

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Psychological well-being* adalah komponen penting yang menentukan kemampuan seseorang untuk memaksimalkan berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk emosional, sosial, dan kognitif. Salah satu komponen penting yang berkontribusi pada kondisi *psychological well-being* seseorang adalah lingkungan keluarga, terutama keterlibatan orang tua dalam pengasuhan sejak dini Hardiningrum et al. (2024). Hal ini dapat dikaitkan dengan fenomena rendahnya *psychological well-being* di kalangan mahasiswa dan individu *emerging adulthood* fenomena ini bukan hanya isu nasional, melainkan juga menjadi perhatian di tingkat internasional (Ghasempour et al.; Punia & Malaviya ; Eva et al., 2024). Menurut penelitian Kurniasari et al. (2019), sebagian besar siswa memiliki tingkat kesehatan mental yang rendah, yakni sebesar 38%, sementara hanya 16% yang menunjukkan *psychological well-being* yang tinggi. Tidak hanya itu, data WHO (2023) juga menunjukkan bahwa sekitar 280 juta orang mengalami depresi dan 5% diantaranya adalah *emerging adulthood*.

Berdasarkan pendapat Ryff (1989), *psychological well-being* mencerminkan konsep yang berfokus pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri serta kualitas kesehatan mentalnya secara keseluruhan (Sari & Wulan, 2019). *Psychological well-being* merujuk pada keadaan seseorang merasa nyaman dengan dirinya sendiri, menetapkan makna dan arah hidup, menjaga kualitas hubungan sosial yang positif, dan memiliki kemampuan menjalani kehidupan dengan penuh keyakinan dan kesiapan menghadapi tantangan (Ryff, 1995). Dalam teori Ryff (1995), *psychological well-being* terdiri dari enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), dan perkembangan diri (*personal growth*). Enam dimensi tersebut

menunjukkan bahwa *psychological well-being* sangat penting dalam menghadapi tantangan hidup, menjaga kesehatan mental, serta meningkatkan kualitas hidup.

*Psychological well-being* bukan hanya tentang terbebas dari gangguan mental, tetapi juga melibatkan kemampuan individu untuk berkembang, menghadapi tantangan, dan menemukan makna dalam hidup (Ryff; dalam Lakoy, 2009). Individu yang memiliki keadaan psikologis yang sehat dan stabil cenderung lebih resilien dalam menangani masalah, mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat, dan mampu beradaptasi dengan situasi yang berubah secara lebih positif (Diener et al., 2017). Sebaliknya, mereka yang memiliki *psychological well-being* yang rendah cenderung lebih mudah stres, cemas, bahkan mengalami depresi, yang akhirnya dapat mengganggu pekerjaan, hubungan sosial, dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Meininda et al., 2024). Oleh karena itu, data ini mendukung pernyataan dari Ryff (1989) yang menyatakan bahwa peran ayah yang terlibat dalam kehidupan anak menjadi faktor penting yang turut mempengaruhi *psychological well-being* individu.

Masa *emerging adulthood* merupakan fase transisi yang penuh tantangan, seperti menyelesaikan pendidikan, mencari pekerjaan, serta membangun kehidupan yang lebih mandiri. Pada masa ini, individu sering mengalami tekanan psikologis, apabila tidak ditangani secara tepat, dapat menimbulkan depresi atau kecemasan. Selain itu, jumlah kasus tekanan psikologis pada kelompok usia ini terus meningkat setiap tahunnya (Condinata et al., 2021). Berbagai tekanan yang muncul dalam periode ini sering kali menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi, yang pada akhirnya berdampak negatif pada *psychological well-being* individu. Dari data Kemenkes (2023) menunjukkan bahwa kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental semakin serius, terutama di kalangan anak muda dan *emerging adulthood*. Selain itu, Ryff (1995) menjelaskan bahwa aspek penerimaan diri dan kemampuan mengelola lingkungan cenderung lebih berkembang pada individu yang berada di usia dewasa madya dan lanjut usia dibandingkan dengan mereka yang masih berada dalam tahap

*emerging adulthood*. Hal ini menunjukkan bahwa pada fase *emerging adulthood* ini lebih rentan mengalami penurunan *psychological well-being*.

Salah satu faktor yang berperan dalam membentuk *psychological well-being* individu adalah *father involvement*. Hal tersebut didukung oleh Ryff (1989), menyatakan bahwa peran ayah yang terlibat dalam kehidupan anak menjadi faktor penting yang turut mempengaruhi *psychological well-being* individu. Ayah memiliki peran krusial dalam perkembangan emosional dan sosial anak, yang berlanjut hingga masa *emerging adulthood*. Kehangatan ayah secara umum memiliki kontribusi signifikan dalam menjaga kesehatan mental serta *psychological well-being* anak, serta membantu mencegah timbulnya perilaku bermasalah pada anak (Pertiwi et al., 2023). *Father involvement* dalam pengasuhan turut mempengaruhi perkembangan anak, terutama dalam pembentukan karakter, kemandirian, dan kemampuan sosial emosional (Andhika, 2021; Irzalinda et al., 2023; Manurung, 2022). Hal ini berkaitan dengan salah satu dimensi *psychological well-being*, yaitu *autonomy*, yang mencerminkan kemampuan individu dalam membuat keputusan dan mengatur hidupnya secara mandiri. *Father involvement* yang positif dapat membantu meningkatkan kebahagiaan anak secara keseluruhan, serta mengurangi kemungkinan anak mengalami depresi, stress emosional, dan beban psikologis (Fajriati & Kumalasari, 2021).

Pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ketiadaan ayah dapat memberikan dampak negatif bagi anak, baik laki-laki maupun perempuan, ketika memasuki masa *emerging adulthood* (Eizirik & Bergmann, 2004 dalam Kesebonye & Amone-P'Olak, 2020). Bagi anak laki-laki, sosok ayah menjadi panutan dalam memahami peran sebagai pria, sedangkan bagi anak perempuan, figur ayah dapat membentuk persepsi yang positif tentang laki-laki dewasa dalam hidup mereka (Kimani & Kombo; dalam Marsuq & Kristiana, 2017). Hal ini sejalan dengan *father involvement* menurut Finley dan Schwartz (2004), yang menekankan pada sejauh mana kontribusi ayah hadir dalam berbagai pengalaman hidup anak serta bagaimana anak menilai keterlibatan tersebut sepanjang masa kanak-kanak hingga mencapai usia dewasa. Lamb (2010) juga menambahkan bahwa *father involvement* tidak hanya

sebatas keberadaan secara fisik saja, melainkan juga mencakup hubungan emosional yang hangat, keterlibatan dalam pengawasan, serta pemenuhan kebutuhan kasih sayang dan tanggung jawab terhadap *psychological well-being* anak. *Father involvement* yang secara positif dapat berkontribusi terhadap meningkatnya kualitas hidup anak dan secara signifikan mengurangi kemungkinan anak mengalami tekanan emosional, depresi, maupun beban psikologis lainnya (Fajriati & Kumalasari, 2021).

*Father involvement* dalam pengasuhan dapat berdampak kuat pada perkembangan anak di berbagai tahap kehidupan mereka di masa depan. Namun sangat disayangkan, tingkat *father involvement* dalam pengasuhan di Indonesia masih tergolong rendah dan memerlukan perhatian lebih. Berdasarkan survei dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), hanya 25% calon ayah yang aktif mencari informasi mengenai pengasuhan anak. Selain itu, *father involvement* dalam mengasuh anak masih tergolong rendah, hanya 27,9%, sementara ibu lebih dominan dengan persentase 36,9%. Wijayanti dan Fauziah (2020) menyatakan bahwa sebagian besar ayah, yakni 82,9%, tidak dapat terlibat penuh dalam pengasuhan anak karena kesibukan pekerjaan. Hal ini dapat dikaitkan dari segi waktu, ayah hanya menghabiskan sekitar satu jam per hari untuk berkomunikasi dengan anak (Setyawan, 2017).

Peran ayah seringkali diposisikan sebagai penyedia keuangan keluarga, sementara ibu memiliki tanggung jawab lebih besar untuk menjaga dan memenuhi kebutuhan emosional dan psikologis anak (Ardianto, 2024; Arifin & Rohman, 2024). Selain itu Retno Listyarti mengungkapkan fenomena *fatherless* adalah kondisi ketika peran ayah tidak hadir secara fisik dan emosional dalam kehidupan anak. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor Indonesia termasuk salah satu negara dengan tingkat *father involvement* yang rendah dikutip oleh (Ni'ami, 2021; dalam KPAI, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *father involvement* dalam pengasuhan saat ini masih tergolong rendah.

Sosok ayah memainkan peran penting dalam membentuk cara anak memandang dan menghadapi dunia. Peran ayah dalam pengasuhan memiliki pengaruh besar yang turut membentuk cara anak memahami dan merespons lingkungan sekitarnya (Munjiat, 2017; Wulandari & Shafarani, 2023). Ketidakhadiran ayah dalam pengasuhan terkait dengan peningkatan risiko gangguan kecemasan, depresi, perilaku seksual dini, penyalahgunaan narkoba, gangguan suasana hati, dan tindakan kriminal (Kandel et al., 1944; Fergusson et al., 1944; dalam Sundari & Herdajani, 2013). Kondisi ini berhubungan langsung dengan dimensi *psychological well-being* yang nantinya akan berdampak pada perkembangan psikologis anak. Kehadiran ayah akan membantu anak dalam mengenali, mengatur, serta mengekspresikan emosinya secara sehat (Darmawati, 2023). Di sisi lain, perubahan struktur keluarga, seperti meningkatnya angka perceraian dan rendahnya *father involvement* dalam pengasuhan, telah menyebabkan banyak individu *emerging adulthood* kehilangan dukungan emosional yang krusial. Keadaan ini menimbulkan efek terhadap *psychological well-being* mereka, yang sering kali ditandai dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan ketidakstabilan emosional (Marsuq & Kristiana, 2017).

Penelitian terdahulu mengenai *father involvement* dan *psychological well-being* umumnya terbatas pada kelompok usia remaja dan hanya melibatkan satu gender, yaitu perempuan seperti yang terlihat pada studi Aulia (2024), Silviana et al. (2024), serta Hannani dan Cahyanti (2022). Masih sedikit penelitian yang menyoroiti dampak *father involvement* pada individu di masa *emerging adulthood* dengan mempertimbangkan kedua gender. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dan memberikan wawasan baru mengenai peran ayah dalam mendukung kesehatan mental pada tahap *emerging adulthood*. Berdasarkan temuan penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata skor *father involvement* antara laki-laki dan perempuan secara deskriptif, namun perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, tidak terdapat bukti yang cukup untuk menyimpulkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi persepsi terhadap *father involvement* dalam penelitian ini.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Gambaran mengenai *psychological well-being* pada *emerging adulthood*.
- b. Gambaran *father involvement* terhadap *psychological well-being*.
- c. Hubungan *father involvement* terhadap *psychological well-being* pada *emerging adulthood*.
- d. Pengaruh *father involvement* terhadap *psychological well-being* pada *emerging adulthood*.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini memiliki fokus pada pengaruh *father involvement* terhadap *Psychological well-being* pada individu yang sedang memasuki masa *emerging adulthood*.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan pada bagian latar belakang, penelitian ini mengangkat rumusan masalah sebagai adalah “Apakah terdapat pengaruh *father involvement* terhadap *psychological well-being* pada *emerging adulthood*?”

## 1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *father involvement* terhadap *psychological well-being* pada individu *emerging adulthood* dengan mempertimbangkan seluruh gender, sehingga dapat memberikan wawasan baru mengenai pentingnya peran ayah dalam *psychological well-being*.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya sebagai berikut:

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta bermanfaat khususnya psikologi positif, psikologi keluarga, dan psikologi perkembangan *emerging adulthood*, dengan meneliti pengaruh *father involvement* terhadap *psychological well-being* pada individu *emerging adulthood*.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

#### a. Orang Tua (Ayah)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga dan meningkatkan kesadaran orang tua, khususnya ayah, mengenai pentingnya keterlibatan mereka dalam proses pengasuhan anak. Dengan lebih aktif dalam pengasuhan, ayah bisa berkontribusi pada perkembangan emosional dan sosial anak, yang nantinya berdampak positif pada *psychological well-being* mereka hingga dewasa.

#### b. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan sebagai acuan pada masyarakat dalam memperoleh manfaat dari peningkatan *father involvement* dalam pengasuhan melalui pengurangan masalah sosial seperti kenakalan remaja dan] gangguan psikologis. Dengan demikian keluarga, orang tua, *emerging adulthood* yang memiliki permasalahan yang sama dapat memahami dengan baik, menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung perkembangan anak.

#### c. *Emerging Adulthood*

Penelitian ini diharapkan dapat bermakna dan memberikan gambaran yang tepat terkait hubungan *father involvement* dengan *psychological well-being* pada *emerging adulthood*. Selain itu dengan memahami pentingnya *father involvement*, diharapkan *emerging adulthood* mampu menunjukkan apresiasi yang lebih tinggi terhadap peran ayah dan mengoptimalkan kebersamaan secara lebih bermakna.

