

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Isu ketiadaan peran ayah dalam pengasuhan anak, saat ini menjadi perhatian serius di kalangan masyarakat. Berdasarkan survei Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga (2025) menunjukkan bahwa 25,8% keluarga di Indonesia mengalami kondisi ketiadaan sosok ayah dalam pengasuhan anak. Masalah ini tidak hanya terjadi pada ayah yang tidak mampu hadir secara fisik akibat perceraian atau meninggal dunia, melainkan ketika ayah hadir secara fisik di rumah tetapi tidak hadir secara emosional dengan anaknya.

Tidak sedikit anak yang merasa kehilangan figur ayah hanya karena peran ayah dianggap sebagai kepala keluarga yang mencari nafkah, tanpa perlu terlibat dalam kehidupan sehari-hari anak. Salah satu penyebab masalah tersebut karena adanya pandangan masyarakat yang masih dipengaruhi oleh budaya patriarki, dimana tugas dan peran seorang laki-laki sebagai ayah, yaitu sumber nafkah keluarga, sedangkan urusan mendidik anak sepenuhnya diserahkan kepada ibu sebagai perempuan (Nurjanah dkk., 2023). Akibatnya, banyak ayah yang merasa canggung atau merasa bukan tugasnya untuk turut mengasuh anak, seperti menemani belajar atau mendengarkan cerita anak.

Ketiadaan peran ayah memberikan dampak yang signifikan bagi perkembangan anak usia dini. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Dekan Fakultas Psikologi UGM, Dr. Rahmat Hidayat, Ph.D. dalam laman resmi Universitas Gadjah Mada bahwa ketidakhadiran figur ayah dalam keluarga berdampak pada perkembangan anak yakni aspek psikologis hingga aspek sosial (Grehenson, 2025). Ketidadaan figur ayah menyebabkan anak kehilangan figur *role model* dalam mengendalikan diri, kedisiplinan, berinteraksi sosial, dan sikap bertanggung jawab (Grehenson, 2025). Secara psikologis, hilangnya sosok ayah memengaruhi aspek keberanian, kekuatan hingga ketangguhan anak. Akibatnya

anak menjadi kurang memiliki empati, cenderung kesulitan dalam mengendalikan emosi, dan mengontrol diri sendiri (Yoon dkk., 2025).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Shafarani (2023) mengenai dampak ketidakhadiran sosok ayah terhadap perkembangan anak usia dini menunjukkan bahwa ketiadaan peran seorang ayah menyebabkan anak cenderung memiliki motivasi belajar yang rendah, anak cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah dan kesulitan beradaptasi dengan dunia luar, anak tumbuh menjadi pribadi yang menghindar dan menjadi emosional saat dihadapkan pada suatu masalah serta cenderung kesulitan dalam mengambil keputusan secara cepat dan tegas. Dalam aspek perkembangan bahasa, anak cenderung mengalami keterlambatan dalam berbicara sebagai akibat dari kurangnya peran ayah dalam membacakan dongeng untuk anak. Pada tahap perkembangan usia dini, segala aspek dalam diri anak sedang berkembang dengan pesat. Anak sedang menyerap banyak informasi dari lingkungan sekitarnya. Orang tua sebagai pengasuh utama di lingkungan pertama anak harus mampu hadir secara penuh agar dapat memenuhi tugas perkembangan anak (Sairah & Chandra, 2022).

Keterlibatan ayah dalam pengasuhan tidak sebatas peran pendukung, melainkan kebutuhan utama demi keberlangsungan tumbuh kembang anak karena anak membutuhkan figur yang berbeda dalam memahami dunia. Ibu seringkali dipahami sebagai sosok yang memberikan kasih sayang dan kehangatan yang memberikan rasa nyaman, sedangkan ayah biasanya memberikan gaya pengasuhan yang lebih keras, mengajarkan keberanian dan mendorong anak untuk mengeksplorasi hal-hal baru. Tanpa keterlibatan ayah, anak bisa kehilangan keseimbangan antara rasa aman dan keberanian untuk menghadapi tantangan (Yoon dkk., 2025). Selain itu, ayah memiliki peran dalam mengajarkan kemandirian dan ketegasan. Adanya interaksi yang tercipta dengan ayah membantu anak memahami batasan sosial dan aturan dengan cara yang berbeda dari ibu.

Keterlibatan ayah yang positif membantu anak belajar bagaimana mengendalikan diri dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim dan Margianti (2023) menemukan bahwa anak yang didampingi oleh ayah yang terlibat aktif dalam pengasuhan cenderung memiliki

resiko yang minim terhadap paparan negatif seperti pergaulan bebas, penyalahgunaan obat terlarang, atau tindak kriminal. Figur ayah memberikan stabilitas emosional yang membuat anak tidak mencari validasi di luar rumah dengan cara yang menyimpang. Selain itu, keterlibatan ayah secara aktif dalam pengasuhan dapat mengurangi beban fisik dan mental ibu, sehingga suasana di rumah menjadi lebih harmonis dan minim konflik. Ibu yang memiliki dukungan yang baik dari ayah cenderung lebih bahagia yang berdampak secara langsung pada kualitas asuhan pada anak (Sanjaya dkk., 2022).

Keberhasilan peran keterlibatan ayah dalam pengasuhan tentunya tidak terlepas dari berbagai kondisi yang memengaruhi. Salah satunya keterlibatan berasal dari karakteristik kepribadian ayah, seperti pemahaman mengenai peran gender yang diyakini serta pengalaman pola asuh yang ayah terima ketika kecil serta sikap ayah terhadap pengasuhan. Ayah yang memiliki pandangan terbuka terhadap pembagian peran dalam rumah tangga cenderung memiliki keinginan dan kemauan yang lebih besar untuk hadir secara aktif. Sikap positif ini mendorong kedekatan emosional dengan anak, pemahaman terhadap kebutuhan anak serta melakukan aktivitas bersama anak, bahkan ayah mampu mengorbankan kepentingan pribadi yang dimiliki (Muslihatun & Santi, 2022).

Meskipun ayah memiliki niat dan kemauan untuk terlibat, kapasitas emosional dapat terhambat oleh munculnya stres pengasuhan. Kondisi stres yang dialami muncul ketika ayah merasa tertekan oleh beban tanggung jawab yang tidak seimbang dengan kemampuan yang dimiliki. Tekanan ini menjadi lebih kuat ketika anak berada fase usia prasekolah, dimana anak sedang berada pada masa anak yang aktif, anak mulai mengeksplorasi lingkungan sehingga membutuhkan energi pengasuhan yang lebih besar dan seringkali menunjukkan perilaku menantang yang dapat menguji kesabaran pengasuhan ayah (Mancini dkk., 2023; Nurjanah dkk., 2023). Akan tetapi, mayoritas ayah cenderung menekan stres karena pemahaman di masyarakat yang turun temurun mengajarkan bahwa laki-laki harus kuat dan tangguh. Dalam kondisi ini, ayah yang mengalami stres seringkali tidak menyadari dan terjebak dalam kehadiran yang semu, dimana ayah hadir secara fisik menemani anak, namun secara emosional ayah menarik diri sehingga kurang peka terhadap kebutuhan anak (Amalia dkk., 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres dapat menurunkan keterlibatan ayah secara langsung, tetapi terdapat temuan penelitian yang menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut menunjukkan inkonsistensi. Pada beberapa penelitian menemukan bahwa stres pengasuhan berkorelasi dengan rendahnya keterlibatan ayah dalam pengasuhan (Kurniawan & Uyun, 2013; dalam Andinie & Sumaryanti, 2023), namun penelitian lain justru menunjukkan hubungan yang tidak signifikan antara stres pengasuhan dengan keterlibatan ayah (Kwok & Li, 2015; Yonad dkk., 2022). Selain itu, tinjauan literatur yang dilakukan oleh Sanjaya dkk., (2022) menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti, faktor psikologis, relasional, sosial, dan budaya sehingga hubungan antara stres pengasuhan dan keterlibatan ayah dapat berbeda-beda pada setiap konteks penelitian.

Penelitian lainnya yang dilakukan secara *longitudinal* menemukan bahwa stres pengasuhan pada ayah tidak signifikan memprediksi secara langsung masalah perilaku anak dan *parenting behaviour* di masa depan (de Maat dkk., 2021). Hal ini sejalan dengan pernyataan Belsky (1984) bahwa stres dapat secara langsung memengaruhi pengasuhan maupun secara tidak langsung memengaruhi pengasuhan melalui penurunan kesejahteraan psikologis individu. Berdasarkan pernyataan tersebut munculnya stres pengasuhan secara tidak langsung menurunkan keterlibatan ayah. Stres yang berlebihan membuat ayah cenderung tidak mampu bersikap baik dan pengertian terhadap dirinya sendiri. Salah satu konstruk psikologis yang relevan untuk menjelaskan proses internal tersebut adalah *self-compassion*, yaitu sikap memperlakukan diri sendiri dengan penuh pengertian dan kebaikan ketika menghadapi kegagalan atau penderitaan, daripada menghakimi diri secara keras (Neff, 2003).

Ketika ayah mengalami stres pengasuhan yang tinggi, ayah cenderung tidak mampu bersikap baik terhadap dirinya sendiri, sehingga *self-compassion* yang dimilikinya menjadi menurun. Kondisi ini membuat ayah kesulitan untuk memperlakukan anaknya dengan baik, karena ayah yang tidak mampu berbelas kasih pada diri sendiri akan sulit pula menunjukkan kehangatan dan penerimaan kepada anak (Mancini dkk., 2023). Sebaliknya, ayah yang mampu berbelas kasih terhadap dirinya sendiri cenderung lebih mampu memperlakukan anaknya dengan

baik dan penuh pengertian. Hal ini didukung oleh hasil temuan penelitian Gouveia dkk. (2016) mengenai *self-compassion* dan *dispositional mindfulness* bahwa keduanya berkaitan dengan gaya pengasuhan dan tingkat stres pengasuhan dengan *mindful parenting* berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Stenz dkk. (2023) juga menemukan bahwa *self-compassion* secara konsisten berhubungan negatif dengan stres pengasuhan, baik pada orang tua dengan anak memiliki gangguan psikologis maupun tanpa gangguan psikologis. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki orang tua, maka stres pengasuhan akan cenderung lebih rendah pada orang tua dengan anak memiliki gangguan psikologis maupun tanpa gangguan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Garcia dkk. (2021) menegaskan bahwa *self-compassion* telah terbukti berperan sebagai mediator dalam berbagai hubungan yang berkaitan dengan kualitas pengasuhan. Dengan demikian, temuan tersebut menunjukkan bahwa stres pengasuhan berhubungan negatif dengan *self-compassion* ayah, dimana semakin tinggi stres pengasuhan yang dialami, semakin sulit ayah untuk bersikap pengertian terhadap dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan dalam pengasuhan.

Selain itu, *self-compassion* berkaitan erat dengan kualitas dan keterlibatan pengasuhan. Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Jefferson dkk. (2020) menemukan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan berbagai aspek kualitas pengasuhan, termasuk rendahnya stres pengasuhan, berkurangnya kritik yang ditujukan pada anak, menurunnya kecenderungan gaya pengasuhan otoriter maupun permisif, serta lebih sedikitnya masalah perilaku pada anak. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Psychogiou dkk. (2016; dalam Jefferson dkk., 2020) juga menemukan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan atribusi yang lebih adaptif dalam memaknai perilaku anak, regulasi emosi yang lebih baik saat menghadapi tantangan pengasuhan, ekspresi emosi yang lebih positif, serta kemampuan merespons kebutuhan anak secara lebih sensitif.

Mekanisme psikologis ini dapat digambarkan melalui situasi nyata yang secara umum dialami para ayah yang memiliki anak usia prasekolah. Ketika anak mengalami tantrum di tempat umum karena keinginannya tidak segera dipenuhi, seperti merengek meminta dibeli mainan. Perilaku ini merupakan bagian

normal dari tahap perkembangan kognitif anak usia prasekolah yang bersifat egosentris. Pada tahap ini, anak belum mampu memahami sudut pandang orang lain dan cenderung meyakini bahwa keinginannya harus selalu dipenuhi, sebagai konsekuensi dari keterbatasan kognitif yang wajar terjadi pada tahap perkembangannya, bukan karena kesengajaan untuk mengabaikan perasaan orang lain (Piaget, 1952; dalam Maulida, 2025).

Dalam menghadapi situasi tersebut, ayah dengan *self-compassion* tinggi cenderung mampu memahami perilaku anak bahwa tantrum adalah bagian dari proses perkembangan yang wajar, sehingga ia dapat merespons anak dengan lebih tenang, sabar, dan bijaksana. Sebaliknya, ayah dengan *self-compassion* rendah lebih rentan bersikap keras baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap anak, karena kesulitannya bersikap baik pada diri sendiri turut tercermin pada caranya memperlakukan anak saat menghadapi situasi yang menantang (Heerden dkk., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting bagi ayah dalam memaknai dan merespons tantangan pengasuhan sehari-hari, sekaligus menjadi cerminan bagaimana ayah memperlakukan anaknya, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan keterlibatan ayah, dimana semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki ayah, semakin besar kapasitas ayah untuk memperlakukan anak dengan baik meskipun ia sedang menghadapi tantangan atau tekanan dalam proses pengasuhan.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pengaruh stres pengasuhan terhadap keterlibatan ayah terjadi secara tidak langsung, melainkan melalui penurunan *self-compassion* terlebih dahulu. Ketika ayah tidak mampu bersikap baik terhadap dirinya sendiri akibat stres pengasuhan, kemampuannya untuk memperlakukan anak dengan baik turut menurun, yang pada akhirnya menghambat keterlibatannya dalam pengasuhan. Model ini sejalan dengan kerangka *Process Model of Parenting* (Belsky, 1984) yang menjelaskan pentingnya mempertimbangkan proses psikologis internal individu. Model ini juga menjadi kesenjangan dari penelitian terdahulu yang cenderung hanya menguji pengaruh langsung antara stres pengasuhan dan keterlibatan ayah tanpa mempertimbangkan mekanisme psikologis yang menjembatani kedua pengaruh tersebut.

Selain itu, sebagian besar penelitian mengenai *self-compassion* sebagai mediator dalam konteks pengasuhan masih berfokus pada populasi ibu, sementara penelitian pada populasi ayah masih sangat terbatas. Penelitian terdahulu yang telah menguji peran mediasi *self-compassion* dalam hubungan stres pengasuhan dengan kualitas pengasuhan, misalnya Gouveia dkk. (2016), Jefferson dkk. (2020), Garcia dkk. (2021), dan Mancini dkk. (2022) sebagian besar dilakukan dalam konteks budaya Barat, sehingga generalisasi pada konteks budaya kolektivistik dan patriarkis seperti Indonesia, dimana norma maskulinitas turut membentuk cara ayah memaknai dan mengekspresikan tekanan pengasuhannya masih membutuhkan pengujian lebih lanjut.

Kesenjangan ini menjadi semakin relevan mengingat karakteristik budaya Indonesia yang menuntut laki-laki, termasuk dalam perannya sebagai ayah, untuk menampilkan sebagai sosok yang kuat dan tidak menunjukkan kelemahan emosional. Karakteristik budaya ini berpotensi memengaruhi dinamika hubungan antara stres pengasuhan, *self-compassion*, dan keterlibatan ayah secara berbeda dibandingkan pada konteks budaya lain yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur yang ada.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres pengasuhan terhadap keterlibatan ayah yang memiliki anak usia prasekolah melalui *self-compassion* sebagai variabel mediator yang menjelaskan mengapa dan bagaimana stres pengasuhan dapat menurunkan keterlibatan ayah dalam pengasuhan anaknya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dengan memperkaya pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang menjembatani stres pengasuhan dan keterlibatan ayah, terutama dalam konteks budaya Indonesia.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini antara lain:

- a) Minimnya keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak di Indonesia.
- b) Adanya pemahaman masyarakat bahwa ayah harus kuat.

- c) Banyaknya ayah yang mengalami tekanan psikologis namun cenderung menekan emosi karena pengaruh lingkungan.
- d) Belum diketahuinya mekanisme internal yang menjelaskan bagaimana stres pengasuhan dapat menurunkan keterlibatan ayah melalui *self-compassion*.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada pengaruh stres pengasuhan terhadap keterlibatan ayah yang memiliki anak usia prasekolah dengan *self-compassion* sebagai variabel mediator.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah yang dirumuskan, yaitu: “Apakah stres pengasuhan memiliki pengaruh terhadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak usia prasekolah melalui peran mediasi *self-compassion*?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini, yaitu untuk menguji peran *self-compassion* dalam memediasi pengaruh stres pengasuhan dan keterlibatan ayah yang memiliki anak usia prasekolah.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi keluarga, khususnya dalam menambah

kajian literatur mengenai model mediasi pengasuhan pada sosok ayah di Indonesia.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a) Bagi subjek penelitian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan kesadaran baru bagi para ayah mengenai pentingnya mengembangkan *self-compassion* sebagai strategi regulasi emosi yang adaptif. Melalui pemahaman ini, diharapkan ayah mampu mengelola stres pengasuhan dengan lebih sehat dengan mengurangi kecenderungan mengkritik diri sendiri dan dapat mempertahankan kualitas keterlibatan fisik dan emosional yang positif dengan anak.
- b) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi akademis dan data pembandingan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya di bidang psikologi keluarga. Peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan subjek penelitian, membandingkan kondisi pada berbagai wilayah lain, maupun mengeksplorasi variabel mediator atau moderator lain yang belum dibahas pada penelitian ini.