

## Gambaran *Father Hunger* pada Remaja

Putri Satalya Diamanti<sup>1\*</sup>, Melissa Marhet Florencia Waturandang<sup>2\*</sup>, Yunita Sumakul<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Institut Agama Kristen Negeri Manado

<sup>2</sup>Institut Agama Kristen Negeri Manado

<sup>3</sup>Institut Agama Kristen Negeri Manado

### Email:

[diamantisatalya@gmail.com](mailto:diamantisatalya@gmail.com) (Putri S. Diamanti)

[melissawaturandang@iaknmanado.ac.id](mailto:melissawaturandang@iaknmanado.ac.id) (Melissa m.F. Waturandang)

[yunitasumakul@iaknmanado.ac.id](mailto:yunitasumakul@iaknmanado.ac.id) (Yunita S.)

\*Corresponding author

### Sitasi:

Putri Satalya Diamanti, Melissa Marhet Florencia Waturandang, Yunita Sumakul. Gambaran *Father Hunger* pada Remaja. *Humanlight Journal of Psychology*. Vol.6, No.2, 2025, pp. 131-140.

**Diterima:** 3 November, 2025; **Disetujui:** 4 Desember, 2025; **Dipublikasikan:** 31 Desember, 2025

---

### Abstract

*This study discusses the phenomenon of father hunger experienced by adolescents, namely feelings of loss and emotional emptiness due to the physical and emotional absence of a father figure. The purpose of this study is to describe the characteristics of father hunger, the coping mechanisms used by adolescents, and the factors behind its emergence. The study used a qualitative method with a case study design. The participants were five adolescents aged 15–22 years in Bowombaru Village, Talaud Islands Regency, who were selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation, then analyzed using thematic analysis. The results showed that father hunger arises due to parental divorce, the death of the father, or minimal emotional involvement. The impacts include sadness, longing, anger, low self-esteem, and difficulty in establishing social relationships. Adolescents use coping strategies such as keeping themselves busy, getting closer to their mothers, seeking social support, or looking for a substitute father figure. This study emphasizes the importance of the father's role in the emotional development of adolescents. These findings can be used as a reference for parents, educators, psychologists, and policymakers in providing support to adolescents.*

**Key words:** *Father Hunger, Teenagers.*

### Abstrak

Penelitian ini membahas fenomena *father hunger* yang dialami remaja, yakni perasaan kehilangan dan kekosongan emosional akibat ketidakhadiran figur ayah baik secara fisik maupun emosional. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan gambaran *father hunger*, mekanisme coping yang digunakan remaja, serta faktor-faktor yang melatarbelakangi kemunculannya. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus. Partisipan adalah lima remaja berusia 15–22 tahun di Desa Bowombaru, Kabupaten Kepulauan Talaud, yang dipilih

melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, lalu dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil menunjukkan bahwa *father hunger* muncul akibat perceraian orang tua, kematian ayah, atau keterlibatan emosional yang minim. Dampaknya meliputi kesedihan, kerinduan, kemarahan, harga diri rendah, dan kesulitan menjalin relasi sosial. Remaja menggunakan strategi coping seperti menyibukkan diri, mendekati diri dengan ibu, mencari dukungan sosial, atau mencari figur ayah pengganti. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran ayah dalam perkembangan emosional remaja. Temuan ini dapat dijadikan rujukan bagi orang tua, pendidik, psikolog, dan pembuat kebijakan dalam memberikan dukungan pada remaja.

**Kata kunci:** *Father Hunger*, Remaja.

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks dan penuh tantangan, ketika seorang individu beralih dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada rentang usia 12 hingga 21 tahun (Santrock, 2019), remaja mengalami berbagai perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Di tengah perubahan tersebut, mereka mulai mencari jati diri, membangun kemandirian, dan memperluas relasi sosial. Perjalanan ini tidak mudah, sehingga keberadaan orang tua terutama sosok ayah memegang peranan penting sebagai pembimbing dan sumber dukungan emosional. Namun, tidak semua remaja memiliki kesempatan untuk tumbuh dalam kehadiran dan keterlibatan ayah. Dalam banyak kasus, ayah tidak hadir secara fisik karena perceraian, kematian, atau pekerjaan yang menyita waktu. Bahkan ketika ayah secara fisik ada, hubungan yang dingin atau jauh secara emosional dapat menimbulkan luka yang sama dalam. Ketidakhadiran ini melahirkan sebuah kondisi yang dikenal sebagai *father hunger* yaitu perasaan hampa, kehilangan, dan kerinduan mendalam akibat absennya figur ayah dalam kehidupan anak (Herzog, 2013).

Remaja yang mengalami *father hunger* kerap menghadapi tantangan yang tidak tampak secara kasat mata: perasaan tidak berharga, kesulitan mengelola emosi, krisis identitas, dan kesulitan menjalin relasi yang sehat dengan orang lain. Mereka kehilangan sosok panutan yang seharusnya hadir untuk memberi teladan, membimbing secara moral, dan menjadi tempat berbagi saat menghadapi tekanan hidup. Tanpa peran tersebut, remaja cenderung merasa kosong, terabaikan, dan mengalami penurunan kepercayaan diri. Miller et al. (2020) menunjukkan bahwa remaja dengan *father hunger* lebih rentan mengalami gangguan psikologis, seperti depresi, isolasi sosial, hingga kesulitan dalam membentuk kelekatan emosional yang sehat. Demikian

pula, Luyckx et al. (2007) serta Gomes Cordeiro et al. (2018) menegaskan pentingnya dukungan emosional dari ayah dalam pembentukan identitas remaja yang kuat dan stabil.

Selain aspek emosional, ketidakhadiran ayah juga berdampak besar pada perkembangan sosial dan moral remaja. Hurlock (2019) menekankan bahwa remaja perlu menyelesaikan berbagai tugas perkembangan, seperti membangun kemandirian, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta memahami nilai moral. Sosok ayah berperan penting dalam proses ini dengan menjadi tempat berdiskusi, memberi batasan, dan menanamkan nilai-nilai kehidupan. Sebaliknya, ketika peran tersebut tidak hadir, remaja menghadapi hambatan dalam menavigasi dunia sosial dan moral yang semakin kompleks. Li, Sun, dan Fan (2023) menemukan bahwa keterlibatan ayah tidak hanya membangun rasa percaya diri dan keterampilan sosial, tetapi juga memperkuat ketahanan emosi remaja. Ayah yang hadir secara emosional membantu anak memahami dan mengelola konflik, mengambil perspektif orang lain, dan membentuk hubungan sosial yang sehat. Sementara itu, McLanahan (2013) menambahkan bahwa anak tanpa kehadiran ayah rentan mengalami isolasi sosial, kesulitan membentuk kepercayaan, dan berperilaku menyimpang sebagai bentuk pelampiasan emosi yang tidak tersalurkan.

Dampak *father hunger* juga merambah ke dunia akademik. Çelik (2024) menegaskan bahwa peran ayah sebagai motivator dan pendukung sangat penting dalam membentuk sikap belajar dan kedisiplinan remaja. Tanpa figur tersebut, banyak remaja yang kehilangan arah, kurang gigih dalam belajar, dan mengalami penurunan prestasi. Jeynes (2020) juga menekankan bahwa kehadiran ayah memperkuat tanggung jawab akademik dan ketahanan mental siswa dalam menghadapi tekanan pendidikan. Sebaliknya, ketiadaan ayah meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku berisiko, seperti perilaku seksual tidak sehat, penyalahgunaan zat, atau kenakalan remaja (TenEyck, Knox, & Elsayed, 2023). Dalam perspektif teori attachment yang dikembangkan John Bowlby, keterikatan emosional dengan figur pengasuh utama sangat penting. Ketidakhadiran ayah membuat remaja kehilangan rasa aman sehingga memengaruhi perkembangan psikologis dan sosial mereka. Peran ayah tidak hanya terkait dengan pemenuhan kebutuhan ekonomi, melainkan juga menyangkut pengasuhan, pemberian teladan, dukungan emosional, dan validasi identitas diri. Papalia et al. (2021) menambahkan bahwa remaja yang kehilangan figur ayah cenderung mencari sumber dukungan eksternal, termasuk guru, teman sebaya, atau bahkan pasangan, sebagai kompensasi atas kekosongan emosional tersebut.

Fenomena *father hunger* juga semakin relevan di Indonesia dengan meningkatnya angka perceraian dan migrasi kerja, yang menyebabkan banyak ayah jauh dari keluarga. Hal ini menimbulkan dampak serius bagi perkembangan psikologis remaja, khususnya di pedesaan yang masih menghadapi keterbatasan akses terhadap layanan konseling dan dukungan emosional. Seperti yang terjadi di Desa Bowombaru, Kabupaten Kepulauan Talaud, fenomena ini tampak nyata. Sejumlah remaja tumbuh tanpa kehadiran ayah karena perceraian, kematian, atau ketidakpedulian ayah dalam menjalankan perannya. Berdasarkan data, dari sekitar 100 remaja di desa tersebut, terdapat 5–10 remaja yang mengalami *father hunger*. Mereka menghadapi perasaan kehilangan, kesepian, rendah diri, hingga kesulitan menjalin hubungan sosial yang sehat. Kehilangan ayah melalui kematian menimbulkan kesedihan mendalam, sementara kehadiran ayah yang tidak berperan juga menimbulkan rasa kecewa, marah, dan tidak dicintai. Situasi ini berdampak pada perkembangan emosi, relasi sosial, bahkan keberlanjutan pendidikan. Namun, di sisi lain, sebagian remaja berusaha bertahan dengan mendapatkan dukungan dari ibu, keluarga besar, atau sosok pengganti ayah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *father hunger* membawa dampak negatif, adanya figur pendukung lain dapat membantu remaja mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif.

Berdasarkan uraian tersebut, jelas bahwa *father hunger* merupakan fenomena nyata yang berdampak luas pada perkembangan remaja, baik secara emosional, sosial, maupun akademik. Kehadiran atau ketiadaan ayah tidak hanya menyentuh aspek relasi keluarga, tetapi juga membentuk cara remaja menilai dirinya sendiri, berinteraksi dengan orang lain, serta menghadapi tantangan hidup. Situasi di Desa Bowombaru memperlihatkan secara nyata bagaimana remaja harus berhadapan dengan kehilangan figur ayah baik karena perceraian, kematian, maupun ketidakpedulian dan bagaimana mereka berusaha mencari cara untuk bertahan melalui dukungan ibu, keluarga, atau sosok pengganti lainnya.

### **Metode Penelitian**

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Partisipan adalah lima remaja di Desa Bowombaru berusia 15–22 tahun yang mengalami kehilangan figur ayah. Pemilihan partisipan dilakukan dengan purposive sampling berdasarkan kriteria ayah meninggal, orang tua bercerai, atau ayah hadir secara fisik tetapi tidak terlibat secara emosional. Instrumen penelitian berupa pedoman wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data

dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi perilaku dan ekspresi emosi, serta dokumen pendukung. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik (Miles et al., 2014), meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami kondisi *father hunger*, meskipun bentuk dan intensitasnya berbeda-beda sesuai dengan pengalaman hidup masing-masing. Perasaan kehilangan dan kerinduan yang mendalam terhadap figur ayah sangat menonjol, baik pada remaja yang kehilangan ayah karena kematian, perceraian, maupun pada mereka yang masih memiliki ayah secara fisik tetapi jauh secara emosional.

### 1. Gambaran *Father Hunger*

Partisipan menggambarkan adanya perasaan kosong, marah, kecewa, sekaligus kerinduan yang sulit diungkapkan terhadap ayah. Pada mereka yang ayahnya telah meninggal, tampak jelas adanya duka mendalam yang tidak bisa digantikan oleh siapa pun.

Dukungan dari ibu atau keluarga memang ada, tetapi sosok ayah tetap dianggap memiliki peran yang unik dan tidak tergantikan.

Bagi partisipan yang orang tuanya bercerai, perasaan marah dan kecewa sangat kuat karena merasa ditinggalkan. Mereka mengungkapkan bahwa setelah perceraian, ayah tidak lagi hadir dalam keseharian sehingga muncul rasa diabaikan dan tidak dianggap penting. Sementara itu, partisipan yang masih memiliki ayah namun tidak dekat secara emosional justru merasakan kerinduan yang dalam akan perhatian. Rasa iri kerap muncul saat melihat teman sebaya yang memiliki hubungan hangat dengan ayahnya.

### 2. Faktor Penyebab *Father Hunger*

Faktor penyebab *father hunger* bervariasi. Pada sebagian remaja, kematian ayah menjadi sumber luka emosional yang permanen. Bagi yang lain, perceraian orang tua memutus kedekatan emosional dengan ayah. Ada pula remaja yang meskipun tinggal serumah dengan ayah, tetap merasa jauh karena ayah tidak terlibat secara emosional dalam kehidupan mereka. Kondisi ini menciptakan jurang keterpisahan yang membuat remaja merasa kehilangan figur ayah yang dapat dijadikan teladan dan tempat bersandar.

### 3. Dampak Father Hunger

Ketiadaan figur ayah berdampak luas pada kondisi emosional dan sosial partisipan. Beberapa dampak yang muncul antara lain:

- a. Rendahnya harga diri: remaja merasa kurang berharga karena tidak mendapat pengakuan dari ayah.
- b. Kesepian: meski dikelilingi keluarga atau teman, tetap ada ruang kosong dalam diri yang tidak bisa terisi.
- c. Kesulitan dalam hubungan sosial: mereka lebih berhati-hati, sulit mempercayai orang lain, bahkan cenderung menutup diri.
- d. Kehilangan panutan laki-laki: remaja merasa tidak memiliki teladan yang dapat membimbing mereka dalam hal tanggung jawab maupun pengambilan keputusan.

Secara sosial, kondisi ini tampak dalam kecenderungan menarik diri dari lingkungan, kesulitan beradaptasi dengan teman sebaya, serta perasaan iri ketika membandingkan diri dengan remaja lain yang dekat dengan ayahnya.

### 4. Strategi Coping

Untuk mengatasi *father hunger*, partisipan menggunakan berbagai cara. Beberapa strategi adaptif yang ditemukan antara lain:

- a. Menyibukkan diri dengan sekolah, organisasi, atau kegiatan gereja.
- b. Mendekatkan diri pada ibu, kakak, atau keluarga lain untuk mencari dukungan emosional.
- c. Menjalin kedekatan dengan guru atau teman sebaya yang dianggap bisa memberi perhatian.

Namun, ada juga strategi yang kurang sehat, seperti menekan perasaan kehilangan, menghindari pembicaraan tentang ayah, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga melampiaskan perasaan dalam bentuk kemarahan. Menariknya, banyak partisipan berusaha menemukan figur pengganti ayah dalam sosok guru, kakak laki-laki, paman, bahkan pasangan. Sosok-sosok tersebut dianggap mampu memberi rasa aman, perlindungan, dan validasi identitas. Hal ini menegaskan bahwa kebutuhan akan figur ayah merupakan kebutuhan dasar yang tetap

berusaha dipenuhi remaja, meskipun harus dicari melalui hubungan dengan orang lain di luar ayah kandung.

### Diskusi

Penelitian ini mendukung teori *attachment* Bowlby yang menekankan pentingnya ikatan emosional dengan pengasuh utama. Ketidakhadiran figur ayah menimbulkan kekosongan emosional yang memengaruhi stabilitas psikologis remaja. Sejalan dengan Miller et al. (2020), remaja yang mengalami *father hunger* lebih rentan terhadap masalah psikologis dibandingkan remaja dengan keterlibatan ayah yang kuat.

Fenomena pencarian figur pengganti ayah juga muncul, sebagaimana disampaikan Papalia et al. (2021), bahwa remaja cenderung mencari dukungan protektif di luar keluarga inti. Mekanisme coping yang bervariasi menunjukkan adanya strategi adaptif (dukungan sosial) maupun maladaptif (menekan emosi). Hal ini mengindikasikan perlunya intervensi psikologis yang dapat membantu remaja menyalurkan emosi secara sehat.

Temuan penelitian ini konsisten dengan kajian Jeynes (2020) yang menyoroti pentingnya keterlibatan ayah dalam pembentukan moral, spiritual, dan akademik anak. Remaja yang kehilangan figur ayah di Bowombaru cenderung mencari validasi identitas dari lingkungan sekitar. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterlibatan ayah memiliki peran yang sulit digantikan sepenuhnya oleh pihak lain.

Pada sisi lain, hasil penelitian juga sejalan dengan Gomes Cordeiro et al. (2018) yang menegaskan bahwa identitas remaja terbentuk melalui interaksi dengan figur signifikan. Kehilangan figur ayah membuat proses pembentukan identitas menjadi lebih kompleks dan panjang. Remaja harus melalui perjuangan emosional tambahan untuk mencapai rasa diri yang utuh.

Diskusi ini juga menyinggung faktor budaya di Desa Bowombaru, di mana komunitas masih memegang kuat nilai kekeluargaan. Dukungan dari keluarga besar, seperti paman atau kakek, sedikit banyak membantu mengurangi dampak *father hunger*. Namun, bentuk dukungan ini tidak sepenuhnya dapat menggantikan peran emosional seorang ayah.

Penelitian ini membuka peluang untuk mengembangkan intervensi berbasis komunitas yang melibatkan keluarga, sekolah, dan gereja. Lembaga pendidikan dan keagamaan dapat berperan sebagai wadah dukungan sosial yang menyediakan figur teladan bagi remaja. Dengan

demikian, remaja tetap dapat merasakan kehadiran figur protektif meskipun ayah biologis tidak hadir.

Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah partisipan yang terbatas dan konteks lokasi yang spesifik, sehingga hasil tidak dapat digeneralisasikan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak partisipan dari berbagai latar belakang sosial dan budaya. Dengan begitu, pemahaman tentang fenomena *father hunger* dapat lebih menyeluruh.

## Kesimpulan Dan Saran

### Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa fenomena *father hunger* merupakan pengalaman emosional yang kompleks dan multidimensional bagi remaja. Ketidakhadiran figur ayah, baik karena perceraian, kematian, maupun keterpisahan emosional, telah menimbulkan perasaan kehilangan yang mendalam. Kondisi ini memengaruhi aspek psikologis dan sosial, khususnya dalam pembentukan identitas diri, harga diri, serta relasi interpersonal remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *father hunger* tidak hanya dialami pada level individu, tetapi juga merupakan isu keluarga dan komunitas. Lingkungan keluarga, budaya lokal, serta dukungan sosial dari kerabat dan masyarakat sangat memengaruhi bagaimana remaja mengatasi perasaan kehilangan. Tanpa dukungan tersebut, remaja berpotensi menghadapi hambatan perkembangan yang berkepanjangan.

Strategi coping yang dilakukan remaja memperlihatkan variasi, mulai dari bentuk adaptif seperti mencari dukungan sosial hingga bentuk maladaptif seperti menekan perasaan atau menarik diri dari lingkungan. Hal ini menunjukkan pentingnya memberikan ruang dan kesempatan bagi remaja untuk mengekspresikan emosi serta mendapatkan dukungan yang sesuai. Implikasi praktis penelitian ini menekankan peran penting orang tua dan keluarga dalam membangun iklim emosional yang sehat. Ibu dan anggota keluarga lainnya diharapkan mampu menjadi figur pendukung yang konsisten, memberikan rasa aman, serta mengarahkan remaja agar mampu menghadapi kehilangan dengan cara yang konstruktif. Figur pengganti ayah juga dapat berkontribusi dalam proses ini.

Dari sisi pendidikan dan psikologi, penelitian ini memberikan landasan untuk merancang program intervensi yang fokus pada kebutuhan remaja yang mengalami *father hunger*. Sekolah dapat menyediakan layanan konseling dan guru berperan sebagai teladan positif. Psikolog dapat

mengembangkan pendekatan terapi yang berbasis keterikatan untuk membantu remaja membangun kembali rasa percaya dan identitas diri. Dari aspek kebijakan sosial, pemerintah dan lembaga masyarakat perlu memperhatikan fenomena *father hunger* melalui penyediaan layanan konseling gratis, penyuluhan keluarga, serta program penguatan komunitas. Dengan dukungan yang tepat, remaja dapat bertumbuh menjadi pribadi yang resilien, sehat secara emosional, serta mampu mengembangkan hubungan sosial yang positif.

### Saran

1. Orang tua diharapkan lebih peka terhadap kebutuhan emosional remaja.
2. Pendidik dan konselor dapat mengidentifikasi gejala *father hunger* serta memberi dukungan yang sesuai.
3. Psikolog perlu mengembangkan intervensi yang membantu remaja menyalurkan emosi secara sehat.
4. Pemerintah diharapkan menyediakan layanan konseling gratis dan program dukungan psikososial bagi remaja yang mengalami *father hunger*.

### Daftar Pustaka

- Celik, İ. (2024). Father Involvement And Academic Motivation In Adolescents: A Cross-Cultural Study. *Journal Of Child And Family Studies*, 33(1), 45–59.
- Gomes Cordeiro, R., Silva, C., & Santos, L. (2018). Father Involvement And Adolescent Identity Development. *Journal Of Family Psychology*, 32(5), 621–630.
- Herzog, J. M. (2013). *Father Hunger: Explorations With Adults And Children*. Routledge.
- Hurlock, E. B. (2019). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jeynes, W. H. (2020). A Meta-Analysis: The Relationship Between Father Involvement And Student Academic Achievement. *Urban Education*, 55(5), 635–664.
- Li, X., Sun, Y., & Fan, Z. (2023). The Role Of Paternal Involvement In Adolescent Emotional Resilience. *Child Development*, 94(2), 482–499.
- Luyckx, K., Soenens, B., Goossens, L., & Vansteenkiste, M. (2007). Identity Formation In Adolescence: The Interplay Between Self, Context, And Regulation. *Journal Of Adolescence*, 30(2), 207–225.
- McLanahan, S. (2013). Father Absence And The Welfare Of Children. *Annual Review Of Sociology*, 39, 399–427.

Putri Satalya Diamanti, Melissa Marhet Florencia Waturandang, Yunita Sumakul. Gambaran *Father Hunger* pada Remaja.

Miller, R. B., Smith, C., & Green, K. (2020). *Father Hunger* And Adolescent Mental Health Outcomes. *Journal Of Adolescence*, 82, 14–25.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd Ed.). SAGE. Publications.

Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development* (15th Ed.). New York: Mcgraw-Hill.

Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (16th Ed.). New York: Mcgraw-Hill.

Teneyck, M., Knox, M., & Elsayed, D. (2023). Father Absence, Risky Behavior, And Adolescent Development. *Journal Of Youth Studies*, 26(4), 560–578.