

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental remaja merupakan isu yang semakin mendapat perhatian di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana individu dapat mengatasi tekanan normal kehidupan, bekerja secara produktif dan berkontribusi pada komunitas mereka (La Base, D. M., 2023). Remaja adalah masa transisi yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Remaja sering kali berhadapan dengan tekanan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Berdasarkan usia, remaja berada dalam rentang usia 10 hingga 24 tahun, dan selama periode ini, mereka sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia 15-24 tahun mengalami gangguan mental, menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap kesehatan mental remaja (Riskesdas, 2018). Helland Lindborg et al (2024) menyebutkan, penelitian menunjukkan bahwa sekitar 14% remaja mengalami masalah kesehatan mental, dan 50% dari semua gangguan kesehatan mental dimulai sebelum usia 14 tahun. Menurut Rahmawaty F (2022), faktor – faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja adalah pola asuh dan pengaruh teman sebaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh yang sangat ketat seperti otoriter ataupun pola asuh yang terlalu membebaskan anak seperti pola asuh permisif dapat memengaruhi kesehatan mental anak. Secara singkat, pola asuh otoriter dapat membuat anak menjadi pribadi yang lebih tertutup terutama kepada orang tua sehingga memiliki peluang lebih besar untuk mengalami masalah emosional. Sebaliknya, pola asuh permisif yang terlalu membebaskan anak dapat membuat anak tumbuh tanpa aturan dan pengarahan, sehingga juga memiliki peluang yang lebih besar untuk mengalami masalah emosional. Hasil penelitian mengenai pola asuh di atas menunjukkan betapa pentingnya peran atau keterlibatan orang tua dalam pengasuhan.

Penelitian penelitian terdahulu seperti oleh Rahmawaty F (2022), dan La Base D. M (2023) menunjukkan bahwa peran orang tua jelas berpengaruh pada tumbuh kembang anak secara mental tentu berhubungan langsung kepada kesehatan mentalnya. Peran orang tua dalam tumbuh kembang anak adalah untuk menjadi pendamping bagi anak agar anak mampu mencapai tahapan – tahapan perkembangan dengan baik. Orang tua sebagai pendamping diharapkan dapat menjadi pengawas, fasilitator, dan motivator untuk anak (Utami, I. H. P

2022). Berdasarkan penelitian oleh Khusniyah (2018) orang tua memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukan karakter sosial emosi anak - anak. Perkembangan sosial emosi anak akan berpengaruh langsung pada kesehatan mentalnya. Perkembangan sosial emosional anak sangat berpengaruh pada kesehatan mental mereka. Anak yang memiliki kemampuan sosialisasi dan pengelolaan emosi yang baik cenderung mengalami kesehatan mental yang lebih positif dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Ramdan (2019) menyebutkan bahwa tugas orang tua adalah memperkenalkan karakter yang baik kepada anak. Mulai dari pembiasaan-pembiasaan sederhana di rumah sampai pada bagaimana berperilaku dengan orang lain.

Hasil penelitian oleh Soenens (2017) menjelaskan bahwa orang tua dapat berkontribusi dalam proses pertumbuhan psikologis anak dengan mendukung kebutuhan anak dalam beberapa hal antara lain Keterkaitan, contohnya dengan bersikap hangat dan responsif. Kompetensi, yaitu dengan memberikan panduan atau arahan yang jelas dan dengan memberikan *feedback* dan bantuan atau dorongan yang positif. Otonomi, misalnya dengan mengenali perspektif anak dan dengan mendorong anak menjadi lebih inisiatif. Sebaliknya, orang tua yang gagal memenuhi kebutuhan-kebutuhan ini, berisiko untuk menghambat perkembangan anak atau bahkan meningkatkan kerentanan anak terhadap gangguan – gangguan mental. Berdasarkan penelitian – penelitian di atas, dapat disimpulkan betapa pentingnya peran orang tua terhadap kesehatan mental anak. Penelitian penelitian terdahulu seperti oleh Rahmawaty F (2022), dan La Base D. M (2023) menunjukkan bahwa peran orang tua jelas berpengaruh pada tumbuh kembang anak secara mental tentu berhubungan langsung kepada kesehatan mentalnya. Peran orang tua dalam tumbuh kembang anak adalah untuk menjadi pendamping bagi anak agar anak mampu mencapai tahapan – tahapan perkembangan dengan baik. Orang tua sebagai pendamping diharapkan dapat menjadi pengawas, fasilitator, dan motivator untuk anak (Utami, I. H. P 2022). Namun, penelitian – penelitian tersebut tidak secara spesifik menjelaskan bagaimana pengaruh peran oleh salah satu dari kedua orang tua baik ayah maupun ibu. Penelitian – penelitian di atas juga tidak memberikan gambaran mengenai bagaimana peran atau keterlibatan orang tua mempunyai pengaruh yang berbeda pada anak laki – laki atau anak perempuan.

Dibandingkan dengan anak perempuan, anak laki – laki memiliki perbedaan terkait dengan kesehatan mental. Hasil penelitian oleh Umadiyan S., (2024) menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki risiko yang lebih besar untuk memiliki masalah mental, namun remaja perempuan cenderung lebih terbuka dan lebih ekspresif, dibandingkan dengan remaja laki – laki. Sebaliknya, laki – laki memiliki tingkat bunuh diri yang jauh lebih tinggi

dibandingkan perempuan, yang dapat dikaitkan dengan depresi. Remaja laki-laki cenderung mencari solusi praktis atau menarik diri secara sosial. Remaja laki-laki cenderung mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih terkendali, bahkan mungkin menutupi perasaan depresi mereka. Stereotip gender di sisi lain, dapat menciptakan ekspektasi sosial yang lebih tinggi pada laki – laki. Laki-laki cenderung dibebani oleh norma-norma yang mengharuskan mereka kuat dan tidak menunjukkan kelemahan. Hal ini mendorong remaja laki – laki menjadi lebih tertutup, terutama mengenai masalah yang dihadapi meskipun masalah tersebut dapat memengaruhi kesehatan mentalnya. Remaja laki-laki sering kali tidak mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental mereka, menjadikan mereka kelompok yang tidak terdeteksi. Penelitian menunjukkan bahwa laki-laki muda cenderung mengalami tingkat stigma diri yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, yang berkontribusi pada rendahnya tingkat pencarian bantuan (Rice et al., 2018).

Dilansir dari BBC News Indonesia masalah kesehatan mental semakin memburuk di kalangan remaja laki - laki. Tingkat bunuh diri di antara remaja laki - laki cenderung tinggi namun banyak di antara mereka yang tidak mencoba untuk mencari bantuan. Data menunjukkan bahwa laki-laki 40% lebih rendah dalam meminta bantuan dibandingkan perempuan, yang sering kali disebabkan oleh norma maskulinitas yang mengedepankan ketangguhan emosional. Banyak remaja laki-laki merasa bahwa menunjukkan kerapuhan adalah tanda kelemahan, sehingga mereka lebih cenderung mencari bantuan hanya saat berada dalam krisis. Kesepian juga menjadi tantangan umum yang dihadapi oleh remaja laki-laki, dan mereka membutuhkan ruang aman untuk membangun persahabatan serta berbicara secara terbuka tentang perasaan mereka (Girit, S., 2025).

Setyaningsih (2025) dalam artikelnya yang dimuat di Kompas.com menyebutkan bahwa kehadiran ayah dalam kehidupan anak laki - laki dan manfaat yang diperoleh dari hubungan yang dekat antara keduanya. Psikolog Sukmadiarti menekankan bahwa peran ayah tidak hanya terbatas pada aspek ekonomis, tetapi juga harus hadir secara fisik dan emosional. Kehadiran ayah yang aktif dalam kehidupan anak, seperti bermain dan mendengarkan cerita, sangat penting agar anak merasa diterima dan dicintai. Sebagai figur yang memiliki pengalaman serupa dalam menjalani kehidupan sebagai laki-laki, ayah dapat memberikan perspektif yang relevan dan mendukung dalam menghadapi tantangan yang dihadapi anak. Kesamaan ini memungkinkan ayah untuk lebih mudah berempati terhadap perasaan dan masalah yang mungkin dialami anak, seperti tekanan sosial, ekspektasi maskulinitas, dan pencarian identitas. Dengan berbagi pengalaman dan nilai-nilai yang positif, ayah dapat membantu anak laki-lakinya merasa lebih diterima dan dipahami, serta mendorong mereka

untuk mengekspresikan diri secara jujur tanpa merasa tertekan oleh norma-norma yang ada. Anak akan lebih terbuka dan memiliki tempat bercerita, meminta saran, dan berdiskusi secara sehat. Hubungan yang kuat dan saling pengertian ini akan menciptakan lingkungan yang aman bagi anak untuk tumbuh dan berkembang, serta membangun kepercayaan diri yang diperlukan dalam menghadapi dunia yang kompleks.

Berbagai faktor yang disebutkan di atas membuat kesehatan mental remaja laki-laki menjadi isu yang semakin mendesak untuk diperhatikan, mengingat tingginya angka bunuh diri, gangguan perilaku, dan penggunaan narkoba di kalangan mereka. Data menunjukkan bahwa remaja laki-laki dan pria dewasa muda memiliki kinerja yang buruk dalam indikator kesehatan mental dibandingkan dengan rekan-rekan perempuan mereka (Rice et al., 2018). Bahkan bagi remaja laki – laki yang sadar pentingnya mencari bantuan, remaja laki-laki menghadapi hambatan signifikan yang menghalangi mereka untuk mengambil tindakan. Hambatan-hambatan ini termasuk stigma masyarakat terhadap masalah kesehatan mental, rasa tanggung jawab pribadi yang mungkin membuat mereka enggan untuk mencari pertolongan, dan kurangnya pengetahuan yang komprehensif mengenai ke mana mereka harus mencari pertolongan (Helland Lindborg et al., 2024). Berdasarkan hal ini, peran ayah menjadi sangat penting terutama bagi anak laki – laki. Ayah diharapkan dapat lebih memahami anak laki – laki karena adanya kesamaan gender di antara mereka. Ayah seharusnya dapat lebih mengerti kesulitan anak laki – laki terutama di usia remaja untuk menjadi pribadi yang terbuka. Ayah juga tentu mengerti beban yang dirasakan seorang laki – laki yang dituntut untuk lebih kuat termasuk secara mental.

Penelitian oleh Allen dan Daly (2007) menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan berhubungan positif dengan kesehatan mental anak, termasuk remaja laki-laki. Keterlibatan ayah memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental anak. Penelitian Allen dan Daly menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki ayah yang aktif terlibat cenderung memiliki toleransi yang lebih baik terhadap stres, serta tingkat penerimaan diri dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak tentu dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan emosional dan sosial anak laki - laki. Ayah yang terlibat dalam kegiatan sehari-hari, seperti bermain, membantu pekerjaan rumah, atau sekadar menghabiskan waktu berkualitas, dapat menciptakan ikatan yang kuat dengan anak, yang pada gilirannya meningkatkan rasa aman dan stabilitas emosional anak. Keterlibatan ini juga berkontribusi pada dinamika keluarga yang lebih harmonis, di mana anak merasa dicintai dan dihargai, serta memiliki dukungan yang kuat dalam menghadapi tantangan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dapat

mengurangi perilaku agresif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis anak (Putri & Siswati, 2017; Kahar et al., 2022).

Namun pada kenyataannya, terdapat banyak kasus di mana anak tumbuh tanpa keterlibatan seorang ayah. Ketiadaan sosok ayah tentu juga dapat memengaruhi perkembangan mental anak. Anak yang tumbuh tanpa peran aktif ayah dapat mengalami dampak negatif pada kesehatan mental mereka (Kamila, 2017). Ada banyak pelajaran sosial atau emosional yang mungkin terlewatkan anak dikarenakan tidak adanya keterlibatan ayah dalam tumbuh kembang anak. Rasa empati, regulasi emosi, dan kemampuan dalam menghadapi masa sulit merupakan beberapa contoh dari hal – hal yang seharusnya dapat anak pelajari dari orang tuanya, termasuk ayah. Seorang anak laki – laki lebih cenderung menjadikan sosok ayah sebagai *role-model* dibandingkan dengan ibu, dikarenakan adanya kesamaan gender. Keterlibatan ayah berpengaruh positif dalam pembentukan identitas gender yang sehat, di mana anak laki-laki belajar tentang maskulinitas yang positif..

Untuk memperkuat alasan penelitian dan sebagai tahap awal pengembangan model penelitian, peneliti melakukan studi pendahuluan (*preliminary study*) dengan melakukan wawancara kepada 2 orang remaja laki - laki yang mengaku memiliki figur ayah yang kurang terlibat. Berdasarkan hasil wawancara kepada kedua subjek, didapati bahwa subjek merasa kurang dicintai, jarang merasa ceria, dan tidak percaya diri. Pernyataan - pernyataan ini merupakan sedikit gambaran mengenai kesehatan mental subjek yang kurang baik. Hasil wawancara ini memperkuat teori mengenai pengaruh keterlibatan ayah terhadap kesehatan mental remaja laki - laki.

Penelitian – penelitian terdahulu belum cukup menggambarkan pengaruh peran ayah secara spesifik. Peran orang tua jelas melibatkan kedua orang tua yaitu ayah dan ibu. Peran masing – masing dari mereka tentu sama pentingnya, namun di sisi lain juga memiliki perbedaan. Ibu biasanya lebih terlibat dalam aspek emosional dan perawatan sehari-hari, seperti memberi makan, mengasuh, dan memberikan dukungan emosional. Di sisi lain, ayah lebih sering terlibat dalam aktivitas fisik dan bermain, serta memberikan perspektif yang berbeda dalam pengambilan keputusan. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dapat meningkatkan rasa percaya diri anak, keterampilan sosial, dan kemampuan akademis. Namun, stigma sosial dan norma budaya sering kali menghambat keterlibatan ayah, sehingga mereka mungkin merasa kurang berdaya dalam peran pengasuhan.

Fungsi dan peran orang tua dalam keluarga tidak bisa dilepaskan dari pengaruh budaya orang tua yang bersangkutan. Apa yang diajarkan oleh budaya tentang bagaimana dalam berkeluarga akan diturunkan ke anak secara turun temurun sampai sekarang (Koentjoroningrat,

1996, dalam Harmaini, H., 2015). Norma yang terdapat pada masyarakat menunjukkan adanya anggapan bahwa pengasuhan adalah tanggung jawab utama ibu. Hal ini dapat membuat ayah merasa tidak diharapkan atau tidak diperbolehkan untuk terlibat secara aktif. Stigma lain seperti stigma yang mengaitkan pengasuhan dengan peran feminin juga dapat membuat ayah merasa canggung atau tidak nyaman saat terlibat dalam aktivitas pengasuhan. Diperlukan komunikasi yang baik di antara kedua orang tua agar pengasuhan dapat berjalan dengan optimal. Ibu dapat mendorong atau memberikan lebih banyak kesempatan bagi ayah untuk terlibat dalam pengasuhan. Seorang ayah juga dapat belajar lebih banyak mengenai cara pengasuhan yang baik termasuk secara emosional, sehingga ayah mempunyai kepercayaan diri yang lebih baik dalam pengasuhan dan dapat memotivasi ayah untuk menjadi lebih aktif terlibat dalam pengasuhan. Remaja yang saat ini semakin berisiko untuk mengalami gangguan mental, remaja laki – laki yang cenderung kesulitan untuk terbuka atas masalahnya, serta hubungan antara seorang ayah dan anak laki – lakinya menjadi latar belakang atas penelitian berjudul : “Pengaruh Keterlibatan Ayah Terhadap Kesehatan Mental Mental Remaja Laki – Laki”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang sudah dijelaskan pada latar belakang, maka masalah yang dapat diidentifikasi yaitu :

- Remaja rentan mengalami masalah mental
- Remaja laki – laki cenderung lebih tertutup dan berusaha tidak menunjukkan kelemahan sehingga masalah mental berpeluang lebih besar untuk terlambat ditangani
- Keterlibatan ayah dalam pengasuhan masih kerap dianggap remeh dibandingkan dengan ibu, meskipun pengaruhnya sama penting
- Norma sosial dan stigma di masyarakat menghambat ayah untuk berperan lebih aktif dalam pengasuhan

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, pembatasan masalah dari penelitian ini yaitu pengaruh keterlibatan ayah terhadap kesehatan mental remaja laki – laki.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh keterlibatan ayah terhadap kesehatan mental remaja laki-laki?

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh keterlibatan ayah dalam pengasuhan terhadap kesehatan mental remaja laki-laki.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi kepada ilmu pengetahuan mengenai pengaruh keterlibatan ayah terhadap kesehatan mental remaja.

Manfaat Praktis

- Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi orang tua, khususnya ayah, untuk lebih aktif terlibat dalam pengasuhan anak, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental remaja.
- Penelitian ini dapat menjadi gambaran mengenai pentingnya keterlibatan orang tua terutama ayah dalam pengasuhan, sehingga anak dapat tumbuh lebih baik secara mental.
- Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai bagaimana menghindarkan remaja dari masalah - masalah mental, terutama remaja laki – laki.