

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Ayah Tunggal di Kota Jambi

Alifah Dwi Wijayatmi¹, Fadzlul², Beny Rahim³, Agung Iranda⁴

¹⁻⁴ Jurusan Psikologi, Universitas Jambi

Article Info

Article history:

Received Sep, 2026

Revised Sep, 2026

Accepted Sep, 2026

Kata Kunci:

Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri, Ayah Tunggal, Kota Jambi

Keywords:

Social Support, Self-Adjustment, Single Parent, Jambi City

ABSTRAK

Ayah tunggal menghadapi perubahan peran dan tuntutan kehidupan yang dapat memengaruhi kemampuan untuk menyesuaikan diri sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh anak. Adanya perbedaan kemampuan penyesuaian diri membuat ayah tunggal membutuhkan dukungan sosial. Namun, penelitian mengenai dukungan sosial dan penyesuaian diri pada ayah tunggal masih terbatas, khususnya di Kota Jambi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri ayah tunggal di Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausal komparatif yang dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana. Populasi penelitian adalah ayah tunggal di Kota Jambi dengan sampel sebanyak 43 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan secara daring dan luring menggunakan skala dukungan sosial Herawati dan Rizkillah (2022) serta skala penyesuaian diri berdasarkan teori dari Desmita (2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri ayah tunggal di Kota Jambi dengan ($R^2 = 0,139$, $p = 0,014$ ($p < 0,05$)). Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin baik penyesuaian diri ayah tunggal. Penelitian ini memperluas kajian mengenai dukungan sosial dan penyesuaian diri pada ayah tunggal, serta menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam membantu proses penyesuaian diri ayah tunggal.

ABSTRACT

Single fathers face changes in their roles and the demands of life that can affect their ability to adapt to the dual roles of breadwinner and caregiver. Differences in their ability to adapt mean that single fathers need social support. However, research on social support and adaptation among single fathers remains limited, particularly in the city of Jambi. Therefore, this study aims to examine the effect of social support on the adjustment of single fathers in Jambi City. This study employs a quantitative approach using a causal-comparative method, analyzed through simple linear regression. The study population consists of single fathers in Jambi City, with a sample of 43 respondents selected using purposive sampling. Data were collected both online and offline using the social support scale developed by Herawati and Rizkillah (2022) and the self-adjustment scale based on the theory proposed by Desmita (2019). The results of the study indicate that social support has a significant effect on the self-adjustment of single fathers in Jambi City ($R^2 = 0.139$, $p = 0.014$ ($p < 0.05$)). The greater the social support received, the better the adjustment of single fathers. This study expands the body of research on social support and adjustment

among single fathers and highlights the importance of social support in facilitating the adjustment process for single fathers.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Alifah Dwi Wijayatmi

Institution: Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

Email: alifahxtkc22019@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya dalam menghadapi transisi kehidupan (Jasman et al., 2023). Penyesuaian diri meliputi aspek kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab (Desmita, 2019). Kemampuan ini menjadi penting bagi individu agar dapat menghadapi berbagai tuntutan, terutama pada fase transisi (Prastiwi & Imanti, 2022). Salah satu kelompok yang menghadapi tuntutan penyesuaian diri yang berat adalah ayah tunggal, yaitu ayah yang menjalankan peran pengasuhan anak dan pengelolaan rumah tangga secara mandiri karena kematian pasangan, perceraian, penelantaran, memiliki anak adopsi tanpa menikah, atau seks bebas (Fakhri et al., 2023). Di Indonesia, ayah tunggal tercatat sebanyak 2,7 (BPS, 2022), sementara di Provinsi Jambi tercatat sebanyak 1,98% dari keseluruhan ayah di Provinsi Jambi berstatus sebagai ayah tunggal berdasarkan Susenas Kor Maret 2025 (BPS, 2026).

Pada masa-masa awal menjalani peran tersebut, ayah tunggal telah dihadapkan dengan tantangan yang sangat berat (Ramdhini & Afrizal, 2024). Berbagai fenomena empiris menggambarkan beratnya kondisi yang dihadapi, mulai dari ayah tunggal yang terpaksa menitipkan anaknya ke panti asuhan karena keterbatasan ekonomi (Adit, 2025), kasus yang berakhir pada tindakan bunuh diri karena tekanan ekonomi, emosional, dan kondisi kesehatan (Ngopibareng, 2021), hingga ayah tunggal di Kerinci yang terpaksa mengurung anaknya yang berkebutuhan khusus sendirian di rumah karena harus bekerja (Wilona, 2025). Kondisi ini menunjukkan adanya kesulitan penyesuaian diri yang serius pada ayah tunggal.

Fenomena tersebut sejalan dengan hasil wawancara data awal terhadap tiga ayah tunggal di Kota Jambi, yaitu RS (45 tahun), MR (31 tahun), dan JA (56 tahun) yang mengalami permasalahan saat awal menjalani peran sebagai ayah tunggal pada aspek kematangan emosional, intelektual, serta tanggung jawab, seperti merasa depresi, sulit mengontrol pikiran, berhenti bekerja selama 2 tahun, merasa berat, dan lelah bekerja sendirian. Berdasarkan penelitian dari Saputra dan Kristinatuti (2022) pada 60 ayah tunggal di Indonesia, sebanyak 53% di wilayah pedesaan dan 70% di wilayah perkotaan memiliki penyesuaian diri yang rendah. Penyesuaian diri yang rendah tersebut dapat meningkatkan stres pada ayah tunggal. Herawati dan Rizkillah (2022) mengatakan bahwa ayah tunggal yang merasa stres membutuhkan adanya dukungan sosial.

Dukungan sosial adalah pertolongan yang diberikan oleh orang sekitar kepada suatu individu untuk menangani masalah yang dialaminya (Yolanda & Rahayuningsih, 2023). Dukungan

sosial dapat bersumber dari keluarga, teman/tetangga, dan orang istimewa (Zimet et al., 1988 dalam Fadhia et al. 2025). Dukungan sosial merupakan faktor penting dalam menekan risiko stres dan gangguan kesehatan mental pada individu yang berada pada fase transisi (Fegert et al., 2025). Lestari dan Amaliana (2020) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar dapat membantu orang tua tunggal dalam menjalankan perannya. Berdasarkan hasil wawancara data awal, kondisi tersebut juga dirasakan oleh ayah tunggal di Kota Jambi. Ketiga subjek mengatakan bahwa dukungan sosial yang didapatkan dari keluarga, tetangga, dan teman secara nyata membantu dalam meringankan beban emosional, memenuhi kebutuhan ekonomi, dan secara bertahap menyesuaikan diri dengan perannya sebagai ayah tunggal.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam membantu individu menghadapi tuntutan dan perubahan kehidupan melalui proses penyesuaian diri. Haritama (2023) menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan penyesuaian diri pada ibu yang memiliki anak remaja. Temuan serupa juga ditemukan pada siswa kelas 7 (Azahra, 2025) dan mahasiswa (Natasya & Rahayu, 2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan penyesuaian diri. Meskipun penelitian tersebut telah memberikan gambaran mengenai peran dukungan sosial terhadap penyesuaian diri, penelitian yang dilakukan masih didominasi oleh kelompok siswa, mahasiswa, dan ibu. Sementara itu, penelitian pada ayah tunggal masih terbatas, padahal ayah tunggal memiliki karakteristik dan tuntutan peran yang berbeda karena harus menjalankan fungsi sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh anak setelah mengalami perubahan struktur keluarga. Selain itu, penelitian mengenai ayah tunggal dalam konteks wilayah Kota Jambi juga masih minim ditemukan. Dengan demikian,

Berdasarkan yang telah dipaparkan, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri ayah tunggal di Kota Jambi. Adapun hipotesis dalam penelitian ini, yaitu dukungan sosial berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri ayah tunggal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian mengenai dukungan sosial dan penyesuaian diri pada ayah tunggal serta menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program pendampingan bagi ayah tunggal di Kota Jambi. Artikel ini disusun dalam beberapa bagian, yaitu pendahuluan, tinjauan pustaka, metode penelitian, hasil dan pembahasan, serta kesimpulan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Dukungan Sosial*

Dukungan sosial adalah suatu pertolongan yang diberikan oleh orang sekitar kepada suatu individu untuk menangani masalah yang dialami (Yolanda & Rahayuningsih, 2023). Dukungan sosial tidak hanya berupa bantuan perilaku nyata yang diberikan oleh orang lain, tetapi juga berupa persepsi individu terhadap adanya perhatian, kenyamanan, dan ketersediaan bantuan saat dibutuhkan (Mulyadi et al., 2020). Adapun dimensi dalam dukungan sosial menurut Zimet et al. (1988) dalam Fadhia et al. (2025), yaitu 1) dukungan keluarga, 2) dukungan tetangga/teman, dan 3) dukungan orang istimewa. Dukungan sosial dipengaruhi oleh faktor penerima dukungan, pemberi dukungan, serta komposisi dan struktur jaringan sosial (Sarafino & Smith, 2011). Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan pertolongan yang diberikan oleh individu lain kepada individu yang menghadapi suatu masalah sehingga individu tersebut akan merasa diperhatikan dan dipedulikan.

2.2 *Penyesuaian Diri*

Penyesuaian diri merupakan konstruk psikologis yang luas dan kompleks, serta mencakup keseluruhan respons individu saat menghadapi tuntutan yang bersumber dari lingkungan maupun dari dalam dirinya (Desmita, 2019: 191). Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya dalam menghadapi transisi kehidupan (Jasman et al., 2023). Penyesuaian diri terjadi secara dinamis (Hollander, 1981 dalam Desmita, 2019: 191) dan membutuhkan proses berupa waktu dan usaha (Fatih, 2025). Penyesuaian diri terdiri dari dimensi kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab (Desmita, 2019: 195). Penyesuaian diri juga dipengaruhi oleh faktor menurut Liansari (2023), seperti kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, psikologis, kondisi lingkungan, dan kultural. Dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan sekaligus proses yang dilakukan individu untuk menyelaraskan antara dirinya dengan perubahan kehidupan yang dihadapi serta tuntutan lingkungan.

2.3 *Ayah Tunggal*

Ayah tunggal merupakan satu-satunya orang tua yang bertanggung jawab sebagai ayah maupun ibu yang mengasuh anak dengan menunjukkan kepekaan secara emosi dan jujur secara moral, menjadi pemberi nafkah yang baik, serta mampu memberikan rasa aman bagi anak (Waroka et al., 2024). Ayah tunggal terjadi karena kehilangan pasangan, seperti kematian pasangan, perceraian, penelantaran, memiliki anak adopsi tanpa menikah, atau seks bebas (Fakhri et al., 2023). Dapat disimpulkan bahwa ayah tunggal adalah satu-satunya orang tua yang bertanggung jawab sebagai pencari nafkah, pengasuh anak, dan mengerjakan pekerjaan-pekerjaan rumah tangga.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausal komparatif untuk mengetahui pengaruh dari variabel dukungan sosial (X) terhadap penyesuaian diri (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah ayah tunggal di Kota Jambi yang terdiri dari 11 kecamatan, yaitu Kecamatan Alam Barajo, Danau Sipin, Danau Teluk, Jambi Selatan, Jambi Timur, Jelutung, Kota Baru, Paal Merah, Pasar Jambi, Pelayangan, dan Telanaipura. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria, seperti 1) ayah tunggal yang berada di Kota Jambi, 2) memiliki tanggungan untuk menghidupi dan mengasuh anak, dan 3) dominan tinggal bersama anak. Dengan demikian, jumlah sampel minimum dalam penelitian ini berjumlah 43 responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner secara daring melalui Google Form dan luring melalui kertas kuesioner yang digunakan sebagai data primer. Variabel dukungan sosial diukur menggunakan skala dukungan sosial yang diadaptasi oleh Herawati dan Rizkillah (2022) yang terdiri dari 16 aitem dan memiliki nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,802. Sementara itu, variabel penyesuaian diri diukur menggunakan skala penyesuaian diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori penyesuaian diri Desmita (2019), yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Berdasarkan uji yang telah dilakukan, skala penyesuaian diri terdiri dari 23 aitem dengan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,887.

Data penelitian yang didapatkan akan dianalisis menggunakan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, linearitas, dan heterokedastisitas, serta uji hipotesis dengan regresi linear sederhana. Pengolahan data menggunakan alat bantu SPSS 25. Metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana dalam penelitian ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pengaruh serta berasan kontribusi dukungan sosial terhadap penyesuaian diri ayah tunggal sehingga memberikan gambaran empiris yang lebih spesifik mengenai hubungan antar variabel. Kesulitan dalam penelitian ini, yaitu sulitnya menemukan responden yang sesuai kriteria, kurangnya keterbukaan ayah tunggal untuk berbagi pengalaman, dan belum tersedianya informasi ayah tunggal dari instansi pemerintah sehingga proses pencarian responden dilakukan dengan bantuan relasi dan terjun langsung ke masyarakat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terdiri dari 43 ayah tunggal yang berasal dari 11 kecamatan di Kota Jambi dengan masing-masing karakteristik yang beragam, baik dari segi usia, lama menjalani peran, maupun faktor status ayah tunggal. Adapun persentase masing-masing karakteristik responden, yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia	30-39 tahun (dewasa awal)	6	14%
	40-59 tahun (dewasa tengah)	23	53,4%
	60-70 tahun (dewasa akhir)	14	32,6%
Pekerjaan	Buruh	19	44,2%
	Pegawai Swasta	6	14%
	Pegawai Pemerintah	2	4,7%
	Wirastasta	12	27,9%
	Pensiunan	4	9,3%
Lama menjadi ayah tunggal	<1 Tahun	2	4,7%
	1-3 Tahun	13	30,2%
	3-5 Tahun	17	39,5%
	Lainnya (>5 Tahun)	11	25,6%
Faktor ayah tunggal	Kematian Pasangan	29	67,4%
	Perceraian	14	32,6%
	Penelantaran	-	-
	Mengadopsi anak tanpa menikah	-	-
	Lainnya	-	-

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar ayah tunggal dalam penelitian ini berada pada kelompok usia 40-59 tahun (dewasa tengah) sebanyak 23 responden (53,4%). Ditinjau dari lama menjalani peran sebagai ayah tunggal, mayoritas responden telah menjalani peran selama 3-5 tahun dengan total 17 responden (39,5%). Sementara berdasarkan faktor status ayah tunggal, sebagai besar responden mengalami perubahan peran akibat kematian pasangan sebanyak 29

responden (67,4%) dan perceraian sebanyak 14 responden (32,6%). Selain itu, kedua variabel akan dilakukan analisis deskriptif yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Deskriptif Variabel

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Penyesuaian diri	43	61	91	73,65	7,609
Dukungan sosial	43	30	58	44,65	6,421

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan analisis deskriptif pada 43 responden, variabel dukungan sosial memiliki nilai minimum sebesar 30, maksimum sebesar 58, nilai *mean* sebesar 44,65, dan standar deviasi sebesar 6,421. Sementara itu, variabel penyesuaian diri memiliki nilai minimum sebesar 61, maksimum sebesar 91, nilai *mean* 73,65, dan standar deviasi sebesar 7,609. Nilai tersebut menunjukkan adanya variasi skor relatif rendah pada kedua variabel karena memiliki nilai SD yang lebih kecil dibandingkan dengan nilai *mean* sehingga skor responden cenderung berada di sekitar rata-rata (homogen). Berikut hasil kategori variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial yang dipaparkan sebagai berikut.

Tabel 3. Kategori Penyesuaian Diri

Variabel	Kategori	Skor Norma	Jumlah	Persentase
Penyesuaian diri	Tinggi	$X \geq 81,259$	8	18,6%
	Sedang	$66,041 \leq X < 81,259$	28	65,1%
	Rendah	$X < 66,041$	7	16,3%
Dukungan sosial	Tinggi	$X \geq 51,071$	6	14%
	Sedang	$38,229 \leq X < 51,071$	31	72,1%
	Rendah	$X < 38,229$	6	14%

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan kategori norma tersebut, diketahui bahwa penyesuaian diri ayah tunggal di Kota Jambi mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 28 responden (65,1%). Pada dukungan sosial, mayoritas ayah tunggal di Kota Jambi juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 31 responden (72,1%). Setelah dilakukan analisis deskriptif, kedua variabel akan dianalisis melalui uji asumsi, yaitu uji normalitas, linearitas, dan heterokedastisitas yang dipaparkan sebagai berikut.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	N	Sig.	Keterangan
Penyesuaian diri	43	.119	Normal
Dukungan sosial	43	.772	Normal

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk*, nilai signifikansi pada variabel penyesuaian diri sebesar 0,119 dan variabel dukungan sosial adalah sebesar 0,772. Nilai tersebut

menunjukkan bahwa kedua variabel terdistribusi secara normal dikarenakan memiliki nilai signifikansi $>0,05$. Selanjutnya, hasil uji linearitas dipaparkan sebagai berikut.

Tabel 5. Uji Linearitas

Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Keterangan
Dukungan sosial – Penyesuaian diri	.010	.207	Linear

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan pengujian linearitas antara variabel penyesuaian diri (Y) dan dukungan sosial (X), diperoleh nilai *linearity* sebesar 0,010 dan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,207. Nilai tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri dan dukungan sosial memiliki hubungan yang linear karena memperoleh nilai signifikansi *linearity* $<0,05$ dan nilai *deviation from linearity* $>0,05$. Pengujian selanjutnya adalah uji heterokedastisitas, yaitu sebagai berikut.

Tabel 6. Uji Heterokedastisitas

Variabel	Sig.	Heterokedastisitas
Dukungan sosial – Penyesuaian diri	.376	Tidak terpenuhi

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan hasil uji heterokedastisitas dengan metode uji Glejser, nilai signifikansi yang didapatkan sebesar 0,376 yang menunjukkan bahwa data tidak mengalami heterokedastisitas atau dinyatakan homokedastisitas. Terpenuhinya syarat uji normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas maka pengujian hipotesis penelitian dapat dilakukan. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji regresi linear sederhana yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel dukungan sosial (X) terhadap variabel penyesuaian diri (Y). Hasil uji regresi linear sederhana tersebut adalah sebagai berikut.

Table 7. Uji Hipotesis

Variabel	B	t	Sig.	R ²	Keterangan
Dukungan sosial – Penyesuaian diri	.422	2.571	.014	.139	Ha diterima

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, koefisien regresi (B) yang ditemukan sebesar 0,422 dengan nilai t sebesar 2,571 dan LOS (*Level of Significance*) atau *p-value* yang didapatkan $<0,05$, yaitu sebesar 0,014. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif secara signifikan terhadap penyesuaian diri ayah tunggal di Kota Jambi. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,139 yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 13,9% terhadap penyesuaian diri. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis null (H_0) ditolak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Azizah et al. (2023) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara positif terhadap penyesuaian diri siswa kelas VII dengan kontribusi sebesar 60,2%. Temuan serupa juga ditemukan dari penelitian Angela dan Marissa (2023) bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh dan berkontribusi sebesar 35,7% terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat satu saat masa pandemi.

Persamaan temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam proses penyesuaian diri individu saat menghadapi tuntutan atau perubahan dalam kehidupannya. Hal tersebut sejalan dengan teori dukungan sosial Zimet et al. (1988) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial berkorelasi secara negatif kuat dengan stres yang dialami individu. Stres tersebut merupakan tingkah laku yang pertama kali muncul dalam proses penyesuaian diri ketika individu merasa terancam dengan lingkungannya (Baum, 1985 dalam Desmita, 2019). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa dukungan sosial berperan positif terhadap penyesuaian diri.

Meskipun beberapa penelitian dan teori mengungkapkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap penyesuaian diri, dukungan sosial tidak selalu menjadi satu-satunya faktor yang memengaruhi penyesuaian diri. Salah satunya pada penelitian dari Fitniwilis dan Aaqilah (2024) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor selain dukungan sosial sehingga kontribusi dukungan sosial terhadap penyesuaian diri dapat berbeda pada setiap kelompok individu.

Tujuan kedua dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri ayah tunggal di Kota Jambi. Berdasarkan hasil deskriptif, mayoritas responden memiliki tingkat penyesuaian diri pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ayah tunggal di Kota Jambi telah memiliki kemampuan penyesuaian diri yang cukup dalam menghadapi perubahan peran dan tuntutan yang dijalani, meskipun kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal dan masih terdapat responden yang berada pada kategori rendah.

Berdasarkan konsep penyesuaian diri dari Desmita (2019), penyesuaian diri merupakan konstruk psikologis yang kompleks dan mencakup keseluruhan respons individu saat menghadapi tuntutan dari lingkungan maupun dari dalam dirinya. Dalam konteks ayah tunggal, perubahan peran yang dialami setelah tidak lagi bersama pasangan menuntut individu untuk melakukan penyesuaian terhadap tanggung jawab yang baru, baik dari segi keluarga, memenuhi kebutuhan, maupun kehidupan sosial. Penyesuaian diri ini membutuhkan proses berupa waktu dan usaha (Fatih, 2025). Oleh karena itu, tingkat kemampuan dari setiap individu akan berbeda-beda (Jasman et al., 2023), seperti pada tingkat rendah, sedang, hingga tinggi.

Kemampuan penyesuaian diri ayah tunggal di Kota Jambi yang mayoritas berada pada kategori sedang tersebut menunjukkan bahwa responden telah memiliki kemampuan untuk menyesuaikan peran dan tuntutan sebagai ayah tunggal, tetapi proses tersebut masih berlangsung dan belum sepenuhnya optimal. Hal ini sejalan dengan pandangan Hollander (1981, dalam Desmita, 2019) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri berlangsung secara dinamis sehingga kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan dapat berubah sesuai kondisi yang dihadapi.

Berdasarkan hasil deskriptif pada masing-masing dimensi, setiap dimensi dalam penyesuaian diri berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri ayah tunggal di Kota Jambi melibatkan seluruh dimensi, yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, serta tanggung jawab dengan tingkat yang sama. Meskipun didominasi oleh kategori sedang, kematangan sosial menjadi dimensi yang perlu diperhatikan. Hal ini dikarenakan menurut Liansari (2023), faktor kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, psikologis, kondisi lingkungan, serta kultural dapat memengaruhi penyesuaian diri individu. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam menyesuaikan

diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan internal, tetapi juga dipengaruhi oleh eksternal, seperti lingkungan sosial dan kultural.

Gambaran penyesuaian diri juga ditinjau melalui karakteristik yang dimiliki oleh responden dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil tabulasi silang, sebagian besar karakteristik responden terdistribusi pada kategori sedang. Jika ditinjau dari usia, seluruh responden pada usia 30-39 tahun berada pada kategori sedang dan tinggi. Sementara pada usia 40-59 tahun dan 60-70 tahun terdistribusi pada kategori rendah, sedang, dan tinggi yang didominasi pada kategori sedang. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian dari Saputra dan Kristinatuti (2022) yang mengungkapkan bahwa penyesuaian diri berhubungan negatif secara signifikan dengan usia ayah tunggal. Katuuk dan Wowor (2018) juga menyampaikan bahwasanya peningkatan usia akan menurunkan fungsi fisiologis yang menyebabkan menurunnya kemampuan untuk menyesuaikan diri. Hal ini juga sejalan dengan temuan data dalam penelitian ini bahwa responden yang memiliki pekerjaan pensiunan berada pada kategori rendah dan sedang.

Berdasarkan karakteristik lama menjadi ayah tunggal, setiap kelompok menunjukkan distribusi yang relatif serupa dengan mayoritas berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri tidak ditentukan pada selama apa individu tersebut menjalani peran sebagai ayah tunggal. Temuan ini sejalan dengan Sakamoto (2025) bahwa setiap individu memiliki kondisi, pengalaman, serta lingkungan yang berbeda sehingga akan menghasilkan kemampuan diri yang beragam. Kemampuan untuk menyesuaikan diri yang berbeda-beda ini juga berkaitan dengan tingkat kesadaran diri dalam memahami lingkungannya (Jasman et al., 2023).

Tujuan ketiga dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui gambaran dukungan sosial yang didapatkan oleh ayah tunggal di Kota Jambi. Berdasarkan hasil dari analisis deskriptif, diketahui bahwa ayah tunggal di Kota Jambi mayoritas memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori sedang. Menurut Mulyadi et al. (2020), dukungan sosial tidak hanya bantuan perilaku nyata, tetapi juga berupa persepsi individu terhadap adanya perhatian, kenyamanan, dan ketersediaan bantuan saat dibutuhkan. Dengan demikian, sebagian besar ayah tunggal di Kota Jambi telah merasakan adanya perhatian, kenyamanan, dan ketersediaan bantuan dari lingkungan sekitar saat dibutuhkan, meskipun dukungan tersebut belum sepenuhnya dirasakan secara optimal. Menurut Zimet et al. (1988), dukungan sosial terdiri dari dimensi dukungan keluarga, dukungan tetangga/teman, dan dukungan orang terdekat dengan memberikan dukungan berupa emosional, instrumental atau materi, maupun informasi.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada setiap dimensi dukungan sosial, diketahui bahwa seluruh dimensi didominasi oleh kategori sedang. Namun, dukungan keluarga inti menjadi dukungan yang paling besar dirasakan oleh ayah tunggal di Kota Jambi, sementara dukungan tetangga memiliki distribusi kategori rendah terbesar. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Fadhia et al. (2025) yang mengungkapkan bahwa dukungan keluarga berperan sangat penting bagi orang tua tunggal dalam menjalankan fungsi keluarga. Herawati dan Rizkillah (2022) juga mengungkapkan bahwa anak sebagai bagian dari keluarga inti menjadi tempat bagi ayah tunggal untuk bercerita dan memperoleh bantuan ketika mengalami kesulitan. Pada dukungan tetangga, hasil penelitian yang dilakukan oleh Herawati dan Rizkillah (2022) juga menunjukkan bahwa dukungan tetangga kurang dirasakan oleh ayah tunggal.

Gambaran dukungan sosial ini juga ditinjau dari karakteristik responden. Pada karakteristik pendapatan per bulan, responden dengan pendapatan kurang dari 1 juta dan lebih dari 7,5 juta memiliki distribusi terbesar pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan

sosial yang diberikan tidak selalu bergantung pada tingkat pendapatan individu yang menerima dukungan. Hal ini dikarenakan dukungan sosial tidak hanya berupa dukungan instrumental, tetapi juga berupa dukungan emosional, informasional, dan persahabatan (Sarafino & Smith, 2011).

Berdasarkan karakteristik lama menjadi ayah tunggal, terdapat kecenderungan semakin lama individu menjalani peran sebagai ayah tunggal, semakin rendah distribusi dukungan sosial pada kategori tinggi. Responden yang telah menjadi ayah tunggal kurang dari 1 tahun memiliki distribusi kategori tinggi terbesar, kemudian mengalami penurunan pada kelompok 1-3 tahun, 3-5 tahun, hingga lebih dari 5 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima ayah tunggal cenderung menurun seiring dengan bertambahnya lama menjalani peran tersebut.

Pada karakteristik faktor status ayah tunggal, diketahui bahwa responden yang menjadi ayah tunggal karena kematian pasangan memiliki proporsi kategori tinggi lebih besar dibandingkan faktor perceraian. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat dukungan sosial yang dirasakan berdasarkan kondisi yang melatarbelakangi perubahan peran tersebut. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Wright et al. (2019) bahwa orang tua tunggal karena kematian pasangan cenderung menerima dukungan sosial lebih besar daripada orang tua tunggal karena perceraian. Dukungan yang didapatkan setelah kematian pasangan seringkali stabil dan meningkat dari anak dan teman-temannya, terutama dalam 6-18 bulan pertama. Perbedaan ini terjadi karena kematian pasangan mendorong keterlibatan dukungan dari anak, keluarga, dan teman, sementara perceraian lebih sering disertai pelemahan jaringan dan stigma sosial.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi dengan menggambarkan peran dukungan sosial terhadap penyesuaian diri ayah tunggal di Kota Jambi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif secara signifikan terhadap penyesuaian diri, meskipun sebagian besar penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor selain dukungan sosial. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena pengambilan data dilakukan pada satu waktu, serta terbatas pada wilayah Kota Jambi.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif secara signifikan terhadap penyesuaian diri ayah tunggal di Kota Jambi dengan kontribusi sebesar 13,9%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin baik kemampuan penyesuaian diri ayah tunggal dalam menghadapi tuntutan kehidupan. Selain itu, mayoritas ayah tunggal di Kota Jambi berada pada kategori sedang, baik pada variabel dukungan sosial maupun penyesuaian diri. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu aspek yang berperan dalam membantu ayah tunggal menjalankan perubahan peran dan tuntutan kehidupannya. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan wilayah dan jumlah sampel yang digunakan, serta masih terdapat 86,1% faktor lain di luar dukungan sosial yang berpotensi memengaruhi penyesuaian diri ayah tunggal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adit, A. (2025). Tak kuasa menafkahi, ayah tunggal ini titipkan 3 anak ke panti asuhan. Diakses dari <https://www.kompas.com/global/read/2025/10/18/144700670/tak-kuasa-menafkahi-ayah-tunggal-ini-titipkan-3-anak-ke-panti-asuhan>
- Angela, R. R., & Marissa, A. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat satu di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 518-523.

- Azizah, D. N., et al. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada siswa SMP Muhammadiyah Ajibarang. *PSIMPHONI*, 4(2), 67-73.
- Badan Pusat Statistik. (2022). <https://www.bps.go.id/publication.html>
- Badan Pusat Statistik. (2026). Estimasi, *standard error* (SE), dan *relative standard error* (RSE), persentase ayah tunggal berdasarkan Susenas Kor Maret 2025 Prov. Jambi.
- Desmita. (2019). *Psikologi perkembangan peserta didik: panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP, dan SMA (edisi 8)*. PT Remaja Rosdakarya.
- Fadhia, A. N., dkk. (2025). Peran dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi orang tua tunggal dalam menjalankan peran ganda. *JKKP: Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, 12(2), 186-197.
- Fakhri, A., Sayyidina, R. Z., & Jasmine, S. E. (2023). Peran ayah sebagai orang tua tunggal dalam mengasuh anak: perspektif gender dalam keluarga. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal*, 1, 31-42.
- Fatih, S. M. A., et al. (2025). Analisis faktor-faktor penghambat komunikasi dan strategi penyesuaian diri dalam komunikasi pada perantauan suku Jawa di daerah Sunda. *Central Publisher*, 3(3), 3378-3390.
- Fegert, J. M., et al. (2025). Navigating life transitions and mental wellbeing in the digital age: a call for stakeholders to embrace innovation and collaboration. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19(67), 1-6.
- Fitniwillis., & Aaqilah, D. R. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri santri kelas VIII. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(1), 454-459.
- Herawati., & Rizkillah, R. (2022). Pengaruh stres dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada keluarga ayah tunggal selama pandemi covid-19. *JKKP: Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, 9(2), 151-163.
- Jasman., Fadhillah, K., & Rosdialena. (2023). Layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri santri di asrama. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(3), 4285-4298.
- Katuuk, M., & Wowor, M. (2018). Hubungan kemunduran fisiologis dengan tingkat stres pada lanjut usia di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1-7.
- Lestari, S., & Amaliana, N. (2020). Peran ayah sebagai orang tua tunggal dalam pengasuhan anak. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(1), 1-14.
- Liansari, V. (2023). *Buku ajar perkembangan peserta didik*. UMSIDA Press.
- Mulyadi, P., Zamralita., & Saraswati, K. D. H. (2020). Proceedings of the 2nd tarumanagara international conference on the applications of social sciences and humanities (ticash 2020). *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 478, 443-450.
- Natasya, N., & Rahayu, M. N. M. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1025-1036.
- Ngopibareng. (2021). Sosok Suyani, ayah tunggal yang sedang berjuang menghidupi anak. Diakses dari https://www.ngopibareng.id/read/sosok-suyani-ayah-tunggal-yang-sedang-berjuang-menghidupi-anak-3332304#google_vignette
- Prastiwi, E., & Imanti, V. (2022). Penyesuaian diri mahasiswa baru iain surakarta dalam menempuh pembelajaran *online* di tahun pertama perkuliahan selama pandemi covid-19. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 1-18.
- Ramdhini, S. A., & Afrizal, S. (2024). Dinamika gender dalam keseimbangan peran keluarga: studi kasus peran ayah dalam kegiatan rumah tangga di kp. sukacai. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(2), 100-109.
- Sakamoto, R. (2025). Aging in Southeast Asia and Japan: challenges and opportunities. *Geriatrics Gerontology International*, 25(7), 837-854.
- Saputra, M. F., & Kristinatuti, D. (2022). Level of stress, self-adjustment, and quality of life for single father. *Journal of Child, Family, and Consumer Studies*, 1(3), 166-174.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions 7th edition*. John Wiley & Sons.
- Waroka, L. A., Sairin, S., & Suud, F. M. (2024). Pengasuhan ayah tunggal Jawa pada remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1), 1-17.
- Wilona, D. (2025). Diduga Dikurung Ayah Kandung, Anak Berkebutuhan Khusus di Kerinci Alami Gangguan Kesehatan. Diakses dari <https://jambitv.disway.id/hukum/read/11786/diduga-dikurung-ayah-kandung-anak-berkebutuhan-khusus-di-kerinci-alami-gangguan-kesehatan>
- Wright, M. R., et al. (2019). The roles of marital dissolution and subsequent repartnering of loneliness in later life. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 75(8), 1796-1807.
- Yolanda, E., & Rahayuningsih, I. (2023). Pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stres pedagang pasar tradisional di pasar tradisional duduk sampeyan. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(3), 159-170.

Zimet, G. D., dkk. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.