

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada fase masa dewasa awal ini, individu dituntut untuk menjadi mandiri secara penuh, yang seringkali menimbulkan keterkejutan ketika menghadapi realitas kehidupan dewasa. Individu mulai mengurangi ketergantungan pada orang tua dan mengambil tanggung jawab yang lebih besar dalam kehidupannya (Putri, 2019). Dari sudut pandang psikososial, tugas perkembangan utama pada masa ini adalah membangun intimasi, yaitu kemampuan menjalin hubungan yang dekat dan berkomitmen dengan orang lain (Arini, 2021). Apabila individu tidak berhasil membentuk hubungan tersebut, mereka berpotensi mengalami perasaan terisolasi (Hurlock, 2004).

Selain itu, individu dewasa awal juga dihadapkan pada tugas untuk memilih pasangan hidup serta belajar menjalani kehidupan bersama dalam sebuah hubungan (Hurlock, 2004). Proses ini sering kali menjadi sumber tekanan, terutama bagi mereka yang belum menemukan pasangan yang sesuai. Pada tahap ini, individu juga mulai membangun keluarga, mengasuh anak, serta menjalankan peran sebagai orang tua (Santrock, 2017). Di sisi lain, mereka dituntut untuk mengembangkan karier dan mencapai kestabilan dalam dunia kerja guna memenuhi kebutuhan hidup secara mandiri (Putri, 2019). Keberhasilan dalam menjalankan berbagai tugas tersebut akan menentukan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam masyarakat.

Dalam menjalani masa dewasa awal, tidak semua individu mampu memenuhi tugas perkembangan maupun kebutuhan psikologisnya secara optimal. Ketika kondisi ini tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami berbagai dampak negatif seperti kebingungan identitas, kecemasan terhadap masa depan, serta perasaan tidak berdaya dalam menghadapi tuntutan kehidupan (Khairunnisa & Wulandari, 2023). Ketidakmampuan dalam mencapai kemandirian, membangun hubungan yang stabil, atau menentukan arah karier dapat memunculkan tekanan

psikologis yang berkepanjangan. Hal ini juga dapat berdampak pada rendahnya kepuasan hidup, meningkatnya stres, serta munculnya perilaku maladaptif seperti menarik diri dari lingkungan sosial atau kesulitan dalam mengambil keputusan penting (Amalia & Cahyanti, 2021). Selain itu, individu yang tidak dapat memenuhi tugas perkembangannya juga berpotensi mengalami hambatan dalam perkembangan tahap selanjutnya, karena masa dewasa awal merupakan pondasi penting dalam pembentukan kehidupan jangka panjang (Putri, 2019).

Di sisi lain, kondisi tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dan tugas perkembangan juga dapat memberikan dampak positif apabila individu mampu memaknai pengalaman tersebut secara adaptif. Tekanan dan kesulitan yang dialami dapat menjadi pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi, memperkuat ketahanan mental, serta membentuk kedewasaan dalam berpikir dan berperilaku (Nashori & Saputro, 2021). Individu dapat mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, serta menjadi lebih siap dalam menghadapi tantangan di masa depan. Dalam beberapa kasus, pengalaman sulit seperti konflik keluarga atau kegagalan dalam hubungan justru mendorong individu untuk menjadi lebih mandiri, lebih reflektif, serta memiliki pandangan hidup yang lebih realistis (Amalia & Cahyanti, 2021). Oleh karena itu, kondisi psikologis yang tidak terpenuhi tidak selalu berakhir pada dampak negatif, melainkan sangat bergantung pada bagaimana individu mengelola dan merespons pengalaman tersebut dalam kehidupannya.

Penelitian Antika dan Putri (2025) menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang kehilangan figur ayah akibat kematian mengalami berbagai kesulitan dalam menghadapi peristiwa tersebut. Pada fase awal kehilangan, individu merasakan kesedihan, kehampaan, kebingungan, kemarahan, serta kesulitan menerima kenyataan. Selain itu, individu juga dapat mengalami kesepian, ketergantungan emosional kepada teman atau pasangan sebagai pengganti figur ayah, serta kecemasan dalam membangun keluarga di masa depan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa individu dewasa awal menghadapi tantangan psikologis yang memerlukan kemampuan resiliensi agar mampu beradaptasi dan bangkit dari pengalaman yang sulit.

Menurut penelitian Ardianisa dan Dewi (2023) menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang menghadapi permasalahan keluarga dapat mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dan ketangguhan menghadapi lingkungan. Pengalaman keluarga yang meninggalkan kesan negatif dapat memunculkan berbagai respons psikologis, seperti kesedihan, putus asa, takut menjalin hubungan, dan takut bersosialisasi.

Meskipun berbagai tekanan pada masa dewasa awal dapat menjadi kesempatan bagi individu untuk berkembang, berbagai penelitian menunjukkan bahwa masa dewasa awal juga merupakan periode yang rentan mengalami tekanan psikologis. Berbagai transisi kehidupan, seperti memasuki dunia kerja, membangun hubungan romantis, mencapai kemandirian finansial, serta menyesuaikan diri dengan berbagai peran sosial baru dapat menjadi sumber tekanan psikologis apabila individu belum mampu beradaptasi secara efektif (Gondek dkk., 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa individu memerlukan kemampuan psikologis yang mampu membantu mereka beradaptasi secara positif ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Kemampuan individu dalam menghadapi tekanan tersebut berkaitan dengan kondisi resiliensi yang dimilikinya. Resiliensi secara umum diartikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali, beradaptasi, serta tetap berfungsi secara optimal ketika menghadapi tekanan, kesulitan, atau peristiwa traumatis (Reivich & Shatté, 2002). Connor dan Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan personal yang memungkinkan individu untuk mengatasi stres, bertahan dalam situasi sulit, serta tetap mampu berkembang secara positif meskipun menghadapi tekanan yang signifikan. Konsep ini menekankan adanya kekuatan internal yang membuat individu mampu mempertahankan keseimbangan psikologis dalam kondisi yang menantang.

Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi mencakup beberapa aspek penting seperti ketahanan terhadap tekanan, kemampuan beradaptasi pada perubahan, kontrol diri, serta keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi masalah. Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung

memiliki fleksibilitas dalam berpikir, optimisme, serta kemampuan untuk bangkit dari kegagalan dengan lebih cepat. Sebaliknya, individu dengan resiliensi rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola stres, mudah merasa putus asa, serta memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap gangguan psikologis (Antika & Putri, 2025). Dengan demikian, resiliensi menjadi salah satu faktor utama dalam menentukan bagaimana individu dewasa awal mampu menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupannya.

Resiliensi tidak terbentuk secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi baik dari internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi karakteristik kepribadian, kemampuan regulasi emosi, optimisme, serta efikasi diri (Nashori & Saputro, 2021). Faktor eksternal meliputi dukungan sosial, lingkungan, serta hubungan interpersonal, khususnya dalam konteks keluarga (Grotberg, 1995). Dukungan keluarga menjadi salah satu faktor penting karena memberikan rasa aman, dukungan emosional, serta sumber kekuatan bagi individu dalam menghadapi tekanan kehidupan.

Faktor-faktor yang telah dijelaskan sebelumnya menunjukkan bahwa kondisi psikologis individu dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal (Antika & Putri, 2025). Secara internal, kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam membantu individu mengelola respon terhadap tekanan, sehingga individu yang mampu mengendalikan emosinya cenderung lebih stabil dan mampu menghadapi permasalahan secara adaptif (Reivich & Shatte, 2002). Selain itu, optimisme memungkinkan individu memandang situasi sulit sebagai sesuatu yang dapat diatasi, sehingga meningkatkan ketahanan dalam menghadapi stres (Reivich & Shatte, 2002). Efikasi diri juga berkontribusi dalam membentuk keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri, sehingga individu lebih percaya diri dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi (Antika & Putri, 2025).

Di sisi lain, faktor eksternal seperti hubungan keluarga, khususnya keterlibatan ayah, memiliki peran signifikan dalam membentuk kondisi emosional dan psikologis individu (Rahmi dkk., 2025). Hubungan yang hangat dan suportif dalam keluarga dapat memberikan rasa aman serta dukungan emosional yang memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan (Antika & Putri,

2025). Dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti teman sebaya dan masyarakat, juga membantu individu dalam memperoleh kekuatan psikologis tambahan untuk mengatasi kesulitan (Rahmi dkk., 2025). Dengan demikian, gabungan antara faktor internal individu dan dukungan eksternal dari lingkungan menjadi faktor penting yang saling melengkapi dalam membentuk kemampuan adaptasi dan ketahanan psikologis individu (Antika & Putri, 2025).

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan dalam membentuk perkembangan psikologis individu, di mana keterlibatan orang tua menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi perkembangan sosial, emosional, dan psikologis anak hingga memasuki masa dewasa (Diniz dkk., 2021). Meskipun ayah dan ibu sama-sama memiliki peran dalam pengasuhan, berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan ayah memberikan kontribusi yang khas terhadap perkembangan anak sehingga perlu dipelajari sebagai konstruk yang berdiri sendiri, bukan hanya sebagai bagian dari pengasuhan orang tua secara umum (Cabrera, 2020). Berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa keterlibatan ayah berkaitan dengan berkembangnya berbagai kemampuan psikologis yang mendukung fungsi adaptif individu, seperti regulasi emosi, kompetensi sosial, serta kemampuan menghadapi tantangan kehidupan (Puglisi dkk., 2024). Selain itu, ayah berkontribusi secara unik terhadap pembentukan resiliensi melalui dukungan emosional, dorongan untuk mengeksplorasi lingkungan, pendampingan dalam menyelesaikan masalah, serta pembentukan makna dan nilai yang membantu individu beradaptasi ketika menghadapi berbagai kesulitan (Feldman, 2021).

Salah satu bentuk dukungan keluarga yang memiliki peran signifikan adalah *father involvement*. *Father involvement* mencakup partisipasi aktif dalam pengasuhan, pemberian dukungan emosional, serta keterlibatan dalam kehidupan anak secara menyeluruh (Lamb, 2010). Selain itu, Finley dan Schwartz (2004) mendefinisikan *father involvement* sebagai sejauh mana ayah terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam kehidupan anak, baik dalam bentuk interaksi, komunikasi, dukungan emosional, maupun kehadiran psikologis yang dirasakan oleh anak. Pendekatan ini menekankan bahwa *father involvement* tidak

hanya dilihat dari kuantitas waktu yang dihabiskan bersama anak, tetapi juga kualitas hubungan dan persepsi anak terhadap peran ayah dalam kehidupannya.

Menurut Finley dan Schwartz, *father involvement* dapat dilihat dari berbagai dimensi seperti kehangatan, dukungan, kontrol, serta komunikasi yang terjalin antara ayah dan anak. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan ayah-anak memiliki kontribusi penting dalam membentuk perkembangan psikologis individu, termasuk dalam membangun rasa aman, kepercayaan diri, serta kemampuan menghadapi masalah. Interaksi yang positif antara ayah dan anak dapat membantu individu mengembangkan kemampuan *problem-solving*, meningkatkan kepercayaan diri, serta membentuk pola pikir yang adaptif dalam menghadapi tekanan (Sinulingga dkk., 2024). Selain itu, *father involvement* juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental serta kemampuan individu dalam menghadapi tantangan kehidupan (Hendriani dkk., 2024).

Kondisi sebaliknya menunjukkan bahwa rendahnya *father involvement* dapat berdampak pada perkembangan psikologis individu, seperti rendahnya kepercayaan diri, kesulitan dalam pengambilan keputusan, serta meningkatnya kerentanan terhadap tekanan psikologis (Septiani & Nasution, 2017). Fenomena ini masih banyak terjadi di masyarakat, di mana tidak semua individu mendapatkan peran ayah secara optimal dalam kehidupannya (Antika & Putri, 2025).

Selain itu, kualitas interaksi emosional antara ayah dan anak memiliki peran yang sangat penting dibandingkan sekadar kehadiran fisik (Finley, 2004). Perasaan dicintai dan dilindungi oleh ayah akan membentuk memori emosional yang bertahan hingga dewasa. Dukungan afektif dari ayah membantu anak merasa dihargai dan didukung dalam proses perkembangannya (Finley & Schwartz, 2004). Kehadiran ayah juga melengkapi peran ibu dalam pengasuhan serta memberikan kontribusi unik terhadap pembentukan fondasi psikologis yang kuat (Lamb, 2004).

Di sisi lain, *father involvement* dalam pengasuhan di Indonesia masih tergolong rendah. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan bahwa tingkat *father involvement* hanya sekitar 26,2% (Setyawan, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak ayah yang belum berperan aktif dalam kehidupan anak sehari-hari, baik dalam bentuk interaksi maupun dukungan

emosional. Kondisi tersebut mencerminkan adanya ketimpangan dalam pembagian peran pengasuhan yang masih cukup kuat di masyarakat, di mana tanggung jawab pengasuhan lebih banyak dibebankan kepada ibu. Padahal, *father involvement* merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung perkembangan psikologis anak secara optimal (Septiani & Nasution, 2017).

Father involvement yang rendah dalam kehidupan anak dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap perkembangan psikologis individu. Anak yang tidak mendapatkan peran ayah secara optimal cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, memiliki rasa tidak aman yang lebih tinggi, serta menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah (Ragita & Fardana, 2021). Selain itu, keterbatasan interaksi dengan ayah juga dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, di mana individu menjadi lebih pesimis, kurang mampu melihat sisi positif dari masalah, serta mengalami hambatan dalam proses adaptasi (Rahmi dkk., 2025). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat membuat individu lebih rentan terhadap stres dan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat (Amalia & Cahyanti, 2021).

Sebaliknya, *father involvement* yang baik dan optimal dalam pengasuhan dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan individu. Kehadiran ayah yang aktif, baik secara fisik maupun emosional, mampu membantu anak mengembangkan kepercayaan diri, kemampuan regulasi emosi, serta keterampilan dalam memecahkan masalah (Sinulingga dkk., 2024). Dukungan yang diberikan ayah juga berperan dalam membentuk pola pikir yang lebih optimis serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan (Rahmi dkk., 2025). Individu yang memiliki hubungan yang baik dengan ayah cenderung lebih mampu beradaptasi, memiliki kesehatan mental yang lebih baik, serta lebih siap dalam menghadapi berbagai tuntutan pada masa dewasa awal.

Father involvement memiliki peran penting dalam membentuk resiliensi melalui dukungan emosional yang diberikan (Rahmi dkk., 2025). Ayah yang memberikan dukungan dapat membantu individu mengembangkan sikap optimis dan harapan terhadap masa depan yang lebih baik (Amalia & Cahyanti, 2021).

Kehadiran ayah sebagai figur pelindung dan pembimbing membuat individu lebih siap dalam menghadapi berbagai kesulitan. Dengan demikian, *father involvement* yang aktif menjadi salah satu pondasi utama dalam pembentukan individu yang resilien.

Fenomena yang terjadi di masyarakat semakin memperkuat temuan-temuan tersebut terkait pentingnya *father involvement* dalam kehidupan individu. Menurut penelitian Ragita dan Fardana (2021), *father involvement* dalam pengasuhan terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kematangan emosi remaja, dimana individu yang mendapatkan keterlibatan ayah yang baik cenderung lebih mampu mengontrol dan mengekspresikan emosinya secara tepat. Selain itu, menurut Rahmi dkk. (2025), *father involvement* juga berhubungan positif dengan resiliensi, yang menunjukkan bahwa peran ayah dapat membantu individu menjadi lebih kuat dalam menghadapi tekanan dan kesulitan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran ayah tidak hanya berfungsi sebagai figur otoritas, tetapi juga sebagai sumber dukungan emosional yang berkontribusi terhadap kemampuan adaptasi individu.

Terdapat pula fenomena yang tidak sepenuhnya mendukung hubungan positif tersebut. Menurut Antika dan Putri (2025), ketidakhadiran figur ayah dapat meningkatkan risiko munculnya permasalahan psikologis seperti kesepian, depresi, dan ketergantungan emosional pada individu. Meskipun itu, dalam beberapa kondisi individu tetap mampu beradaptasi secara positif melalui proses resiliensi yang dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial dan karakteristik pribadi. Oleh karena itu, hubungan antara *father involvement* dan resiliensi tidak bersifat sederhana, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *father involvement* berpengaruh signifikan terhadap tingkat resiliensi individu (Sinulingga dkk., 2024), serta memiliki hubungan positif dengan kemampuan mengelola stres (Rahmi dkk., 2025). Bahkan dalam situasi sulit seperti perceraian, ayah yang tetap terlibat dapat membantu anak menghadapi kondisi tersebut dengan lebih baik (Amalia & Cahyanti, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji lebih lanjut pengaruh *father involvement* terhadap resiliensi pada dewasa awal, dengan

tujuan dapat memberikan kontribusi dalam memahami peran ayah dalam pembentukan ketahanan psikologis individu.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka terdapat masalah yang dapat diidentifikasi mengenai *father involvement* dan resiliensi yaitu:

1. Masa dewasa awal merupakan fase yang penuh tuntutan dan tekanan, sehingga individu rentan mengalami stres, kecemasan, dan ketidakstabilan emosional.
2. Tidak semua individu dewasa awal memiliki kemampuan resiliensi yang baik untuk menghadapi berbagai permasalahan kehidupan.
3. Resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, salah satunya adalah dukungan keluarga, khususnya *father involvement* dalam pengasuhan.
4. Rendahnya *father involvement* diduga berdampak pada perkembangan psikologis dan pembentukan resiliensi individu, namun kajian mengenai hal tersebut pada dewasa awal masih terbatas.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, penelitian ini perlu membatasi ruang lingkup pembahasan agar penelitian ini memperoleh hasil yang lebih spesifik dan terarah, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang diteliti. Penelitian ini difokuskan pada pengaruh *father involvement* terhadap resiliensi pada individu dewasa awal. Subjek penelitian dibatasi pada individu berusia dewasa awal, yaitu sekitar 18–40 tahun, dan mampu mengingat pengalaman diasuh oleh ayah dari masa kanak-kanak hingga remaja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu

Apakah terdapat pengaruh *father involvement* terhadap resiliensi pada usia dewasa awal?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *father involvement* terhadap resiliensi pada individu usia dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan, klinis, dan keluarga, terkait peran *father involvement* dalam pembentukan resiliensi pada usia dewasa awal. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan variabel yang serupa.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi individu (dewasa awal):
Memberikan pemahaman mengenai pentingnya peran ayah dalam pembentukan resiliensi sehingga individu dapat lebih menyadari faktor-faktor yang memengaruhi ketahanan diri.
2. Bagi orang tua (khususnya ayah):
Memberikan informasi mengenai pentingnya *father involvement* dalam pengasuhan anak sebagai upaya mendukung perkembangan psikologis yang optimal.

3. Bagi praktisi psikologi:

Dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan intervensi atau program yang berkaitan dengan penguatan resiliensi melalui peran keluarga, khususnya ayah.

4. Bagi peneliti selanjutnya:

Menjadi sumber referensi dan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut terkait *father involvement* dan resiliensi.

