

Calon Ayah Berdaya dan Bahagia: Cegah Depresi, Kecemasan, dan Stres Dalam Kehidupan Berkeluarga

Adelina Fitri^{*1}, Ashar Nuzulul Putra², Marta Butar Butar³, Beny Rahim⁴, Luri Mekeama⁵

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia.

⁴ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia.

⁵ Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia.

*e-mail: adelinafitri@unja.ac.id¹, asharnuzululputra2@unja.ac.id², martabutarbutar@unja.ac.id,
beny.rahim@unja.ac.id⁴, luri_mekeama@unja.ac.id⁵

Abstract

Fathers' mental health is often overlooked, though they risk depression, anxiety, and stress, especially post-childbirth. Their role is vital for child development and family harmony, extending beyond being a breadwinner. This community service educated male students as future fathers to prevent such issues. An educational intervention was conducted with 21 public health students at Universitas Jambi using lectures and discussions. A pre-test and post-test design measured knowledge changes. Results showed a significant knowledge increase, with average scores rising from 88.25 to 94.29. The Wilcoxon test confirmed this improvement was statistically significant ($p=0.001$). The "Empowered and Happy Father-to-be" intervention successfully enhanced participants' knowledge and readiness. This highlights the program's importance in preparing men for their familial roles, potentially mitigating mental health risks and fostering healthier family dynamics.

Keywords: Father; Empowered; Happy; Family Life.

Abstrak

Kesehatan mental ayah sering diabaikan meskipun perannya krusial dan mereka berisiko mengalami depresi, kecemasan, dan stres pascakelahiran. Peran ayah melampaui pencari nafkah dan berpengaruh besar pada perkembangan anak serta keharmonisan keluarga. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesiapan calon ayah melalui edukasi bagi 21 mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi, dengan desain pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan skor pengetahuan rata-rata dari 88,25 menjadi 94,29. Uji Wilcoxon mengonfirmasi peningkatan ini signifikan secara statistik ($p=0,001$). Intervensi pendidikan "Calon Ayah Berdaya dan Bahagia" terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi peran sebagai ayah, sehingga berpotensi mencegah masalah kesehatan mental dan menguatkan dinamika keluarga.

Kata kunci: Ayah; Bahagia; Berdaya, Kehidupan Berkeluarga

1. PENDAHULUAN

Banyak penelitian dan fokus kesehatan tertuju pada ibu dan anak. Data mengenai kesehatan mental ayah pun masih sangat sulit ditemukan, padahal ayah juga turut berkontribusi dalam pengurusan rumah tangga, seperti merawat bayi baru lahir, melakukan pekerjaan rumah, dan sebagai sumber utama pencari nafkah di keluarga. Jika dilihat dari beberapa penelitian, ayah sangat besar memiliki risiko untuk terpapar risiko depresi, kecemasan, dan stres pasca persalinan istri, dalam kasus ini adalah ayah yang mempunyai anak dengan berat lahir sangat rendah (1,2). Pada penelitian Fitri et al. juga menunjukkan bahwa ayah dengan berat lahir sangat rendah 74,4% mengalami depresi, 84,6% memperlihatkan kecemasan intensitas sedang, dan 30,8% merasakan stres pasca persalinan istri. Meskipun banyak tuntutan pada ayah untuk harus selalu bisa dan kuat, serta masih sering ditemukannya budaya patriarki di Indonesia, seorang ayah tidak terlepas dari depresi, kecemasan, dan stres pasca persalinan istri (3).

Dalam konteks pengasuhan anak, peran ibu masih mendominasi dan kerap menjadi fokus utama terkait pola asuh. Di berbagai budaya di dunia, terdapat pandangan umum bahwa tanggung jawab mengasuh anak merupakan tugas utama ibu. Sementara itu, peran ayah sering kali terabaikan karena lebih diarahkan pada tanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga (4,5). Aulia et al. menyebutkan dalam penelitiannya narasumber dari keluarga cemara maupun dari keluarga broken home memiliki pandangan serupa mengenai peran ayah dalam keluarga. Mereka menyatakan bahwa ayah berperan sebagai pencari nafkah, pelindung, panutan, serta pemimpin yang mampu menyelesaikan berbagai persoalan keluarga. Ketika peran tersebut tidak dijalankan dengan baik, maka akan timbul ketidakseimbangan dalam keluarga

yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan, terutama pada anak. Anak-anak dari keluarga broken home, misalnya, mengungkapkan bahwa ketidakhadiran peran ayah membuat mereka merasa kecewa, sedih, dan marah. Pandangan mereka terhadap figur ayah pun berubah, karena dalam pandangan ideal, ayah seharusnya menjadi contoh yang baik bagi keluarganya (6).

Figur ayah memiliki peran yang sangat penting dalam keluarga, tidak hanya terbatas pada tanggung jawab sebagai pencari nafkah, tetapi juga berkaitan erat dengan pola pengasuhan dan perkembangan anak. Selain berfungsi sebagai penyedia kebutuhan (provider), pelindung (protector), pengambil keputusan (decision maker), pendidik sekaligus pembentuk kemampuan sosial anak (child specialiser and educator), serta pendamping ibu (nurtured mother), peran ayah juga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan anak dalam meraih prestasi akademik dan membangun hubungan sosial yang sehat dan harmonis (7).

Remaja sendiri merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa, tertarik pada lawan jenis, dan pada akhirnya masuk ke dalam tahapan membentuk sebuah keluarga. Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan sebelumnya Fitri et al. menyebutkan bahwa mayoritas siswa sekolah menengah atas dan kejuruan memiliki rata-rata pengetahuan yang sangat baik mengenai kehidupan berkeluarga (91,21) pada saat pre-test dan 94,09 pada hasil post-test (8). Kegiatan pengabdian di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi juga memperlihatkan banyak mahasiswa/i yang memiliki pengetahuan sangat baik mengenai generasi berencana, dimana nilai post-test (100) dan pre-test (98,44) di atas 90. Hal ini memiliki arti bahwa banyak siswa/i dan mahasiswa/i yang sudah mengetahui peran suami istri, komunikasi yang baik antara pasangan, dan pengambilan keputusan di dalam keluarga.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan berfokus pada remaja putra karena pada kegiatan sebelumnya dilakukan pada remaja pada umumnya tanpa membedakan jenis kelamin. Terlebih lagi dari penelitian sebelumnya juga terlihat bahwa masih sedikit yang membahas dari pandangan seorang ayah. Selain itu, kegiatan ini dilakukan pada mahasiswa sebagai calon ayah di masa yang akan datang, agar mendapatkan informasi, edukasi, dan bekal yang cukup mengenai kehidupan berkeluarga yang akan dijalani dalam beberapa tahun kemudian.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Calon Ayah Berdaya dan Bahagia: Cegah Depresi, Kecemasan, dan Stres dalam Kehidupan Berkeluarga pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi, disusun menggunakan sejumlah tahapan serta metode, yakni :

Tahap Persiapan

1. Metode yang dijalankan sebelum kegiatan yakni :
2. Menjalankan studi pendahuluan mengenai pemahaman mahasiswa mengenai peran ayah dalam keluarga di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi.
3. Menjalankan koordinasi dengan Tim Dosen Pengabmas dan Mahasiswa.
4. Melakukan advokasi dan koordinasi tentang peran serta dan tugas mitra.
5. Menyiapkan tempat dan peralatan pembimbingan.

Rencana kegiatan

1. Edukasi Calon Ayah Berdaya dan Bahagia: Cegah Depresi, Kecemasan, dan Stres dalam Kehidupan Berkeluarga pada bentuk:
 - a. Tatap muka (ceramah dan Tanya jawab)
 - b. Pemberian materi dan edukasi mengenai peran ayah dalam keluarga
2. Monitoring hasil kegiatan edukasi dengan melakukan evaluasi melalui lembar pertanyaan/kuesioner pada siswa.

Partisipasi Mitra

- a. Menyediakan data sekunder yang dibutuhkan untuk analisis situasi
- b. Memfasilitasi tempat kegiatan.
- c. Memfasilitasi praktek lapangan.

Monitoring dan Evaluasi

1. Indikator Input
Terdapatnya dukungan dari Koordinator Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi.

2. Indikator Proses

- Terlaksananya kegiatan Edukasi Calon Ayah Berdaya dan Bahagia: Cegah Depresi, Kecemasan, dan Stres dalam Kehidupan Berkeluarga
- Tingginya antusias mahasiswa dan dosen selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung.
- Peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai peran ayah untuk istri dan anak-anak dalam kehidupan berkeluarga demi menciptakan ayah yang bahagia dan berdaya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul Calon Ayah Berdaya dan Bahagia: Cegah Depresi, Kecemasan, dan Stres dalam Kehidupan Berkeluarga pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi telah dilakukan dan mendapatkan hasil sebagai berikut:

Gambaran Kegiatan edukasi Calon Ayah Berdaya dan Bahagia merupakan edukasi yang dirancang untuk mempersiapkan calon ayah secara proaktif dari sisi mental dan emosional dalam menyambut peran baru. Tujuan utamanya adalah untuk mencegah timbulnya stres, kecemasan, dan depresi dengan cara membekali mereka berbagai keterampilan praktis, seperti cara mengelola tekanan, berkomunikasi efektif dengan pasangan, dan membangun kepercayaan diri dalam pengasuhan. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberdayakan calon ayah secara individu, tetapi juga bertujuan membangun fondasi keluarga yang lebih kuat dan menciptakan lingkungan yang positif bagi ibu serta anak.

Terdapat 21 mahasiswa yang hadir pada kegiatan, terdiri dari 17 mahasiswa angkatan 2023 dan 4 orang angkatan 2024. Pengabdian dilakukan di Kampus Universitas Jambi Pondok meja pada tanggal 03 Oktober 2025. Rangkaian acara pengabdian ini diawali dengan sambutan pembuka dari ketua tim. Selanjutnya, para peserta mengerjakan pre-test untuk mengukur pemahaman awal sebelum sesi edukasi dimulai. Setelah penyampaian materi, dilaksanakan post-test sebagai bentuk evaluasi. Acara ini kemudian diakhiri dengan sesi penutupan yang diabadikan melalui dokumentasi.

Hasil Kegiatan Kegiatan Penguatan Generasi Berencana (GenRe) pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi tergambar pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswa

Variabel	Perlakuan		Mean	Min-Max
Pengetahuan Mahasiswa	Edukasi Calon Ayah Berdaya dan Bahagia	Pre-test	88,25	73 – 100
		Post-test	94,29	80 – 100

Dari tabel di atas terlihat mayoritas mahasiswa laki-laki sudah mengetahui mengenai peran ayah dalam keluarga, terlihat dari nilai rata-rata > 80 untuk pre-test dan post-test. Selain itu juga terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukannya edukasi yaitu dari 88,25 (*pre-test*) ke 94,29 (*post-test*). Selain itu, nilai minimum juga menunjukkan peningkatan dari 73 menjadi 80.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
nilai_pre	.203	21	.023	.896	21	.029
nilai_post	.251	21	.001	.795	21	<.001

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas data menunjukkan data tidak berdistribusi normal 0,029 dan $< 0,001$ (Uji Shapiro-Wilk). Langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian statistik dengan menggunakan Uji Wilcoxon.

Tabel 3. Uji Wilcoxon

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig. ^{a,b}	Decision
1	The median of differences between nilai_pre and nilai_post equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	.001	Reject the null hypothesis.

a. The significance level is .050.

b. Asymptotic significance is displayed.

Hasil Uji Wilcoxon memperlihatkan $0,001 < 0,05$ yang mempunyai arti edukasi calon ayah berdaya dan bahagia: cegah depresi, kecemasan, dan stres dalam kehidupan berkeluarga memiliki pengaruh pada peningkatan pengetahuan mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan dampak positif yang signifikan, dimana terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang peran ayah dalam keluarga dari rata-rata 88,25 menjadi 94,29 setelah diberikan edukasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sofa, et al. (2025) yang juga menemukan bahwa edukasi tentang pengasuhan anak efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan calon orang tua (9). Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya intervensi psikoedukasi pada calon ayah yang sering diabaikan dalam kehidupan keluarga. Dengan memberi mereka pemahaman yang lebih baik tentang manajemen stres, komunikasi dengan pasangan, dan membangun kepercayaan diri, tentu dapat menjawab tantangan kesehatan mental yang dapat dihadapi ayah setelah istri melahirkan, seperti depresi dan kecemasan. Pentingnya peran ayah dalam perkembangan anak dan stabilitas keluarga tidak bisa diremehkan. Penelitian Handayani (2025) menunjukkan bahwa ayah tidak hanya berfungsi sebagai penyedia kebutuhan ekonomi, tetapi juga sebagai pelindung, pendidik, dan pendamping ibu yang perannya sangat mempengaruhi prestasi akademik dan kehidupan sosial anak (10). Edukasi yang diberikan kepada mahasiswa diharapkan dapat menjadi investasi jangka panjang untuk membentuk keluarga yang lebih kuat dan generasi mendatang yang lebih tangguh. Peningkatan pengetahuan yang terjadi diharapkan dapat mengubah paradigma dan mendorong calon ayah terlibat dalam kehidupan keluarga nantinya.

KESIMPULAN

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa laki-laki di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi. Kegiatan ini memiliki keunggulan dalam memberikan edukasi kesehatan mental ayah yang sering terabaikan dengan mengubah paradigma peran ayah menjadi lebih suportif, hadir secara fisik dan emosional. Namun mengingat pelaksanaannya yang masih terbatas pada lingkup mahasiswa, pengembangan selanjutnya disarankan untuk memperluas jangkauan sasaran kepada remaja laki-laki umum atau calon pengantin guna memastikan kesiapan mental keluarga yang lebih inklusif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Helle N, Barkmann C, Ehrhardt S, von der Wense A, Nestoriuc Y, Bindt C. Postpartum anxiety and adjustment disorders in parents of infants with very low birth weight: Cross-sectional results from a controlled multicentre cohort study. *J Affect Disord* [Internet]. 2016;194:128–34. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032715309794>
2. Yogman M, Garfield CF, Bauer NS, Gambon TB, Lavin A, Lemmon KM, et al. Fathers' roles in the care and development of their children: The role of pediatricians. *Pediatrics*. 2016;138(1).
3. Fitri A, Putra A, Rahim B. Depresi, Kecemasan, dan Stres Pasca Persalinan pada Ayah dari Bayi dengan Berat Lahir Sangat Rendah. *Gema Kesehatan*. 2024 Dec 31;16:122–30.
4. Istiyati S, Nuzuliana R, Shalihah M. Gambaran peran ayah dalam pengasuhan. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*. 2020;17(2):12–9.
5. Astriani N. Pengaruh ibu bekerja dan peran ayah terhadap prestasi belajar anak. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*. 2019;13(1):44–51.
6. Aulia N, Makata RA. Peran Penting Seorang Ayah dalam Keluarga Perspektif Anak (Studi Komparatif Keluarga Cemara dan Keluarga Broken Home). *Socio Politica: Jurnal Ilmiah Jurusan Sosiologi*. 2023;13(2):87–94.

7. Nurhidayah S. Pengaruh Ibu Bekerja dan Peran Ayah dalam Coparenting Terhadap Prestasi Belajar Anak. *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*. 2008;1(2):1–14.
8. Fitri A, Putra AN, Mekarisce AA, Rahim B, Mekeama L. Psikoedukasi Kesiapan Kehidupan Berkeluarga Bagi Remaja Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/K) di Kota Jambi. *Jurnal BINAKES*. 2024;5(1):37–41.
9. Sofa DM, Sujudi M, Yuniarta A, Efendy E, Masito RD. Pendampingan Sekolah Orang Tua Hebat (SOTH): Upaya Pemberdayaan Masyarakat untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif dan Pola Pengasuhan Efektif di Dukuh Pakis Surabaya. *Eastasouth Journal of Positive Community Services*. 2025;3(03):161–9.
10. Handayani N, Handayani A, Rahmawati D. Peran Ayah dalam Perkembangan Sosial Emosi Anak. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*. 2025;17(2):469–76.