathers' roles in the family to improve the psychological well-being of young people.

Keywords: Father Involvement, Emotion Regulation, Generation Z, Parenting, Family

PENDAHULUAN

Generasi Z didefinisikan sebagai individu yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, adalah generasi *digital* yang dibesarkan dalam lingkungan yang didominasi oleh teknologi, *smartphone*, dan internet menjadi elemen fundamental dalam kehidupan sehari-hari (Slepian et al., 2023). Pada tahun 2025, rentang usia Generasi Z adalah 13-28 tahun, dengan kelompok usia 17-25 tahun yang berada dalam fase akhir remaja hingga dewasa muda. Fase transisi dari remaja ke dewasa adalah periode krusial dalam kehidupan individu, ditandai oleh perubahan sosial, psikologis, dan biologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan perkembangan individu secara signifikan. Perubahan-perubahan ini secara inheren berkaitan dengan stres, yang penting bagi remaja dan dewasa muda dalam proses pengembangan kepribadian dan pembentukan identitas (Koenig et al., 2024). Dalam konteks generasi Z, regulasi emosi menjadi aspek krusial dalam menentukan bagaimana mereka mampu menghadapi perubahan dan perkembangan kehidupan (Pratama & Jannah, 2024).

Dalam sebuah keluarga, fungsi orang tua yang efektif secara signifikan memengaruhi perkembangan emosi anak. Ketiadaan figur salah satu orang tua menyebabkan dinamika keluarga yang tidak sempurna dan dapat menghambat perkembangan emosi anak (Ragita & Fardana, 2021). Tidak hanya seorang ibu yang memainkan peran penting dalam kehidupan anak dan keluarga, peran ayah juga memainkan peran yang sama pentingnya dengan para ibu (Aulia et al., 2023). Keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak dapat diklasifikasikan ke dalam tiga dimensi pokok: *paternal engagement* (interaksi ayah langsung dengan anak, seperti bermain atau mengasuh), *accessibility* (kehadiran dan keterjangkauan ayah, meskipun ada atau tidak interaksi langsung), serta *responsibility* (tanggung jawab ayah dalam memastikan terpenuhinya kebutuhan anak) (Lamb, 2010; Parmanti & Purnamasari, 2015).

Keterlibatan ayah pada pengasuhan anak memberikan dampak yang signifikan tidak hanya terhadap dimensi fisik, tetapi juga terhadap kesejahteraan psikologis anak, yang mencakup kematangan emosi, rasa percaya diri, harga diri, kemampuan pengendalian diri, pengambilan keputusan, keterampilan sosial, serta kemampuan berempati. Figur ayah yang terlibat secara aktif dalam kehidupan anak, memfasilitasi pengembangan kompetensi emosional yang kuat (Ariyati & Zaidah, 2024). Sejalan dengan itu, pola asuh ayah yang bersifat otoritatif yang menggabungkan kehangatan, dukungan emosional, serta kontrol yang konsisten terbukti paling efektif dalam membantu remaja mengembangkan regulasi emosi yang sehat (Aritonang & Soetjningsih, 2023). Pendekatan pengasuhan yang penuh empati dan tanggung jawab ini mendukung anak untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya secara adaptif.

Regulasi emosi sendiri adalah proses bagaimana manusia menilai, mengontrol, dan memodifikasi pengalaman dan manifestasi emosional mereka agar berfungsi secara efektif dalam konteks sosial dan pribadi (Gross, 2014). Gross mengidentifikasi empat aspek utama dalam regulasi emosi, yaitu strategi dalam mengatur emosi, keterlibatan dalam perilaku yang berorientasi pada tujuan, kemampuan mengendalikan respons emosional, serta penerimaan terhadap respons emosional. Individu dengan regulasi emosi yang efektif dapat mengelola emosi negatif dan mengekspresikan perasaan dengan benar dan adaptif, yang sangat penting bagi kesejahteraan psikologis Generasi Z (Azizah & Jannah, 2020). Selain regulasi emosi, kecerdasan emosional juga merupakan kemampuan penting yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Mayer et al. (2008) menambahkan bahwa kecerdasan emosional terdiri atas empat dimensi: persepsi emosi, penggunaan emosi untuk menunjang proses berpikir, pemahaman terhadap emosi, serta pengelolaan emosi.

Penelitian kuantitatif membuktikan bahwasanya keterlibatan ayah berpengaruh positif terhadap regulasi emosi remaja, meskipun kontribusinya relatif kecil, misalnya sebesar 3,2% di

Makassar (Khofifah, 2022). Dengan keterlibatan ayah dalam pengasuhan, kasih sayang dan kelekatan antara ayah dan anak dapat terbentuk dan membantu proses perkembangan anak (Aryanti et al., 2019). Sebaliknya, tidak adanya keterlibatan ayah dalam pengasuhan sering kali menyebabkan anak mengalami penurunan harga diri, kesulitan beradaptasi, keterlambatan kematangan emosi, peningkatan emosi, dan gangguan kemampuan pengambilan keputusan (Munjiat, 2017).

Di Jakarta, kota yang memiliki tekanan dan dinamika sosial tinggi, peran ayah dalam pengasuhan memiliki peranan krusial untuk membantu generasi Z dalam mengelola emosi secara sehat dan adaptif. Di era modern yang serba cepat dan didominasi oleh media sosial, generasi Z sering kali menghadapi tekanan emosional dari berbagai sumber termasuk tuntutan akademik, dinamika sosial, dan ekspektasi dari lingkungan sekitar. Tekanan-tekanan ini dapat berdampak pada kesehatan mental mereka dan berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Sudirman et al., 2024).

Dalam situasi seperti ini, peran keluarga khususnya ayah menjadi sangat penting. Ayah yang tidak terlibat secara emosional dapat membuat anak merasa kurang didengar, dihargai, dan dicintai, yang pada akhirnya akan berdampak negatif terhadap kesehatan emosional mereka. Ketidakhadiran dukungan emosional dari figur ayah juga dapat menyebabkan anak mengalami kesulitan untuk mengenali dan mengelola emosinya secara efektif sehingga dapat meningkatkan risiko perilaku impulsif, penindasan emosi, atau ketidakmampuan mengekspresikan emosi dengan sehat. Sebaliknya, keterlibatan ayah yang hangat dan responsif dapat menjadi sumber dukungan utama dalam membantu anak menghadapi stres, mendapatkan kepercayaan diri, dan mengembangkan keterampilan koping secara adaptif (Darmawati, 2023). Dalam penelitian ini, fokus utama adalah pengaruh keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi pada generasi Z yang berusia 17–25 tahun di Jakarta, bertujuan untuk memberikan gambaran empiris mengenai peran pengasuhan ayah dalam mendukung perkembangan emosional dan kesejahteraan psikologis di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional untuk mengkaji pengaruh keterlibatan ayah (variabel independen) terhadap regulasi emosi (variabel dependen). Partisipan adalah Generasi Z berusia 17-25 tahun yang berdomisili di Jakarta dan memiliki ayah kandung yang masih hidup. Kriteria ini ditetapkan untuk memastikan relevansi data dengan konteks perkembangan dewasa awal di lingkungan perkotaan. Prosedur pengumpulan data dilakukan secara daring melalui survei menggunakan Google Formulir. Sebelum mengisi, setiap partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta memberikan persetujuan (*informed consent*) untuk menjamin aspek etis penelitian.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala utama. Pertama, regulasi emosi diukur menggunakan adaptasi Bahasa Indonesia dari *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), sebuah skala 10 butir dengan reliabilitas (α) .768 yang menilai aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Kedua, keterlibatan ayah diukur menggunakan *Father Involvement Scale* (FIS) yang diadaptasi oleh Ramadhani (2020). Skala ini terdiri dari 27 butir dengan reliabilitas tinggi (α = .873) dan mengukur tiga dimensi utama, yaitu *engagement*, *accessibility*, dan *responsibility*. Kedua instrumen menggunakan skala Likert dan telah teruji validitasnya untuk digunakan dalam konteks Indonesia.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik gabungan non-probabilitas yang mencakup *criterion*, *convenience*, dan *snowball sampling* untuk menjangkau partisipan yang sesuai kriteria secara efisien melalui media sosial. Data yang terkumpul kemudian dianalisis

menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Setelah uji validitas dan reliabilitas instrumen, dilakukan uji asumsi klasik (normalitas dan heteroskedastisitas). Hipotesis penelitian diuji menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui besaran pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Signifikansi pengaruh dianalisis lebih lanjut melalui uji t dan besaran kontribusinya diukur dengan koefisien determinasi (R^2).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Responden

Domisili saat ini	Frekuensi	Persentase
Jakarta	135	96.4
Luar kota	5	3.6
Total	140	100.0

Berdasarkan hasil olahan data, ditunjukkan bahwa mayoritas dari responden dalam penelitian ini berdomisili di Jakarta, yaitu 135 orang atau sebesar 96,4% dari total 140 responden. Sementara itu, hanya 5 responden atau sebesar 3,6% yang berdomisili di luar kota.

Uji Validitas

Diketahui nilai r -tabel untuk data tersebut adalah 140, menghasilkan nilai df ($n-2$) = $140-2=138$ dengan tingkat signifikansi 5% sebesar 0,1672, dengan nilai yang sesuai dengan hasil SPSS di atas. Hal ini dianggap valid jika r_{hitung} melebihi r_{tabel} .

Tabel 2. Uji Validitas

Item Pertanyaan	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
re.1	.328	0,1672	VALID
re.2	.332	0,1672	
re.3	.390	0,1672	
re.4	.330	0,1672	
re.5	.401	0,1672	
re.6	.367	0,1672	
re.7	.305	0,1672	
re.8	.407	0,1672	
re.9	.245	0,1672	
re.10	.342	0,1672	
re.11	.682	0,1672	
re.12	.751	0,1672	
re.13	.687	0,1672	
re.14	.746	0,1672	
re.15	.562	0,1672	
re.16	.677	0,1672	
re.17	.750	0,1672	
re.18	.589	0,1672	
re.19	.683	0,1672	
re.20	.718	0,1672	
re.21	.761	0,1672	
re.22	.573	0,1672	

re.23	.652	0,1672
re.24	.745	0,1672
re.25	.608	0,1672
re.26	.773	0,1672
re.27	.777	0,1672
re.28	.493	0,1672
re.29	.773	0,1672
re.30	.636	0,1672
ka.1	.831	0,1672
ka.2	.829	0,1672
ka.3	.752	0,1672
ka.4	.779	0,1672
ka.5	.682	0,1672
ka.6	.693	0,1672
ka.7	.805	0,1672
ka.8	.758	0,1672
ka.9	.748	0,1672
ka.10	.820	0,1672
ka.11	.791	0,1672
ka.12	.694	0,1672
ka.13	.770	0,1672
ka.14	.796	0,1672
ka.15	.826	0,1672
ka.16	.746	0,1672
ka.17	.793	0,1672
ka.18	.607	0,1672
ka.19	.785	0,1672
ka.20	.849	0,1672

Sumber: Data yang diolah SPSS, 2025

Diketahui korelasi setiap item dengan skor total setiap pernyataan untuk semua item variabel, menghasilkan nilai hitung lebih besar dari R_{tabel} . Sehingga semua komponen pernyataan variabel penelitian adalah valid.

Uji Reliabilitas

Dalam uji reliabilitas instrumen, semakin dekat koefisien reliabilitas dengan 1,0 maka akan semakin baik. Reliabilitas di bawah 0,6 dianggap buruk, reliabilitas antara 0,6 dan 0,7 dianggap dapat diterima, dan reliabilitas diatas 0,8 diklasifikan sebagai baik. Tabel berikut merupakan tabel nilai *Cronbach's Alpha* setiap instrumen.

Tabel 3. Uji Reliabilitas

Variabel	<i>cronbach's alpha</i>	Keterangan
Regulasi emosi	0.923	Reliabel
Keterlibatan ayah	0.963	

Sumber: Data yang diolah SPSS, 2025

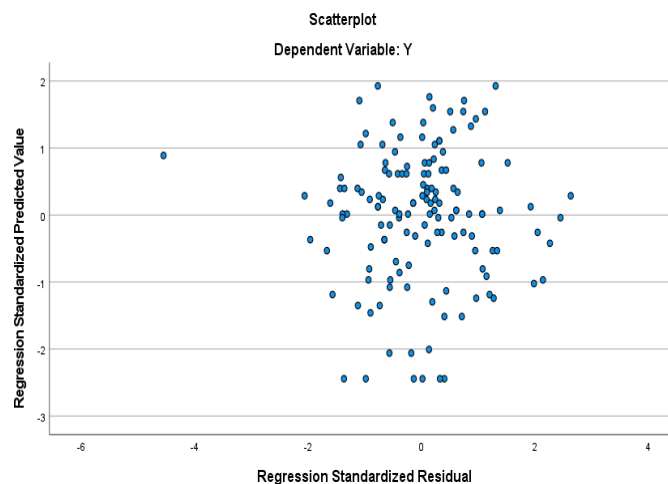
Diketahui semua variabel memiliki koefisien alpha lebih dari 0,60 sehingga semua variabel dari kuesioner adalah reliabel. Semua pernyataan dalam kuesioner dianggap reliabel karena koefisien *Cronbach's Alpha* untuk setiap variabel melebihi 0,60.

Uji Asumsi Klasik Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		140
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	12.95115422
Most Extreme Differences	Absolute	.058
	Positive	.058
	Negative	-.057
Test Statistic		.058
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Hasil normalitas menunjukkan bahwasanya nilai Asy,p Sig sebesar 0,200 yang melebihi 0,05, sehingga datanya terdistribusi normal.



Gambar 1. Uji Heteroskedastisitas *Scatter Plot*

Diketahui titik-titik menyebar secara acak, tidak mempunyai pola yang jelas, serta terdistribusi di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dan memenuhi kriteria model regresi linear berganda.

Analisis Regresi Sederhana

Tabel 5. Uji Regresi Sederhana

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	58.894		14.542	.000
	X	.940	.799	15.613	.000

a. Dependent Variable: Y

Hasil persamaan dari Tabel 5

$$Y = \alpha + b_1X + e$$

$$Y = 58,894 + 0,940 X + e$$

Keterangan:

Y = Regulasi emosi

α = Konstanta

X = Keterlibatan

ayah e = *Error term*

Dari persamaan di atas dapat dijelaskan bahwa :

1. Nilai konstanta sebesar 58,894 mengindikasikan bahwasanya jika variabel dependen yaitu Regulasi emosi adalah nol maka regulasi emosi adalah sebesar konstanta 58,894.
2. Nilai koefisien Keterlibatan ayah sebesar 0,940 maka mengindikasikan bahwasanya peningkatan Keterlibatan ayah dalam satu satuan angka akan mengakibatkan kenaikan regulasi emosi sebesar 0,940 dengan asumsi variabel lainnya konstan.

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.799 ^a	.639	.636	12.99799

a. Predictors: (Constant), Keterlibatan Ayah
 b. Dependent Variable: Regulasi Emosi

Koefisien Determinasi bertujuan untuk mengukur seberapa jauh model menjelaskan variabel dependen. Hasil SPSS pada tabel 6 menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0,639, mengindikasikan bahwa keterlibatan ayah menyumbang sebesar 63,9% terhadap regulasi emosi, sedangkan sisanya sebesar 36,1% dipengaruhi oleh faktor eksternal yang tidak teridentifikasi dalam penelitian ini.

Hasil Pengujian Hipotesis dengan Uji t

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilaksanakan menggunakan uji t dengan jumlah data sebanyak 140 dan tingkat signifikansi sebesar 5%. Nilai t_{tabel} dihitung melalui rumus $t(\alpha/2; n-k-1)$, yaitu $t(0,025; 138)$, sehingga diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 1,9773.

Dalam analisis ini, pengambilan keputusan penerimaan atau penolakan hipotesis didasarkan pada perbandingan antara nilai t-hitung dan t-tabel. Apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, yang berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Sebaliknya, apabila nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan.

Berdasarkan hasil uji signifikansi pada **Tabel 5**, nilai t_{hitung} sebesar 15,613 jauh lebih besar dari t_{tabel} (1,9773) dan nilai signifikansi sebesar 0,000 jauh di bawah 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel keterlibatan ayah (X) terhadap regulasi emosi (Y), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan ayah memiliki pengaruh penting terhadap regulasi emosi anak.

Pembahasan

Keterlibatan ayah memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi pada Generasi Z, dengan kontribusi sebesar 63,9%. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan ayah, semakin baik pula kemampuan regulasi emosi pada individu muda di lingkungan urban. Temuan ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menegaskan pentingnya peran ayah dalam pengasuhan, tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis anak, termasuk kematangan emosi, harga diri, dan kemampuan pengendalian diri (Ariyati & Zaidah, 2024; Lamb, 2010; Parmanti & Purnamasari, 2015). Pola asuh ayah yang otoritatif, yang menggabungkan kehangatan dan kontrol, terbukti mendukung perkembangan regulasi emosi yang sehat pada remaja (Aritonang & Soetjiningsih, 2024).

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini menunjukkan kontribusi yang lebih besar dibandingkan studi di Makassar yang hanya menemukan pengaruh keterlibatan ayah sebesar 3,2% terhadap regulasi emosi remaja (Khofifah, 2022). Penelitian lain di Pamotan menunjukkan kontribusi sebesar 8,4% (Risnawati, 2024), sedangkan studi oleh Gustiana Pratiwi (2018) menemukan bahwa keterlibatan ayah dan regulasi emosi secara simultan berkontribusi 20,3% terhadap *psychological well-being* pada remaja akhir. Perbedaan kontribusi ini dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik sampel, konteks budaya, dan metode pengukuran. Namun, secara umum, seluruh penelitian tersebut konsisten menunjukkan adanya hubungan positif antara keterlibatan ayah dan perkembangan regulasi emosi atau kesejahteraan psikologis anak dan remaja.

Implikasi teoritis dari penelitian ini adalah memperkuat konsep multidimensional keterlibatan ayah dalam pengasuhan sebagaimana dikemukakan oleh Lamb (2010), bahwa keterlibatan ayah tidak hanya penting pada masa kanak-kanak, tetapi juga pada masa remaja dan dewasa muda. Penelitian ini juga menambah pemahaman tentang dinamika keluarga di lingkungan urban Indonesia, di mana peran ayah sering terpinggirkan oleh tuntutan pekerjaan dan budaya patriarki. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini menegaskan perlunya program edukasi dan intervensi yang melibatkan ayah untuk meningkatkan keterlibatan mereka dalam aktivitas positif bersama anak, serta kebijakan yang mendukung keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga agar ayah dapat lebih hadir dalam kehidupan anak. Sekolah dan lembaga pendidikan juga dapat menyusun program yang melibatkan ayah dan siswa, seperti kegiatan bersama yang dapat mempererat hubungan emosional dan mendukung perkembangan regulasi emosi remaja.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian yang *cross-sectional* hanya mengambil data pada satu waktu sehingga tidak dapat memastikan hubungan kausal secara longitudinal. Kedua, penggunaan kuesioner *self-report* berpotensi menimbulkan bias sosial dan keterbatasan introspeksi responden. Ketiga, mayoritas partisipan berasal dari Jakarta sehingga hasil penelitian ini belum tentu dapat digeneralisasi ke seluruh Indonesia. Keempat, penelitian ini belum mengontrol variabel lain seperti keterlibatan ibu, pola komunikasi keluarga, atau faktor temperamen anak yang juga dapat memengaruhi regulasi emosi.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan studi longitudinal untuk melihat perkembangan pengaruh keterlibatan ayah

terhadap regulasi emosi dari masa kanak-kanak hingga dewasa, menggunakan pendekatan multi-informan (ayah, ibu, anak, dan observer) untuk memperoleh data yang lebih objektif, serta meneliti faktor mediator dan moderator seperti kualitas hubungan ayah-anak atau gaya pengasuhan. Selain itu, penelitian lintas budaya di berbagai daerah di Indonesia juga penting untuk memahami variasi pengaruh keterlibatan ayah dalam konteks yang berbeda.

KESIMPULAN

Keterlibatan ayah memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi pada Generasi Z di Jakarta, dengan kontribusi sebesar 63,9% yang dibuktikan dengan nilai t_{hitung} sebesar 15,613 yang jauh lebih besar dari t_{tabel} 1,9773, serta nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Keterlibatan ayah yang tinggi, khususnya dalam bentuk dukungan emosional, kontrol, dan tanggung jawab, meningkatkan kemampuan individu muda dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif. Temuan ini menguatkan pentingnya peran ayah dalam pengasuhan yang berdampak positif pada kesejahteraan psikologis remaja. Sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi keluarga dan kebijakan publik yang mendorong keterlibatan aktif ayah demi mendukung kesehatan emosional generasi muda di era *modern*. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk memperluas jumlah dan keberagaman partisipan, mencakup wilayah luar Jakarta dan latar belakang yang lebih bervariasi agar hasilnya lebih representatif dan generalis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, S. A. D., & Soetjiningsih, C. H. (2024). Pola asuh otoritatif dan regulasi emosi pada remaja akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 653–660. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5572>
- Ariyati, T., & Zaidah, V. M. (2024). Dampak psikologis ayah terhadap perkembangan anak usia dini. *Khazanah Pendidikan*, 18(1), 110. <https://doi.org/10.30595/jkp.v18i1.21220>
- Aryanti, P. H., et al. (2019). Hubungan keterlibatan ayah dalam pengasuhan dengan kelekatan anak usia prasekolah. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 12(2), 83–94. <https://doi.org/10.36746/JKA.V12I2.45>
- Aulia, N., et al. (2023). Peran penting seorang ayah dalam keluarga perspektif anak (studi komparatif keluarga cemara dan keluarga broken home). *Socio Politica: Jurnal Ilmiah Jurusan Sosiologi*, 13(2), 87–94. <https://doi.org/10.15575/socio-politica.v13i2.26845>
- Darmawati. (2023). Peran ayah dalam aspek perkembangan emosional dan psikologi anak. *Jurnal Adzkiya*, 7(1), 1–10. <https://jurnalstaiibnusina.ac.id/index.php/adz>
- Finley, G. E., & Schwartz, S. J. (2004). The father involvement and nurturant fathering scales: Retrospective measures for adolescent and adult children. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 143–164. <https://doi.org/10.1177/0013164403258453>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). The Guilford Press.
- Hidayati, F., et al. (2012). Peran ayah dalam pengasuhan anak. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1). <https://doi.org/10.14710/jpu.9.1>
- Karmila, M., et al. (2025). Pandangan orang tua mengenai peran ayah dalam pengasuhan pasca partisipasi di program sekolah ayah. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 155–164. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i1.6741>

- Khofifah, A. N. (2022). *Pengaruh father involvement terhadap regulasi emosi remaja akhir di kota Makassar* [Skripsi, Universitas Bosowa]. <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2231/2022%20Andi%20Nurayu%20Khofifah%204518091051.pdf>
- Khofifah, A., et al. (2023). Pengaruh father involvement terhadap regulasi emosi remaja akhir di kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 56–64. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2043>
- Koenig, J., et al. (2025). From adolescence into young adulthood – the importance of a longitudinal perspective across development in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 66(1), 1–3. <https://doi.org/10.1111/jcpp.14094>
- Lamb, M. E. (2010). *The role of the father in child development* (5th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Mayangsari, E. D., & Ranakusuma, O. I. (2015). Hubungan regulasi emosi dan kecemasan pada petugas penyidik polri dan penyidik pns. *Journal Psikogenesis*, 3(1), 13–27. <https://doi.org/10.24854/jps.v3i1.53>
- Mayer, J. D., et al. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>
- Memon, M. A., et al. (2025). Purposive sampling: A review and guidelines for quantitative research. *Journal of Applied Structural Equation Modeling*, 9(1), 1–23. [https://doi.org/10.47263/JASEM.9\(1\)01](https://doi.org/10.47263/JASEM.9(1)01)
- Munjiat, S. M. (2017). Pengaruh fatherless terhadap karakter anak dalam prespektif Islam. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1). <https://doi.org/10.24235/tarbawi.v2i1.2031>
- Nikolopoulou, K. (2023, June 22). *What is convenience sampling? | Definition & examples*. Scribbr. <https://www.scribbr.com/methodology/convenience-sampling/>
- Parker, C., et al. (2019). *Snowball sampling*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781526421036831710>
- Parmanti, P., & Purnamasari, S. E. (2015). Peran ayah dalam pengasuhan anak. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v17i2.687>
- Pratama, M. W., & Jannah, M. (2024). Eksplorasi regulasi emosi pada generasi z di Mojokerto. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 256–263. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61279>
- Pratiwi, D. G. (2018). *Pengaruh keterlibatan ayah dan regulasi emosi terhadap psychological well being pada remaja akhir* [Skripsi, Universitas Negeri Jakarta]. <http://repository.unj.ac.id/3193/>
- Radde, H. A., et al. (2021). Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Radde, K., et al. (2021). Confirmatory factor analysis of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) in a German sample. *BMC Psychology*, 9(1), 37. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00543-4>
- Ragita, S. P., & Fardana, N. A. N. (2021). Pengaruh keterlibatan ayah dalam pengasuhan terhadap kematangan emosi pada remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 417–424. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24951>
- Ramadhani, N. (2020). *Father involvement sebagai prediktor terhadap psychological well being pada remaja* [Tesis, Universitas Bosowa]. <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/328>

- Risnawati, N. (2024). Keterlibatan ayah dan regulasi emosi remaja di Pamotan. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 8. <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.81>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Saunders, M., et al. (2023). *Research methods for business students*. Pearson Higher Ed.
- Scholtz, S. E. (2021). Sacrifice is a step beyond convenience: A review of convenience sampling in psychological research in Africa. *SA Journal of Industrial Psychology*, 47. <https://doi.org/10.4102/sajip.v47i0.1837>
- Selviana, L., et al. (2024). Correlational research. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5118–5128. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.7841>
- Slepian, R. C., et al. (2024). “Social media, wearables, telemedicine and digital health,”—A Gen Y and Z perspective. In *Comprehensive precision medicine* (pp. 524–544). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-824010-6.00072-1>
- Sudirman, N. A., et al. (2024). Manajemen pendidikan karakter pada remaja generasi z dalam mengelola kondisi emosional. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(5), 1862–1873.
- Ting, H., et al. (2025). Snowball sampling: A review and guidelines for survey research. *Asian Journal of Business Research*, 15(1), 1–15. <https://doi.org/10.14707/ajbr.250186>
- Widyadari, R., & Fitriani, Y. (2023). Regulasi emosi ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada siswa smp. *Journal on Education*, 6(1), 7225–7233. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.2810>