

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Beberapa tahun terakhir, fenomena keluarga tidak utuh menjadi isu sosial yang semakin menonjol di Indonesia. Perubahan struktur keluarga ini kerap dipicu oleh meningkatnya angka perceraian, perpisahan rumah tangga, serta pola migrasi kerja yang membuat salah satu orang tua khususnya ayah tidak terlibat aktif dalam kehidupan sehari-hari anak. Akibatnya, semakin banyak anak yang tumbuh tanpa kehadiran figur ayah sebagai sumber dukungan emosional maupun otoritatif. Kondisi tersebut menciptakan dinamika baru dalam perkembangan psikologis dan sosial anak, terutama dalam hal pembentukan identitas dan regulasi emosi. Fenomena ini bukan lagi kasus individual, melainkan gejala sosial yang menunjukkan perubahan mendasar dalam pola pengasuhan keluarga di Indonesia.

Data (Badan Pusat Statistik, 2024) mencatat peningkatan jumlah rumah tangga dengan orang tua tunggal, dan mayoritas anak tinggal bersama ibu tanpa kehadiran figur ayah. Kondisi ini selaras dengan laporan *Global Fatherhood Report* (2021) yang menempatkan Indonesia pada posisi ketiga negara dengan tingkat *Fatherless* tertinggi di dunia. Salah satu fenomena yang memperlihatkan meningkatnya kondisi *fatherless* di Indonesia terjadi setelah pandemi COVID-19. Data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kementerian PPPA) bersama UNICEF menunjukkan bahwa lebih dari 25.000 anak di Indonesia kehilangan salah satu atau kedua orang tua akibat pandemi, dengan sebagian besar kehilangan figur ayah. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi perkembangan emosional dan psikososial anak hingga masa remaja (Unicef Indonesia, 2021). Berdasarkan pra riset peneliti juga menunjukkan bahwasanya kondisi *fatherless* merupakan sumber kerentanan emosional pada remaja. Hal ini didukung oleh pernyataan informan bahwasanya ketiadaan figur ayah membuat emosi yang ia alami tidak stabil, bahkan membuat ia harus mengalami gangguan mental yang membutuhkan penanganan khusus dari psikiater.

Fakta ini menegaskan bahwa persoalan ketiadaan figur ayah bukanlah kasus sporadis, melainkan fenomena sosial yang terus meningkat dan patut diteliti lebih dalam. Terdapat berbagai faktor penyebab meningkatnya fenomena *Fatherless*. Pertama, tingginya angka perceraian di Indonesia. Data Mahkamah Agung (2023) menunjukkan bahwa setiap tahunnya terdapat lebih dari 400 ribu perkara perceraian yang diputus, dengan alasan dominan adalah perselisihan terus-menerus, faktor ekonomi, serta ketidakcocokan pasangan (Muchlis, 2024). Kedua, migrasi tenaga kerja, di mana banyak ayah harus bekerja di luar kota bahkan luar negeri sebagai buruh migran, sehingga keterlibatan mereka dalam pengasuhan anak sangat terbatas. Ketiga, kematian yang tidak terduga, yang juga menyumbang jumlah anak *Fatherless* di Indonesia. Keempat, adanya pengabaian peran ayah dalam keluarga, misalnya karena kecanduan, kekerasan dalam rumah tangga, atau relasi yang renggang dengan anak. Dengan demikian, absennya figur ayah bukan hanya terjadi karena peristiwa biologis, melainkan juga akibat dari kondisi sosial dan ekonomi yang kompleks.

Fenomena ekspresi diri di media sosial kini menjadi bagian integral dari kehidupan remaja modern, terutama di platform TikTok yang memberi ruang bebas bagi pengguna untuk menampilkan sisi personal melalui video pendek, narasi, musik, dan interaksi publik. Bagi remaja, aktivitas ini tidak sekadar hiburan, melainkan juga menjadi sarana untuk mengekspresikan emosi, membangun identitas, serta mencari dukungan sosial dari lingkungan daring. Peneliti menemukan bentuk dan makna ekspresi diri dapat sangat berbeda antara remaja *Fatherless* dan remaja *non-Fatherless*. Remaja *Fatherless* cenderung menggunakan TikTok sebagai media katarsis emosional dan mekanisme koping terhadap perasaan kehilangan, kesepian, atau ketidakstabilan emosional yang muncul akibat absennya figur ayah. Dalam konteks ini, TikTok menjadi wadah untuk mengkompensasi kebutuhan emosional tersebut.

Remaja *Fatherless* sering mengekspresikan diri melalui konten reflektif seperti video dengan narasi personal, kutipan motivasi, atau potongan lagu yang menggambarkan kesedihan dan perjuangan pribadi. Di sisi lain, remaja *non-Fatherless* umumnya menampilkan ekspresi diri di TikTok dengan orientasi sosial

dan prestasi, bukan emosional. Mereka menggunakan media sosial untuk menunjukkan minat, kemampuan, atau gaya hidup, seperti menari, membuat konten hiburan, dan mengikuti tren populer. Ekspresi diri mereka lebih berfokus mengalihkan energi pada aktivitas produktif yang membantu pengembangan diri dan memperluas jejaring sosial. Karena memiliki dukungan keluarga yang lebih stabil, terutama peran ayah sebagai figur otoritatif dan suportif, remaja *non-Fatherless* cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik dan tidak menjadikan media sosial sebagai ruang utama pelarian emosi. Selain itu, terdapat perbedaan dalam tujuan komunikasi yang mendasari aktivitas di TikTok. Remaja *Fatherless* lebih sering mengunggah konten dengan tujuan mendapatkan empati atau validasi sosial, sedangkan remaja *non-Fatherless* lebih banyak berfokus pada aktualisasi diri dan interaksi sosial yang ringan.

Ketiadaan figur ayah berdampak signifikan terhadap perkembangan psikologis anak. Menurut (Bronfenbrenner, 1917) dalam teori ekologi perkembangannya, keluarga merupakan sistem mikrososial yang paling dekat dan paling memengaruhi pembentukan identitas, regulasi emosi, dan keterampilan sosial anak. Ketika salah satu elemen penting dalam sistem keluarga ini absen, maka keseimbangan psikologis anak dapat terganggu. Hal ini semakin penting diperhatikan pada masa remaja, yaitu fase transisi dari anak menuju dewasa. Masa remaja menurut (Erikson, 1968) merupakan periode pencarian identitas (*identity vs role confusion*) yang sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan keluarga. Tanpa figur ayah, remaja berpotensi menghadapi krisis identitas, merasa kehilangan, dan kesulitan dalam menemukan role model yang sehat. Sejumlah penelitian mendukung pandangan ini.

Menurut (Amato, 2014), bahwa remaja yang tumbuh tanpa ayah memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap stres, kecemasan, bahkan depresi. Mereka sering merasa tidak memiliki sandaran emosional yang stabil, sehingga mengalami kesulitan dalam mengelola emosi maupun membentuk hubungan sosial yang sehat. Remaja dalam kondisi ini lebih rentan mengalami stres, kecemasan, bahkan depresi, karena mereka kehilangan salah satu sumber utama regulasi emosi dan dukungan sosial. Remaja *Fatherless* cenderung merasa kesepian, mengalami penurunan *self-*

esteem, dan menghadapi hambatan dalam relasi interpersonal. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat memicu perilaku kompensasi negatif, seperti pelarian ke dalam kebiasaan buruk, perilaku berisiko, hingga penyimpangan sosial (Hanifah et al., n.d.). Hal ini menjadi lebih krusial mengingat masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh pencarian jati diri, pencapaian kemandirian, dan penyesuaian sosial (Esa, 2018). Menurut (I. G. S. and H. M. L. and R. B. B. and B. R. Sarason, 1983), dukungan sosial dalam keluarga terdiri dari dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan. Ketika salah satu komponen ini hilang, maka anak berpotensi mencari penggantinya di luar keluarga, termasuk pada ranah digital.

Perkembangan teknologi komunikasi turut mengubah pola interaksi remaja. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia lebih dari 70% pengguna internet di Indonesia adalah generasi muda berusia 13–24 tahun (APJII, 2025). Dari angka tersebut, sebagian besar menggunakan internet untuk mengakses media sosial, dengan platform populer seperti TikTok. Dalam konteks perkembangan teknologi komunikasi, media sosial TikTok telah menjadi ruang baru bagi remaja untuk mengekspresikan diri, membangun identitas, dan mencari makna atas pengalaman hidupnya. Platform ini memungkinkan pengguna untuk membagikan video singkat yang sarat dengan ekspresi emosional, kreativitas, dan pesan personal, sehingga menjadi medium populer di kalangan remaja. Bagi remaja *Fatherless*, TikTok tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai wadah katarsis dan strategi koping emosional.

Dibandingkan dengan platform media sosial lainnya seperti Instagram, Facebook, maupun X, TikTok memiliki karakteristik yang lebih mendukung proses ekspresi diri secara emosional. TikTok menggabungkan unsur visual, audio, teks, dan efek kreatif dalam satu konten berdurasi singkat sehingga pengguna dapat menyampaikan pengalaman, perasaan, dan makna personal secara lebih ekspresif. Selain itu, keberadaan algoritma *For You Page (FYP)* memungkinkan konten pengguna didistribusikan kepada orang-orang yang memiliki minat atau pengalaman serupa tanpa harus memiliki hubungan pertemanan terlebih dahulu. Karakteristik ini memberikan peluang yang lebih besar bagi pengguna untuk

memperoleh respons berupa komentar, dukungan, dan validasi dari komunitas yang lebih luas. Berbeda dengan Instagram yang lebih menonjolkan citra diri (*self-presentation*) melalui foto dan hubungan antarpengguna yang didominasi oleh pengikut (*followers*), atau X yang lebih berorientasi pada komunikasi berbasis teks dan diskusi isu-isu aktual, TikTok memberikan ruang yang lebih luas bagi pengguna untuk mengomunikasikan pengalaman emosional melalui narasi audiovisual yang lebih personal. Bagi remaja *fatherless*, TikTok tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga menjadi ruang alternatif untuk mengungkapkan perasaan, membangun koneksi dengan individu yang memiliki pengalaman serupa, serta memperoleh dukungan sosial sebagai bagian dari strategi coping.

Melalui konten yang mereka unggah seperti narasi personal, potongan lagu yang melankolis, atau refleksi pengalaman hidup tanpa figur ayah remaja *Fatherless* berusaha mengolah dan menyalurkan perasaan kehilangan, kesepian, serta pencarian jati diri mereka. Fenomena ini menunjukkan bahwa TikTok berperan penting dalam proses pembentukan identitas digital dan keseimbangan psikologis remaja di era modern. Interaksi sosial melalui komentar, *likes*, dan *followers* memberikan bentuk dukungan sosial daring yang dapat mengurangi tekanan emosional akibat absennya figur ayah. Namun, media sosial memiliki karakteristik ambivalen terhadap kesehatan mental remaja. Di satu sisi, media sosial berfungsi positif karena mampu menyediakan dukungan sosial daring, memperluas jaringan pertemanan, dan menghadirkan rasa keterhubungan dengan orang lain. Sebagian besar penelitian mengenai media sosial dan kesehatan mental remaja masih berfokus pada dampak negatif, seperti kecanduan, *cyberbullying*, atau permasalahan citra tubuh (Siswatibudi et al., 2025). Padahal, sejumlah studi menunjukkan bahwa media sosial juga dapat memiliki fungsi positif, khususnya sebagai sarana coping, misalnya dalam bentuk dukungan sosial daring, berbagi pengalaman personal, atau mendapatkan pengakuan emosional.

Bagi remaja *Fatherless*, media sosial Tiktok sering berfungsi sebagai “ruang pengganti” dalam mencari dukungan emosional. Mereka dapat mencurahkan isi hati melalui status, foto, video, atau cerita personal yang kemudian mendapatkan

respon dari teman sebaya maupun komunitas daring. Interaksi semacam ini memberi mereka validasi, rasa keterhubungan, dan semangat untuk menghadapi permasalahan hidup. Salah satu aspek penting dari penggunaan media sosial adalah ekspresi diri atau *self disclosure* (Jourard, 1971). Konsep ini diperkenalkan oleh Sidney Jourard (1971) melalui teorinya *The Transparent Self*. Menurut Jourard, keterbukaan diri adalah proses ketika individu mengungkapkan pikiran, perasaan, atau pengalaman pribadinya kepada orang lain untuk mendapatkan katarsis emosional maupun membangun hubungan sosial yang lebih intim. Di era digital, bentuk ekspresi diri meluas tidak hanya dalam percakapan tatap muka, tetapi juga melalui unggahan status, foto, video, maupun konten digital lainnya.

Valkenburg dan Peter menegaskan bahwa praktik *self disclosure* remaja di internet berkontribusi positif dalam memperkuat pertemanan dan kesejahteraan psikologis (Valkenburg & Peter, 2009). Aktivitas di media sosial dapat dipandang sebagai bentuk strategi koping (*coping strategy*). Menurut (Richard S. Lazarus, 1984) strategi koping merupakan upaya kognitif maupun perilaku untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan eksternal atau internal yang dinilai melebihi kapasitas individu. Mereka membedakan dua jenis utama, yakni *problem-focused coping* (mencari solusi nyata terhadap masalah) dan *emotion-focused coping* (mengelola emosi akibat masalah). Dalam konteks *Fatherless*, remaja sering kali tidak mampu mengubah kondisi ketiadaan ayah. Oleh karena itu, mereka lebih cenderung menggunakan *emotion-focused coping*, misalnya dengan menulis di media sosial, curhat secara daring, atau mencari dukungan emosional dari komunitas online. Hubungan antara strategi koping dengan resiliensi juga tidak dapat diabaikan. Resiliensi mencakup kemampuan untuk mengatur emosi, optimisme, empati, kontrol diri, serta kemampuan bangkit dari kesulitan (Shatté, 2002). Media sosial, jika dimanfaatkan secara sehat, dapat memperkuat resiliensi remaja *Fatherless* dengan menyediakan dukungan sosial yang mereka butuhkan. Melalui interaksi daring, mereka dapat merasa didengar, menemukan komunitas dengan pengalaman serupa, serta membangun identitas positif yang membantu menjaga kesehatan mental.

Penelitian terdahulu mengenai kesehatan mental remaja dan penggunaan media sosial cukup banyak, penelitian yang secara spesifik mengkaji bagaimana remaja *Fatherless* menggunakan ekspresi diri di media sosial sebagai strategi coping masih jarang ditemukan. Studi yang dilakukan Rahmasari & Rachmawati (2024) meneliti strategi coping remaja akhir yang mengalami *Fatherless* akibat perceraian orang tua. Penelitian kualitatif ini menunjukkan bahwa seluruh partisipan cenderung menggunakan *emotion-focused coping* ketimbang *problem-focused coping*. Bentuk perilaku coping yang ditemukan antara lain mencari dukungan sosial emosional, *distancing* (menghindari sumber masalah), *escape avoidance* (melampiaskan dengan tidur atau merokok), *self-control* (mengatur emosi secara mandiri), serta *positive reappraisal* (membuat makna positif dari kondisi yang dialami).

Temuan ini menegaskan bahwa remaja *Fatherless* berusaha meredakan tekanan emosional yang dialami dengan cara menyesuaikan diri secara psikologis, meskipun pada beberapa kasus muncul perilaku maladaptif seperti merokok ketika dukungan sosial dirasakan kurang (Rachmawati & Rahmasari, 2024). Demikian pula, Penelitian Amelia, Husodo, & Handayani (2021) yang dilakukan di Kota Semarang menunjukkan bahwa remaja memanfaatkan media sosial sebagai salah satu strategi coping stres. Dengan melibatkan 384 responden remaja melalui pendekatan *cross-sectional*, ditemukan bahwa 57,8% remaja menggunakan media sosial secara baik untuk coping stres, sementara 42,2% masih belum optimal. Praktik pemanfaatan media sosial sebagai coping terbukti memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres ($p=0,003$) dan intensitas penggunaan media sosial ($p=0,019$). Aktivitas utama remaja dalam melampiaskan stres adalah menonton video, selain itu media sosial juga dimanfaatkan sebagai sarana mengekspresikan diri dan mendapatkan dukungan sosial dari orang lain. Mayoritas responden (61,5%) menyatakan bahwa media sosial membantu mengurangi stres yang mereka alami (Amelia et al., 2021). Beberapa penelitian memang sudah menyinggung dampak *Fatherless* terhadap perkembangan emosional remaja, sementara penelitian lain membahas penggunaan media sosial secara umum. Akan tetapi, penelitian yang secara khusus mengaitkan ekspresi diri di media sosial sebagai strategi coping kesehatan mental remaja *Fatherless* belum banyak dilakukan. Kajian penelitian terdahulu memperlihatkan adanya celah yang perlu diisi.

Urgensi penelitian ini dapat dijelaskan dari tiga aspek. Pertama, secara sosial-psikologis, remaja *Fatherless* merupakan kelompok yang rentan dan membutuhkan perhatian khusus dalam aspek kesehatan mental. Pemahaman mengenai bagaimana mereka menggunakan media sosial untuk coping dapat membantu menemukan cara-cara baru yang relevan dan sesuai dengan realitas kehidupan mereka. Kedua, secara ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi pada literatur komunikasi kesehatan mental dengan menekankan dimensi ekspresi diri di media sosial sebagai strategi koping yang spesifik bagi kelompok remaja *Fatherless*, sesuatu yang masih jarang diteliti. Ketiga, secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi konselor, pendidik, maupun praktisi kesehatan mental dalam merancang intervensi yang lebih dekat dengan kehidupan remaja saat ini, di mana media sosial sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian mereka.

Berdasarkan fenomena empiris, landasan teoritis, serta celah penelitian tersebut, penelitian ini difokuskan untuk memahami bagaimana remaja *Fatherless* menggunakan media sosial sebagai sarana ekspresi diri yang berfungsi sebagai strategi koping dalam menjaga kesehatan mental. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian komunikasi kesehatan, sekaligus kontribusi praktis bagi konselor, psikolog, tenaga pendidik, dan masyarakat luas dalam memahami kebutuhan psikologis remaja *Fatherless* serta mendukung kesehatan mental mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana bentuk ekspresi diri remaja *Fatherless* sebagai bentuk strategi koping di media sosial Tiktok?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menggali bentuk ekspresi diri remaja *Fatherless* sebagai bentuk strategi koping di media sosial Tiktok.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang ilmu komunikasi, khususnya pada kajian komunikasi kesehatan, dengan fokus pada ekspresi diri sebagai strategi koping remaja *Fatherless* di media sosial.
- b. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori mengenai ekspresi diri di media sosial yang berfungsi sebagai sarana komunikasi sekaligus mekanisme pertahanan diri (*coping mechanism*).
- c. Menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang membahas fenomena *Fatherless*, dinamika kesehatan mental remaja, dan hubungan media sosial dengan proses komunikasi psikologis.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi remaja *Fatherless* mengenai bagaimana media sosial dapat dimanfaatkan secara positif sebagai sarana ekspresi diri dan strategi koping dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi masukan berharga bagi konselor, psikolog, tenaga pendidik, serta praktisi kesehatan mental dalam merancang pendekatan yang sesuai untuk mendukung kesehatan mental remaja dengan kondisi *Fatherless*. Penelitian ini pun bermanfaat bagi masyarakat luas dengan memberikan wawasan mengenai fenomena *Fatherless* dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja, sehingga dapat mendorong terciptanya lingkungan sosial yang lebih peduli dan suportif. Lebih jauh, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam pengembangan program pendampingan psikososial berbasis komunikasi digital, seperti konseling online atau komunitas virtual, yang mampu membantu remaja *Fatherless* menyalurkan ekspresi diri dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif.