

## **Ketahanan Psikologis Single Father dalam Menghadapi Tekanan Peran Ganda**

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Nisa Ali UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 1 Februari 2026 <a href="http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp">http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp</a>

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

### **Saran Penulisan Referensi:**

Ali, N. (2026). Ketahanan Psikologis Single Father dalam Menghadapi Tekanan Peran Ganda. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)*, 5(1), 552-559.

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji ketahanan psikologis single father dalam menghadapi tekanan peran ganda melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Fokus penelitian diarahkan pada ayah tunggal yang menjalankan peran sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama anak, sebuah kelompok yang masih relatif kurang mendapat perhatian dalam kajian psikologi keluarga. Sumber data diperoleh dari Google Scholar dan SciSpace dengan total 557 artikel yang teridentifikasi, kemudian diseleksi secara sistematis melalui tahapan identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi, sehingga diperoleh 30 artikel yang dianalisis. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa ketahanan psikologis single father merupakan proses adaptif yang bersifat multidimensional dan kontekstual, dipengaruhi oleh regulasi emosi, pemaknaan peran ayah, dukungan sosial, nilai spiritual, serta relasi ayah-anak. Tekanan peran ganda tidak semata-mata berdampak negatif, tetapi dalam kondisi tertentu justru mendorong terbentuknya ketahanan psikologis dan ketahanan keluarga. Penelitian ini juga mengungkap adanya kesenjangan penelitian akibat dominasi studi tentang single mother, sehingga pengalaman psikologis ayah tunggal kerap terpinggirkan. Temuan penelitian ini berkontribusi secara teoretis dalam memperluas kajian ketahanan psikologis dalam psikologi keluarga dan secara praktis memberikan dasar bagi pengembangan intervensi psikososial serta kebijakan yang lebih inklusif bagi single father di Indonesia.

**Kata Kunci:** Ketahanan Psikologis, Single Father, Tekanan Peran Ganda, Psikologi Keluarga

This study aims to examine the psychological resilience of single fathers in coping with dual role stress through a Systematic Literature Review (SLR) approach. The research focuses on single fathers who simultaneously perform the roles of primary breadwinner and main caregiver, a population that remains underrepresented in family psychology research. Data were collected from Google Scholar and SciSpace, yielding 557 identified articles. Through systematic identification, screening, eligibility assessment, and inclusion stages, 30 relevant articles were selected for analysis. The findings indicate that the psychological resilience of single fathers is a dynamic, multidimensional, and context-dependent adaptive process influenced by emotional regulation, role meaning-making, social support, spiritual values, and father-child relationships. Dual role stress does not inevitably lead to psychological vulnerability; instead, it can foster resilience and family stability when adaptive coping strategies are present. The study also highlights a significant research gap caused by the predominance of single mother-focused studies, which marginalizes the psychological experiences of single fathers. This research contributes theoretically by enriching the conceptual understanding of psychological resilience within family psychology and practically by providing a foundation for developing inclusive psychosocial interventions and social policies responsive to the needs of single fathers.

**Key Words:** Psychological Resilience, Single Father, Dual Role Stress, Family Psychology

## A. Pendahuluan

Secara ideal, keluarga umumnya terdiri dari ayah, ibu, dan anak. Meskipun keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat, tetapi keberadaan keluarga memiliki peran yang sangat esensial. Setiap anggota keluarga memiliki peran dan tanggung jawabnya masing-masing, secara umum ayah memiliki tanggung jawab sebagai pencari nafkah dan ibu bertanggung jawab mengelola rumah tangga dan juga pengasuhan anak.

Namun seiring berjalannya waktu, terkadang terjadi perubahan dalam struktur keluarga. Sebagai contoh hubungan perkawinan yang tidak stabil dapat menimbulkan konflik yang tak berujung sehingga pasangan biasanya memiliki untuk berpisah atau bercerai. Ketika hal ini terjadi, fungsi keluarga tentunya mengalami perubahan dan masing-masing pihak harus beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang baru.

Terdapat banyak faktor penyebab perceraian, di antaranya karena perselisihan dan pertengkaran terus-menerus, faktor ekonomi dan ketidakseimbangan finansial, kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan dan ketidaksetiaan, sampai dengan kematian. Faktor kematian salah satu pasangan juga dapat memengaruhi dinamika kehidupan keluarga yang ditinggalkan. Perubahan ini, baik akibat dari perceraian ataupun kematian, seringkali mengarah pada terbentuknya orang tua tunggal atau yang biasa dikenal dengan *single parent*, yakni keluarga yang hanya memiliki satu orang tua, baik ayah maupun ibu saja. Dimana salah satunya harus memikul tanggung jawab ganda, yakni sebagai pencari nafkah dan juga pengelola rumah tangga serta pengasuhan anak.

Berbagai kajian menunjukkan bahwa tekanan peran ganda pada single parent tidak hanya bersifat ekonomi, tetapi juga emosional, sosial, dan psikologis. Perasaan kehilangan, stigma sosial, kelelahan fisik, konflik peran, serta keterbatasan dukungan sering kali menjadi bagian dari pengalaman hidup mereka. Selama ini, kajian mengenai single parent cenderung terfokus pada ibu tunggal, sementara pengalaman psikologis ayah tunggal (single father) relatif kurang mendapat perhatian. Padahal, ayah yang menjalani peran tunggal menghadapi tekanan peran ganda yang tidak kalah kompleks, mencakup tanggung jawab ekonomi, pengasuhan anak, serta pengelolaan emosional pasca kehilangan pasangan.

Dalam perspektif psikologi keluarga, peran ayah secara tradisional lebih dilekatkan pada fungsi pencari nafkah, sedangkan pengasuhan emosional sering diasosiasikan dengan peran ibu. Ketika seorang ayah harus menjalani peran ganda sebagai kepala keluarga sekaligus pengasuh utama anak, terjadi pergeseran peran yang menuntut adaptasi psikologis yang signifikan. (Amanda, n.d.) menegaskan bahwa kehilangan pasangan berdampak langsung pada dinamika

peran ganda ayah tunggal, baik dalam tanggung jawab finansial maupun pengasuhan anak, yang berimplikasi pada tekanan psikologis dan pola asuh yang cenderung situasional.

Tekanan peran ganda pada single father sering kali diperparah oleh keterbatasan dukungan sosial dan stigma sosial berbasis gender. Ayah tunggal kerap dipersepsikan kurang kompeten dalam pengasuhan emosional, sehingga menghadapi tuntutan sosial untuk tetap memenuhi standar maskulinitas sekaligus ekspektasi sebagai pengasuh. Kondisi ini berpotensi memunculkan stres kronis, kelelahan emosional, serta konflik peran yang berkelanjutan. Studi sosio-teologis oleh (Pakpahan, 2025) menunjukkan bahwa orang tua tunggal, termasuk ayah harus mengembangkan ketangguhan psikologis melalui penguatan spiritual, jaringan sosial, dan makna hidup untuk dapat mempertahankan keberfungsian keluarga.

Dalam konteks tekanan tersebut, ketahanan psikologis (*psychological resilience*) menjadi konsep sentral untuk memahami bagaimana single father mampu bertahan dan beradaptasi. Ketahanan psikologis dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengelola stres, bangkit dari pengalaman traumatis, serta membangun penyesuaian positif dalam situasi sulit. (Qonita et al., 2025) menegaskan bahwa ketahanan keluarga pada single parent sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis individual, strategi coping, serta dukungan sosiokultural yang kontekstual dengan budaya Indonesia.

Namun, sebagian besar penelitian empiris di Indonesia masih berfokus pada resiliensi ibu tunggal. Misalnya, studi tentang optimisme sebagai prediktor resiliensi lebih banyak dilakukan pada *single mother* (Invanka et al., 2025), begitu pula kajian tentang dukungan sosial dan hardiness yang dominan mengkaji ibu tunggal (Awaliah, 2024). Sementara itu, kajian yang secara khusus menempatkan *single father* sebagai subjek utama penelitian ketahanan psikologis masih sangat terbatas.

Penelitian internasional menunjukkan bahwa ayah tunggal menghadapi tantangan psikologis yang khas, terutama dalam mengintegrasikan peran kerja dan pengasuhan. (Iztayeva, 2021) menemukan bahwa ayah tunggal mengalami peningkatan konflik kerja-keluarga, kelelahan emosional, dan isolasi sosial, terutama ketika dukungan keluarga besar terbatas. Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan peran ganda pada single father memiliki karakteristik spesifik yang tidak sepenuhnya dapat disamakan dengan pengalaman ibu tunggal.

Di Indonesia, kajian tentang ayah tunggal umumnya masih bersifat konseptual atau studi literatur. (Amanda, n.d.) menyebutkan bahwa ketahanan keluarga pada single father dipengaruhi oleh aspek fisik, sosial, dan psikologis, namun belum mengulas secara mendalam proses psikologis internal ayah dalam menghadapi tekanan peran ganda secara berkelanjutan. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian pada level pengalaman subjektif dan dinamika ketahanan psikologis ayah tunggal.

Berdasarkan kondisi tersebut, novelty penelitian ini terletak pada fokus eksplisit terhadap ketahanan psikologis single father dalam menghadapi tekanan peran ganda, dengan menempatkan ayah sebagai subjek utama kajian psikologi keluarga. Penelitian ini tidak hanya memandang ketahanan sebagai hasil akhir, tetapi sebagai proses adaptif yang melibatkan regulasi emosi, pemaknaan peran, serta interaksi dengan konteks sosial dan budaya. Dengan demikian, studi ini diharapkan mampu memperkaya khazanah keilmuan psikologi keluarga yang selama ini masih berorientasi pada pengalaman ibu tunggal.

Secara substantif, penelitian ini diarahkan untuk menjawab permasalahan mendasar: bagaimana single father membangun dan mempertahankan ketahanan psikologis di tengah tekanan peran ganda yang dihadapinya? Tekanan tersebut mencakup tuntutan ekonomi, pengasuhan anak, stigma sosial, serta penyesuaian emosional pasca kehilangan pasangan. Lebih lanjut, penelitian ini juga berupaya mengungkap faktor-faktor psikologis yang berkontribusi terhadap ketahanan tersebut, serta strategi adaptif yang digunakan ayah tunggal dalam menjaga keberfungsian diri dan keluarga.

Dengan mengintegrasikan perspektif psikologi keluarga dan konteks sosial-budaya Indonesia, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis. Secara teoretis, studi ini memperluas pemahaman mengenai ketahanan psikologis pada ayah tunggal sebagai kelompok yang selama ini kurang terwakili dalam penelitian. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis dan kebijakan sosial yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan single father di Indonesia.

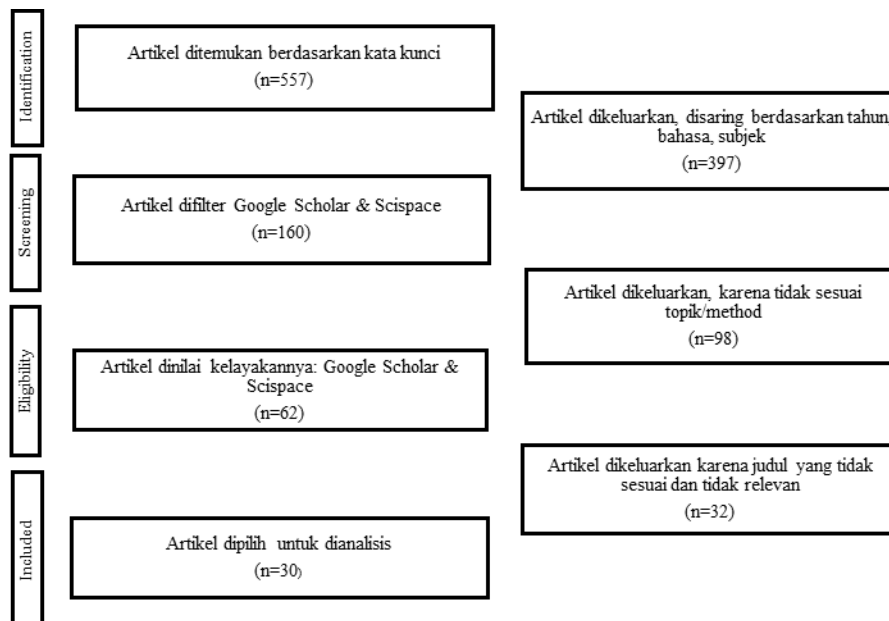
## B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengkaji secara komprehensif ketahanan psikologis single father dalam menghadapi tekanan

peran ganda. Pendekatan SLR dipilih karena mampu menyajikan sintesis ilmiah yang sistematis, transparan, dan dapat direplikasi dalam mengintegrasikan temuan-temuan penelitian sebelumnya. Melalui SLR, penelitian ini tidak hanya memetakan hasil penelitian terdahulu, tetapi juga mengidentifikasi pola, kesenjangan penelitian (research gap), serta kontribusi kebaruan dalam kajian psikologi keluarga, khususnya yang berfokus pada ayah tunggal.

Sumber data penelitian diperoleh dari dua basis data ilmiah utama, yaitu **Google Scholar** dan **SciSpace**, yang dipilih karena memiliki cakupan literatur internasional dan nasional yang luas dalam bidang psikologi, kesehatan mental, dan studi keluarga. Pencarian artikel dilakukan secara sistematis dengan menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, antara lain *single parent*, *ayah tunggal*, *ketahanan psikologis*, dan *tekanan peran ganda*.

Prosedur seleksi artikel dilakukan melalui empat tahap, yaitu identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi akhir. Dapat digambarkan melalui diagram dibawah ini:



Dari 557 artikel yang diidentifikasi melalui Google Scholar dan SciSpace, sebanyak 397 artikel dikeluarkan pada tahap penyaringan awal berdasarkan tahun publikasi, bahasa, dan kesesuaian subjek. Sebanyak 160 artikel selanjutnya dinilai kelayakannya, dan 98 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan fokus topik dan metode penelitian. Sebanyak 32 artikel tambahan dikeluarkan karena judul dan konteks penelitian tidak relevan, sehingga diperoleh 30 artikel yang dianalisis secara sistematis dalam penelitian ini.

Dari seluruh artikel tersebut dilakukan analisis tematik, dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dalam setiap artikel. Tema-tema tersebut meliputi bentuk tekanan peran ganda, dimensi ketahanan psikologis, faktor-faktor yang mempengaruhi ketahanan, serta strategi adaptasi single father. Seluruh temuan kemudian disintesis untuk membangun pemahaman konseptual yang utuh mengenai ketahanan psikologis ayah tunggal.

### C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan sintesis terhadap seluruh literatur yang dianalisis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketahanan psikologis single father dalam menghadapi tekanan peran ganda merupakan proses adaptif yang kompleks, dinamis, dan sangat dipengaruhi oleh konteks sosial, budaya, serta konstruksi gender. Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman ayah tunggal tidak dapat dipahami hanya sebagai varian dari pengalaman single parent secara umum, melainkan memiliki karakteristik psikologis yang khas dan berbeda. Hal ini menjawab rumusan masalah utama penelitian mengenai bagaimana single father membangun ketahanan psikologis di tengah tuntutan sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama anak.

Tekanan peran ganda pada single father muncul dalam bentuk tuntutan ekonomi, pengasuhan, serta regulasi emosi yang berlangsung simultan. (Indarsih, n.d.) menegaskan bahwa orang tua tunggal secara struktural menjalankan peran kepala rumah tangga sekaligus pendidik utama anak, suatu kondisi yang sebelumnya dibagi bersama pasangan. Dalam konteks ayah tunggal, tekanan ini diperberat oleh ekspektasi sosial yang masih menempatkan ayah

terutama sebagai pencari nafkah. (Amanda, n.d.) secara eksplisit menunjukkan bahwa kehilangan pasangan menyebabkan ayah tunggal harus merekonstruksi peran maskulin tradisionalnya, karena tanggung jawab pengasuhan yang intensif kini berada sepenuhnya di pundaknya.

Hasil kajian menunjukkan bahwa tekanan peran ganda tersebut berdampak langsung pada kondisi psikologis single father, terutama dalam bentuk kelelahan emosional, keterbatasan waktu personal, dan perasaan isolasi sosial. Temuan (Iztayeva, 2021) menguatkan hal ini dengan menunjukkan bahwa single father, baik sebelum maupun selama krisis COVID-19, mengalami peningkatan konflik kerja-keluarga dan penurunan kesejahteraan psikologis, khususnya akibat berkurangnya dukungan sosial dan waktu luang. Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa tekanan tersebut tidak secara otomatis menyebabkan disfungsi psikologis, melainkan dapat menjadi pemicu munculnya ketahanan psikologis melalui proses adaptasi yang berkelanjutan.

Ketahanan psikologis single father terbentuk melalui integrasi beberapa dimensi psikologis utama. Pada dimensi emosional, kemampuan regulasi emosi menjadi faktor kunci. Meskipun sebagian besar penelitian tentang regulasi emosi dilakukan pada ibu tunggal, seperti yang ditunjukkan oleh (Lidiawati et al., 2024) dan (Azara et al., 2022) mekanisme yang sama juga relevan pada ayah tunggal. Ayah yang mampu mengenali, menerima, dan mengelola emosi negatif akibat kehilangan pasangan cenderung menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan temuan (Sabanari & Huwae, 2025) yang menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan negatif dengan konflik peran ganda, sehingga semakin tinggi resiliensi, semakin rendah tekanan psikologis yang dialami.

Pada dimensi kognitif, pemaknaan ulang terhadap peran ayah menjadi landasan penting ketahanan psikologis. (Invanka et al., 2025) menekankan bahwa optimisme berfungsi sebagai prediktor kuat resiliensi pada single parent. Dalam konteks single father, optimisme tidak hanya berkaitan dengan harapan terhadap masa depan, tetapi juga dengan keyakinan bahwa peran pengasuhan yang dijalani memiliki makna mendalam bagi perkembangan anak. Temuan ini diperkuat oleh (Caragata et al., 2021) yang memandang resiliensi bukan sekadar “bangkit kembali”, melainkan proses “*changing the game*”, yaitu menciptakan cara hidup baru yang lebih adaptif melalui perubahan makna dan strategi hidup.

Dimensi sosial juga memainkan peran penting dalam pembentukan ketahanan psikologis single father. (Fadhia et al., 2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial, baik emosional, instrumental, maupun spiritual, menjadi fondasi utama dalam memperkuat ketahanan orang tua tunggal. Meskipun penelitian tersebut melibatkan lebih banyak ibu tunggal, satu subjek ayah tunggal yang dianalisis menunjukkan bahwa dukungan keluarga inti dan relasi dengan anak berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis utama. Hal ini sejalan dengan temuan (Pangestu, 2024) yang menekankan bahwa strategi coping berbasis dukungan sosial dan aktivitas spiritual membantu orang tua tunggal mempertahankan kesejahteraan keluarga.

Aspek spiritual dan religius juga muncul sebagai sumber ketahanan psikologis yang signifikan. (Pakpahan, 2025) menunjukkan bahwa nilai religius dan keyakinan spiritual memperkuat ketangguhan orang tua tunggal dalam konteks budaya yang patriarkal. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada ibu tunggal, prinsip sosio-teologis yang sama relevan bagi ayah tunggal, terutama dalam memaknai penderitaan, kehilangan pasangan, dan tanggung jawab terhadap anak sebagai bagian dari panggilan hidup. Dimensi ini memperkaya pemahaman bahwa ketahanan psikologis single father tidak hanya bersifat intrapsikis, tetapi juga transenden.

Hasil kajian juga menegaskan bahwa relasi ayah-anak merupakan sumber utama ketahanan psikologis. (Majid, 2024) menekankan bahwa ketidakhadiran ayah (*fatherless*) berdampak signifikan pada kesehatan mental anak, sehingga kehadiran ayah tunggal yang aktif dan terlibat menjadi faktor protektif bagi kesejahteraan psikologis anak. Dalam konteks ini, peran ganda ayah justru memperkuat ikatan emosional ayah-anak, yang pada gilirannya meningkatkan ketahanan psikologis ayah itu sendiri. Temuan ini sejalan dengan (Novita & Kusumastuti, n.d.) yang menunjukkan bahwa ketahanan orang tua berhubungan erat dengan ketahanan keluarga secara keseluruhan.

Perbandingan dengan literatur single mother memperlihatkan gap penelitian yang jelas dan sekaligus menegaskan novelty studi ini. Sebagian besar penelitian, seperti (Baroroh et al., 2025), (Jannah et al., 2023), (Durand, 2023), (Woda et al., 2024), (Rizky et al., 2025), serta (Lunggita & Lestari, 2025). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa ibu tunggal menghadapi tekanan berat, tetapi mampu membangun resiliensi melalui strategi coping,

dukungan sosial, dan kemandirian ekonomi. Namun, dominasi fokus pada ibu tunggal secara implisit menempatkan ayah tunggal sebagai subjek marginal dalam kajian psikologi keluarga.

Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun mekanisme ketahanan psikologis pada single father dan single mother memiliki kesamaan, terdapat perbedaan mendasar dalam konteks sosial dan pengalaman psikologis. Ayah tunggal cenderung menghadapi isolasi sosial yang lebih besar dan keterbatasan ruang untuk mengekspresikan kerentanan emosional. Hal ini jarang disorot dalam penelitian-penelitian sebelumnya yang lebih menekankan pengalaman perempuan, seperti yang ditunjukkan oleh (Fabien & Prastira, 2024) dan (Sarumpaet et al., 2024).

Selain itu, hasil kajian menunjukkan bahwa perilaku prososial juga berkontribusi terhadap ketahanan psikologis. (Rao & Sharma, 2025) menemukan bahwa perilaku prososial berhubungan positif dengan resiliensi pada single parent. Dalam konteks ayah tunggal, keterlibatan dalam aktivitas komunitas dan relasi sosial yang bermakna membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa ketahanan psikologis bukan hanya kapasitas individual, tetapi juga hasil interaksi dengan lingkungan sosial.

Dampak ketahanan psikologis single father juga terlihat pada kesejahteraan anak. (Sia, 2024) menunjukkan bahwa resiliensi orang tua berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis anak dan remaja dalam keluarga single parent. Dengan demikian, ketahanan psikologis ayah tunggal tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri, tetapi juga sebagai faktor kunci dalam menjaga kesehatan mental anak dan stabilitas keluarga.

Lebih lanjut, hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa ketahanan psikologis single father sangat dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi terhadap stigma sosial dan konstruksi maskulinitas yang melekat pada peran ayah. Berbeda dengan ibu tunggal yang relatif lebih diterima secara sosial dalam peran pengasuhan, ayah tunggal sering kali dipersepsikan tidak kompeten dalam pengasuhan emosional anak. Temuan ini secara implisit tercermin dalam kajian (Lunggita & Lestari, 2025) yang menyoroti bagaimana norma patriarkal membentuk ekspektasi peran gender dan menciptakan tekanan psikologis pada orang tua tunggal. Dalam konteks ayah tunggal, tekanan ini menuntut proses adaptasi psikologis yang lebih intens karena mereka harus menegosiasikan identitas maskulin dengan tuntutan pengasuhan yang bersifat emosional dan relasional.

Ketahanan psikologis single father juga berkembang melalui proses pembelajaran peran pengasuhan yang sebelumnya tidak menjadi domain utama ayah. (Susantin et al., n.d.) menekankan bahwa pola pengasuhan pada keluarga orang tua tunggal pasca perceraian memerlukan pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek psikologi keluarga dan nilai sosial budaya. Pada ayah tunggal, proses ini tidak hanya melibatkan keterampilan teknis pengasuhan, tetapi juga pembentukan sensitivitas emosional terhadap kebutuhan anak. Temuan (Syifa et al., 2025) mengenai pola interaksi ibu-anak dalam keluarga single parent memperlihatkan bahwa komunikasi terbuka dan kehangatan emosional menjadi faktor kunci kesejahteraan anak, yang dalam konteks ayah tunggal perlu dibangun melalui proses belajar yang tidak instan.

Dalam dimensi ekonomi, tekanan finansial tetap menjadi sumber stres utama bagi single father, namun tidak selalu menjadi faktor penghambat ketahanan psikologis. (Sarumpaet et al., 2024) menunjukkan bahwa orang tua tunggal yang mampu memaknai kerja sebagai bentuk tanggung jawab dan kontribusi terhadap keluarga cenderung menunjukkan regulasi emosi yang lebih stabil. Hal ini sejalan dengan temuan (Rizky et al., 2025) yang menegaskan bahwa aktivitas kerja dapat menjadi sarana membangun kembali kepercayaan diri dan pandangan hidup positif pada orang tua tunggal. Pada ayah tunggal, kerja tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan ekonomi, tetapi juga sebagai sarana mempertahankan identitas diri dan harga diri.

Dari perspektif ketahanan keluarga, (Qonita et al., 2025) menegaskan bahwa resiliensi keluarga single parent di Indonesia dibentuk oleh interaksi antara faktor individu, relasional, dan sosiokultural. Temuan ini relevan dengan kondisi single father, di mana ketahanan psikologis individu ayah berkelindan langsung dengan stabilitas emosional anak dan keberfungsian keluarga. (Novita & Kusumastuti, n.d.) juga menunjukkan bahwa ketahanan orang tua berkontribusi terhadap pencegahan perilaku berisiko pada anak dan remaja, sehingga ketahanan psikologis ayah tunggal memiliki implikasi jangka panjang terhadap perkembangan anak.

Aspek perkembangan anak menjadi pertimbangan penting dalam memahami ketahanan psikologis single father. (Sia, 2024) menegaskan bahwa resiliensi orang tua berhubungan dengan kesejahteraan psikologis anak melalui mediasi kompetensi sosial dan regulasi emosi.

Dalam keluarga ayah tunggal, keterlibatan ayah dalam pengasuhan sehari-hari berpotensi memperkuat kompetensi sosial anak sekaligus meningkatkan rasa kompeten ayah sebagai orang tua. Hal ini memperkuat argumen bahwa ketahanan psikologis ayah tunggal tidak hanya berdampak individual, tetapi juga lintas generasi.

Secara komparatif, dominasi penelitian tentang ibu tunggal sebagaimana ditunjukkan oleh (Baroroh et al., 2025), (Jannah et al., 2023), (Durand, 2023), (Woda et al., 2024), (Candrawati, 2023), (Fabien & Prastira, 2024), memperlihatkan adanya bias gender dalam kajian *single parent*. Penelitian-penelitian tersebut memberikan kontribusi penting dalam memahami resiliensi perempuan, namun secara tidak langsung mempertegas keterbatasan eksplorasi ilmiah terhadap pengalaman ayah tunggal. Oleh karena itu, fokus penelitian ini pada single father menutup celah penelitian yang selama ini terabaikan dan memberikan kontribusi teoretis yang signifikan dalam psikologi keluarga.

Integrasi seluruh temuan ini menegaskan bahwa ketahanan psikologis single father merupakan hasil dari proses adaptasi berkelanjutan yang melibatkan pengelolaan emosi, pemaknaan peran, dukungan sosial, serta keterlibatan aktif dalam pengasuhan anak. (Rao & Sharma, 2025) menambahkan bahwa perilaku prososial berperan dalam memperkuat resiliensi orang tua tunggal, yang dalam konteks ayah tunggal dapat diwujudkan melalui keterlibatan komunitas dan relasi sosial yang bermakna. Dengan demikian, ketahanan psikologis ayah tunggal bukanlah bentuk ketahanan yang pasif, melainkan manifestasi dari kemampuan menciptakan tatanan kehidupan keluarga yang baru dan fungsional di tengah keterbatasan.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* terhadap 30 artikel ilmiah yang relevan, penelitian ini menyimpulkan bahwa ketahanan psikologis single father dalam menghadapi tekanan peran ganda merupakan proses adaptif yang bersifat multidimensional dan kontekstual. Ayah tunggal menghadapi tekanan simultan sebagai pencari nafkah utama dan pengasuh anak, yang diperberat oleh stigma sosial, konstruksi maskulinitas tradisional, serta keterbatasan dukungan struktural. Namun demikian, tekanan tersebut tidak secara deterministik mengarah pada kerentanan psikologis, melainkan dapat mendorong terbentuknya ketahanan psikologis melalui proses penyesuaian diri yang berkelanjutan.

Ketahanan psikologis single father dibangun melalui integrasi beberapa faktor kunci, yaitu kemampuan regulasi emosi, pemaknaan positif terhadap peran pengasuhan, dukungan sosial yang bermakna, serta penguatan nilai spiritual dan religius. Hubungan emosional yang kuat antara ayah dan anak muncul sebagai sumber utama ketahanan psikologis, yang tidak hanya melindungi kesejahteraan mental ayah, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan perkembangan anak. Dengan demikian, ketahanan psikologis single father berfungsi sebagai fondasi ketahanan keluarga secara keseluruhan.

Penelitian ini juga menegaskan adanya kesenjangan dalam literatur psikologi keluarga, di mana kajian tentang orang tua tunggal masih didominasi oleh perspektif single mother, sementara pengalaman psikologis single father relatif terpinggirkan. Temuan penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dengan menegaskan bahwa ketahanan psikologis ayah tunggal memiliki dinamika khas yang tidak dapat sepenuhnya dijelaskan melalui kerangka pengalaman ibu tunggal. Oleh karena itu, penelitian ini memperluas pemahaman konseptual tentang ketahanan psikologis dalam keluarga single parent dan menegaskan pentingnya pendekatan yang lebih inklusif, sensitif gender, dan kontekstual dalam kajian psikologi keluarga serta perumusan kebijakan dan intervensi psikososial bagi ayah tunggal.

#### E. Referensi

- Amanda, G. (n.d.). *Analisis Konsep Ketahanan Keluarga Pada Pengasuhan Single Father dan Dinamika Peran Ganda Ayah*. 148–164.
- Awaliah, F. N. (2024). *DUKUNGAN SOSIAL DAN KECERDASAN EMOSI TERHADAP HARDINESS PADA*. 6(1), 1373–1383.
- Azara, F., Widyatno, A., Bisri, M., & Hapsari, A. D. (2022). *The Relationship Between Emotion Regulation and Resilience in Single Mothers Possessing Multiple Roles in Malang City*. 2021(ICoPsy 2021), 222–229. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10213>
- Baroroh, D. N., Pasaribu, D. R. S., & Awali, A. N. A. (2025). *Dinamika Psikologis Wanita Single Parent Pasca Kematian Suami*. 4(3).
- Candrawati, A. A. K. S. (2023). *PERAN GANDA IBU SEBAGAI ORANG TUA TUNGGAL ( SINGLE*

- PARENTS) DALAM MENDIDIK KARAKTER. 01(02), 159–165.
- Caragata, L., Watters, E. C., Cumming, S., College, S., Caragata, L., Watters, E. C., & Cumming, S. (2021). *Changing the Game : The Continuous Adaptation of Resilient Single Mothers Changing the Game: The Continuous Adaptation of Resilient Single Mothers*. 0–10. <https://doi.org/10.13189/ijrh.2021.080101>
- Durand, S. (2023). *The Mental Influence and Responsibility of Women Who Become Single Parents After Divorce: An Islamic Legal Point of View*. 3(2), 88–101.
- Fabien, M., & Prastira, A. (2024). *Resiliensi pada Wanita Karir Single parent Resilience in Single parent Career Woman Abstrak*. 11(02), 1067–1084.
- Fadhia, A. N., Wibowo, Q. C., Zain, H. H. H., Zahro, N. A. N., & Putri, M. N. P. (2025). *PERAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP RESILIENSI ORANG TUA TUNGGAL DALAM MENJALANKAN PERAN GANDA*. 12, 186–197.
- Indarsih, F. (n.d.). *Peran Ganda Single Parent : antara Kepala Rumah Tangga dan Pola Asuh Anak*. 2(2), 247–259.
- Invanka, I., Nurhikmah, & Koanda, N. (2025). *Optimisme sebagai Predictor Resiliensi Pada Single mother di Kota Makassar*. 5(1), 30–38. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5833>
- Iztayeva, A. (2021). *Custodial Single Fathers before and during the COVID-19*.
- Jannah, S., Busriyanti, & Faisol, M. (2023). *RESILIENSI PEREMPUAN DALAM MEMBANGUN KETAHANAN KELUARGA PASCA PERCERAIAN DI KECAMATAN SILO KABUPATEN JEMBER*. 4(9), 894–910.
- Lidiawati, K. R., Dewi, W. P., Christy, S., & Simamora, N. (2024). *RESILIENSI IBU TUNGGAL : PERAN KEBERSYUKURAN DAN REGULASI EMOSI Becoming a Resilient Single Mother : Role of Gratitude and Emotion Regulation Abstract*. 17(3), 263–275.
- Lunggita, I. E., & Lestari, M. D. (2025). *Resiliensi perempuan setelah kematian pasangan : Sebuah kajian gender*. 6(6), 2676–2690.
- Majid, I. A. (2024). *Melangkah Tanpa Penuntun : Mengkesplorasi Dampak Kehilangan Ayah Terhadap Kesehatan Mental dan Emosional Anak-anak*. 4, 7259–7272.
- Novita, A., & Kusumastuti, I. (n.d.). *Ketahanan Keluarga dalam Pencegahan Perilaku Berisiko pada Remaja : Studi Komparatif pada Orangtua dengan Dual Career dan Single Career*.
- Pakpahan, M. (2025). *RESILIENSI ORANG TUA TUNGGAL DALAM MEMPERJUANGKAN HIDUP KELUARGA DI DUSUN GONTING, KECAMATAN PARMONANGAN, KABUPATEN TAPANULI UTARA: SEBUAH KAJIAN SOSIO-TEOLOGIS*. 4(4), 6795–6804.
- Pangestu, P. (2024). *Strategi Mengatasi Stres Dan Mempertahankan Kesejahteraan Keluarga Pada Orang Tua Tunggal : Studi Kasus Pamulang Barat*. 2.
- Qonita, H. N., Aryani, M., Rangkuti, A. A., & Akbar, Z. (2025). *Psychological Dimensions of Family Resilience in Indonesian Single- Parent Families : A Literature Review*. *Icpe*, 1–9.
- Rao, B., & Sharma, V. (2025). *Prosocial Behaviour As A Predictor Of Psychological Resilience In Single Parents : A Quantitative Exploration*. 11(23), 7370–7375.
- Rizky, H., Farida, H., & Tellys, H. (2025). *Komunikasi Resiliensi Ibu Tunggal dalam Meningkatkan Ketahanan Keluarga*. 7, 287–298.
- Sabanari, E. P., & Huwae, A. (2025). *Resiliensi Dan Work-Family Conflict Pada Orang Tua Single Parent Enjelita*. 9(2), 1004–1014. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6199>
- Sarumpaet, Q. N., Junita, N., & Iramadhani, D. (2024). *Ibu Single Parent Pekerja Industri Rumah Tangga dalam Memenuhi Fungsi Keluarga*. 2(2), 359–373.
- Sia, S. K. (2024). *Single-parent Adolescents ' Resilience and Psychological Well-being : The Role of Social Competence and Emotion Regulation*. <https://doi.org/10.1177/09731342241239441>
- Susantin, J., Rijal, S., Fakultas, D., Islam, A., & Islam, U. (n.d.). *IMPLIKASI SINGGLE PARENT PARENTING PASCA KELUARGA PERSPEKTIF HUKUM ISLAM*.
- Syifa, Y., Selian, S. N., Psikologi, F., Aceh, U. M., & Aceh, B. (2025). *Pola Interaksi Ibu dan Anak pada Keluarga Single Parent*. 1(4), 1513–1523.
- Woda, R., Devi, M., & Pontoan, A. (2024). *Fenomena Kondisi Psikologis Perempuan Single Parent dalam Generasi Sandwich*. 6(4), 1261–1270.