



ANALISIS PERILAKU TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA FATHERLESS

¹Muhammad Dzikri Hidayatullah

¹Universitas PGRI Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

Contributor Email : muhammaddzikrihidayatullah@gmail.com

Received: August 27, 2025

Accepted: November 26, 2025

Published: December 30, 2025

Abstract: This study aims to analyze toxic relationship behavior among fatherless adolescents. Adolescence is a crucial phase in the formation of identity and social relationships. However, the absence of a father figure can lead to emotional imbalance and involvement in unhealthy relationships. This research uses a qualitative method with a descriptive approach. Data were collected through in-depth interviews with informants aged 19 years who live in Gembongan Village, Cirebon Regency, have experienced toxic relationships, and come from fatherless families. The results show that the fatherless condition affects low self-esteem, emotional dependency, and the inability to set boundaries in relationships. These findings highlight the importance of emotional support and education on healthy relationships for adolescents who have lost a father figure. A deep understanding of these dynamics is needed as a basis for designing preventive interventions to maintain the mental health and psychosocial development of adolescents.

Keywords: Toxic relationship; Adolescents; Fatherless; Self-esteem; Mental health

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku toxic relationship pada remaja fatherless. Masa remaja merupakan fase krusial dalam pembentukan identitas dan relasi sosial. Namun, ketidakhadiran figur ayah dapat berdampak pada ketidakseimbangan emosi dan keterlibatan dalam hubungan yang tidak sehat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap informan berusia 19 tahun yang tinggal di Desa Gembongan, Kabupaten Cirebon, serta memiliki pengalaman dalam hubungan toxic dan berasal dari keluarga fatherless. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fatherless berpengaruh terhadap harga diri yang rendah, ketergantungan emosional, serta ketidakmampuan menetapkan batasan dalam hubungan. Temuan ini menunjukkan pentingnya dukungan emosional dan edukasi mengenai relasi sehat bagi remaja yang kehilangan figur ayah. Pemahaman mendalam terhadap dinamika ini dibutuhkan sebagai dasar perancangan intervensi preventif demi menjaga kesehatan mental dan perkembangan psikososial remaja.

Kata Kunci: Toxic relationship; Remaja; Fatherless; Harga diri; Kesehatan mental

A. PENDAHULUAN

Masa remaja sering kali disebut sebagai fase pencarian jati diri. Di masa ini, remaja mulai mengeksplorasi banyak hal termasuk hubungan sosial dan romatis. Namun sebagian remaja yang tumbuh tanpa kehadiran ayah yang disebut sebagai fatherless perjalanan ini bisa menjadi lebih rumit. Tidak adanya figur ayah dalam kehidupan mereka bisa berdampak pada cara mereka melihat diri sendiri dan membentuk hubungan dengan orang lain. Remaja yang mengalami kondisi fatherless cenderung memiliki persepsi yang kabur mengenai relasi interpersonal yang sehat. Hal ini menyebabkan mereka lebih rentan terlibat

dalam toxic relationship, yaitu hubungan yang ditandai oleh dominasi, manipulasi, kekerasan emosional, dan ketergantungan yang berlebihan.

Menurut (Zuroida & Agustin, 2025) aktivitas berpacaran merupakan aktivitas yang cukup menyenangkan karena berkaitan dengan hormon Bahagia yang dirasakan oleh pasangan tersebut, namun dalam menjalani hubungan romatis atau berpacaran juga tidak selalu berjalan dengan mulus seperti yang diinginkan. Berpacaran dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu pacarana sehat dan pacarana tidak sehat. Hal ini didukung dengan hasil data dari Kekerasan Berbasis Gender (KBG) tahun 2022, terdapat kasus kekerasan dalam pacaran (KDP) mencapai 422 kasus

Menurut (Daeli & Santosa, 2024) *Toxic relationship* dalam berpacaran merupakan hubungan yang berpengaruh buruk. Bisa dikatakan seperti parasit dalam tubuh yang lama kelamaan membuat seseorang menjadi sakit baik secara fisik maupun mental. Hal ini terjadi akibat dalam hubungan tidak sehat seperti dalam kasus *posesif* yang berlebihan dalam hubungan berpacaran. Tujuan pacaran yang sebenarnya untuk pengenalan dini menuju pada jenjang pernikahan kini menjadi pemicu masalah dalam diri seseorang akibat hubungan yang *toxic* dalam pacaran yakni mempengaruhi Kesehatan fisik dan mental. Fenomena *toxic relationship* dalam pacaran masih sangat perlu untuk dibahas karena masih banyak pasangan-pasangan muda yang belum mengetahui tentang hal ini. Dalam berbagai studi, perilaku *toxic relationship* dikaitkan erat dengan ketidakmampuan dalam mengelola emosi, ketidakdewasaan dalam berpikir kritis, serta ketidaksiapan dalam menjalani hubungan romantis. Remaja yang belum memiliki pemahaman utuh tentang batasan sehat dalam relasi cenderung menganggap kontrol atau kekerasan verbal sebagai wujud perhatian. Persepsi keliru ini diperparah oleh paparan terhadap lingkungan keluarga disfungsional, kurangnya role model relasi sehat, serta pengaruh media sosial yang seringkali menormalisasi bentuk-bentuk hubungan yang destruktif (Azaria & Aliza, 2024).

Pada masa remaja, ketika individu masih dalam proses membentuk identitas diri dan belajar menjalin relasi, keterlibatan dalam toxic relationship dapat memberikan dampak yang signifikan. Beberapa ciri umum dari hubungan yang bersifat toksik meliputi kecemburuan yang ekstrem, ancaman emosional, larangan terhadap kebebasan pribadi, hingga ketergantungan emosional yang tidak sehat. Hubungan seperti ini tidak hanya mengganggu stabilitas emosional remaja, tetapi juga menghambat pertumbuhan psikososial mereka secara keseluruhan (Saskia et al., 2023)

Lebih lanjut, remaja yang tumbuh tanpa kehadiran ayah secara emosional maupun fisik cenderung mengalami peningkatan kesepian dan agresivitas. Hal ini berdampak pada cara mereka menjalin relasi, di mana kesepian memicu kelekatan yang tidak sehat, dan agresivitas menjadi bentuk penyaluran emosi yang tidak terkontrol

(Alfasma et al., 2022). Selain itu, rendahnya harga diri juga menjadi faktor penting yang membuat remaja sulit menetapkan batasan dalam relasi romantis. Harga diri yang rendah membuat mereka merasa tidak layak untuk mendapatkan hubungan yang sehat dan membiarkan perilaku toksik berlangsung. (Qur'ani et al., 2022).

Di dalam penelitian ini peneliti akan fokus terhadap anak-anak *fatherless* sebagai sampel penelitian yang dimana *fatherless* adalah ketidakterlibatan peran dan figur ayah dalam kehidupan seorang anak baik secara fisik atau psikologis seorang anak dapat dikategorikan masuk dalam kondisi keluarga *fatherless* adalah ketika ia tidak memiliki sosok ayah, atau tidak memiliki hubungan dengan ayahnya yang dikarenakan kondisi perceraian, kematian, maupun permasalahan dalam pernikahan, kondisi ini dapat mengakibatkan anak kehilangan figur ayah dalam diri anak secara utuh akibat ketiadaan peran ayah dalam pengasuh (Fajarrini & Umam, 2023). Remaja *fatherless* menghadapi tantangan ganda, yaitu luka emosional dari kehilangan figur ayah dan kesulitan membangun relasi yang sehat. Secara keseluruhan, pemahaman yang mendalam mengenai perilaku *toxic relationship* pada remaja, khususnya yang mengalami kondisi *fatherless*, sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut (Sugiyono, 2005) pendekatan deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu fenomena tanpa bermaksud menarik kesimpulan yang bersifat umum. Penelitian kualitatif sendiri menghasilkan temuan yang tidak dapat diperoleh melalui pendekatan kuantitatif (Sujarweni, 2014). Pendekatan ini dipilih karena dinilai efektif dalam mengungkap dan memahami pengalaman para informan secara mendalam.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret hingga Juni 2025 dan berlokasi di desa Gembongan di Kabupaten Cirebon. Data diperoleh melalui wawancara mendalam (in-depth interview) terhadap informan berusia 19 tahun yang mengalami kondisi *fatherless* atau seorang anak tidak merasakan kehadiran atau peran ayah dalam kehidupannya, baik secara fisik maupun psikologis dan memiliki pengalaman dalam hubungan toxic relationship dengan pasangan. Teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur, di mana informan diberi keleluasaan untuk mengemukakan pendapat dan ide-idenya terkait pertanyaan yang diajukan (Sugiyono, 2013). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali informasi secara lebih luas dan mendalam terkait hubungan informan dengan ayah dan pasangannya.

Sumber data primer pada penelitian yaitu diperoleh dari satu orang remaja yang mengalami kondisi *fatherless* serta mengalami pengalaman *toxic relationship* dengan pasangan serta informan pendukung dari keluarga dan teman dekat sebagai sumber data sekunder. Data primer merupakan jenis informasi yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sumber utamanya dengan tujuan khusus untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sedang dikaji. Data ini masih segar dan belum melalui proses pengolahan atau analisis sebelumnya. Seperti dijelaskan oleh Mazhar et al (2021), data primer biasanya dikumpulkan melalui kegiatan langsung di lapangan seperti wawancara, pengisian kuesioner, observasi, maupun eksperimen.

Pemahaman ini juga diperkuat oleh (Cerar & al., 2021) yang menyebutkan bahwa data primer adalah data mentah yang diperoleh langsung dari responden melalui survei atau wawancara, baik yang bersifat terstruktur maupun semi-terstruktur. Hal ini membedakannya secara jelas dari data sekunder yang telah diolah atau ditafsirkan oleh pihak lain. Karena dikumpulkan langsung dari sumber pertama, data primer memberikan gambaran yang lebih otentik, kontekstual, dan mendalam mengenai realitas yang sedang diteliti. Sumber utama data primer bisa berasal dari satu orang atau kelompok yang mengalami atau memahami langsung fenomena yang sedang diteliti. Menurut Sugiyono (2019: 8-9) data dibagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Data langsung dari lapangan sering disebut data primer dan data dokumentasi disebut data sekunder. Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data sekunder yang bersifat time series. Teknik pengumpulan data merupakan suatu kegiatan dalam penelitian yang harus mendapat perhatian yang lebih teliti, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi.

Keunggulan utama dari data primer terletak pada keasliannya. Karena data ini diperoleh langsung dari sumbernya tanpa melalui proses pengolahan oleh pihak lain, peneliti memiliki kebebasan untuk menafsirkannya sesuai dengan konteks serta tujuan riset. Selain itu, karena bersumber langsung dari informan atau responden, kemungkinan terjadinya bias atau kesalahan dalam interpretasi menjadi lebih kecil. Oleh karena itu, data primer memiliki peran yang sangat penting, baik dalam penelitian kualitatif maupun kuantitatif, karena mampu memberikan potret yang lebih otentik dan mendalam terhadap fenomena yang sedang diteliti.

Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan teknik *theoretical coding* sebagaimana dikemukakan oleh (Strauss & Corbin, 2013), yang mencakup tiga tahapan: *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*. Untuk menjaga validitas data, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan memverifikasi informasi dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data (Denzin, 2007).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam dengan RV, seorang remaja perempuan berusia 19 tahun yang mengalami relasi pacaran tidak sehat, serta didukung oleh keterangan dari dua informan pendukung yaitu HR (teman dekat RV) dan SP (ibu kandung RV). Ketiganya memberikan gambaran menyeluruh mengenai dinamika hubungan yang dijalani RV, serta dampaknya terhadap kondisi emosional dan sosialnya.

RV, sebagai informan utama sumber data primer, menyampaikan bahwa ia telah menjalin hubungan asmara selama lebih dari satu tahun dengan seorang laki-laki yang pada awalnya ia anggap sebagai sosok yang perhatian dan mendukung. Namun seiring waktu, perhatian tersebut berubah menjadi bentuk kontrol yang berlebihan, yang justru membuatnya merasa terkekang dan kehilangan ruang pribadi.

a. Jenis Perilaku Toxic Relationship

RV mengungkapkan bahwa pasangannya semakin menunjukkan perilaku kontrol tinggi, seperti mengecek keberadaan secara terus-menerus, melarang bertemu teman, serta menuntut laporan secara rutin, bahkan saat jam sekolah atau istirahat. Ia berkata:

“Awalnya aku ngerasa dia perhatian banget, beda dari cowok-cowok yang dulu suka PHP. Tapi lama-lama aku kayak dikekang. Semua harus izin, harus laporan, aku capek, tapi takut kalau nolak nanti dia marah atau ngambek.” (RV, 19tahun).

Pernyataan RV memperlihatkan bahwa ia terjebak dalam hubungan yang penuh tekanan, ditandai oleh dominasi pasangan yang membatasi otonomi dirinya. Selama wawancara, peneliti juga mencatat ekspresi nonverbal RV yang mengisyaratkan beban psikologis: ia kerap menundukkan kepala, menghela napas panjang, dan terdiam sebelum menjawab.

RV juga mengaku bahwa ia sadar hubungannya bersifat tidak sehat, namun sulit untuk keluar karena merasa hanya pasangannya lah satu-satunya orang yang benar-benar peduli padanya. Ia berkata:

“Dia itu satu-satunya yang selalu ada, nanyain aku, khawatir kalau aku keluar rumah, makanya aku bingung... aku tahu ini nggak sehat, tapi aku takut sendirian.” (Wawancara RV, 2025)

Ketergantungan emosional ini muncul sebagai akibat dari kebutuhan afeksi yang mendalam dan belum terpenuhi, yang kemudian tercurah seluruhnya pada pasangan.

Sementara itu, HR selaku teman dekat RV memberikan pengamatan yang senada. HR menyampaikan bahwa RV mengalami perubahan perilaku sejak menjalin hubungan tersebut. RV yang sebelumnya dikenal ceria dan terbuka, kini menjadi pendiam dan mudah menarik diri dari lingkungan sosial.

“Dulu RV rame banget, suka cerita, suka ketawa bareng. Tapi sekarang jadi pendiem. Kalau dia habis teleponan sama pacarnya, mukanya kayak murung,

terus langsung pulang. Kalau ditanya, jawabannya selalu 'nggak apa-apa'." (Wawancara HR, 2025).

Keterangan dari HR memperkuat bahwa hubungan yang dijalani RV memberikan dampak nyata terhadap interaksi sosialnya. Ia tidak hanya menjadi lebih tertutup, tetapi juga mulai menghindari pergaulan dan cenderung memendam perasaan.

Selain itu, ibu kandung RV, yaitu SP, juga mengungkapkan keprihatinannya terhadap perubahan yang ia lihat pada anaknya. SP menyatakan bahwa RV menjadi lebih sensitif, cepat tersinggung, dan sering menghabiskan waktu sendirian di kamar. Ia berkata:

"Saya lihat dia makin sering ngurung diri di kamar. Kalau saya tanya, dia cuma jawab 'capek'. Dulu dia suka cerita, sekarang malah kayak menjauh. Saya khawatir, tapi dia nggak pernah mau terbuka." (Wawancara SP, 2025).

Keterangan SP mengindikasikan bahwa hubungan RV tidak hanya berdampak pada psikologinya, tetapi juga pada hubungan dalam keluarga, di mana komunikasi menjadi renggang dan kehangatan emosional mulai berkurang. Fenomena ini menunjukkan ciri khas toxic relationship yang secara perlahan mengisolasi korban dari dukungan sosial dan keluarga.

2. Faktor Perilaku Toxic Relationship: Pengaruh Fatherless

Salah satu faktor utama yang membuat RV bertahan dalam hubungan yang tidak sehat adalah latar belakang keluarga, khususnya kondisi fatherless yang ia alami sejak kecil. SP (ibu kandung RV) menjelaskan bahwa sejak usia 5 tahun, RV tumbuh tanpa kehadiran ayah kandungnya. Sejak itu pula, RV mulai menunjukkan kebutuhan kuat akan sosok laki-laki yang bisa melindungi dan memberinya rasa aman.

"Dari kecil dia sering nanya kenapa ayahnya nggak pulang-pulang. Dia suka iri kalau lihat temannya dijemput ayahnya. Sekarang pas dia punya pacar, saya lihat dia kayak terlalu nurut, kayak takut ditinggal." (SP, 2025).

Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa kekosongan afeksi sejak masa kanak-kanak membuat RV memiliki kerentanan psikologis dalam membangun relasi dengan lawan jenis. Studi oleh (DePriore & Hill, 2013). Temuan ini mendukung teori investasi paternal, yang menjelaskan bahwa kurangnya keterlibatan ayah memengaruhi cara remaja perempuan membentuk harapan dan kebutuhan dalam hubungan romantis. Dalam pengakuan RV sendiri, ia merasa bahwa kehadiran pacar membuatnya merasa "lengkap", seolah-olah mendapatkan kembali sosok ayah yang selama ini ia rindukan.

"Pas dia datang ke hidup aku dan perhatian banget, aku ngerasa kayak punya ayah. Bukan cuma pacar. Makanya aku susah banget buat ninggalin dia." (RV, 2025).

Faktor fatherless ini bukan hanya memengaruhi cara RV membentuk keterikatan, tapi juga menurunkan self-worth dan membuatnya merasa tidak layak dicintai jika tidak menuruti keinginan pasangan. Kebutuhan untuk "dipertahankan" oleh seseorang menjadi jauh lebih kuat daripada keinginan untuk bebas dari relasi yang menyakitkan.

HR, teman dekat RV, juga menambahkan bahwa RV pernah bercerita bahwa dirinya takut menjadi beban jika menolak keinginan pasangannya. Ia berkata:

“Dia pernah bilang ke aku, ‘kalau aku nggak nurut, nanti dia ninggalin aku’. Dia selalu takut ditinggalin, bahkan kalau cowoknya cuma nggak balas chat sebentar, dia bisa nangis seharian.” (HR, 2025).

3. Dampak Perilaku Toxic Relationship dan Keterkaitannya dengan kondisi Fatherless

Dampak dari toxic relationship ini tidak hanya dirasakan dalam relasi itu sendiri, tetapi juga dalam kehidupan RV secara umum. Ia mengalami gejala psikosomatik seperti susah tidur, kehilangan semangat, dan kecemasan berlebihan.

“Kadang malam aku nggak bisa tidur mikirin masalah, takut dia marah kalau aku lama bales chat. Besoknya aku jadi males beraktifitas, rasanya kayak nggak ada tenaga.” (RV, 2025).

Selain kelelahan fisik dan mental, RV juga mulai menarik diri dari lingkungan sosial. HR menyebutkan bahwa RV sering menolak ajakan nongkrong, lebih sering menyendiri, dan jarang terbuka seperti dulu.

“Dia sekarang beda. Dulu dia rame, sekarang kayak nggak punya energi. Sering ngelamun, dan kadang nangis diam-diam kalau habis teleponan.” (HR, 2025).

Dampak psikologis ini menjadi lebih kompleks karena RV tidak memiliki figur ayah yang bisa menjadi tempat bergantung, dan relasi dengan ibunya pun mulai renggang akibat komunikasi yang menurun. SP mengungkapkan kekhawatirannya:

“Dia nggak pernah cerita lagi ke saya. Kalau saya ajak ngomong, dia bilang capek. Saya cuma bisa lihat dia makin tertutup, dan saya takut dia makin masuk ke hubungan yang nyakitin dia.” (SP, 2025).

Dari sini tampak bahwa keterlibatan RV dalam hubungan yang toxic sangat berkaitan dengan luka pengasuhan masa lalu, yang menjadikannya rentan secara emosional. Tanpa dukungan sosial dan pemahaman yang memadai, RV cenderung menyamakan perhatian yang mengekang dengan cinta yang tulus.

4. Pembahasan

Penelitian ini menyoroti dinamika toxic relationship yang dialami oleh seorang remaja perempuan bernama RV, yang sejak usia lima tahun tumbuh tanpa kehadiran sosok ayah (fatherless). Pengalaman relasi yang dijalani RV mencerminkan bagaimana luka emosional dari masa lalu dapat membentuk cara individu memaknai cinta, perhatian, dan keterikatan. Relasi tersebut tidak sekadar kisah asmara remaja yang penuh gejolak, melainkan cerminan dari kebutuhan afeksi yang lama tidak terpenuhi sejak masa kanak-kanak.

Ketika RV mulai menjalin hubungan asmara, perhatian intens dari pasangannya pada awalnya membuatnya merasa istimewa. *“Awalnya aku ngerasa dia perhatian*

banget, beda dari cowok-cowok yang dulu suka PHP,” tutur RV. Namun seiring waktu, perhatian itu berubah menjadi bentuk kontrol yang mengekang, seperti kewajiban untuk selalu memberi kabar, membatasi pertemanan, bahkan merasa bersalah jika tidak memenuhi keinginan pasangan. *“Aku capek, tapi takut kalau nolak nanti dia marah atau ngambek,”* tambahnya dengan nada getir. Hal ini mencerminkan bentuk coercive control (Stark, 2019), yakni dominasi non-fisik yang menciptakan ketergantungan dan penyerahan diri yang tidak sehat.

Sebagaimana ditegaskan oleh (Ellis, 2019). Dalam konteks ini, ketiadaan peran seorang ayah tidak semata-mata dipahami sebagai ketiadaan fisik, melainkan juga absennya peran emosional dan dukungan psikologis yang seharusnya diberikan seorang ayah dalam membentuk rasa aman dan harga diri anak. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa luka pengasuhan, terutama yang berasal dari relasi keluarga inti, berpotensi memengaruhi kualitas hubungan interpersonal seseorang di masa remaja dan dewasa, termasuk kecenderungan untuk terlibat dalam hubungan yang bersifat toksik atau manipulatif. Apa yang dialami RV mencerminkan bagaimana luka pengasuhan di masa kecil dapat berkembang menjadi pola keterikatan yang rentan dan tidak aman dalam hubungan romantis remaja. (Mikulincer & Shaver, 2019).

Fenomena ini tidak berdiri sendiri . Penelitian oleh (Gorla et al., 2024) hubungan antara remaja dan orang tua berperan penting dalam membentuk cara remaja menjalin kedekatan emosional dengan orang lain, terutama dalam hubungan romantis. Ketika remaja tumbuh dalam lingkungan keluarga yang hangat dan penuh dukungan emosional, mereka cenderung membangun pandangan bahwa hubungan adalah tempat yang aman dan saling mendukung. Pola ini menjadi semacam “cetak biru” yang mereka bawa ke dalam hubungan cinta, sehingga relasi yang mereka bangun pun biasanya lebih stabil, sehat, dan memuaskan.

Lebih jauh, kecenderungan RV untuk selalu menuruti kehendak pasangannya, menghindari konflik, dan merasa bersalah ketika tidak memenuhi harapan pasangan menunjukkan bahwa ia berada dalam relasi dengan unsur coercive control. Istilah ini diperkenalkan oleh (Stark & Hester, 2019) takut, dan kehilangan kendali atas diri sendiri. Stark dan Hester menekankan bahwa kekerasan dalam relasi tidak selalu hadir dalam bentuk fisik, melainkan bisa berupa pola pengendalian yang terus-menerus melemahkan otonomi individu. Dalam konteks RV, relasi yang awalnya terlihat penuh perhatian berubah menjadi jebakan emosional yang menekan kemandirian, mengikis rasa percaya diri, dan membentuk ketergantungan yang tidak sehat.

Temuan ini diperkuat oleh studi Rokach & Sha’ked (2022), yang menyatakan bahwa individu yang tumbuh dalam keluarga disfungsi atau tanpa salah satu figur

pengasuh utama cenderung memiliki persepsi relasi yang dikaitkan dengan rasa takut, posesivitas, dan kebutuhan akan pengakuan terus-menerus. Mereka memaknai cinta sebagai sesuatu yang harus diperjuangkan dengan total, bahkan jika itu berarti kehilangan diri sendiri. Dalam kasus RV, cinta bukan lagi ruang aman, tetapi ruang yang sarat tekanan dan harapan sepihak yang terus-menerus ia penuhi.

Sebagaimana dinyatakan oleh (DelPriore & Hill, 2013) remaja perempuan *fatherless* lebih cenderung menjadikan relasi romantis sebagai kompensasi dari kekurangan figur ayah—mereka tidak hanya mencari pasangan, tetapi juga “pelindung emosional” yang menggantikan peran ayah secara psikologis. Pengalaman RV juga menunjukkan bagaimana konsep cinta yang dibentuk sejak masa kecil berperan besar dalam persepsi relasi di masa remaja. Ini berkelindan dengan gagasan *internal working model* dari teori *attachment*, di mana pengalaman awal dengan pengasuh membentuk representasi mental mengenai apa itu cinta, kepercayaan, dan keamanan. Internal model RV terbentuk dari pengalaman kehilangan, dan ketika ia menerima perhatian yang intens dari pasangan, hal itu langsung ia maknai sebagai bentuk cinta, tanpa kemampuan untuk membedakan antara perhatian yang sehat dan kontrol yang menyamar.

Dalam konteks Bimbingan dan Konseling, hasil ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih transformatif dalam memahami kondisi siswa yang berasal dari latar belakang keluarga tidak utuh. Intervensi konseling tidak cukup hanya menysasar gejala (seperti menarik diri, cemas, atau penurunan akademik), tetapi harus mengupas akar-akar pengalaman pengasuhan yang belum terselesaikan. Guru BK perlu berperan sebagai katalis pemulihan, bukan sekadar fasilitator penyelesaian masalah. Pendekatan seperti *trauma-informed counseling* dan *strength-based approach* menjadi relevan untuk diterapkan, agar siswa tidak hanya dipulihkan dari luka, tetapi juga dikuatkan dari dalam. (Herrenkohl et al., 2019) Temuan ini juga berimplikasi pada pengembangan teori. Meskipun *anxious attachment* sudah lama dikenali sebagai faktor risiko dalam relasi disfungsi, kasus RV menunjukkan bahwa ketika pola tersebut bertemu dengan konteks *fatherlessness* dan kurangnya dukungan emosional keluarga, maka intensitas dampaknya bisa jauh lebih besar.

Dengan demikian, hasil penelitian ini membuka peluang untuk modifikasi pemahaman teoritis, di mana keterikatan tidak aman sebaiknya dianalisis secara kontekstual, bukan sekadar sebagai disposisi personal. Interaksi antara struktur keluarga, pengalaman trauma, dan sistem dukungan sangat menentukan bagaimana pola keterikatan berkembang dalam konteks budaya lokal.

Hal ini ditegaskan oleh (García-Carrión et al., 2019), yang melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa intervensi berbasis interaksi positif di lingkungan sekolah dan komunitas mampu menurunkan gejala depresi dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keterampilan sosial remaja. Dengan kata lain, intervensi yang menciptakan ruang relasional yang suportif terbukti lebih berdampak dibanding pendekatan yang hanya menargetkan individu secara terpisah.

Temuan ini sejalan dengan hasil kajian (Pollak et al., 2023) yang menekankan pentingnya program promosi kesehatan mental yang membangun hubungan teman sebaya yang sehat dan suportif. Mereka menyatakan bahwa hubungan sosial yang positif mampu mengurangi rasa kesepian, meningkatkan perasaan berharga, serta mencegah berkembangnya gangguan emosi pada remaja. Dengan demikian, dimensi relasional perlu menjadi perhatian utama dalam setiap upaya promotif yang ditujukan untuk remaja.

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan et al., 2022) menunjukkan bahwa pendekatan Strength-Based Family Counseling (SFBC) dalam layanan konseling kelompok mampu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap ketahanan psikologis remaja. Dalam prosesnya, pendekatan ini tidak hanya berfokus pada masalah atau kondisi sulit yang sedang dihadapi, tetapi justru membantu remaja mengenali dan mengembangkan kekuatan yang mereka miliki—baik dari dalam diri maupun dukungan relasional di lingkungan keluarga.

Pendekatan SFBC membuka ruang aman bagi remaja untuk merasa didengar, dihargai, dan dikuatkan. Dalam dinamika kelompok, mereka belajar membangun rasa percaya, mengelola emosi, serta memaknai ulang pengalaman pribadi yang selama ini menimbulkan luka. Alhasil, bukan hanya resiliensi mereka yang meningkat, tetapi juga muncul harapan baru dan semangat untuk melangkah maju dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi tantangan hidup. Temuan ini memperkuat bukti bahwa pendekatan konseling berbasis kekuatan sangat layak diterapkan, terutama dalam setting pendidikan maupun klinis. Ketika konseling tidak lagi semata-mata memulihkan yang rusak, tetapi juga menumbuhkan yang baik dalam diri remaja, maka proses pendampingan menjadi lebih bermakna, menyentuh, dan transformatif. Sebagaimana dijelaskan oleh (Saripah & Utami, 2023), konseling berbasis kekuatan terbukti dapat meningkatkan daya lenting (resiliensi) serta menumbuhkan sikap positif pada remaja, khususnya dalam menghadapi tekanan pascapandemi.

Sejalan dengan itu, (Hartanto et al., 2023) menegaskan bahwa pendekatan konseling berbasis kekuatan tidak hanya dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan harapan pada diri siswa, tetapi juga memberi dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Ia perlu diajak untuk menyadari bahwa cinta

bukanlah kendali atau ketakutan, melainkan penerimaan dan kebebasan untuk menjadi diri sendiri. Konselor dapat membantu RV membangun kembali harga dirinya melalui refleksi mendalam terhadap makna relasi yang sehat dan batas personal yang harus dijaga. RV perlu dipulihkan, bukan hanya dari relasinya, tetapi juga dari luka masa kecil yang belum terselesaikan.

D. PENUTUP

Banyak remaja perempuan yang tumbuh tanpa kehadiran figur ayah mengalami kesulitan dalam membangun relasi yang sehat dan bermakna. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka mungkin tampak ceria, aktif, dan mampu menjalankan peran sosialnya seperti remaja lainnya. Namun di balik itu, tersimpan luka pengasuhan yang belum terselesaikan, kebutuhan emosional yang belum terpenuhi, dan pencarian akan rasa aman yang tak kunjung menemukan tempat berlabuh. Hal inilah yang menjadi titik tolak dari penelitian ini: mencoba memahami lebih dalam bagaimana pengalaman kehilangan ayah dapat membentuk pola relasi romantis yang rentan terhadap kekerasan emosional, manipulasi, dan keterikatan yang tidak sehat. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini tidak hanya mendengarkan cerita RV sebagai narasumber utama, tetapi juga berupaya merasakan kembali pengalaman-pengalaman yang ia simpan dalam diam. Dari kisahnya, kita belajar bahwa cinta yang ia perjuangkan bukanlah sekadar relasi antara dua insan, melainkan sebuah usaha untuk mengisi ruang kosong yang telah ada sejak masa kanak-kanak—ruang yang seharusnya diisi oleh kehadiran ayah yang memberi rasa aman, kasih sayang, dan pengakuan. Ketika semua itu tak ia dapatkan, maka perhatian yang bersifat mengekang pun bisa tampak seperti bentuk cinta yang tulus. Di sinilah letak kerentanan yang paling dalam: ketika cinta menjadi alat untuk menghindari kesepian, bukan ruang untuk tumbuh bersama.

REFERENSI

- Alfasma, W., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2022). Loneliness Dan Perilaku Agresi Pada Remaja Fatherless. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 40–50. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i1.6948>
- Azaria, I. A., & Aliza, N. F. (2024). Dampak Toxic Relationship terhadap Self-Esteem Korban Kekerasan dalam Pacaran pada Mahasiswa. *Poros Onim: Jurnal Sosial Keagamaan*, 5(2), 120–133. <https://doi.org/10.53491/porosonim.v5i2.1353>
- Cerar, J., & al., et. (2021). The Declining Share Of Primary Data And The Neglect Of The Individual Level In International Business Research. *Journal of International Business Studies*, 52, 1365–1374. <https://doi.org/10.1057/s41267-021-00451-0>

- Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi Literatur: Toxic Relationship Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 5692–5701. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.8725>
- DelPriore, D. J., & Hill, S. E. (2013). Absent fathers and women's sexual attitudes and behaviors: Experimental evidence for the impact of paternal absence on daughters' mating psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(4), 624–639. <https://doi.org/10.1037/a0034436>
- Denzin, N. K. (2007). *The research act: A Theoretical Introduction To Sociological Methods* (3rd ed.). Transaction Publishers. <https://doi.org/10.4324/9781315134543>
- Ellis, M. J. (2019). *The Effects Of Fatherlessness On Women's Relational Communication* (Doctoral dissertation, Liberty University) [Liberty University]. <https://digitalcommons.liberty.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=7976&context=doctoral>
- Fajarrini, A., & Umam, A. (2023). Dampak Fatherless Terhadap Karakter Anak Dalam Pandangan Islam. *ABATA Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 20–28. <https://doi.org/10.32665/abata.v2i1.1425>
- García-Carrión, R., Villarejo-Carballido, B., & Villardón-Gallego, L. (2019). Children and Adolescents Mental Health: A Systematic Review of Interaction-Based Interventions in Schools and Communities. *Frontiers in Psychology*, 10, 918. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00918>
- Gorla, L., Rothenberg, W. A., Lansford, J. E., & al., et. (2024). Adolescents' Relationships With Parents And Romantic Partners In Eight Countries. *Journal of Adolescence*, 96(5), 940–952. <https://doi.org/10.1002/jad.12306>
- Hartanto, A. D., Kartadinata, S., & Sugiharto, T. (2023). The Effectiveness of Strength-Based Counseling Model to Improve Academic Hope in Students. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 23–30. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v9i1.13069>
- Herrenkohl, T. I., Hong, S., Verbrugge, B., & Evans, S. E. (2019). Preparing educators to teach traumatized students: The importance of school-based trauma-informed programs and teacher education. *American Journal of Community Psychology*, 64(3–4), 373–384. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12362>
- Kurniawan, H. R., Nuraini, L., & Indiaty, S. (2022). Konseling keluarga berbasis strength-based untuk meningkatkan resiliensi remaja. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 270–279. <https://doi.org/10.24042/kons.v9i2.21898>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Pollak, I., Mitic, M., Birchwood, J., & al., et. (2023). A Systematic Review of Intervention Programs Promoting Peer Relationships Among Children and Adolescents: Methods and Targets Used in Effective Programs. *Adolescent Research Review*,

- 8, 297–321. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00195-4>
- Qur'ani, N. A., Diahsari, R. D., & Kustiningsih, E. (2022). Dampak Fatherless Terhadap Tingkat Harga Diri Anak Usia Sekolah di SD Muhammadiyah Suronatan Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 16(4), 455–463. <https://doi.org/10.52022/jikm.v16i4.659>
- Saripah, I., & Utami, M. R. (2023). Strength-based counseling untuk meningkatkan resiliensi remaja pasca pandemi COVID-19. *Proceeding of AGCAF UNNES*, 1(1), 160–167. <https://proceeding.unnes.ac.id/agcaf/article/view/2374>
- Saskia, N. N., Idris, F. P., & Sumiaty. (2023). Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(3), 525–538. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i3.829>
- Stark, E., & Hester, M. (2019). Coercive control: Update and review. *Violence Against Women*, 25(1), 81–104. <https://doi.org/10.1177/1077801218816191>
- Strauss, A., & Corbin, J. (2013). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Sugiyono. (2005). *Memahami penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode penelitian: Lengkap, praktis, dan mudah dipahami*. Pustaka Baru Press.
- Zuroida, A., & Agustin, A. (2025). Forgiveness dan fatherless pada remaja korban toxic relationship. *Idea: jurnal psikologi*, 9(1), 11–19. <https://doi.org/10.32492/idea.v9i1.9102>