



## Peran Ayah sebagai Role Model dalam Kesehatan Mental Remaja melalui Tinjauan Literatur

**Bachtiar Safrudin<sup>1</sup>, Kartika Setia Purdani<sup>2</sup>, Nurul Magfirah Julianty Nasma<sup>3</sup>,  
Nabilah Fikriyah Sarah<sup>4</sup>, Nasywa Aurelia Putri<sup>5</sup>, Muhammad Raffi Nasywan  
Bagus Mulyana<sup>6</sup>, Putri Apriliani<sup>7</sup>, Siti Hosiah<sup>8</sup>, Puspita Sari<sup>9</sup>, Siti Isnayah Noor<sup>10</sup>,  
Arya Pratama Putra<sup>11</sup>**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas  
Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Alamat: Jl. Ir. H. Juanda No.15, Sidodadi, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan  
Timur 75124

Korespondensi penulis: [2311102411083@umkt.ac.id](mailto:2311102411083@umkt.ac.id)

**Abstract.** Adolescent mental health is a crucial aspect of development that is influenced by various factors, one of which is the role of parents, particularly fathers as role models. Fathers play a strategic role in shaping emotional regulation, self-concept, and adolescents' psychological well-being; however, their involvement in parenting is often underestimated. This study aims to systematically review the role of fathers as role models in adolescent mental health through a literature review approach. The method used was a systematic literature review (SLR) employing the PICO framework and PRISMA guidelines. Articles published between 2021 and 2025 were retrieved from electronic databases using quantitative, qualitative, and mixed-method research designs. A total of 18 relevant articles were analyzed thematically. The findings indicate that father involvement has a significant influence on emotional regulation, self-esteem, self-concept, resilience, and the reduction of anxiety and depression risk among adolescents. Fathers who actively participate in parenting not only as financial providers but also as emotional supporters and positive behavioral role models contribute to better overall adolescent mental health. Conversely, father absence or low paternal involvement increases the risk of psychological disorders and social adjustment problems. Therefore, strengthening the role of fathers in parenting is essential as a promotive and preventive strategy to improve adolescent mental health.

**Keywords:** Father Role, Mental Health, Adolescents, Father Involvement, Role Model.

**Abstrak.** Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting dalam proses perkembangan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah peran orang tua, khususnya ayah sebagai role model. Ayah memiliki peran strategis dalam membentuk regulasi emosi, konsep diri, serta kesejahteraan psikologis remaja, namun keterlibatannya dalam pengasuhan masih sering terabaikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis peran ayah sebagai role model dalam kesehatan mental remaja melalui tinjauan literatur. Metode yang digunakan adalah systematic literature review (SLR) dengan pendekatan PICO dan pedoman PRISMA. Pencarian artikel dilakukan melalui basis data elektronik dengan kriteria inklusi publikasi tahun 2021–2025 menggunakan desain penelitian kuantitatif, kualitatif, maupun metode campuran. Sebanyak 18 artikel yang relevan dianalisis secara tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa keterlibatan ayah berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi, self-esteem, konsep diri, resiliensi, serta penurunan risiko kecemasan dan depresi pada remaja. Ayah yang berperan aktif tidak hanya sebagai pencari nafkah, tetapi juga sebagai pendukung emosional dan teladan perilaku positif, terbukti mampu meningkatkan kesehatan mental remaja secara menyeluruh. Sebaliknya, ketidakhadiran atau rendahnya keterlibatan ayah berpotensi meningkatkan risiko gangguan psikologis dan masalah penyesuaian sosial. Dengan demikian, penguatan peran ayah dalam pengasuhan sangat penting sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

**Kata Kunci:** Peran Ayah, Kesehatan Mental, Remaja, Keterlibatan Ayah, Role Model

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah fase perkembangan yang penuh dengan perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan individu. Pada tahap ini, remaja mulai mencari identitas diri, meningkatkan kemampuan sosial, dan mengelola emosi mereka dalam menghadapi tantangan hidup. Namun, remaja juga sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, serta kesulitan dalam mengelola emosi dan stres. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 10–20% remaja mengalami gangguan kesehatan mental, dengan lebih dari 50% gangguan ini dimulai sebelum usia 14 tahun (P. P. Sari et al., 2025). Masalah kesehatan mental pada remaja menjadi isu global yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, baik dalam keluarga, pendidikan, maupun kebijakan kesehatan Masyarakat (Carbone et al., 2025).

Dalam proses perkembangan remaja, keterlibatan orangtua, terutama peran ayah, memainkan peran yang tidak kalah penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis mereka. Selama ini, peran ibu sering dianggap lebih dominan dalam pengasuhan, sementara ayah lebih sering dipandang sebagai penyedia utama dalam keluarga (Dewi & Widystuti, 2024). Namun, belakangan ini, semakin banyak penelitian yang menyoroti peran signifikan ayah dalam mempengaruhi perkembangan emosional dan kesehatan mental anak, khususnya pada masa remaja (Rahmawati et al., 2024).

Penelitian tentang father involvement menunjukkan bahwa keterlibatan ayah tidak hanya terbatas pada aspek fisik dan ekonomi, tetapi juga mencakup dukungan emosional, pembentukan harga diri, serta pengembangan kemampuan regulasi emosi remaja (Isnaini et al., 2021). Ayah yang terlibat dalam pengasuhan dapat menjadi role model yang membantu remaja mengelola perasaan mereka, mengatasi stres, dan meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan (Carbone et al., 2025). Sebagai contoh, sebuah penelitian oleh Risnawati dan kolega (2021) menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan berhubungan erat dengan peningkatan self-esteem pada remaja, serta berperan penting dalam pengembangan identitas remaja yang lebih sehat secara emosional (Risnawati et al., 2021).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review (SLR) untuk mengkaji dan mensintesis temuan-temuan dari berbagai studi ilmiah yang membahas peran ayah dalam kesehatan mental remaja. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang komprehensif berdasarkan bukti empiris yang telah dipublikasikan sebelumnya, sehingga dapat memperkuat pemahaman terhadap hubungan antara keterlibatan ayah dan perkembangan psikologis remaja.

Penelitian ini menerapkan pendekatan PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome) dengan fokus pada remaja, keterlibatan ayah dalam pengasuhan, dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Selanjutnya, penelitian ini menggunakan metode PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) melalui empat tahap utama: identifikasi, skrining, penilaian kelayakan, dan penerimaan hasil. Penjelasan lebih rinci mengenai setiap tahap dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Sumber Data dan Kriteria Inklusi

Penelusuran dilakukan dengan mengakses database elektronik secara online dari beberapa sumber terpercaya, seperti Google Scholar, PubMed, PsycINFO, Scopus, dan EBSCOhost. Artikel yang dimasukkan dalam review ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi berikut:

## **Peran Ayah sebagai Role Model dalam Kesehatan Mental Remaja melalui Tinjauan Literatur**

- 1) Jenis studi: Artikel penelitian yang dipublikasikan dalam bentuk penelitian kuantitatif, kualitatif, atau campuran yang membahas peran ayah dalam pengasuhan dan kesehatan mental remaja.
  - 2) Populasi: Studi yang meneliti remaja berusia 12 hingga 18 tahun, dengan fokus pada dampak keterlibatan ayah terhadap perkembangan psikologis dan emosional mereka.
  - 3) Tahun publikasi: Artikel yang dipublikasikan antara tahun 2021 hingga 2025.
  - 4) Bahasa: Artikel yang tersedia dalam bahasa Indonesia atau Inggris secara lengkap (full text).
- b. Prosedur Pencarian dan Seleksi
- Proses pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci berikut:
- 1) “Father involvement”
  - 2) “Adolescent mental health”
  - 3) “Father role model”
  - 4) “Parenting style and mental health”
  - 5) “Father absence and adolescent health”
  - 6) “Psychosocial development and fathering”
- Artikel yang ditemukan kemudian disaring berdasarkan judul dan abstrak untuk mengidentifikasi relevansi dengan topik penelitian. Artikel yang lolos tahap awal ini kemudian dibaca secara menyeluruh untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi, khususnya yang mengkaji hubungan antara peran ayah dan kesehatan mental remaja. Artikel yang tidak memenuhi kriteria ini, seperti yang tidak membahas pengaruh peran ayah secara langsung, akan dikeluarkan dari penelitian.
- c. Analisis Data
- Data yang diperoleh dari artikel yang telah disaring dan dipilih akan dianalisis secara tematik. Proses analisis terdiri dari langkah-langkah berikut:
- 1) Pemetaan Tema: Semua artikel yang terpilih akan dikelompokkan berdasarkan tema utama yang ditemukan dalam literatur, seperti pengaruh keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi, harga diri remaja, pengelolaan kecemasan, dan kemampuan remaja untuk mengatasi stres.
  - 2) Sintesis Temuan: Setelah pengelompokan, temuan dari setiap artikel akan disintesiskan untuk mengidentifikasi pola dan perbedaan dalam pengaruh peran ayah terhadap kesehatan mental remaja. Ini bertujuan untuk mengungkapkan keterbatasan penelitian yang ada serta menemukan kesamaan atau variasi dalam temuan-temuan tersebut.
  - 3) Penilaian Kualitas Studi: Kualitas metodologis dari setiap artikel yang dimasukkan akan dievaluasi berdasarkan standar pelaporan PRISMA untuk memastikan keabsahan dan kredibilitas data yang digunakan dalam analisis.
- d. Validitas dan Keandalan
- Untuk meningkatkan validitas dan keandalan temuan dalam review ini, seluruh proses seleksi dan analisis artikel dilakukan secara sistematis dan transparan. Setiap tahapan pencarian, seleksi, dan analisis dicatat dengan rinci, termasuk alasan inklusi dan eksklusi artikel. Pedoman PRISMA digunakan sebagai kerangka kerja dalam pelaporan hasil, untuk memastikan bahwa seluruh proses review mengikuti standar ilmiah yang ketat dan dapat dipertanggungjawabkan.

**Peran Ayah sebagai Role Model dalam Kesehatan Mental Remaja melalui Tinjauan Literatur**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berikut beberapa hasil penelitian yang menjadi acuan dalam penelitian ini:

Tabel 1. Penelitian Acuan

No	Nama Penulis	Judul	Tempat Metode, Sampel	Penelitian, dan besar	Hasil
1	Mega Purnama Dewi, Widyastuti.	Keterlibatan Ayah dan Regulasi Emosi Remaja Di Pamotan.	Tempat : MTs Ma'arif Pamotan, Indonesia Metode : Kuantitatif, Studi Korelasional Sampel : 54 Remaja (Accidental Sampling).		Terdapat hubungan signifikan antara keterlibatan ayah dan regulasi emosi remaja ( $p=0.034$ ), keterlibatan ayah memberi kontribusi 8,4% terhadap regulasi emosi, sisanya dipengaruhi faktor lain.
2	Ashri Maulida Fatmawati, Edita Pusparatri, Fania Nurul Khairunnisa, Muhamad Jauhar.	Kehadiran Ayah, Regulasi Emosi, dan Kepercayaan Diri Remaja.	Tempat : Salah satu SMA di Kabupaten Kudus Metode : Deskriptif Korelasi, Cross-Sectional Sampel : 96 Siswa (Purposive Sampling)		Kehadiran Ayah berkorelasi signifikan dengan regulasi emosi remaja ( $p=0.001$ ), kehadiran ayah juga berpengaruh positif terhadap kepercayaan diri remaja ( $p=0,007$ ). Peningkatan peran ayah penting untuk kesehatan mental remaja.
3	Putri Puspita Sari, Rulia Hanifah, Rini Liana Dewi, Muhamad Antos Riady	The Role of Father Involvement in Building Adolescent Mental Health	Tempat: Sistematik (berbagai negara, artikel dari PsycINFO, PubMed, Springer, Ebsco, Google Scholar, Scopus). Metode: Systematic Literature Review (PRISMA 2020). Sampel: 17 artikel terkait remaja usia 10–19 tahun.		Keterlibatan ayah (kehadiran fisik, dukungan emosional, komunikasi, keterlibatan kognitif, role model) meningkatkan self-esteem, menurunkan kecemasan & depresi, memperbaiki regulasi emosi. Faktor moderator: gender anak, status ekonomi, kualitas hubungan orang tua, budaya.
4	Alicia Carbone, Carmela Pestell, Thom Nevill, Vincent Mancini	The Indirect Effects of Fathers' Parenting Style and Parent Emotion Regulation on the Relationship Between Father Self-Efficacy and Children's Mental Health Difficulties	Tempat: Amerika Serikat. Metode: Kuantitatif (Path Analysis / parallel-sequential indirect model). Sampel: 350 ayah dengan anak usia 4–12 tahun.		Father self-efficacy berpengaruh tidak langsung pada kesehatan mental anak melalui: (1) parenting style (authoritative, permissive, authoritarian), dan (2) parent-facilitated emotion regulation (orientation, acceptance, avoidance). Ada 3 jalur signifikan: permissive parenting → masalah mental meningkat;

					authoritative + acceptance → masalah menurun; authoritarian + avoidance → masalah meningkat.
5	Raras Shinta Putri & Endang Widyorini	<i>The Role of Father Involvement in Adolescent Anxiety: A Gender Perspective / Peran Keterlibatan Ayah Terhadap Kecemasan Remaja: Ditinjau dari Perspektif Gender</i>	Tempat:Siswa Menengah Pertama (SMP) di kota Semarang, berusia 13–15 tahun, yang tinggal bersama kedua orang tua. Total 179 remaja. Metode: Kuantitatif dengan desain <b>korelasi (cross-sectional)</b> . Sample: 179 remaja (84 laki-laki & 95 perempuan), usia 13-15 tahun.	Sekolah Pertama (SMP) di kota Semarang, berusia 13–15 tahun, yang tinggal bersama kedua orang tua. Total 179 remaja. Metode: Kuantitatif dengan desain <b>korelasi (cross-sectional)</b> . Sample: 179 remaja (84 laki-laki & 95 perempuan), usia 13-15 tahun.	Keterlibatan ayah berpengaruh <b>negatif dan signifikan</b> terhadap kecemasan remaja ( $b = -0,172$ ; $p = 0,009$ ). Artinya: semakin tinggi keterlibatan ayah → semakin rendah kecemasan remaja. Variabel jenis kelamin <b>tidak signifikan</b> dan <b>tidak memoderasi</b> hubungan antara keterlibatan ayah dan kecemasan ( $p = 0,672$ untuk jenis kelamin; $p = 0,971$ untuk interaksi keterlibatan ayah × jenis kelamin).
6	Andini Putri Wardani, Noor Fadiawati, & Rini Setyowati	The role of father involvement in adolescent anxiety: A Gender perspektiven	Tempat: Indonesia Metode: Kuantitatif-explanatory research <i>Menggunakan pendekatan survei untuk melihat hubungan antara keterlibatan ayah (father involvement) dengan tingkat kecemasan remaja, serta membandingkan berdasarkan jenis kelamin.</i> <b>Sample:</b> N=120 remaja usia 13-15 tahun, terdiri dari laki-laki dan perempuan	Tempat: Indonesia Metode: Kuantitatif-explanatory research <i>Menggunakan pendekatan survei untuk melihat hubungan antara keterlibatan ayah (father involvement) dengan tingkat kecemasan remaja, serta membandingkan berdasarkan jenis kelamin.</i> <b>Sample:</b> N=120 remaja usia 13-15 tahun, terdiri dari laki-laki dan perempuan	keterlibatan ayah memiliki peran yang sangat penting dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja. Remaja yang merasa dekat, didukung, dan diperhatikan oleh ayahnya cenderung memiliki kecemasan yang jauh lebih rendah dibandingkan remaja yang memiliki hubungan kurang terlibat dengan ayah. Efek positif itu terlihat pada remaja laki-laki maupun perempuan; keduanya merasakan dampak yang sama ketika ayah hadir secara emosional maupun fisik dalam kehidupan mereka. Kedekatan emosional, komunikasi yang hangat, dan kehadiran ayah dalam aktivitas sehari-hari mampu memberikan rasa aman bagi remaja dan membantu mereka mengelola perasaan takut, khawatir, atau tekanan yang mereka alami. Secara keseluruhan, penelitian

					ini menegaskan bahwa figur ayah memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja, terutama dalam membantu mereka menghadapi kecemasan.
7	Ayu Isnaini, Nawang Narsi Wulandari, Deasy Christia Sera	Pengaruh Ayah dalam Pengasuhan (Father Involvement) terhadap Konsep Diri Remaja	Tempat: kota Malang, Indonesia. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional dengan sampel 115 remaja (purposive sampling)	Keterlibatan ayah berpengaruh signifikan terhadap konsep diri remaja. Nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ dengan $R^2 = 48,7\%$ , menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan ayah, semakin positif konsep diri remaja	
8	Xueyan Wei, Miao Zhuang, Linfang Xue	<i>Father Presence and Resilience of Chinese Adolescent in Middle School: Psychological Security and Learning Failure as Mediators</i>	Tempat: Jiangsu & Shanxi, China. Metode yang digunakan adalah survei kuantitatif menggunakan kuesioner dengan total sampe 626 siswa (cluster sampling)	Hasil penelitian mengungkap bahwa kehadiran ayah, rasa aman secara psikologis, kegagalan belajar, dan ketahanan remaja memiliki hubungan positif yang signifikan. Kehadiran ayah juga terbukti memberikan pengaruh langsung terhadap ketahanan remaja, sementara keamanan psikologis dan kegagalan belajar bertindak sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Selain itu, kedua variabel tersebut berperan sebagai mediator berantai yang menghubungkan kehadiran ayah dengan tingkat ketahanan remaja.	
9	Jihan Soraya Banun, Amelia Aurora, Ajeng Meilyana Larasati, Irene Hilary Manurung, Rahmah Hastuti (2025)	Pengaruh Ayah dengan Regulasi Emosi Gen Z	Tempat: Jakarta, Indonesia. Metode: Kuantitatif non-eksperimental dengan metode korelasional. Sampel: 140 responden Generasi Z usia 17–25 tahun, menggunakan instrumen Father Involvement Scale dan Emotion Regulation Questionnaire.	Keterlibatan ayah berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi dengan kontribusi 63,9%, artinya semakin tinggi keterlibatan ayah maka semakin baik kemampuan anak mengatur emosinya	

***Peran Ayah sebagai Role Model dalam Kesehatan Mental Remaja melalui Tinjauan Literatur***

10	Jian Xuwei Zhifeng Yulan Zhijian (2024)	Jiang, Tang, Lin, Lin, Hu	Father's involvement associated with rural children's depression and anxiety: A large-scale analysis based on data from seven provinces in China	Tempat: Tujuh provinsi di China. Metode: Penelitian observasional berbasis analisis database kesehatan mental anak pedesaan. Sampel: 2.489 anak usia 5–16 tahun, menggunakan instrumen Father Involvement Questionnaire, Child Depression Inventory (CDI), dan Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7).	Keterlibatan ayah berkorelasi negatif dengan depresi ( $r = -0.38$ ) dan kecemasan ( $r = -0.18$ ). Tingkat keterlibatan ayah yang tinggi terbukti menurunkan risiko depresi dan kecemasan, sehingga menjadi faktor pelindung kesehatan mental anak dan remaja.
11	Ayu Ratna Sari, Riau Roslita, Yecy Anggraeny	Hubungan Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dengan Kecerdasan Emosional Remaja		Tempat: Kelurahan Air Dingin, Kecamatan Bukit Raya, Kota Pekanbaru. Metode: Deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling metode snowball sampling. Besar Sampel: 116 remaja usia 11–20 tahun.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki keterlibatan ayah yang tinggi (92,2%) serta kecerdasan emosional yang tinggi (82,8%). Indikator keterlibatan ayah yang paling dominan ialah paternal engagement (96,6%), sementara indikator kecerdasan emosional tertinggi adalah keterampilan sosial (99,1%). Uji Chi-Square Fisher's Exact Test menghasilkan $p = 0,008$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara keterlibatan ayah dan kecerdasan emosional remaja. Artinya, semakin tinggi keterlibatan ayah, semakin baik kecerdasan emosional remaja.
12	Sri Luluk, Agus Ari Afandi, Eva Zuli Oktavia, di Miftah Nuralaily	Peran Ayah dalam Pendampingan Remaja di Kabupaten Bojonegoro		Tempat: Kabupaten Bojonegoro, Indonesia. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam	Peran ayah dalam pendampingan remaja di Kabupaten Bojonegoro ditemukan masih beragam, dipengaruhi oleh kondisi sosial, ekonomi, dan budaya keluarga. Sebagian ayah terlibat aktif dalam memberi bimbingan moral dan pendidikan, namun banyak yang masih menghadapi

			<p>dan observasi terhadap beberapa keluarga yang memiliki anak remaja. Sampel: Sebanyak ±30 ayah yang memiliki anak usia remaja (12–18 tahun) dan berdomisili di wilayah Bojonegoro. Sampel berasal dari latar belakang sosial dan ekonomi yang berbeda serta bersedia mengikuti kegiatan secara aktif.</p>	<p>hambatan seperti waktu yang terbatas, komunikasi yang kurang efektif, dan rendahnya pemahaman mengenai kebutuhan emosional remaja. Melalui kegiatan edukasi dan diskusi, para ayah menunjukkan antusiasme yang tinggi dan mulai memahami pentingnya peran mereka. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan kemampuan ayah untuk lebih terlibat, mendukung, serta membangun hubungan yang lebih terbuka dan empatik dengan anak remajanya.</p>
13	Peng et al., 2024	The relationship between father-child attachment and adolescents' anxiety: A multiple mediation model of neuroticism, depression and meaning in life	<p>studi pada populasi remaja di Tiongkok, Kuantitatif, analisis regresi dan model mediasi. N = 2.659 siswa perempuan dan laki-laki</p>	<p>Keterikatan ayah-anak berpengaruh negatif terhadap kecemasan remaja. Efek tersebut dimediasi oleh neurotisme, depresi, dan makna hidup. Remaja dengan hubungan ayah-anak yang baik memiliki risiko kecemasan lebih rendah</p>
14	Sinta Aprillia, Siti Nurlaila & kolega (2023)	Kontribusi Ayah dan Kontrol Diri terhadap Kematangan Emosi di Kalangan Remaja Sekolah Menengah	<p>Tempat: SMA X Kota Metro, Lampung (Populasi 159 siswa kelas XI). Metode: Kuantitatif, pendekatan korelasional; analisis regresi linier berganda. Sampel: 61 siswa (simple random sampling, rumus Slovin)</p>	<p>Terdapat hubungan positif dan signifikan antara keterlibatan ayah dan kontrol diri terhadap kematangan emosi remaja, baik parsial maupun simultan. Adjusted R<sup>2</sup> = 44,8%, artinya kedua variabel memberikan kontribusi besar terhadap kematangan emosi.</p>
15	Syafira Putri Ragita dan Nur Ainy Fardana N	Pengaruh keterlibatan ayah dalam pengasuhan terhadap kematangan emosi pada remaja	<p>Tempat ;Online survey Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 283 partisipan. 74.6</p>	<p>bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan berpengaruh secara signifikan terhadap kematangan emosi dengan nilai signifikansi sebesar p = 0,001 dan nilai koefisien regresi B = 0,063.</p>

			persen berjenis kelamin wanita dan 25.4 persen berjenis kelamin pria.	partisipan	Besaran pengaruh keterlibatan ayah dalam pengasuhan untuk menjelaskan variasi dari kematangan emosi pada remaja adalah sebesar 4%. Dengan korelasi antar variabel bersifat positif.
16	Erna Risnawati, fatma Nurraqmarina, Laila M. I. Wardani	Peran Father Involvement Terhadap Self – esteem remaja	Tempat : Bimbingan Penelitian menggunakan jumlah responden 149 remaja yang dipilih dengan teknik <i>purposive sampling</i> , yaitu remaja yang tinggal bersama ayah. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>self esteem scale</i> dari Rosenberg dan skala <i>father involvement</i> yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori Goncy dan Dullman.	Lembaga belajar, tangerang selatan ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah responden 149 remaja yang dipilih dengan teknik <i>purposive sampling</i> , yaitu remaja yang tinggal bersama ayah. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>self esteem scale</i> dari Rosenberg dan skala <i>father involvement</i> yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori Goncy dan Dullman.	.kontribusi terhadap <i>self esteem</i> remaja adalah sebesar 38%, sisanya 62% disebabkan oleh faktor lain. Artinya semakin besar peran ayah dalam pengasuhan maka semakin tinggi <i>self esteem</i> remaja. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pembaharuan pada pola pengasuhan sehingga peran ayah tidak hanya pada aspek ekonomi namun juga aspek psikis khususnya <i>self esteem</i> remaja.
17	Erna Risnawati	The Role of Father Involvement Towards Well-Being Adolescent	Tempat: Indonesia (remaja di beberapa sekolah, tidak spesifik satu lokasi) Metode Kuantitatif, correlational study Teknik sampling Purposive sampling Sampel 153 remaja usia 12–15 tahun yang tinggal bersama ayah	Indonesia (remaja di beberapa sekolah, tidak spesifik satu lokasi) Metode Kuantitatif, correlational study Teknik sampling Purposive sampling Sampel 153 remaja usia 12–15 tahun yang tinggal bersama ayah	Terdapat hubungan signifikan antara keterlibatan ayah dan psychological well-being remaja. Nilai korelasi $r = 0.514$ , $p < 0.05$ , menunjukkan hubungan positif. → Semakin tinggi father involvement, semakin tinggi psychological well-being remaja. 71.9% remaja memiliki keterlibatan ayah kategori tinggi.

**Peran Ayah sebagai Role Model dalam Kesehatan Mental Remaja melalui Tinjauan Literatur**

					Faktor suku/etnis juga berhubungan dengan tingkat keterlibatan ayah ( $p < 0.05$ ).
18	Mukminah Mahrus, Dian Novita Siswanti, Eka Sufartianinsih Jafar Universitas Negeri Makassar	Pengaruh Ayah dalam Pengasuhan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Putri	Keterlibatan Tempat: Kota Makassar Metode Kuantitatif – simple regression analysis	Teknik sampling Purposive sampling Sampel 210 remaja putri usia 16–22 tahun yang memiliki ayah kandung	<p>Terdapat pengaruh signifikan keterlibatan ayah terhadap kesejahteraan psikologis remaja putri.</p> <p>Nilai signifikansi <math>p = 0.000</math> (<math>p &lt; 0.05</math>) → hipotesis diterima.</p> <p>Nilai <math>R^2 = 0.200</math>, artinya keterlibatan ayah menyumbang 20% terhadap kesejahteraan psikologis remaja.</p> <p>Semakin tinggi keterlibatan ayah → semakin tinggi kesejahteraan psikologis (psychological well-being).</p>

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara keterlibatan ayah dan regulasi emosi remaja dengan nilai  $p = 0.034$  serta kontribusi sebesar 8.4%. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa keterlibatan ayah berperan positif dalam menurunkan kesulitan regulasi emosi pada remaja. Selain itu, faktor lain seperti kelekatan orang tua dan lingkungan sosial juga berpengaruh besar terhadap kemampuan regulasi emosi remaja (Dewi & Widyastuti, 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa kehadiran ayah berhubungan signifikan dengan regulasi emosi ( $p = 0.001$ ) dan kepercayaan diri remaja ( $p = 0.007$ ). Remaja yang merasakan kehadiran ayah cenderung memiliki kondisi emosional dan keyakinan diri yang lebih baik dibandingkan remaja dengan kehadiran ayah rendah. Temuan ini menegaskan pentingnya peran ayah dalam mendukung kesehatan mental dan perkembangan remaja (Rahmawati et al., 2024).

Tinjauan menunjukkan bahwa keterlibatan ayah—meliputi kehadiran fisik, dukungan emosional, dan komunikasi—berdampak positif pada harga diri, regulasi emosi, serta penurunan kecemasan dan depresi pada remaja. Analisis 17 studi juga menemukan bahwa faktor sosial, ekonomi, dan kualitas hubungan keluarga memoderasi kekuatan pengaruh tersebut. Secara keseluruhan, keterlibatan ayah terbukti berperan penting dalam mendukung kesehatan mental remaja (P. P. Sari et al., 2025).

Penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy ayah berpengaruh signifikan terhadap kesulitan kesehatan mental anak melalui jalur pola asuh dan kemampuan ayah mengelola emosi. Ayah dengan self-efficacy tinggi cenderung menerapkan pola asuh yang lebih adaptif sehingga menurunkan risiko masalah psikologis pada anak. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa keyakinan ayah terhadap kemampuan mengasuh berperan penting dalam mendukung kesehatan mental anak (Carbone et al., 2025).

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian oleh Putri dan Widyorini (2025) juga mendukung pentingnya keterlibatan ayah dalam mengurangi kecemasan remaja. Mereka menemukan bahwa dukungan emosional dari ayah dapat memberikan rasa aman dan menurunkan tingkat kecemasan pada remaja, terlepas dari jenis kelamin mereka. Ayah yang terlibat dalam kehidupan emosional

## **Peran Ayah sebagai Role Model dalam Kesehatan Mental Remaja melalui Tinjauan Literatur**

anaknya berperan besar dalam mengurangi kecemasan yang sering dialami remaja akibat perubahan fisik, sosial, dan kognitif yang cepat (Putri & Widyorini, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan koleganya (2021) menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan berhubungan positif dengan peningkatan self-concept atau konsep diri pada remaja. Remaja yang memiliki ayah yang aktif dalam memberikan dukungan emosional, serta terlibat dalam kehidupan mereka, menunjukkan konsep diri yang lebih positif. Sebaliknya, mereka yang tidak mendapatkan perhatian emosional dari ayah cenderung mengembangkan konsep diri negatif, yang berkontribusi pada perasaan cemas dan depresi (Isnaini et al., 2021).

Sebuah temuan penting lainnya berasal dari penelitian yang dilakukan oleh Wei et al. (2023) mengenai kehadiran ayah dan dampaknya terhadap resiliensi remaja di Tiongkok. Mereka menemukan bahwa kehadiran ayah secara psikologis sangat berpengaruh terhadap kemampuan remaja untuk menghadapi stres dan kegagalan akademik. Ayah yang terlibat langsung dalam kehidupan emosional anak memberikan rasa keamanan psikologis, yang membantu remaja dalam mengatasi tantangan akademik dan sosial yang mereka hadapi (Wei et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Banun et al. (2025) menunjukkan bahwa keterlibatan ayah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi pada remaja, khususnya pada Generasi Z yang berusia antara 17 hingga 25 tahun. Dalam studi ini, ditemukan bahwa keterlibatan ayah berkontribusi sebesar 63,9% terhadap kemampuan regulasi emosi remaja. Penemuan ini menggariskan bahwa peran ayah dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan pengendalian emosi, yang krusial dalam menghadapi stres dan tekanan emosional yang mereka alami di era digital (Banun et al., 2025).

Sementara itu, penelitian oleh Jiang et al. (2024) di China menyoroti pentingnya keterlibatan ayah dalam mengurangi risiko depresi dan kecemasan pada anak-anak dan remaja. Studi ini menemukan bahwa kehadiran ayah berhubungan erat dengan penurunan skor kecemasan dan depresi pada remaja, menunjukkan bahwa ayah yang aktif secara emosional dan fisik dalam pengasuhan dapat bertindak sebagai faktor protektif terhadap masalah kesehatan mental remaja, khususnya di lingkungan pedesaan yang kurang mendapatkan dukungan sosial (Jiang et al., 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan ayah berhubungan signifikan dengan kecerdasan emosional remaja ( $p = 0,008$ ). Remaja dengan keterlibatan ayah tinggi cenderung memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik, terutama dalam pengaturan diri, empati, dan keterampilan sosial. Temuan ini menegaskan bahwa peran ayah sangat berpengaruh dalam perkembangan emosional remaja (A. R. Sari et al., 2021).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peran ayah dalam pendampingan remaja masih beragam, dipengaruhi faktor sosial, ekonomi, dan budaya. Sebagian ayah terlibat aktif, namun lainnya terkendala pola komunikasi yang kaku, waktu terbatas, dan kurangnya pemahaman kebutuhan emosional remaja. Temuan ini menegaskan perlunya peningkatan kapasitas dan kesadaran ayah agar dapat mendampingi remaja secara lebih efektif (Luluk et al., 2025).

Penelitian menunjukkan bahwa keterikatan ayah-anak berhubungan negatif dengan kecemasan remaja. Keterikatan yang baik menurunkan neurotisme dan meningkatkan keterikatan dengan teman sebaya, yang bersama-sama mereduksi kecemasan. Temuan ini menegaskan bahwa peran ayah memengaruhi kecemasan remaja melalui faktor kepribadian dan hubungan sosial (Peng et al., 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dan kontrol diri berpengaruh positif signifikan terhadap kematangan emosi remaja. Ayah yang terlibat membantu memperkuat stabilitas emosional, sedangkan kontrol diri mendukung kemampuan remaja mengelola emosi

## **Peran Ayah sebagai Role Model dalam Kesehatan Mental Remaja melalui Tinjauan Literatur**

secara adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa kedua faktor tersebut bersama-sama berperan penting dalam pembentukan kematangan emosi (Aprillia et al., 2025).

Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan berpengaruh signifikan terhadap kematangan emosi remaja, dengan kontribusi sebesar 4% ( $p = 0,001$ ). Remaja yang memiliki ayah yang lebih terlibat cenderung menunjukkan kematangan emosi lebih tinggi karena ayah menjadi figur teladan dalam mengelola emosi dan menghadapi situasi sosial. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun pengaruhnya kecil, keterlibatan ayah tetap menjadi faktor penting dalam mendukung perkembangan emosional remaja .(RAGITA & N, 2021)

Penelitian lebih lanjut oleh Risnawati et al. (2025) juga memberikan wawasan tentang peran ayah dalam pengasuhan, khususnya dalam meningkatkan self-esteem remaja. Dalam studi ini, ditemukan bahwa keterlibatan ayah berkontribusi sebesar 38% terhadap peningkatan harga diri pada remaja. Ayah yang terlibat dalam kehidupan sehari-hari anak, baik secara emosional maupun kognitif, membantu remaja mengembangkan rasa nilai diri yang lebih positif, yang pada gilirannya mempengaruhi kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan (Risnawati et al., 2021).

Penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara keterlibatan ayah dan psychological well-being remaja ( $r = .514$ ,  $p < .05$ ). Remaja dengan ayah yang lebih terlibat, terutama dalam komunikasi, kelekatan emosional, dan aktivitas bersama, cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa peran ayah merupakan faktor penting yang mendukung perkembangan emosional dan mental remaja (Risnawati, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan ayah berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja putri, dengan kontribusi 20%. Semakin tinggi keterlibatan ayah, semakin baik kesejahteraan psikologis yang ditunjukkan remaja putri, seperti emosi positif dan kemampuan menghadapi stres. Temuan ini menegaskan bahwa peran ayah merupakan faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja putri (Mahrus et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil dari berbagai penelitian yang telah dibahas menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan sangat penting dalam mendukung perkembangan mental dan emosional remaja. Ayah yang terlibat memberikan dampak positif pada konsep diri, regulasi emosi, dan kemampuan remaja untuk mengatasi stres. Sebaliknya, ketidakhadiran ayah dapat memperburuk masalah psikologis, termasuk kecemasan, depresi, dan isolasi sosial. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang peran ayah dalam pengasuhan, serta mendorong kebijakan yang mendukung keterlibatan ayah dalam kehidupan emosional dan sosial anak-anak mereka.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil *systematic literature review* terhadap 18 artikel, dapat disimpulkan bahwa peran ayah sebagai role model memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja, khususnya dalam meningkatkan regulasi emosi, self-esteem, konsep diri positif, dan resiliensi, serta menurunkan risiko kecemasan dan depresi. Kehadiran ayah secara fisik dan emosional berperan penting melalui pemberian dukungan psikologis, rasa aman, dan keteladanan perilaku adaptif yang membantu remaja dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan. Sebaliknya, ketidakhadiran atau rendahnya keterlibatan ayah berpotensi meningkatkan risiko gangguan psikologis, masalah penyesuaian sosial, serta menurunkan kesejahteraan mental remaja. Temuan ini menegaskan bahwa peran ayah tidak hanya terbatas pada pemenuhan kebutuhan ekonomi, tetapi juga memiliki kontribusi yang sangat penting dalam pembentukan kesehatan mental remaja secara holistik, sehingga diperlukan upaya bersama dari keluarga, tenaga

kesehatan, institusi pendidikan, dan pembuat kebijakan untuk mendorong keterlibatan aktif ayah dalam pengasuhan sebagai strategi promotif dan preventif di masa depan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprillia, S., Nurlaila, S., & Mudaim. (2025). Kontribusi Ayah dan Kontrol Diri terhadap Kematangan Emosi di Kalangan Remaja Sekolah Menengah Father Involvement and Self-Control Contributions to Emotional Maturity among Secondary School Adolescents. *Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora*, 9(2), 143–150. <https://doi.org/10.30595/jssh.v9i2.27706>
- Banun, J. S., Aurora, A., Larasati, A. M., Manurung, I. H., & Hastuti, R. (2025). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dengan Regulasi Emosi Gen Z. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(2), 451–461.
- Carbone, A., Pestell, C., Nevill, T., & Mancini, V. (2025). The Indirect Effects of Fathers ' Parenting Style and Parent Emotion Regulation on the Relationship Between Father Self-Efficacy and Children ' s Mental Health Difficulties. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(11), 1–22.
- Dewi, M. P., & Widayastuti. (2024). Keterlibatan Ayah dan Regulasi Emosi Remaja di Pamotan. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 1–8.
- Isnaini, A., Wulandari, N. W., & Sera, D. C. (2021). Pengaruh keterlibatan ayah dalam pengasuhan (father involvement) terhadap konsep diri remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(2), 77–82.
- Jiang, J., Tang, X., Lin, Z., Lin, Y., & Hu, Z. (2024). Father ' s involvement associated with rural children ' s depression and anxiety : A large-scale analysis based on data from seven provinces in. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 11(71), 1–11.
- Luluk, S., Afandi, agus ari, Oktavia, E. Z., & Nuralaily, M. (2025). Peran Ayah Dalam Pendampingan Remaja Di Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 20–23.
- Mahrus, M., Siswanti, D. N., & Jafar, E. S. (2024). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Putri. *PINISI JOURNAL OF ART, HUMANITY & SOCIAL STUDIES*, 4(4), 267–273.
- Peng, C., Liu, Y., Zhou, Y., & Zhang, Z. (2024). Relationship Between Father-Child Attachment and Adolescents ' Anxiety : The Bidirectional Chain Mediating Roles of Neuroticism and Peer Attachment. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(July), 2971–2985.
- Putri, R. S., & Widayorini, E. (2025). The Role of Father Involvement in Adolescent Anxiety : A Gender Perspective Peran Keterlibatan Ayah Terhadap Kecemasan Remaja : Ditinjau dari Perspektif Gender. *Jurnal Imiah Psikologi*, 13(4), 640–646.
- RAGITA, S. P., & N, N. A. F. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 417–424.

**Peran Ayah sebagai Role Model dalam Kesehatan Mental Remaja melalui Tinjauan Literatur**

- Rahmawati, A. M., Pusparatri, E., Khairunnisa, F. N., & Jauhar, M. (2024). Kehadiran Ayah, Regulasi Emosi, dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 6(2), 101–112. <https://doi.org/10.1234/jkr.v6i2.893>
- Risnawati, E. (2021). THE ROLE OF FATHER INVOLVEMENT TOWARDS WELL-BEING ADOLESCENT. *Southeast Asia Psychology Journal*, 9(2), 82–91.
- Risnawati, E., Nuraqmarina, F., & Wardani, L. M. I. (2021). Peran Father Involvement terhadap Self Esteem Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 143–152. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.5652>
- Sari, A. R., Roslita, R., & Program, Y. A. (2021). Hubungan keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dengan Kecerdasan Emosional Remaja. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 3(1), 9–16.
- Sari, P. P., Hanifah, R., Dewi, R. L., & Riady, M. A. (2025). The Role Ogf Father Involvement In Building Adolescent Mental Health. *Jurnal Kesetaraan Dan Keadilan Gender*, 20(1), 27–44.
- Wei, X., Zhuang, M., & Xue, L. (2023). Father Presence and Resilience of Chinese Adolescents in Middle School: Psychological Security and Learning Failure as Mediators. *Frontiers InPsychology*, 1–11.