

**BAB I**  
**PENDAHULUAN**  
**A. Latar Belakang**

*Emerging adulthood* atau masa beranjak dewasa merupakan konsep yang digunakan para ahli untuk menggambarkan periode peralihan antara fase remaja dan fase dewasa. Arnett (dalam Santrock, 2012) menetapkan bahwa periode ini umumnya berlangsung pada rentang usia 18 sampai 25 tahun. Fase dewasa awal dapat dipahami sebagai masa perpindahan dari ketergantungan menuju kemandirian yang mencakup berbagai dimensi kehidupan, mulai dari kemandirian finansial, kemampuan menentukan pilihan secara mandiri, hingga terbentuknya cara pandang yang lebih matang dan realistis dalam menyikapi masa depan. Meskipun terdapat perbedaan sudut pandang mengenai batasan usia, seseorang pada umumnya mulai digolongkan ke dalam kategori dewasa awal ketika mencapai usia sekitar 21 tahun. Peralihan ini tidak berlangsung secara mendadak, melainkan merupakan suatu proses yang berjalan secara gradual dan berkesinambungan. Pada periode ini, individu tengah aktif menjalani proses pencarian identitas diri, menggali dan mengembangkan potensi yang dimiliki, serta memperkuat fondasi kehidupan, termasuk dalam ranah reproduksi. Di sisi lain, masa dewasa awal kerap diwarnai oleh sejumlah dinamika yang kompleks, antara lain munculnya ketegangan emosional, kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, serta dorongan untuk

membangun ikatan yang lebih serius dalam relasi antarpribadi. Tidak hanya itu, individu pada tahap ini juga mengalami pergeseran nilai-nilai yang dianut, peningkatan dalam kapasitas berpikir kreatif, serta upaya adaptasi terhadap pola kehidupan yang berbeda dari sebelumnya (Alifia Fernanda Putri, n.d.).

Memasuki fase kedewasaan, seseorang dihadapkan pada beban tanggung jawab yang kian bertambah besar. Pada tahap ini, individu mulai berupaya untuk melepas ketergantungannya kepada orang tua, baik dari segi finansial, kehidupan sosial, maupun kondisi psikologis, seraya terus berusaha mewujudkan kemandirian di berbagai bidang kehidupan. Hal tersebut selaras dengan pendapat Monks (2001) yang mengungkapkan bahwa masa dewasa awal, yakni periode yang berlangsung kurang lebih pada usia 20 hingga 30 tahun, merupakan fase di mana seseorang mulai menjalin relasi yang lebih intim sekaligus menghadapi tanggung jawab yang jauh lebih kompleks dibandingkan sebelumnya.

Tahap perkembangan keintiman versus isolasi yang dikemukakan oleh Erik Erikson (1968; Santrock, 2019) menekankan pentingnya kemampuan individu dewasa awal dalam membangun hubungan emosional yang dekat dan bermakna, yang sangat dipengaruhi oleh kematangan emosi yang dimiliki. Dalam konteks ini, keterlibatan ayah sejak masa kanak-kanak hingga remaja berperan signifikan dalam membentuk dasar regulasi emosi, rasa aman, serta kemampuan interpersonal individu. Ayah yang terlibat secara aktif baik melalui interaksi yang hangat, dukungan emosional, maupun kehadiran yang konsisten

dapat membantu anak mengembangkan kontrol diri, kepercayaan terhadap orang lain, serta kemampuan mengekspresikan emosi secara adaptif. Hal ini selaras dengan pandangan John W. Santrock yang menyatakan bahwa pengalaman pengasuhan dalam keluarga menjadi fondasi penting bagi perkembangan sosial-emosional individu di tahap berikutnya. Dengan demikian, individu yang memperoleh keterlibatan ayah yang positif cenderung memiliki kematangan emosi yang lebih baik pada masa dewasa awal, sehingga lebih mampu menjalin hubungan intim secara sehat dan menghindari kecenderungan isolasi; sebaliknya, kurangnya keterlibatan ayah dapat berdampak pada kesulitan dalam pengelolaan emosi dan hambatan dalam membangun kedekatan interpersonal.

Salah satu dimensi yang perlu tumbuh secara maksimal dalam periode dewasa awal adalah kematangan emosi. Kematangan emosi dapat diartikan sebagai kapasitas seseorang dalam memahami, mengatur, serta menyalurkan perasaan secara sesuai dan fungsional berdasarkan kebutuhan kondisi sosial yang dihadapi (Hurlock, 1980). Senada dengan pernyataan tersebut, Walgito (2004) mengemukakan bahwa seseorang yang telah mencapai kematangan emosi memiliki kemampuan untuk menimbang setiap tindakan secara logis, tidak gampang terbawa oleh luapan emosi yang bersifat sementara, serta sanggup mempertahankan keseimbangan perasaan dalam berbagai keadaan, termasuk ketika menghadapi tekanan. Kematangan emosi tidak hanya berkaitan dengan pengendalian emosi negatif, tetapi juga mencakup kemandirian, kemampuan menerima kenyataan, fleksibilitas dalam beradaptasi, serta empati

terhadap orang lain sebagai dasar kesehatan psikologis (Singh & Bhargava, 2005)

Namun demikian, berbagai fenomena menunjukkan bahwa kematangan emosi belum sepenuhnya berkembang secara optimal pada sebagian individu dewasa awal. Data dari World Health Organization (World Health Organization, 2021) menunjukkan bahwa sekitar 14% individu usia 15–29 tahun di dunia mengalami gangguan kesehatan mental yang berkaitan dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi. Di tingkat nasional, data yang bersumber dari Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) mengungkapkan bahwa angka kejadian gangguan mental emosional pada kelompok usia produktif tercatat sebesar 9,8%. Angka tersebut menegaskan bahwa kematangan emosi masih merupakan persoalan yang relevan dan memerlukan pengkajian lebih mendalam, terutama berkaitan dengan berbagai faktor yang turut membentuk dan memengaruhi proses perkembangannya.

Salah satu di antara faktor yang memiliki peran signifikan dalam pembentukan kematangan emosi adalah pengalaman pengasuhan, terutama keterlibatan ayah. (Lamb, 2010) Keterlibatan ayah didefinisikan sebagai keikutsertaan ayah secara nyata dalam keseharian anak yang meliputi tiga komponen pokok, yakni keterlibatan langsung melalui interaksi (*engagement*), kesiapan ayah untuk dapat dijangkau oleh anak (*accessibility*), serta kesadaran ayah dalam memenuhi kewajiban pengasuhan (*responsibility*). Ketiga aspek

tersebut secara umum membentuk kualitas hubungan antara ayah dan anak, yang memberikan dampak jangka panjang terhadap perkembangan psikologis individu, termasuk kematangan emosi pada masa dewasa awal (Pleck, 2010).

Sejumlah kajian empiris telah membuktikan adanya hubungan yang erat antara cara individu memandang keterlibatan ayah dengan perkembangan aspek emosionalnya. Hal ini dibuktikan melalui penelitian Rizkyta dan Fardana (2017) yang menemukan bahwa persepsi individu terhadap keterlibatan ayah memiliki korelasi positif dengan tingkat kematangan emosi pada kalangan remaja. Hasil tersebut diperkuat oleh temuan Syarifah, Widodo, dan Kristiana (2012) yang menyimpulkan bahwa individu yang menilai keterlibatan ayahnya berada pada kategori tinggi cenderung menunjukkan kematangan emosi yang lebih baik dan berkembang secara lebih optimal.

Persepsi positif terhadap keterlibatan ayah berfungsi sebagai salah satu prediktor penting dalam perkembangan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis individu (Lamb, 2010). Sebaliknya, rendahnya keterlibatan ayah yang dirasakan dapat menghambat perkembangan kontrol diri serta kemampuan berpikir objektif. Hal ini disebabkan oleh peran ayah sebagai figur yang tidak hanya memenuhi kebutuhan material, akan tetapi juga sebagai sumber dukungan emosional, figur otoritas, serta model perilaku bagi anak (Pleck, 2010).

Lebih lanjut, dalam penelitian ini hubungan antara persepsi keterlibatan ayah dan kematangan emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat

multidimensional. Faktor-faktor tersebut meliputi kondisi psikologis ayah, kepribadian, sikap, serta kualitas komunikasi dalam interaksi sehari-hari (Pleck, 2010). Selain itu, keterlibatan ayah yang positif juga berperan dalam meningkatkan efikasi diri serta kemampuan pengendalian emosi melalui proses modeling dalam menghadapi konflik interpersonal (Lamb, 2010).

Secara keseluruhan, masa dewasa awal merupakan fase yang krusial dalam perkembangan individu, khususnya dalam hal pengelolaan emosi yang matang sebagai bekal menghadapi tuntutan psikososial. Kematangan emosi pada tahap ini tidak terbentuk secara instan, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman relasional sebelumnya, terutama terkait keterlibatan ayah. Persepsi positif terhadap keterlibatan ayah berkontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi, kestabilan afektif, serta penyelesaian konflik yang adaptif (Lamb, 2010). Sebaliknya, persepsi terhadap rendahnya keterlibatan ayah cenderung berkaitan dengan kesulitan dalam pengendalian emosi serta meningkatnya kerentanan psikologis (Hurlock, 1980). Oleh karena itu, hubungan antara persepsi keterlibatan ayah dan kematangan emosi menjadi penting untuk diteliti secara empiris.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penelitian mengajukan rumusan masalah sebagai berikut: "Apakah terdapat hubungan antara persepsi keterlibatan ayah dengan kematangan emosi pada dewasa awal?"

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menelaah ada tidaknya keterkaitan antara cara individu mempersepsikan keterlibatan ayah dengan tingkat kematangan emosi yang dimiliki pada fase dewasa awal.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat tersaji berupa data, pengetahuan, serta pemahaman yang lebih komprehensif mengenai sejauh mana peran keterlibatan ayah sebagai salah satu variabel prediktor yang signifikan dalam menunjang proses perkembangan psikologis individu dari masa remaja hingga memasuki fase dewasa awal. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memperluas dan memperkaya khazanah kepustakaan dalam bidang psikologi perkembangan maupun psikologi keluarga di Indonesia.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Keluarga/Orang Tua**

Diharapkan dapat memberikan kesadaran dan pemahaman yang lebih mendalam kepada para ayah mengenai akan pentingnya peran keterlibatan ayah, yang memiliki implikasi jangka panjang terhadap kualitas emosi dalam relasi anak dan orang tua.

##### **b. Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu langkah nyata dalam membantu mahasiswa untuk mengenali dan merenungkan kembali pengalaman-pengalaman yang telah dilalui di masa lampau, terutama yang berkaitan dengan relasi bersama sosok ayah, sebagai bagian integral dari proses menuju kematangan emosi yang lebih baik serta peningkatan kualitas diri secara menyeluruh.

**c. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya pengetahuan akademis sekaligus menjadi bahan acuan bagi para peneliti berikutnya yang bermaksud meneliti variabel yang sejenis dengan melibatkan subjek maupun latar belakang budaya yang berbeda-beda.

**E. Keaslian Penelitian**

Keaslian penelitian ini didasarkan pada sejumlah studi sebelumnya yang memiliki kesamaan dalam hal tema yang diangkat, namun tetap memperlihatkan perbedaan pada beberapa aspek, seperti karakteristik dan kriteria subjek yang dipilih, jumlah maupun kedudukan variabel yang digunakan, serta metode analisis data yang diterapkan. Adapun penelitian yang hendak dilaksanakan ini secara spesifik berfokus pada keterkaitan antara cara individu mempersepsikan keterlibatan ayah semasa remaja dengan tingkat kematangan emosi yang dimiliki ketika memasuki fase dewasa awal.

1. Penelitian oleh (Rizkyta & Fardana, 2017). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan.*) yang berjudul “Hubungan antara Persepsi Keterlibatan

Ayah dalam Pengasuhan dan Kematangan Emosi pada Remaja.”. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa Tahap Perkembangan Fokus penelitian tersebut adalah pada Remaja. Penelitian ini menguji dampak jangka panjang yang sama pada tahap Dewasa Awal, yang memiliki tuntutan emosi yang berbeda.

2. Penelitian oleh Syarifah, H., Widodo, P. B., & Kristiana, I. F. (2012) dalam (Syarifah et al., 2012). *Proceeding Temu Ilmiah Nasional* yang berjudul “Hubungan antara Persepsi Terhadap Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dengan Kematangan Emosi pada Remaja di SMA Negeri “X”.”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tahap Perkembangan Sama-sama mengaitkan variabel, namun penelitian ini membedah *outcome* Kematangan Emosi pada individu yang telah melewati masa remaja dan berada di masa Dewasa Awal.
3. Penelitian yang disusun oleh Alfajati, F. S. (2023). *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Yang berjudul “Hubungan *Father Involvement* Selama Masa Kanak-Kanak dengan *Emotional Well-Being* pada Dewasa Awal.”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa Penelitian ini berfokus pada keterlibatan ayah di masa Kanak-Kanak dengan *Emotional Well-Being* (kesejahteraan emosional). Penelitian yang diajukan fokus pada Persepsi Keterlibatan Ayah di Masa Remaja dengan Kematangan Emosi (konstruk yang lebih spesifik).
4. Penelitian yang ditulis oleh Tirta, A. & Selviana (2019). *Jurnal Psibernetika*. yang berjudul “Persepsi terhadap Keterlibatan Ayah dalam

Pengasuhan dan Konsep Diri dengan Kematangan Emosi Siswi SMAN X Tangerang.”. Hasil penelitian memperlihatkan Fokus pada Remaja dan menggunakan Konsep Diri sebagai variabel lain yang dihubungkan. Penelitian ini hanya fokus pada hubungan langsung antara *Persepsi Keterlibatan Ayah pada Masa Remaja* dengan *Kematangan Emosi Dewasa Awal*, menekankan transisi antar tahap perkembangan.

5. Penelitian oleh Adinda S.R dalam Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi (JUBIKOPS) Vol. 5 Nomor 1 (2025) yang berjudul “Hubungan Kelekatan Ayah dengan Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja dan Belum Menikah.”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa Penelitian ini menggunakan Kelekatan Ayah (konstruk berbeda dari Keterlibatan/Persepsi) dan variabel kriteria Regulasi Emosi (bagian dari Kematangan Emosi). Penelitian yang diajukan menggunakan Persepsi Keterlibatan Ayah dan Kematangan Emosi yang lebih komprehensif.