

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa awal merupakan masa peralihan perkembangan individu dari remaja menuju dewasa, yang berlangsung pada rentang usia 18-40 tahun (Hurlock, 1990). Karakteristik yang umumnya muncul pada usia dewasa awal mencakup eksplorasi identitas diri (*identity explorations*), ketidakstabilan (*instability*), berfokus pada diri sendiri (*self-focused*), merasa berada dalam peralihan (*feeling in between*), serta tahap kehidupan dengan banyak kemungkinan untuk mengubah kehidupan di masa depan (*the age of possibilities*) (Arnett, 2007). Fase ini dikatakan sebagai masa yang cukup sulit, karena penuh dengan tantangan dan menimbulkan banyak masalah (Siby dan Joesoef 2022). Pada tahap ini individu mulai menjalani kehidupan yang lebih mandiri, sehingga terjadi proses penyesuaian diri terhadap cara menjalani kehidupan serta harapan sosial yang baru (Hurlock, 1990).

Menurut Arnett (2000), individu pada masa dewasa awal (*emerging adulthood*) akan menghadapi tugas perkembangan baru yang meliputi mengeksplorasi identitas diri terutama dalam hal cinta dan pekerjaan, menghadapi ketidakstabilan dalam hal tempat tinggal, hubungan asmara, maupun pendidikan/pekerjaan, mengembangkan fokus pada diri sendiri sebelum memikul tanggung jawab yang lebih besar terhadap orang lain, menyesuaikan diri dengan perasaan berada di antara masa remaja dan dewasa, serta memanfaatkan masa penuh kemungkinan ini untuk menentukan arah hidupnya, termasuk menerima tanggung jawab atas diri sendiri, mengambil keputusan secara mandiri, dan mencapai kemandirian finansial. Jika individu tidak berhasil menjalankan tugas perkembangannya, individu akan cenderung merasa tidak berharga (Feist dkk., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum dan Jannah (2023), memperlihatkan bahwa 55% wanita memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami *quarter life crisis* dibandingkan dengan laki-laki. Salah satu penyebabnya adalah tuntutan sosial terutama lingkungan dan keluarga untuk menikah serta memiliki keturunan sebelum memasuki usia 30 tahun, tekanan tersebut membuat wanita lebih rentan mengalami *quarter life crisis* (Herawati &

Hidayat, 2020, dalam Kusumaningrum & Jannah, 2023). Tuntutan sosial tersebut beresiko tinggi menimbulkan permasalahan seperti rendahnya harga diri, gangguan pola makan, hingga berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang serius (Rahayu dkk., 2024).

Berdasarkan laporan Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa, prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia mengalami peningkatan signifikan menjadi 16% dan gangguan depresi menjadi 17,1% pada tahun 2024 (Basrowi et al., 2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 juga mencatat bahwa angka depresi pada perempuan mencapai 2,8%, hampir tiga kali lipat lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang sebesar 1,1%. Temuan ini dipertegas oleh data Badan Pusat Statistik (BPS) melalui publikasi Cerita Data Statistik untuk Indonesia (2025) yang menyatakan bahwa wanita merupakan salah satu kelompok paling rentan mengalami gangguan perilaku dan emosional di Indonesia berdasarkan. Kondisi tersebut semakin mengkhawatirkan pada kelompok wanita usia dewasa awal (18–40 tahun), yang berada pada fase *quarter life crisis*, yakni periode penuh tekanan akibat tuntutan akademik, karir, relasi, dan kemandirian finansial yang dapat memicu depresi, kecemasan, serta hilangnya arah dan tujuan hidup (Sepsita, 2024).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa wanita dewasa awal lebih rentan mengalami tekanan psikologis dibandingkan laki-laki karena adanya ekspektasi sosial dan beban peran yang lebih kompleks, serta perbedaan perilaku dalam menghadapi suatu tekanan (Matud dkk., 2020). Hal ini berkaitan dengan temuan bahwa perempuan memiliki skor yang lebih tinggi pada beberapa variabel yang berhubungan dengan tekanan psikologis, seperti stres kronis, gangguan stres harian, serta penggunaan gaya *coping* emosional. Sebaliknya, laki-laki cenderung memiliki skor yang lebih tinggi pada gaya coping rasional dan *detachment* serta tingkat *self-esteem* yang lebih tinggi (Matud et al., 2020).

Kondisi ini menunjukkan pentingnya memahami konsep *psychological well-being* sebagai salah satu aspek yang berperan dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan pada masa dewasa awal khususnya wanita. Hal ini didukung oleh temuan Savira dan Eva (2025) bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial secara signifikan berkontribusi terhadap tingkat *psychological well-being* pada wanita usia dewasa awal, yang menunjukkan bahwa PWB dapat menjadi

faktor protektif sekaligus dapat ditingkatkan melalui intervensi yang tepat. Selain itu, kajian meta-analisis oleh Dierendonck (2023) turut membuktikan bahwa intervensi psikologis yang dirancang untuk meningkatkan dimensi-dimensi PWB terbukti efektif meningkatkan *psychological well-being* individu secara umum, sehingga penguatan PWB dapat menjadi strategi preventif maupun kuratif bagi perempuan dalam menghadapi tekanan psikologis pada masa dewasa awal.

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis diartikan sebagai kondisi ketika individu mampu berfungsi secara optimal dan merealisasikan potensi dirinya secara positif (Ryff, 1989). Ryff dan Keyes (1995) mengungkapkan terdapat 6 dimensi utama dalam *psychological well-being*, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), relasi positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), pengendalian lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Jika dapat mencapai *psychological well-being* yang stabil, individu akan mampu berfungsi secara optimal, seperti menerima kelebihan dan kekurangan diri, mengelola emosi, mengontrol diri, menjalin hubungan sosial yang positif, serta lebih adaptif dan fleksibel dalam menghadapi permasalahan dan dapat menjalani kehidupan positif yang seimbang (Angraini & Rahardjo, 2023).

Sementara individu dengan *psychological well-being* yang rendah, cenderung menunjukkan ketidakseimbangan dalam hidupnya, seperti mudah mengalami stres, merasa tidak percaya diri, putus asa, tidak mampu mengatasi masalah, serta mengalami kesulitan dalam relasi sosial dan pengambilan keputusan (Pedhu, 2022). Rendahnya *psychological well-being* pada wanita disebabkan oleh kombinasi faktor biologis, psikologis, dan sosial yang saling berinteraksi, seperti perubahan fisik, konflik peran sosial, serta evaluasi negatif terhadap kehidupan. dijelaskan bahwa proses evaluasi hidup yang negatif, perasaan ketidakpuasan, serta kekecewaan terhadap arah hidup dapat memicu krisis psikologis dan menurunkan kesejahteraan mental (Mrugalska & Klimkiewicz, 2025).

Menurut Ryff dan Singer (2008) terdapat dua faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, yaitu psikososial dan sosio demografis. Faktor psikososial meliputi aspek-aspek seperti kepribadian, regulasi emosi, tujuan pribadi, nilai kehidupan, serta strategi coping yang memiliki keterkaitan dengan

tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Faktor sosio demografis seperti usia dan status sosial ekonomi yang turut berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis, karena kondisi tersebut dapat mempengaruhi kesempatan individu untuk mengembangkan potensi dirinya untuk mencapai kehidupan yang bermakna. Selain itu, pengalaman hidup tertentu seperti perubahan status keluarga, pengalaman traumatis, maupun dinamika hubungan keluarga juga dapat memengaruhi perkembangan *psychological well-being* individu.

Ryff dan Keyes (1995) juga mengemukakan bahwa dukungan sosial keluarga terutama orang tua, merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan *psychological well-being* pada anak. Orang tua memiliki peran penting sebagai sumber utama dalam memberikan pengalaman awal yang membentuk evaluasi hidup pada individu, khususnya melalui kualitas hubungan interpersonal yang hangat, saling percaya, dan penuh kasih yang tercermin dalam dimensi *positive relations with others* (Ryff, 1989). Orang tua biologis baik ayah maupun ibu tentunya memiliki peranan pengasuhan yang berbeda dalam kehidupan seorang anak, meskipun keduanya sama-sama terlibat dalam pengasuhan.

Ayah biologis memiliki peran penting dalam membentuk fondasi psikologis anak sejak masa kanak-kanak hingga individu memasuki usia dewasa. Penelitian longitudinal oleh Culpin dkk. (2022) yang menggunakan data kohort *Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC)* terhadap lebih dari 8.000 anak menemukan bahwa ketidakhadiran ayah biologis pada masa kanak-kanak awal secara konsisten berkaitan dengan rendahnya *psychological well-being* pada anak hingga mereka memasuki usia dewasa awal, yang tercermin dari meningkatnya risiko gejala depresi serta terhambatnya kemampuan individu untuk berfungsi secara psikologis secara optimal. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran dan *father involvement* dari ayah biologis sejak dini menjadi salah satu fondasi penting yang turut menentukan bagaimana individu mengembangkan *psychological well-being* di kemudian hari.

Kehadiran dan *father involvement* secara psikologis melalui kedekatan, aksesibilitas, serta perhatian, dapat meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan menjalin hubungan sosial, dan perkembangan emosi yang sehat dapat membantu pembentukan *psychological well-being* pada anak (Adjani & Aslamawati, 2024).

Sementara rendahnya kehadiran maupun kontribusi ayah dalam pengasuhan (*fatherless*) baik secara fisik maupun emosional dapat menghambat perkembangan dimensi *psychological well-being* pada individu, seperti kesulitan membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, rendahnya penerimaan diri, serta kurangnya makna dan tujuan hidup (Adjani & Aslamawati, 2024).

Dalam dinamika keluarga masa kini, rendahnya kontribusi aktif ayah dalam pengasuhan baik secara fisik maupun emosional, telah menciptakan sebuah fenomena baru yang dikenal dengan istilah *fatherless*. Dalam konteks budaya Indonesia, *father involvement* masih relatif rendah karena budaya patriarki yang menempatkan ayah terutama sebagai pencari nafkah (Alfajati & Tresnawaty, 2024). Bahkan, 82,9% ayah dilaporkan mengalami hambatan dalam pengasuhan karena tuntutan pekerjaan (Wijayanti & Fauziah, 2020). Hasil dari Pemutakhiran Pendataan Keluarga oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pada tahun 2025, menunjukkan 25,8% anak di Indonesia hidup tanpa kehadiran dan *father involvement* dalam pengasuhan. Sekitar 15,9 juta anak di Indonesia terpaksa harus menanggung resiko tumbuh tanpa keterlibatan pengasuhan dari ayah mereka, 4,4 juta anak hidup dalam keluarga tanpa ayah dan 11,5 juta anak tinggal bersama ayah dengan durasi kerja hingga 12 jam dalam sehari.

Fenomena ini menggambarkan tentang bagaimana seorang ayah dapat hadir secara fisik, namun tidak terlibat secara aktif dalam proses pengasuhan. Kondisi ketidakhadiran secara fisik tidak hanya merujuk pada akibat perceraian saja, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti tuntutan pekerjaan, kematian, maupun ketidakhadiran secara emosional meskipun ayah tinggal dalam satu rumah (Musthofa & Arfensia, 2024). Rendahnya *father involvement* tidak hanya yang terjadi pada masa kanak-kanak, tetapi dapat membawa dampak jangka panjang hingga individu memasuki usia dewasa awal. Penelitian fenomenologis pada wanita dewasa awal menunjukkan bahwa kurangnya *father involvement* dapat berdampak pada munculnya rasa cemas berlebihan terhadap masa depan, rendahnya harga diri, kesulitan untuk mempercayai laki-laki, serta kebutuhan untuk mencari figur peran pengganti ayah dalam hubungan romantis (Musthofa & Arfensia, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa *father involvement* bukan hanya persoalan kehadiran fisik,

namun juga menyangkut kualitas relasi emosional yang berpengaruh dalam perkembangan psikologis khususnya pada wanita.

Finley dan Schwartz (2004) mengemukakan konsep *Father involvement* sebagai persepsi anak tentang sejauh mana *father involvement* terhadap kehidupan sang anak, yang terpenting bukan jumlah waktu yang dihabiskan namun persepsi anak terhadap tingkat *father involvement* pada domain yang berbeda dalam kehidupan anak. Bagaimana persepsi anak terhadap *father involvement* di masa lalu, menggambarkan seberapa penting peran ayah dalam kehidupan anak. Finley dan Schwartz (2004) mengembangkan dua komponen utama, yaitu *father involvement* yang mencakup sejauh mana ayah berkontribusi aktif pada kehidupan anak dengan menekankan aspek perilaku dan peran ayah. Komponen yang kedua adalah *nurturant fathering*, yang berfokus pada interaksi yang terjalin di antara ayah dan anak seperti kedekatan emosional dan dukungan afektif.

Ayah yang memiliki jam kerja lebih panjang cenderung menunjukkan tingkat keterlibatan yang lebih rendah dalam pengasuhan anak, sehingga anak lebih banyak menghabiskan waktu bersama ibu dibandingkan dengan ayah. Pengasuhan merupakan tanggung jawab bersama antara ayah dan ibu, bukan hanya salah satu dari orang tua. Di zaman sekarang masih banyak terdapat pandangan bahwa peran utama ayah hanya sebagai pencari nafkah, sementara pengasuhan sepenuhnya diserahkan kepada ibu. Kondisi ini juga dipengaruhi oleh faktor institusional, seperti tuntutan pekerjaan dan hambatan di lingkungan kerja yang dapat membatasi *father involvement* dalam pengasuhan (Lamb, 2004, dalam Alfajati & Tresnawaty, 2024).

Father involvement berperan dalam mendorong anak untuk mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, sekaligus membantu mengembangkan sikap mandiri, berani, dan bertanggung jawab. *Father involvement* pada masa kanak-kanak menjadi penting karena berkontribusi dalam berbagai aspek perkembangan, seperti kemampuan kognitif, motorik, bahasa, sosio-emosional, moral, hingga nilai-nilai keagamaan yang akan berdampak pada kehidupan anak di masa depan (Yuhardi & Novela, 2022). Anak wanita cenderung memandang ayah sebagai gambaran dalam menentukan pasangan hidup di masa depan, sementara anak laki-laki melihat ayah sebagai figur teladan yang dapat dijadikan panutan dalam

menjalani kehidupan (Yolanda & Prihanto, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa peran ayah memiliki kontribusi penting dalam membantu anak memahami dan membentuk identitas gendernya seiring dengan proses perkembangan menuju kedewasaan.

Pada wanita dewasa awal, kualitas relasi dengan ayah biologis memiliki peran yang unik. Teori kelekatan Bowlby (1980) menekankan bahwa relasi emosional dengan figur kelekatan, yang salah satunya dapat berupa ayah, membentuk model kerja internal (*internal working model*) mengenai diri dan orang lain, yang terus berpengaruh sepanjang rentang kehidupan individu hingga dewasa. Penelitian terdahulu oleh Allen dkk. (2024) menemukan bahwa individu yang tinggal bersama ayah biologisnya menunjukkan kelekatan aman (*secure attachment*) yang jauh lebih tinggi, hal ini mengindikasikan kualitas relasi positif dengan ayah biologis pada masa remaja turut memprediksi keamanan kelekatan individu hingga memasuki usia dewasa awal. Hubungan ayah biologis dengan anak perempuannya berpengaruh pada pembentukan konsep diri, rasa aman, serta kualitas relasi interpersonal hingga masa dewasa.

Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan adanya hubungan positif antara *father involvement* dan kesejahteraan psikologis pada wanita. Penelitian di Makassar menemukan bahwa *father involvement* dalam pengasuhan berkontribusi sebesar 20% terhadap kesejahteraan psikologis remaja putri, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *father involvement* maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki remaja wanita (Mahrus et al., 2024). Penelitian lain di Padang juga menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *father involvement* dan kesejahteraan psikologis remaja wanita (Zein & Aulia, 2024). Selain itu, penelitian pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar menunjukkan bahwa ketidakhadiran peran ayah (*fatherless*) berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being*, yang berarti semakin tinggi tingkat *fatherless* maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dialami mahasiswa (Azis & Alwi, 2024). Temuan ini memperlihatkan bahwa baik *father involvement* maupun ketidakhadiran ayah memiliki implikasi yang nyata terhadap kesejahteraan psikologis wanita pada berbagai tahap perkembangan.

Penelitian internasional turut memperkuat temuan tersebut. Dalam konteks relasi ayah dengan anak wanita, hubungan yang hangat dan responsif diyakini memiliki dampak yang mendalam terhadap keamanan interpersonal (*interpersonal security*) serta *psychological well-being* anak wanita (Zhou et al., 2024). Kehangatan ayah (*paternal warmth*) juga berperan dalam membentuk kesehatan psikososial anak wanita, meskipun kombinasi antara kehangatan dan sikap permusuhan (*hostility*) dapat memperburuk outcome psikologis (Dmitrieva & Espel, 2023). Menariknya, sebagian besar penelitian di Indonesia masih berfokus pada populasi remaja, sementara penelitian yang mengkaji dampak *father involvement* atau kondisi *fatherless* pada wanita dewasa awal masih relatif terbatas. Padahal, dampak kualitas relasi dengan ayah tidak berhenti pada masa remaja, melainkan dapat terus mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu hingga memasuki tahap dewasa awal.

Dengan demikian hal ini menjadi dasar penting bagi peneliti untuk mengkaji lebih lanjut pengaruh *father involvement* dari ayah biologis terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal, karena *father involvement* yang optimal diperkirakan dapat menjadi faktor pengaruh dalam meningkatkan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal (Musthofa & Arfensia, 2024).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka terdapat masalah yang dapat diidentifikasi mengenai *father involvement* dan *psychological well-being* yaitu :

1. Wanita dewasa awal cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis dibandingkan laki-laki, tingginya tuntutan sosial pada wanita dewasa awal dapat berdampak pada munculnya permasalahan psikologis, hingga menurunnya *psychological well-being*.
2. *Father involvement* merupakan salah satu faktor keluarga yang diduga berpengaruh terhadap *psychological well-being*, karena *father involvement* secara aktif dapat mendukung perkembangan konsep diri, regulasi emosi, rasa aman, dan kemampuan interpersonal individu.
3. Kurangnya *father involvement* atau kondisi *fatherless* dapat berdampak pada wanita, seperti rendahnya rasa percaya diri, kecemasan terhadap masa depan, kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta rendahnya *psychological well-being* hingga memasuki usia dewasa awal.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian dapat memperoleh sebuah hasil yang spesifik dan terarah, maka peneliti perlu membatasi ruang lingkup masalah yang ada. *Father involvement* dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan pengaruhnya terhadap *psychological well-being* sebagai variabel terikat dengan subjek wanita dewasa awal. *Father involvement* dalam penelitian ini mengacu pada persepsi anak mengenai keterlibatan ayah dalam kehidupannya berdasarkan konsep Finley dan Schwartz (2004), sedangkan *psychological well-being* mengacu pada konsep Ryff (1989). Subjek penelitian difokuskan pada wanita dewasa awal dengan rentang usia 18–40 tahun, yang memiliki *figure* ayah biologis dan mampu mengingat pengalaman bersama ayah biologis sejak masa kanak-kanak hingga usia remaja.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini didapatkan dari latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah disebutkan sebelumnya

yakni : Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara *father involvement* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara *father involvement* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal.

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 memberikan pemahaman dan kontribusi yang bermanfaat mengenai bagaimana *father involvement* berperan dalam mempengaruhi *psychological well-being* pada wanita dewasa awal, khususnya dalam kajian psikologi positif, psikologi keluarga, serta psikologi perkembangan.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Orang Tua (Ayah)

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

b. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sekaligus menjadi acuan bagi masyarakat dalam memahami pentingnya peningkatan *father involvement* dalam pengasuhan, khususnya dalam kaitannya dengan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal. Peningkatan *father involvement* diharapkan dapat berkontribusi dalam meminimalkan berbagai

permasalahan psikologis maupun sosial. Dengan demikian, keluarga, orang tua, serta individu wanita dewasa awal yang menghadapi permasalahan serupa dapat memiliki pemahaman yang lebih baik, sehingga mampu menciptakan lingkungan yang lebih sehat, suportif, dan mendukung perkembangan psikologis yang optimal.

c. Wanita Dewasa Awal

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sekaligus menjadi acuan bagi masyarakat dalam memahami pentingnya peningkatan *father involvement* dalam pengasuhan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran yang tepat terkait bagaimana pengaruh *father involvement* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal. Selain itu dengan memahami pentingnya *father involvement*, diharapkan para anak perempuan serta wanita dewasa mampu menunjukkan apresiasi yang lebih tinggi terhadap peran serta keterlibatan ayah dan mengoptimalkan kebersamaan secara lebih bermakna.

