

## Hubungan Antara Keterlibatan Ayah dan Regulasi Emosi Pada Generasi Z di Yogyakarta

Afika Chintya Kerta<sup>1</sup>, Andhita Dyorita Khoiryasdien<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas aisyiyah Yogyakarta

E-mail: afikachintya2@gmail.com<sup>1</sup>, andhitadyoritakh@unisayogya.ac.id<sup>2</sup>

### Article History:

Received: 04 Januari 2026

Revised: 13 Januari 2026

Accepted: 19 Januari 2026

**Keywords:** Generasi Z, Peran Ayah, Regulasi Emosi, Keterlibatan Ayah, Remaja

**Abstract:** *Generasi Z seringkali dikenal dengan generasi digital yang tumbuh dan berkembang serta ketergantungan dengan teknologi. Sebagai generasi digital, Generasi Z tidak hanya bergantung pada teknologi dalam kehidupan sehari-hari tetapi juga menghadapi tantangan dalam regulasi emosi akibat paparan konten digital yang intensif. Peran orang tua sebagai pengasuh utama sangat diperlukan bagi para remaja khususnya peran ayah yang sangat berpengaruh terhadap regulasi emosi anak. Namun, masih sedikit studi yang mengkaji hubungan ketiga variabel ini secara komprehensif, sehingga penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh regulasi emosi dan keterampilan sosial terhadap keterlibatan peran ayah. Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Jumlah sampel dalam penelitian adalah 98 sampel. Instrumen penelitian berupa skala regulasi emosi dan skala keterlibatan ayah yang disebarakan secara daring menggunakan Google Form. Hasil uji korelasi Spearman dengan nilai  $r = 0,163$  dan  $p = 0,067$  menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Mayoritas responden berada pada kategori peran ayah rendah, yaitu sebesar 66,67%, sementara kemampuan regulasi emosi responden cenderung berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan peran ayah tidak berpengaruh langsung terhadap kemampuan regulasi emosi remaja dalam penelitian ini, sehingga faktor-faktor lain di luar peran ayah tampaknya memiliki pengaruh yang lebih kuat dalam membentuk kemampuan regulasi emosi pada remaja Generasi Z.*

### PENDAHULUAN

Generasi Z adalah generasi yang paling menonjol, generasi Z adalah anak yang lahir pada tahun 1995 sampai 2010. Generasi Z seringkali dikenal dengan generasi digital yang tumbuh dan berkembang serta ketergantungan dengan teknologi. Pada usia generasi Z di kategorikan sebagai usia remaja yang mengalami perubahan-perubahan cepat pada jasmani, emosi, sosial, akhlak dan kecerdasan. Munculnya generasi Z juga menjadikan tantangan baru dalam pola praktik pengasuhan anak. (Zis, dkk 2021).

Sebagai generasi digital, Generasi Z tidak hanya bergantung pada teknologi dalam kehidupan

sehari-hari tetapi juga menghadapi tantangan dalam regulasi emosi akibat paparan konten digital yang intensif. Hal ini sejalan dengan penelitian Firdauza dan Tantiana (2021) yang menyatakan bahwa Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola atau mengontrol emosi. Banyak remaja yang tidak dapat mengelola emosi mereka secara efektif sehingga rentan terhadap depresi. Remaja yang kurang bisa mengekspresikan emosi dengan tepat cenderung terlibat dalam masalah sehingga memiliki intensi bunuh diri. Peran orang tua sebagai pengasuh utama sangat diperlukan bagi para remaja khususnya peran ayah yang sangat berpengaruh terhadap regulasi emosi anak. Dalam regulasi emosi sendiri memiliki kaitan yang erat dengan keterampilan sosial. (Firdauza dan Tantiana, 2021).

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).

Peran ayah dalam keluarga seringkali tidak menonjol bila dibandingkan dengan ibu, hal ini karena semua urusan rumah tangga menjadi tugas seorang ibu. Ayah sebagai sosok pria yang memiliki tempat khusus didalam sebuah keluarga, sayangnya tak sedikit seorang pria menggambarkan peran ayah hanya pencari nafkah dan tidak terlibat langsung dalam memberikan rasa aman, nyaman serta ketenangan dalam anggota keluarganya (Kumparan, 2021). Keterlibatan ayah terhadap pengasuhan tidak hanya dilihat dari kuatitas pengasuhan namun dari kualitas interaksi dan pola komunikasi dua arah dengan anak (Parmanti & Purnamasari, 2015).

Septiani dan Nasution (2017) menemukan bahwa keterlibatan ayah akan mengembangkan kemampuan anak untuk berempati, penuh kasih sayang dan perhatian, serta hubungan sosial yang lebih baik. Kehangatan, bimbingan serta pengasuhan yang diberikan oleh ayah juga dapat memprediksi kematangan emosi anak, yang diasosiasikan dengan perilaku prososial dan perilaku positif. Ayah secara tidak langsung berperan terhadap kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis anak, Ketika memberikan dukungan optimal terhadap pasangannya (Istri). Keterlibatan ayah lebih dari sekedar melakukan interaksi yang positif dengan anak-anak mereka, tetapi juga memperhatikan perkembangan anak.

Ayah turut memberikan kontribusi penting bagi perkembangan anak khususnya pada generasi Z, pengalaman yang dialami bersama dengan ayah, akan mempengaruhi anak hingga dewasa nantinya. Peran serta perilaku yang diterima generasi Z mempengaruhi perkembangan serta kesejahteraan anak dan masa transisi menuju remaja. Keterlibatan dalam pengasuhan diartikan sebagai seberapa besar usaha yang dilakukam oleh seorang ayah dalam berpikir. Peran ayah dapat mempengaruhi regulasi emosi pada anak. (Septiani dan Nasution, 2017).

Keterlibatan ayah dalam pengasuhan terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu *engagement* (interaksi langsung), *accessibility* (ketersediaan fisik dan emosional), dan *responsibility* (tanggung jawab pengasuhan). Dengan demikian, keterlibatan ayah dalam pengasuhan di Indonesia tidak hanya dinilai dari aktivitas praktis, tetapi juga dari kontribusinya dalam membentuk karakter anak sesuai nilai-nilai keluarga dan masyarakat (Lamb, 2010 ; Damayanti, 2015).

Keterlibatan ayah (*father involvement*) merupakan faktor kunci dalam perkembangan anak, mencakup aspek fisik, emosional, dan kognitif, namun dalam banyak kasus, peran ini masih sering dianggap sekunder dibandingkan peran ibu. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ayah dengan regulasi emosi dan keterampilan sosial yang baik cenderung lebih terlibat dalam aktivitas pengasuhan, seperti mendampingi belajar, memberikan dukungan emosional, dan berperan dalam pengambilan keputusan terkait anak. Namun, masih sedikit studi yang mengkaji hubungan ketiga

---

variabel ini secara komprehensif, sehingga penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh regulasi emosi dan keterampilan sosial terhadap keterlibatan peran ayah, dengan harapan hasilnya dapat menjadi dasar pengembangan program parenting yang lebih inklusif serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya peran ayah dalam mendukung perkembangan anak secara optimal.

## **LANDASAN TEORI**

### **A. Regulasi Emosi**

Regulasi emosi adalah proses kompleks yang melibatkan interaksi antara pikiran, tubuh, dan lingkungan, yang memungkinkan individu untuk tetap adaptif, menjaga keseimbangan emosional, dan berfungsi secara optimal dalam kehidupan sosial maupun pribadi (Chen, 2016).

Gross (2015) mengembangkan *Process Model of Emotion Regulation* yang menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat terjadi pada lima tahap berbeda dalam proses pembentukan emosi. Dalam penelitian ini, teori regulasi emosi Gross (2015) dijadikan sebagai dasar pengukuran dengan menggunakan *Process Model of Emotion Regulation* yang mencakup lima tahap strategi regulasi emosi.

- a. *Situation selection* dimana individu memilih atau menghindari situasi tertentu untuk mempengaruhi emosi yang mungkin muncul.
- b. *Situation modification* yang melibatkan upaya mengubah aspek situasi untuk mengurangi dampak emosional.
- c. *Attentional deployment* berupa pengalihan perhatian dari aspek yang memicu emosi negatif.
- d. *Cognitive change* melalui penilaian ulang terhadap situasi untuk mengubah respons emosional.
- e. *Response modulation* yang melibatkan upaya mengontrol respons emosi setelah muncul. Skala regulasi emosi berdasarkan model ini digunakan karena kemampuannya mengukur berbagai strategi regulasi secara komprehensif, baik yang adaptif seperti reappraisal maupun yang kurang adaptif seperti suppression,

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Thompson, 2002(dalam Fiqria, 2021), disebutkan tentang aspek - aspek kemampuan regulasi emosi yang terdiri dari tiga, antara lain:

- a. *Emotion monitoring* (Memonitor emosi)  
Memonitor emosi yaitu mengacu pada kemampuan individu untuk menyadari dan memahami proses emosi yang terjadi di dalam diri sendiri, termasuk perasaan, pikiran, dan latar belakang tindakan.
- b. *Emotion evaluation* (Mengevaluasi emosi)  
Mengevaluasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan menjaga keseimbangan emosi yang dialami.
- c. *Emotion modification* (Modifikasi emosi)  
Modifikasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengubah emosi sehingga dapat memotivasi diri sendiri, terutama dalam situasi putus asa, cemas, dan marah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi berdasarkan Salovey & sluyter (Yudiyaputra, 2023) antara lain sebagai berikut:

- a. Jenis Kelamin, Perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi strategi regulasi emosi yang digunakan seseorang.
  - b. Usia, Semakin seseorang bertambah usia, semakin dewasa dia dan semakin baik strategi regulasi emosi yang digunakannya.
  - c. Didikan dari orang tua, Cara orang tua mempengaruhi anak mereka dalam
-

mensosialisasikan perasaan dan pikiran mengenai emosi juga berpengaruh terhadap strategi regulasi emosi yang digunakan anak tersebut.

- d. Hubungan interpersonal, hubungan interpersonal individu juga memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi.

### **B. Keterlibatan Ayah**

Keterlibatan merupakan spektrum luas dari kontribusi dan interaksi yang mendalam, mencakup berbagai dimensi esensial dalam membentuk hubungan dan mencapai tujuan bersama. Dalam konteks yang lebih personal seperti pengasuhan, keterlibatan menjadi krusial dan multifaset. Ini mencakup pengasuhan langsung dan perawatan anak yang berkelanjutan, memastikan kebutuhan fisik, emosional, dan sosial anak terpenuhi dengan baik. Kehadiran fisik ayah atau figur pengasuh lainnya adalah elemen vital, memberikan rasa aman, stabilitas, dan ikatan emosional yang tak tergantikan. Dari sisi praktis, keterlibatan juga mencakup peran sebagai penyedia sumber daya, memastikan ketersediaan kebutuhan material dan finansial untuk menunjang kehidupan. Namun, keterlibatan melalui kasih sayang, pemberian perlindungan yang tak tergoyahkan, dan penyediaan dukungan emosional yang konsisten, menciptakan lingkungan yang aman, penuh cinta, dan memberdayakan bagi semua pihak yang terlibat. (Hedo, 2020).

Aspek keterlibatan ayah dalam pengasuhan menurut Lamb, 2010 dalam damayanti R, 2015) yaitu:

- a. *Paternal Engagement*

Keterlibatan atau interaksi yang mengacu pada pengasuhan secara langsung, berbincang dan membantu pekerjaan rumah.

- b. *Paternal Accesbility*

Aksesibilitas mengacu pada tingkat keterlibatan ayah lebih rendah. Hal ini merupakan ayah tidak berinteraksi secara langsung dengan anak meskipun ayah sedang berada didekat anak.

- c. *Paternal Responsibility*

Tanggung jawab ini melibatkan keterlibatan ayah dengan anak dalam aspek perencanaan, proses pengambilan keputusan dan pengaturan yang berhubungan dengan anak.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara keterlibatan ayah sebagai variabel bebas (X) dengan regulasi emosi sebagai variabel terikat (Y). Metode ini dinilai tepat karena mampu memberikan hasil yang objektif, terukur, serta dapat digeneralisasikan.

Populasi pada penelitian ini menggunakan kriteria responden laki-laki dan perempuan, usia 12 hingga 27 tahun yang tinggal atau berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta. Populasi sampel pada penelitian ini berjumlah 4.437 orang. Jumlah sampel dalam penelitian adalah 98 sampel. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini terhadap subjek yang telah ditentukan sebelumnya dengan kriteria sebagai berikut: (1) Laki-laki dan Perempuan; (2) Generasi Z di Daerah Istimewa Yogyakarta; dan (3) Usia 15-22 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyebaran skala penelitian. Instrumen penelitian berupa skala regulasi emosi dan skala keterlibatan ayah yang disebarakan secara daring menggunakan Google Form melalui media WhatsApp.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS for Windows. Tahapan analisis data meliputi uji instrumen, uji asumsi, dan

---

uji hipotesis. Penelitian ini dilaksanakan dengan menjunjung tinggi prinsip etika penelitian, meliputi kejujuran akademik, persetujuan responden (informed consent), kerahasiaan dan privasi data, objektivitas, serta tanggung jawab ilmiah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini memiliki populasi Generasi Z yang berada di Yogyakarta dengan menggunakan Metode purposive sampling yang Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel non probabilitas yang dilakukan dengan cara memilih responden secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap paling relevan dengan tujuan penelitian. Dalam teknik ini, peneliti menentukan sendiri karakteristik atau syarat yang harus dipenuhi oleh partisipan sehingga data yang diperoleh benar-benar sesuai dengan kebutuhan penelitian. Purposive sampling digunakan ketika tidak semua individu dalam populasi memiliki informasi yang diperlukan, sehingga hanya orang-orang dengan karakteristik khusus yang dipilih. Meskipun teknik ini efektif untuk memperoleh data yang mendalam dan spesifik, metode ini memiliki keterbatasan karena hasilnya tidak dapat digeneralisasikan secara luas mengingat pemilihan sampel tidak dilakukan secara acak dan berpotensi mengandung bias peneliti. Berikut table deskripsi subjek pada penelitian :

**Tabel. 1 Deskripsi Subjek**

<b>Variabel</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	41	24,6%
Perempuan	126	75,4%
<b>Usia</b>		
15 tahun	10	6%
16 tahun	9	5,4%
17 tahun	24	14,4%
18 tahun	13	7,8%
19 tahun	28	16,8%
20 tahun	18	10,8%
21 tahun	37	22,2%
22 tahun	28	16,8%

Berdasarkan data jenis kelamin, responden dalam penelitian ini terdiri dari 41 orang laki-laki (24,6%) dan 126 orang perempuan (75,4%). Hal ini menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki dalam penelitian ini. Dominasi responden perempuan dapat mencerminkan tingkat partisipasi yang lebih tinggi dari kelompok perempuan dalam pengisian kuesioner ini.

Sementara itu, distribusi usia responden menunjukkan variasi yang cukup beragam, mulai dari usia 15 hingga 22 tahun. Responden terbanyak berada pada usia 21 tahun dengan jumlah 37 orang (22,2%). Berikutnya, usia 19 dan 22 tahun masing-masing diwakili oleh 28 orang responden (16,8%). Responden berusia 17 tahun sebanyak 24 orang (14,4%), diikuti usia 20 tahun dengan jumlah 18 orang (10,8%). Untuk usia 18 tahun terdapat 13 responden (7,8%), usia 15 tahun sebanyak 10 responden (6%), dan yang paling sedikit adalah responden berusia 16 tahun dengan jumlah 9 orang (5,4%). Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal, dengan proporsi terbesar pada usia 21 tahun.

Data hipotetik adalah data yang bersifat dugaan atau perkiraan, biasanya belum diperoleh dari hasil pengumpulan data di lapangan. Sedangkan data empirik adalah data yang diperoleh langsung dari hasil observasi, wawancara, eksperimen, atau kuesioner di lapangan.

**Tabel. 2 Penyajian Data Hipotetik dan Empirik**

Var	Jumlah Aitem	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
		Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
<b>Y</b>	42	42	210	147	28	72	210	141	23
<b>X</b>	23	23	115	80,5	15,3	40	83	61,5	7,17

Berdasarkan data yang disajikan, terdapat perbedaan karakteristik yang menarik antara variabel Y dan variabel X. Variabel Y, yang diukur menggunakan 42 butir, menunjukkan hasil empirik yang relatif selaras dengan prediksi teoritis. Skor rata-rata empirik 141 hanya sedikit lebih rendah dari mean hipotetik 147, dengan sebaran data (SD=23) yang masih memadai dan mencakup rentang dari minimum 72 hingga maksimum penuh 210. Hal ini mengindikasikan bahwa instrumen pengukuran variabel Y berfungsi dengan baik, mampu menjangkau berbagai tingkat kemampuan atau intensitas pada responden, dan distribusi jawaban responden cukup ideal.

Sebaliknya, variabel X yang terdiri dari 23 butir menunjukkan pola yang perlu diperhatikan. Skor empirik rata-ratanya 61,5 jauh di bawah mean hipotetik 80,5. Lebih lanjut, skor maksimum empirik hanya mencapai 83 dari batas teoritis 115, dan deviasi standarnya sangat kecil (7,17). Kondisi ini mengisyaratkan beberapa kemungkinan interpretasi. Pertama, bisa jadi item-item dalam variabel X terlalu sulit atau memiliki harapan teoritis yang tidak realistis. Kedua, responden dalam sampel ini secara genuin memiliki tingkat atribut X yang rendah. Ketiga, terdapat kemungkinan efek lantai (floor effect), di mana sebagian besar responden terkumpul di skor-skor rendah sehingga varians menjadi sangat terbatas dan skor maksimum potensial tidak tercapai. Implikasinya, jika variabel X digunakan dalam analisis lebih lanjut, seperti korelasi atau regresi, daya prediksinya bisa menjadi lemah akibat variabilitas yang terbatas. Oleh karena itu, instrumen pengukur variabel X disarankan untuk dievaluasi kembali, baik dari sisi konstruk item, kesesuaian dengan populasi sasaran, maupun konteks administrasi pengukurannya.

**Tabel. 3 Penyajian Data Kategorisasi Variabel Peran Ayah**

Kategori	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X > 164$	34	26,98%
Sedang	$118 \leq X \leq 164$	8	6,35%
Rendah	$X < 118$	84	66,67%
Total		126	100%

Berdasarkan data yang disajikan, dapat dijelaskan bahwa variabel Peran Ayah telah dikategorikan ke dalam tiga kelompok berdasarkan rentang skor tertentu. Dari total 126 responden, distribusinya menunjukkan pola yang sangat tidak merata dan mengkhawatirkan. Sebanyak 84 responden atau 66,67% masuk dalam kategori Rendah, yang berarti skor mereka di bawah 118. Kategori sedang hanya diisi oleh 8 responden (6,35%) dengan skor antara 118 dan 164. Sementara itu, kategori Tinggi yang memiliki skor di atas 164 diisi oleh 34 responden (26,98%).

Pembahasan hasil ini mengungkapkan beberapa implikasi penting. Pertama, terdapat dominasi yang sangat kuat pada kategori Rendah, yang mengindikasikan bahwa secara umum, peran ayah dalam konteks penelitian ini dipersepsikan atau dijalankan dengan tingkat yang kurang optimal oleh mayoritas subjek. Kedua, jumlah responden di kategori Sedang sangat sedikit,

sehingga distribusi data cenderung bipolar (terkonsentrasi di Rendah dan Tinggi, dengan hampir tidak ada titik tengah). Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti instrumen pengukuran yang tidak sensitif membedakan tingkat sedang, atau memang karakteristik populasi yang terpolarisasi sebagian ayah berperan sangat minim dan sebagian lain berperan sangat aktif. Ketiga, meskipun minoritas, terdapat kelompok yang cukup signifikan (26,98%) di kategori Tinggi, menunjukkan bahwa masih ada contoh praktik peran ayah yang baik dalam sampel ini. Secara keseluruhan, data ini memberikan sinyal kuat tentang pentingnya intervensi atau program penguatan untuk meningkatkan kualitas peran ayah, mengingat proporsi yang sangat besar berada pada level yang rendah.

**Tabel. 4 Penyajian Data Variabel Regulasi Emosi**

Kategori	Rentang skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X > 68,17$	29	23,1%
Sedang	$54,3 \leq X \leq 68,17$	73	57,9%
Rendah	$X < 54,3$	24	19%
Total		126	100%

Distribusi responden berdasarkan kemampuan regulasi emosi menunjukkan pola yang menggambarkan kondisi psikologis yang relatif sehat dan seimbang pada sampel penelitian ini. Mayoritas responden, yaitu sebanyak 73 orang atau 57,9 persen, berada dalam kategori kemampuan regulasi emosi sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar individu dalam kelompok ini memiliki kecakapan yang memadai tidak terlalu tinggi namun juga tidak rendah dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka secara adaptif. Sementara itu, distribusi pada kategori ekstrem tampak cukup proporsional: terdapat 29 responden (23,1%) yang termasuk dalam kategori tinggi, mencerminkan kelompok yang sangat terampil dalam regulasi emosi, dan 24 responden (19%) yang berada pada kategori rendah, yang mengindikasikan adanya tantangan atau kesulitan dalam mengelola emosi.

Pola seperti ini, di mana sebagian besar terkonsentrasi di tengah (kategori sedang) dan sisanya terbagi secara relatif seimbang di kedua ujung skala, merupakan ciri khas dari distribusi normal dalam pengukuran psikologis. Hal ini mengisyaratkan bahwa instrumen yang digunakan mampu membedakan tingkat kemampuan responden dengan baik, dan gambaran populasi yang dihasilkan tidak menunjukkan polarisasi ekstrem. Temuan ini juga memberikan implikasi positif bahwa hanya sekitar seperlima dari sampel yang memerlukan perhatian atau intervensi lebih lanjut untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi, sementara sebagian besar lainnya telah memiliki fondasi yang cukup dalam aspek psikologis ini.

**Tabel. 5 Uji Normalitas**

Variabel	Indeks Normalitas	Sig (p)	Keterangan
Data Residual		0,867	Data Terdistribusi Normal

Hasil uji normalitas terhadap data residual dalam analisis ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi. Nilai signifikansi (p-value) yang diperoleh sebesar 0,867 jauh lebih besar dari batas kritis yang umum digunakan ( $\alpha = 0,05$ ). Hal ini berarti tidak terdapat cukup bukti statistik untuk menolak hipotesis nol bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan kata lain, data residual terbukti berdistribusi secara normal. Pemenuhan asumsi normalitas pada data residual merupakan prasyarat penting bagi berbagai analisis statistik parametrik, seperti analisis regresi linier, uji-t, atau ANOVA, karena memastikan bahwa estimasi model, pengujian hipotesis, dan

pembuatan interval kepercayaan bersifat valid dan andal. Dalam konteks penelitian, temuan ini memberikan landasan yang kuat untuk melakukan inferensi statistik lebih lanjut, karena model yang digunakan tidak melanggar asumsi dasar distribusi normal dari kesalahan pengamatan (residual).

**Tabel. 6 Uji Linieritas**

Variabel	Linearity		Deviation from Linearity		Keterangan
	F	Sig (p)	F	Sig (p)	
Peran ayah * Regulasi emosi	3,129	0,080	0,694	0,881	Tidak linier

Hasil uji linearitas antara variabel Peran Ayah dan Regulasi Emosi menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut tidak bersifat linier. Keputusan ini didasarkan pada dua komponen uji yang dilakukan. Pertama, nilai uji Linearity dengan F sebesar 3,129 dan signifikansi (p) 0,080. Meskipun nilai signifikansi ini lebih besar dari 0,05 (yang biasanya mengindikasikan hubungan linier secara statistik), interpretasi akhir harus mempertimbangkan komponen kedua, yaitu Deviation from Linearity. Komponen kedua ini menghasilkan nilai F sebesar 0,694 dengan signifikansi yang sangat tinggi, yaitu 0,881. Signifikansi yang jauh melebihi 0,05 pada uji Deviation from Linearity menunjukkan bahwa deviasi dari pola garis lurus tidak signifikan, yang justru menjadi pertanda bahwa hubungannya mungkin bukan linier murni, atau terdapat kerumitan lain dalam pola hubungan. Secara konvensional dalam analisis seperti ANOVA untuk uji linearitas, jika signifikansi pada Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05 (seperti halnya 0,881), hal ini mengindikasikan bahwa pola hubungan yang diamati tidak secara signifikan menyimpang dari linearitas, sehingga dapat dianggap linier. Namun, dalam tabel ini justru disimpulkan "tidak linier". Kesimpulan yang tampak kontradiktif ini perlu diperiksa kembali—bisa jadi peneliti menggunakan kriteria yang berbeda, atau memprioritaskan hasil uji Linearity secara keseluruhan. Jika mengacu pada nilai sig. Deviation from Linearity ( $0,881 > 0,05$ ), seharusnya hubungan dapat dianggap linier. Namun, jika peneliti berpatokan pada nilai sig. uji Linearity ( $0,080 > 0,05$ ) yang juga tidak signifikan, hal itu bisa diinterpretasi bahwa model linier tidak cukup baik menggambarkan hubungan tersebut. Implikasi dari hubungan yang tidak linier adalah bahwa peningkatan pada satu variabel tidak selalu diikuti oleh peningkatan (atau penurunan) yang konsisten pada variabel lainnya; hubungan mungkin berbentuk kurva, memiliki titik balik, atau hanya signifikan pada rentang nilai tertentu. Oleh karena itu, analisis lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi bentuk hubungan non-linier, atau menggunakan metode statistik yang tidak mensyaratkan linearitas.

**Tabel. 7 Uji Korelasi ( Spearman )**

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig (p)	Keterangan
Peran ayah terhadap regulasi emosi	0,163	0,067	Tidak signifikan

Hasil uji korelasi non-parametrik Spearman antara variabel peran ayah dan regulasi emosi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dengan koefisien korelasi sebesar 0,163. Nilai ini mengindikasikan bahwa ketika peran ayah meningkat, kecenderungan peningkatan regulasi emosi juga terjadi, meskipun kekuatan hubungan ini tergolong sangat lemah, karena berada pada rentang korelasi rendah (di bawah 0,20). Dari segi signifikansi statistik, nilai p-value yang diperoleh adalah 0,067, yang melebihi ambang batas konvensional 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa

hubungan antara kedua variabel tidak signifikan secara statistik. Dengan kata lain, berdasarkan data yang ada, tidak cukup bukti untuk menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara peran ayah dan regulasi emosi pada populasi yang diteliti. Interpretasi ini sejalan dengan keterangan dalam tabel yang menyatakan "Tidak signifikan". Implikasi dari temuan ini adalah bahwa dalam konteks penelitian ini, peningkatan atau penurunan peran ayah tidak terbukti secara statistik terkait dengan perubahan kemampuan regulasi emosi. Kemungkinan besar, faktor lain seperti pengasuhan ibu, lingkungan teman sebaya, faktor biologis, atau aspek psikologis individu memainkan peran yang lebih dominan dalam membentuk regulasi emosi seseorang. Dengan demikian, meskipun secara teoretis peran ayah dianggap penting, dalam sampel ini hubungan langsungnya dengan regulasi emosi tidak cukup kuat untuk dianggap bermakna secara statistik. Peneliti disarankan untuk mengeksplorasi variabel perantara atau moderator lainnya yang mungkin memperjelas dinamika hubungan antara kedua konstruk ini.

Penelitian ini melibatkan responden dari kalangan Generasi Z di Yogyakarta dan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu metode pengambilan sampel non-probabilitas yang memilih partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang dinilai relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih sesuai dengan kebutuhan penelitian, meskipun memiliki keterbatasan berupa potensi bias dan hasil yang tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Berdasarkan karakteristik subjek, distribusi jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (75,4%), sedangkan laki-laki berjumlah 24,6%. Dominasi partisipasi perempuan dapat mencerminkan kecenderungan kelompok tersebut untuk lebih responsif terhadap pengisian kuesioner terkait isu psikologis. Dari segi usia, responden memiliki rentang yang cukup luas, yakni 15 hingga 22 tahun, dengan proporsi terbesar berada pada usia 21 tahun (22,2%). Mayoritas responden berada pada masa remaja akhir hingga dewasa awal, sebuah fase perkembangan yang sangat berkaitan dengan dinamika regulasi emosi dan relasi dengan orang tua, termasuk ayah.

Pada penyajian data hipotetik dan empirik, variabel Y menunjukkan kesesuaian yang cukup baik antara skor hipotetik dan empirik, ditunjukkan oleh nilai mean empirik (141) yang mendekati mean hipotetik (147), serta rentang skor yang tercapai secara optimal. Hal ini menguatkan bahwa instrumen pengukuran untuk variabel Y berjalan efektif. Sebaliknya, skor empirik variabel X jauh lebih rendah dari skor hipotetiknya, ditandai oleh mean empirik sebesar 61,5 yang berada di bawah mean hipotetik 80,5 serta deviasi standar yang kecil. Kondisi ini dapat menunjukkan adanya floor effect, ketidaksesuaian instrumen dengan karakteristik sampel, atau rendahnya tingkat atribut X pada responden penelitian. Temuan ini perlu dicermati karena rendahnya varians data dapat memengaruhi kekuatan hubungan variabel dalam analisis selanjutnya.

Pada kategorisasi variabel Peran Ayah, ditemukan bahwa sebagian besar responden (66,67%) berada pada kategori rendah. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja Generasi Z dalam penelitian ini menilai peran ayah sebagai kurang optimal, baik dari segi kedekatan emosional, kehangatan, maupun keterlibatan dalam kehidupan sehari-hari. Hanya 26,98% responden yang berada dalam kategori tinggi. Sementara itu, regulasi emosi menunjukkan pola distribusi yang lebih seimbang, di mana mayoritas responden berada pada kategori sedang (57,9%), diikuti kategori tinggi (23,1%) dan rendah (19%). Pola ini menggambarkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada sampel cukup bervariasi dan berada dalam kondisi yang relatif sehat, berbeda dengan peran ayah yang cenderung terdistribusi rendah.

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data residual terdistribusi normal dengan nilai p sebesar 0,867. Hal ini menegaskan bahwa model memenuhi prasyarat analisis statistik parametrik. Namun, uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara Peran Ayah dan Regulasi Emosi tidak bersifat linear. Sementara itu, hasil uji korelasi Spearman memperlihatkan bahwa korelasi antara peran

---

ayah dan regulasi emosi memiliki arah positif tetapi sangat lemah ( $r = 0,163$ ), serta tidak signifikan ( $p = 0,067$ ). Artinya, peningkatan peran ayah tidak terbukti berhubungan secara bermakna dengan peningkatan regulasi emosi pada remaja Generasi Z dalam penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel ditolak.

Penolakan hipotesis ini sejalan dengan sejumlah penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa peran ayah tidak selalu berpengaruh langsung terhadap regulasi emosi remaja. Salah satu penjelasan utama adalah bahwa keterlibatan ayah pada banyak keluarga Indonesia cenderung bersifat instrumental, yaitu fokus pada pemberian nafkah, aturan, dan keputusan, bukan keterlibatan emosional yang menjadi fondasi perkembangan regulasi emosi. Sanae et al. (2018) menemukan bahwa keterlibatan ayah tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi remaja karena kontribusi emosional ayah relatif rendah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Sari dan Prasetyo (2024) yang menyatakan bahwa keterlibatan ayah lebih bersifat fungsional daripada relasional, sehingga tidak berhubungan signifikan dengan kemampuan remaja mengelola emosi.

Lebih lanjut, beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu tetap menjadi sumber utama dukungan emosional bagi remaja. Putri dan Nurmalasari (2020) mengungkap bahwa kelekatan dengan ibu memiliki hubungan yang lebih kuat dengan regulasi emosi dibandingkan kelekatan dengan ayah. Hastuti et al. (2021) juga menemukan bahwa remaja lebih sering mencari dukungan emosional dari ibu, sementara ayah berperan sebagai figur otoritatif. Kondisi ini menyebabkan kontribusi emosional ayah pada regulasi emosi sering tertutup oleh dominasi peran emosional ibu.

Selain faktor keluarga, regulasi emosi pada Generasi Z juga sangat dipengaruhi oleh teman sebaya dan media sosial. Kusumawardani (2023) menemukan bahwa pengaruh kelompok teman lebih kuat daripada pengaruh orang tua dalam membentuk strategi regulasi emosi remaja. Hal ini sejalan dengan fenomena Generasi Z yang lebih banyak menghabiskan waktu di ruang digital dan sosial, sehingga model regulasi emosi mereka banyak dibentuk oleh interaksi di luar keluarga. Akhirnya, penelitian terdahulu juga menegaskan bahwa kualitas keterlibatan ayah lebih menentukan daripada kehadirannya fisiknya. Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa ayah yang hadir tetapi tidak terlibat secara emosional tidak memberikan pengaruh berarti terhadap kemampuan regulasi emosi anak. Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan banyak temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa rendahnya kualitas keterlibatan emosional ayah, dominasi peran ibu, serta kuatnya pengaruh faktor eksternal seperti teman sebaya dan media sosial mungkin menjadi faktor utama yang menyebabkan peran ayah tidak berhubungan signifikan dengan regulasi emosi pada Generasi Z.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara peran ayah dan regulasi emosi pada Generasi Z di Yogyakarta ( $r = 0,163$ ;  $p = 0,067 > 0,05$ ), sehingga hipotesis penelitian ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa peran ayah tidak berpengaruh langsung terhadap kemampuan regulasi emosi remaja. Mayoritas responden berada pada kategori peran ayah rendah (66,67%), sementara regulasi emosi cenderung berada pada kategori sedang, yang menunjukkan kemampuan adaptif remaja dalam mengelola emosi meskipun tidak berkaitan signifikan dengan peran ayah.

Secara teoretis, hasil ini mengisyaratkan bahwa regulasi emosi remaja kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain di luar peran ayah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan memasukkan variabel mediator atau moderator seperti kelekatan dengan ibu, kualitas komunikasi keluarga, dan pengaruh teman sebaya, serta memperluas kajian peran ayah pada aspek afektif dan relasional dalam konteks budaya Indonesia. Selain itu, penggunaan instrumen yang lebih sensitif dan desain longitudinal dianjurkan untuk memahami dinamika hubungan peran ayah dan regulasi

---

emosi secara lebih komprehensif.

### **DAFTAR REFERENSI**

- Anggun Yunita Fitri, A. Y. F. (2024). The Relationship Between Father Involvement With Life Satisfaction In Adolescents In West Sumatra. *In Trend : International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(3), 52–61. <https://doi.org/10.62260/intrend.v1i3.160>
- Ayun, Q. (2017). Pola Asuh Orang Tua dan Metode Pengasuhan dalam Membentuk Kepribadian Anak. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 5(1), 102. <https://doi.org/10.21043/thufula.v5i1.2421>
- Arfan, F. (2020). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Universitas Bosowa Makassar.
- Brillyana, A. Y. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah Terhadap Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 379–386. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24757>
- Chen, H. (2016). A Theoretic Review of Emotion Regulation. *Open Journal of Social Sciences*, 04(02), 147–153. <https://doi.org/10.4236/jss.2016.42020>
- Damayanti, M., & Djuwita, E. (2017). The Relationship between Father Involvement and Dating Violence in Middle Adolescent. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 139(1), 359–363. <https://doi.org/10.2991/uipsur-17.2018.53>
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. Dalam Gross, J.J. (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (hal. 3-24). New York: The Guilford Press.
- Halilintar. (2024). *Regulasi emosi era Gen Z*. Kompasiana. Diakses pada 30 Juni 2024, dari <https://www.kompasiana.com/halilintar1231295/668426cbc925c46dd937dbc2/regulasi-emosi-era-gen-z?page=all#sectionall>
- Hardjo, S., Dewi, S. S., Wahyuni, N. S., Siregar, N. I., & Triastuti, N. (2023). Analysis Of Social Skills And Meaning Of Life: A Study Of Madrasah Aliyah Students. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 9(2), 258–266. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i2.19420>
- Hedo, DJ. (2020) *Father Involvement di Indonesia*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Hendriana, A. A., & Hendriani, W. (2015). Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Ditolak Cintanya (Studi Kasus Pada Cinta Tak Terbalas). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 4(1), 57–62.
- Indah Kurnia Eka Saputri, S. (2016). HUBUNGAN SIBLING RIVALRY DENGAN REGULASI EMOSI PADA MASA KANAK AKHIR. *Jurnal Ilmiah Psikologi, Volume, 8.*, 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v8i2.8624>
- Intan Ayu Lasmana Firdauza, & Farah Farida Tantiani. (2021). Regulasi Emosi Remaja dari Ibu Pekerja Migran dan Non Migran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.506>
- Kahar, M. K. S., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Regulasi Emosi Berpengaruh pada Perilaku Agresif Siswa SMA. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 7–12. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.143>
- Lamb, M. E. (2010). *The Role of The Father In Child Development* (5th Edition ed.). New Jersey, US: John Wiley & Sons, Inc.
- Puspitorini, D. A. (2016). Hubungan Antara Persepsi Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Dengan Perilaku Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency) Pada Laki-Laki . Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga.
- Puspitasari, A. I., & Hartini, N. (2023). Emotion Regulation Training to Reduce Violent Behavior
-

- (REMUK) of Parents in Sanggar Alang-Alang Children. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 545–550. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12826>
- Ragita, S. P., & Fardana N., N. A. (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>
- Sabrina, F. I. (2023). *Makna Peran Ayah Dalam Pengasuhan Anak Pada Film Midnight Sun*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sari, D. W. (2024). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Self Harm Pada Mahasiswa Strata I Universitas Hasanuddin*. Universitas Hasanuddin.
- Septiani, D., & Nasution, I. N. (2018). Peran Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan Bagi Perkembangan Kecerdasan Moral Anak. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 120. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.4045>
- Thompson, R.A. (2018). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- Ummah, M. S. (2019). *Keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak (paternal involvement) : sebuah tinjauan teoritis*. 11(1), 1–14.
- Wijanarko, J & Setiawati, ES. (2016). *Ayah Baik-Ibu Baik: Parenting Era Digital*. Jakarta Selatan: Keluarga Indonesia Bahagia.
- Wilson, K. R., & Prior, M. R. (2010). Father involvement and child well-being. *Journal of Pediatrics and Child Health*, 46(7), 405-410
-