

## Pengaruh *Father Hunger* terhadap Status Gizi dan Kesehatan Mental Remaja Sebagai Calon Orang Tua di Masa Depan

Brigitte Sarah Renyoet<sup>1\*</sup>, Priska Grace Harefa<sup>2</sup>, Sarah Melati Davidson<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Kristen Satya  
Wacana

\*Korespondensi:  
Brigitte Sarah Renyoet, Fakultas  
Ilmu Kesehatan, Universitas  
Kristen Satya Wacana, Jalan  
Kartini No. 11, Sidorejo Lor,  
Kecamatan Sidorejo, Kota  
Salatiga, Jawa Tengah 50714,  
E-mail:  
[brigitte.renyoet@uksw.edu](mailto:brigitte.renyoet@uksw.edu)

DOL:  
[https://doi.org/  
10.70304/jmsi.v4i04.52](https://doi.org/10.70304/jmsi.v4i04.52)

Copyright @ 2025, Jurnal  
Masyarakat Sehat Indonesia  
E-ISSN: 2828-1381  
P-ISSN: 2828-738X

### Abstrak

*Father hunger* pada remaja dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, serta seringkali dipengaruhi oleh pola pengasuhan dalam budaya patriarki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *father hunger* terhadap status gizi berdasarkan IMT/U dan kesehatan mental pada remaja yang berpotensi menjadi orang tua di masa depan. Penelitian ini menggunakan *mixed method* dengan pendekatan *embedded design*. Penelitian ini dilakukan di salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) swasta di Kota Salatiga, Provinsi Jawa Tengah. Penelitian dilakukan selama tiga bulan, yaitu November 2024 – Januari 2025. Jumlah responden penelitian adalah 30 orang yang dipilih secara *simple random sampling*. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *father hunger* dengan status gizi dan kesehatan mental. Namun, hasil analisis data kualitatif mengungkapkan bahwa *father hunger* berdampak nyata secara emosional, seperti munculnya perasaan sedih, rendah diri, gangguan pola makan, serta refleksi mendalam terhadap pola pengasuhan yang akan diterapkan di masa depan. Dengan demikian, meskipun tidak terbukti secara statistik, pengalaman *father hunger* tetap memiliki pengaruh secara psikososial dan perilaku makan yang berpotensi memengaruhi status gizi serta kesiapan remaja sebagai calon orang tua. Temuan ini menekankan pentingnya kehadiran emosional ayah dalam perkembangan remaja, serta kontribusi konsep *father hunger* dalam memahami kondisi psikososial remaja yang selama ini jarang diteliti.

**Kata Kunci:** *Father hunger*, Gizi remaja, Kesehatan mental remaja, Peran ayah

### Abstract

*Father hunger in adolescents can have an impact on physical and mental health, and is often influenced by parenting patterns in patriarchal cultures. This study aims to determine the effect of father hunger on nutritional status based on BMI/U and mental health in adolescents who have the potential to become parents in the future. This study uses a mixed method with an embedded design approach. The study was conducted at a private junior high school in Salatiga City, Central Java Province. The research was carried out over three months, from November 2024 to January 2025. The sample size was 30 participants selected through simple random sampling. Quantitative analysis results indicated no significant association between the level of father hunger and nutritional status or mental health. However, the qualitative data analysis revealed that father hunger has a real emotional impact, such as feelings of sadness, low self-esteem, eating disorders, and deep reflection on parenting patterns to be applied in the future. Thus, although not statistically proven, the experience of father hunger still has a psychosocial and behavioral impact on eating patterns that may influence nutritional status and adolescents' readiness as future parents. These findings emphasize the importance of a father's emotional presence in adolescent development, as well as the contribution of the concept of father hunger in understanding the psychosocial conditions of adolescents, which have been rarely studied.*

**Keywords:** *Father hunger, Adolescent nutrition, Adolescent Mental health, Father's role*

## Pendahuluan

Figur ayah memainkan peran penting dalam setiap fase perkembangan anak, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Ayah berperan sebagai motivator, mediator, dan fasilitator dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak<sup>(1)</sup>. Namun, pada kenyataannya, tidak semua anak tumbuh dalam keluarga dengan keterlibatan ayah yang utuh. Rendahnya keterlibatan ayah dapat menyebabkan kondisi psikologis yang dikenal sebagai *father hunger*, yaitu kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi akibat tidak adanya sosok ayah secara emosional<sup>(2,3)</sup>. Berbeda dengan konsep *fatherlessness* yang merujuk pada ketidakhadiran fisik ayah karena kematian atau perceraian, *father hunger* menyoroti ketidakhadiran keterikatan emosional meskipun ayah hadir secara fisik.

Fenomena *father hunger* di Indonesia sangat berkaitan dengan budaya patriarki, yang memandang pengasuhan anak sebagai tanggung jawab ibu, sementara ayah difokuskan pada peran sebagai pencari nafkah. Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), hanya 27,9% ayah yang mencari informasi tentang pengasuhan sebelum menikah, dan angka ini hanya meningkat menjadi 38,9% setelah menikah<sup>(4)</sup>. Kurangnya keterlibatan ayah dalam pengasuhan berpotensi menimbulkan jarak emosional antara ayah dan anak.

Masa remaja merupakan fase transisi penting yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada periode ini, remaja mengalami pembentukan identitas dan sangat rentan terhadap stres emosional. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 14% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental, seperti depresi kecemasan, dan gangguan makan, yang dapat memengaruhi status gizi mereka<sup>(5)</sup>. Kehadiran sosok ayah yang memberikan dukungan emosional sangat penting untuk perkembangan psikologis yang sehat pada remaja<sup>(3)</sup>.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *father hunger* dapat memicu perasaan sedih, putus asa, gangguan citra tubuh, serta perilaku menyimpang seperti merokok atau kehamilan remaja<sup>(3),(6),(7)</sup>. Gangguan-gangguan ini berdampak pada kesehatan mental dan pola makan, sehingga dapat memengaruhi status gizi remaja. Namun, kajian mengenai pengaruh *father hunger* terhadap status gizi remaja masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada aspek umum keterlibatan ayah tanpa secara khusus mengeksplorasi kebutuhan emosional anak terhadap figur ayah.

Penelitian ini memperkenalkan konsep *father hunger* sebagai isu yang berbeda dari *fatherlessness*, dengan menekankan pada keterikatan emosional yang tidak terpenuhi. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji hubungan *father hunger* tidak hanya terhadap kesehatan mental remaja, tetapi juga terhadap status gizi mereka sebagai bagian dari kesiapan mereka menjadi orang tua di masa depan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *father hunger* terhadap status gizi berdasarkan indeks IMT/U dan kesehatan mental pada remaja yang merupakan calon orang tua di masa depan.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed-methods* dengan desain *embedded*, di mana data kuantitatif dan kualitatif dikumpulkan serta dianalisis secara bersamaan. Desain *embedded* memungkinkan data kualitatif memperkaya dan menjelaskan temuan kuantitatif, sehingga meningkatkan validitas keseluruhan penelitian<sup>(8)</sup>. Penelitian ini bersifat eksploratif, dengan wawasan kualitatif sebagai pendukung utama dalam memahami dinamika psikososial dari *father hunger* pada remaja.

Data kuantitatif yang dikumpulkan mencakup skor *father hunger* (menggunakan *The Father Hunger Scale* oleh Perrin et al., 2009), tingkat kesehatan mental (menggunakan *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ) oleh Goodman, 1997)<sup>(9)</sup>, serta status gizi yang diukur melalui antropometri langsung (tinggi dan berat badan) untuk menghitung Z-Score Indeks IMT/U. Data kualitatif terdiri atas pengalaman dan persepsi pribadi remaja mengenai *father*

*hunger*, yang dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan metode Miles dan Huberman.

Penelitian dilaksanakan dari November 2024 hingga Januari 2025, melibatkan populasi remaja berusia 14–16 tahun. Penelitian ini dilakukan di salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) swasta di Kota Salatiga, Provinsi Jawa Tengah. Sebanyak 30 responden dipilih untuk tahap kuantitatif menggunakan teknik *simple random sampling*. Pemilihan jumlah 30 responden tidak menggunakan rumus statistik tertentu, namun mengacu pada prinsip bahwa ukuran sampel ini telah cukup memungkinkan untuk analisis statistik dasar<sup>(10)</sup>. Dari kelompok ini, 10 responden dipilih secara purposif untuk wawancara mendalam guna mencapai saturasi data<sup>(11)</sup>. Kriteria inklusi adalah: remaja berusia 14–16 tahun, memiliki ayah kandung (terlepas dari apakah tinggal bersama atau tidak), dan memiliki data antropometri yang lengkap. Kriteria eksklusi mencakup: remaja tanpa ayah kandung, memiliki kondisi medis serius, atau berada di luar rentang usia yang ditentukan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. The Father Hunger Scale<sup>(12)</sup>, terdiri dari 11 item dengan skala Likert 1 hingga 5. Skor total dikategorikan secara empiris berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi menjadi rendah, sedang, dan tinggi<sup>(13)</sup>.
2. SDQ, terdiri dari 25 item yang dibagi ke dalam lima subskala, dengan kategori interpretasi: normal (0-15), borderline (16-19), dan abnormal (20-40)<sup>(14)</sup>.
3. Penduan wawancara dan perangkat perekam audio untuk pengumpulan data kualitatif.

Persetujuan etik diperoleh dari Komite Etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana. Sebelum berpartisipasi, semua responden diminta menandatangani formulir persetujuan (*informed consent*); untuk responden di bawah umur, persetujuan diperoleh melalui perwakilan sekolah. Data kuantitatif dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dan pengukuran antropometri dengan alat yang telah dikalibrasi. IMT dihitung dan ditafsirkan menggunakan Z-score sesuai Permenkes RI No. 2 Tahun 2020. Wawancara kualitatif ditranskripsi dan dianalisis menggunakan metode Miles dan Huberman melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Uji validitas dan reliabilitas instrument dilakukan sebelum pengumpulan data.

1. *Father Hunger Scale* diuji pada 30 siswa. Sebanyak 9 item dinyatakan valid secara statistik ( $p < 0,05$ ), dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,663. Dua item yang tidak valid tetap dipertahankan dengan penyederhanaan redaksi untuk menjaga integritas konsep.
2. SDQ menunjukkan konsistensi internal yang kuat (Cronbach's Alpha = 0,772), meskipun 13 item tidak valid secara statistik akibat respons yang seragam. Item-item ini tetap dipertahankan sebagai bagian dari struktur standar instrumen.

Data kuantitatif dianalisis dengan terlebih dahulu melakukan uji normalitas, kemudian dilanjutkan dengan uji statistik bivariat menggunakan uji korelasi Pearson untuk melihat hubungan antara father hunger, status gizi, dan kesehatan mental. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah  $\alpha = 0,05$ . Data kualitatif diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur kepada 10 responden yang sebelumnya telah berpartisipasi dalam tahap kuantitatif. Pemilihan informan dilakukan secara purposif untuk memperoleh keragaman pengalaman dan persepsi mengenai father hunger. Data yang dikumpulkan berupa narasi pengalaman pribadi, persepsi, serta refleksi emosional remaja terkait hubungan dengan ayah dan kesejahteraan emosional maupun fisik mereka. Analisis data kualitatif menggunakan model Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## Hasil

### Hasil Kuantitatif

Berdasarkan karakteristik responden pada table 1, diketahui bahwa jumlah peserta laki-laki dan perempuan adalah sama, masing-masing sebesar 50%. Dilihat dari usia, mayoritas

responden berada pada kelompok usia 14 tahun (60%), diikuti usia 15 tahun (37%), dan hanya sebagian kecil berusia 16 tahun (3%). Status gizi berdasarkan indikator IMT/U menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik, yaitu sebesar 80%. Namun demikian, terdapat 20% responden yang berada pada kategori gizi lebih hingga obesitas. Pada variabel father hunger, sebagian besar responden berada dalam kategori sedang (77%), sementara 13% berada pada kategori tinggi dan 10% pada kategori rendah. Terkait tingkat kesehatan mental, hanya 7% responden yang berada pada kategori normal. Sebanyak 16% berada pada kategori borderline, sementara mayoritas lainnya yaitu 77% berada pada kategori abnormal.

Hasil uji statistik pada tabel 2 menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tingkat kesehatan mental dengan tingkat *father hunger* (nilai  $p = 0,095 > 0,05$ ). Meskipun tidak signifikan, koefisien korelasi  $r = 0,311$  menunjukkan arah hubungan yang positif dan lemah, menandakan adanya kecenderungan bahwa peningkatan kesehatan mental akan diikuti oleh peningkatan *father hunger*. Faktor status gizi dengan tingkat *father hunger* juga menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan (nilai  $p = 0,355 > 0,05$ ). Koefisien korelasi  $r = -0,175$  mengindikasikan hubungan yang negatif dan sangat lemah, artinya peningkatan *father hunger* sedikit berkaitan dengan penurunan status gizi, walaupun hubungan ini tidak bermakna secara statistik.

Hasil analisis regresi pada model 1 menunjukkan bahwa variabel status gizi memiliki koefisien regresi ( $B = -0,976$ ) dengan nilai standar error sebesar 1,043. Nilai koefisien beta terstandarisasi ( $\beta = -0,176$ ) menunjukkan bahwa pengaruh Status Gizi terhadap variabel dependen bersifat negatif dan sangat lemah. Uji signifikansi menghasilkan nilai  $t = -0,932$  dengan  $p = 0,355$ , yang berarti variabel ini tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Nilai  $R^2$  sebesar 0,031 mengindikasikan bahwa status gizi hanya mampu menjelaskan 3,1% variasi dari variabel dependen. Hasil regresi pada model 2, menunjukkan variabel kesehatan mental memiliki koefisien regresi positif ( $B = 0,336$ ) dengan standar error 0,197. Nilai beta terstandarisasi ( $\beta = 0,312$ ) menunjukkan adanya pengaruh positif dengan kekuatan hubungan yang lemah hingga sedang. Uji signifikansi menghasilkan nilai  $t = 1,709$  dengan  $p = 0,095$ . Karena nilai  $p > 0,05$ , variabel kesehatan mental juga tidak signifikan dalam memprediksi variabel dependen, meskipun kecenderungan pengaruh positif cukup terlihat. Nilai  $R^2$  pada model ini sebesar 0,097 menunjukkan bahwa Kesehatan mental dapat menjelaskan 9,7% variasi variabel dependen.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	15	50
	Perempuan	15	50
Usia	14 tahun	18	60
	15 tahun	11	37
	16 tahun	1	3
Status Gizi (IMT/U)	Gizi Baik	24	80
	Gizi Lebih	5	17
	Obesitas	1	3
Kategori Father Hunger	Tinggi	4	13
	Sedang	23	77
	Rendah	3	10
Tingkat Kesehatan Mental	Normal	2	7
	Borderline	5	16
	Abnormal	23	77

**Tabel 2.** Hubungan Tingkat Kesehatan Mental dan Status Gizi dengan Tingkat Father Hunger

Variabel	Kategori	Tingkat Father Hunger			Nilai p	r
		Rendah n%	Sedang n%	Tinggi n%		
Tingkat Kesehatan Mental	Normal	1 (3,3)	1 (3,3)	0 (0)		
	Borderline	1 (3,3)	4 (13,3)	0 (0)	0,095	0,311
	Abnormal	1 (3,3)	18 (60)	4 (13,3)		
	Gizi Baik	1 (3,3)	20 (66,7)	3 (10)		
	Gizi Lebih	1 (3,3)	3 (10)	1 (3,3)	0,355	-0,175
	Obesitas	1 (3,3)	0 (0)	0 (0)		

**Tabel 3.** Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana Father Hunger Terhadap Status Gizi dan Kesehatan Mental

Model	Variabel Dependen	B	SE B	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>
1	Status Gizi	-0,976	1.043	-0,176	-0,932	0,355	0,031
2	Kesehatan Mental	0,336	0,197	0,312	1,709	0,095	0,097

Keterangan: Model 1 dan Model 2 masing-masing menggunakan *father hunger* sebagai variabel prediktor tunggal. Tidak ada hubungan yang signifikan pada kedua model ( $p > .05$ ). Namun, pada Model 1, semakin tinggi *father hunger*, status gizi cenderung lebih rendah. Pada Model 2, semakin tinggi *father hunger*, kesehatan mental cenderung lebih buruk.

## Temuan Kualitatif

### Jarak Emosional dengan Ayah

Sebagian besar responden menggambarkan kurangnya kedekatan emosional dengan ayah mereka. Hal ini umumnya disebabkan oleh ketidakhadiran fisik ayah di rumah karena pekerjaan atau peran ayah yang terbatas hanya sebagai penyedia kebutuhan finansial.

*R3:... “Ya gitu, kurang deket. Kami jarang ketemu karena kerja diluar kota dan cuma ngasi uang, gitu aja, cuma ngasi kebutuhan keluarga saja...menurutku papa itu hanya orang yang memberi nafkah aja”*

*R7:... “Kalau bareng sama ayah itu kadang agak awkward gitu, karena gak biasa.... hanya nanya-nanya aja, udah makan belum, sekolahnya gimana, udah gitu aja”*

Beberapa responden juga membagikan pengalaman rasa takut atau trauma akibat perilaku ayah yang keras

*R6:... “Karena ayah itu kaya preman ya, suka marah juga. Kadang setelah marah-marah...kalau ayah marah gitu aku takut”*

*R9:... “Papaku itu selingkuh sama orang lain, udah gitu dia juga sering mukulin mama di depan mataku... aku benci sama papaku”*

### Emosi Negatif dan Pergumulan Batin

Responden mengungkapkan perasaan sedih, takut, rendah diri, dan luka emosional yang berkaitan dengan hubungan mereka dengan sang ayah.

*R1:... “Paling waktu lihat orang agak deket sama papanya gitu, aku merasa sedih dan sulit gitu”*

*R6:... “Kan kalau kesulitan itu seharusnya ada yang bisa bantu, tapi kalau ayah waktu aku lagi butuh malah kaya nyalahin aku, terus banding-bandengin aku sama yang lain. Jadinya rasanya kaya sakit aja gitu, kok aku lagi butuh malah diginiin”*

*R4:... “Menurutku aku ini kurang percaya diri sih kalau dibandingin sama anak-anak lain. Terus aku juga lebih sering takut”*

## Pola Makan Emosional

Perubahan perilaku makan dilaporkan sebagai cara untuk menghadapi kondisi emosional. Beberapa responden cenderung makan berlebihan saat merasa senang, dan justru makan lebih sedikit atau menghindari makanan saat merasa sedih atau marah.

*R1:... “Cenderung yang manis-manis sih, biasanya kaya sebungkus coklat Silverqueen.. , jadi kalau lagi senang makannya bisa banyak, tapi kalo lagi sedih makannya cuma sedikit””*

*R4:... “Ya kalau ngemil sedihnya bisa dilupain”*

*R6:.. “Biasanya kalo aku lagi sedih atau marah aku ga pengen makan apa-apa, tidur aja biasanya... aku juga yang merhatin berat badan banget, misalnya berat badanku naik aku gamaun makan”*

*R7:.. ”Kadang suka makan yang manis-manis, atau pedas”*

### **Harapan dalam Pola Asuh di Masa Depan**

Banyak responden menyatakan keinginan untuk menjadi orang tua yang hadir secara emosional di masa depan, yang terbentuk dari pengalaman mereka saat ini dengan *father hunger*.

*R2:... “Pengen lebih deket dan selalu ada buat mereka... Karena aku udah tau rasanya, aku udah ngalamin sendiri. Aku gamaun mereka ngalamin hal yang sama seperti yang aku alami”*

*R7:... “Mungkin aku nanti akan jadi lebih dekat sama anak gitu, berusaha jadi teman”*

*R10:.. ““Aku mungkin lebih deket ke mereka, lebih nge-bebasin mereka lakuin apa aja...jangan kaya aku”*

### **Pembahasan**

Penelitian ini mengeksplorasi implikasi psikologis dan gizi dari *father hunger* pada remaja. Meskipun analisis kuantitatif tidak menunjukkan korelasi yang signifikan secara statistik antara *father hunger*, kesehatan mental, dan status gizi, temuan kualitatif menunjukkan dampak psikososial yang substansial dan sejalan dengan tujuan awal penelitian.

Narasumber secara konsisten menggambarkan hubungan emosional yang renggang dengan ayah mereka. Sebagian besar remaja merasa bahwa ayah mereka secara fisik hadir namun tidak terlibat secara emosional, dan seringkali hanya berperan sebagai penyedia kebutuhan finansial. Jarak emosional ini mencerminkan ciri utama dari *father hunger*—kekosongan emosional yang terus-menerus akibat tidak adanya validasi, kasih sayang, atau keterlibatan dari ayah<sup>(15)</sup>. Pengalaman ini selaras dengan teori keterikatan (attachment theory) yang dikemukakan oleh Bowlby dan dikembangkan lebih lanjut oleh Main et al. (1985), yang menjelaskan bahwa keterikatan awal yang tidak aman dapat menyebabkan terbentuknya model kerja internal yang negatif, yang mengganggu kemampuan seseorang dalam mengatur emosi dan membangun hubungan yang sehat<sup>(16)</sup>.

Ketidakamanan emosional ini sering dikompensasi melalui perilaku makan yang maladaptif. Banyak remaja melaporkan kehilangan nafsu makan saat sedang sedih atau stres, atau sebaliknya, mengonsumsi makanan manis atau pedas secara berlebihan sebagai cara untuk mengatasi tekanan. Pola ini sesuai dengan konsep emotional eating, di mana makanan digunakan sebagai strategi untuk mengatur emosi. Shriver et al., menekankan bahwa remaja dengan regulasi emosi yang buruk dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh lebih berisiko mengalami gangguan pola makan. Selain itu, teori psikososial Erikson tentang pembentukan identitas pada masa remaja mendukung gagasan bahwa kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi, termasuk dari figur ayah, dapat memengaruhi perilaku seperti pola makan<sup>(17)</sup>.

Meskipun tidak ditemukan korelasi statistik yang signifikan, data kualitatif menunjukkan adanya hubungan antara *father hunger* dan hasil kesehatan mental serta status gizi. Remaja menggambarkan perasaan sedih, harga diri rendah, dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Beberapa juga melaporkan trauma yang terkait dengan agresi atau perselingkuhan ayah. Luka

emosional ini tidak hanya relevan terhadap kondisi saat ini, tetapi juga memengaruhi bagaimana remaja memandang peran mereka sebagai orang tua di masa depan.

Konsep *reflective functioning*, sebagaimana dijelaskan oleh Fonagy *et al.*, membantu menjelaskan fenomena ini. Remaja yang mampu mengartikulasikan rasa sakit emosional mereka dan mengenali asal-usulnya dari ketidakhadiran emosional ayah menunjukkan potensi yang lebih besar untuk memutus siklus negatif<sup>(18)</sup>. Wawasan terhadap kondisi psikologis diri ini menunjukkan adanya tingkat *mentalization* yang dapat mendukung hubungan yang lebih sehat di masa depan. Demikian pula, teori *post-traumatic growth* menjelaskan bagaimana pengalaman masa kecil yang penuh tekanan, seperti *father hunger*, dapat mengarah pada peningkatan empati, kesadaran diri, dan keinginan untuk menjadi orang tua yang hadir secara emosional di masa mendatang<sup>(19)</sup>. Namun, motivasi saja tidak cukup untuk menjamin perubahan. Menurut teori *intergenerational transmission* dari Belsky, pola pengasuhan yang disfungisional seringkali direplikasi secara tidak sadar dari generasi ke generasi. Tanpa dukungan psikologis yang memadai dan keterampilan regulasi emosi, remaja mungkin mengulangi pola yang sama seperti yang mereka alami. Bahkan mereka yang memiliki kesadaran reflektif tetap bisa mengalami kesulitan dalam mengubah pola jika tidak memiliki sumber daya psikososial yang memadai<sup>(20)</sup>.

Selain itu, konteks budaya patriarki, khususnya dalam masyarakat Jawa, lebih lanjut membentuk bagaimana hubungan ayah-anak diekspresikan dan dipersepsikan. Aini mencatat bahwa peran gender tradisional sering kali menghambat keterbukaan emosional pada ayah, membatasi keterlibatan mereka hanya pada penyediaan kebutuhan finansial<sup>(21)</sup>. Latar belakang budaya ini dapat berkontribusi terhadap keterputusan emosional yang luas dan ketidaknyamanan yang dilaporkan oleh remaja saat berinteraksi dengan ayah mereka.

Temuan ini menegaskan bahwa *father hunger* bukan sekadar kondisi emosional sementara, melainkan faktor risiko perkembangan dengan implikasi jangka panjang. Ia memengaruhi stabilitas psikologis, perilaku makan, bahkan niat remaja dalam menjadi orang tua di masa depan. Meskipun tidak ada korelasi signifikan yang ditemukan dalam data kuantitatif—kemungkinan karena kompleksitas variabel yang terlibat<sup>(22)</sup>. Bukti kualitatif menekankan relevansi *father hunger* terhadap kesejahteraan remaja.

Sebagai kesimpulan, studi ini menyoroti pentingnya mengintegrasikan dimensi emosional dan budaya dalam intervensi kesehatan mental dan gizi remaja. Mendukung remaja melalui proses reflektif, menyediakan dukungan psikososial, dan mendorong keterlibatan ayah yang melampaui aspek finansial dapat menjadi strategi penting. Seperti yang ditekankan oleh Tsabary, pengasuhan yang sadar (*conscious parenting*) harus dimulai dengan kesadaran diri yang mendalam, terutama bagi mereka yang mengalami kekosongan emosional sejak masa kanak-kanak<sup>(23)</sup>.

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun tidak ditemukan hubungan statistik yang signifikan antara *father hunger* dengan status gizi maupun kesehatan mental remaja, temuan kualitatif menunjukkan adanya dampak emosional yang nyata—seperti harga diri rendah, perilaku makan yang tidak teratur, dan refleksi mengenai pola pengasuhan di masa depan. Hasil ini menekankan pentingnya menangani absennya kedekatan emosional dalam hubungan ayah-anak sebagai faktor psikososial yang bermakna.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap literatur yang ada dengan mengintegrasikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, serta menunjukkan keterbatasan hubungan statistik dalam menangkap pengalaman emosional yang kompleks. Temuan ini memperkuat urgensi perlunya intervensi dukungan emosional selama masa remaja.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan populasi yang lebih besar dan beragam serta menggunakan metode longitudinal guna memahami dampak jangka panjang dari *father hunger*, serta mengeksplorasi faktor protektif seperti *reflective functioning* dan *resiliensi*.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing akademik serta institusi yang telah memfasilitasi proses pengambilan data. Penghargaan juga diberikan kepada para responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, serta semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penelitian ini tidak menerima dukungan dana dari pihak eksternal.

### **Pernyataan Konflik Kepentingan**

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan dan tidak menerima dukungan dana dalam pelaksanaan penelitian ini.

### **Persetujuan Etik dan Partisipasi**

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari komite etik institusi yang berwenang. Persetujuan tertulis telah diperoleh dari seluruh partisipan sebelum proses pengumpulan data dilakukan.

### **Daftar Pustaka**

1. Rahayu P, Saroinsong WP. Hubungan Fatherless Terhadap Subjective Well-Being Anak Usia Dini di Wilayah Industri Jawa Timur. PAUD Teratai [Internet]. 2023;12(1):23027363. Available from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paud-teratai/article/view/56023>
2. Djawa KR, Ambarini TK. Pengaruh Self-Esteem Terhadap Agresi Pada Remaja dengan Father Absence. J Psikol Klin dan Kesehat Ment [Internet]. 2019;8:64–75. Available from: <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/82191>
3. Maine M. Father Hunger Revisited: Fathers, Global Girls, and Eating Disorders. Adv Eat Disord [Internet]. 2013;1(1):61–72. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/21662630.2013.742973>
4. Prasnowati R, Naswardi, Julhadi. Pengawasan Pemenuhan Hak Pengasuhan Anak di Indonesia [Internet]. 2017. Available from: [https://www.researchgate.net/profile/Rita-Pranawati/publication/331111246\\_Pengawasan\\_Pemenuhan\\_Hak\\_Pengasuhan\\_Anak\\_Indonesia/links/5c662e2ca6fdccb608c3c3aa/Pengawasan-Pemenuhan-Hak-Pengasuhan-Anak-Indonesia.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rita-Pranawati/publication/331111246_Pengawasan_Pemenuhan_Hak_Pengasuhan_Anak_Indonesia/links/5c662e2ca6fdccb608c3c3aa/Pengawasan-Pemenuhan-Hak-Pengasuhan-Anak-Indonesia.pdf)
5. WHO. Mental health of adolescents [Internet]. 2021 [cited 2024 Jul 17]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Globally%2C%20one%20in%20seven%2010,illness%20and%20disability%20among%20adolescents>
6. McLanahan S, Tach L, Schneider D. The Causal Effects of Father Absence. Annu Rev Sociol [Internet]. 2013;39:399–427. Available from: <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-soc-071312-145704>
7. Pavlakos AOS. Hungry for Father: Perceived Father Presence and the Psychological Well-Being, Self-Worth, and Interpersonal Functioning of Young Women [Internet]. Long Island University; 2016. Available from: <https://www.proquest.com/openview/77047a297a5b7e88c2b22c551cd16845/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
8. Onwuegbuzie AJ, Collins KMT. A Typology of Mixed Methods Sampling Designs in Social Science Research. Qual Rep [Internet]. 2007;12(2):281–316. Available from: <https://eric.ed.gov/?id=EJ800183>
9. Goodman R. Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) English (United States of America) Database [Internet]. 1997 [cited 2024 Jul 17]. Available from: [https://www.sdqinfo.org/py/sdqinfo/b3.py?language=Englishqz\(USA\)](https://www.sdqinfo.org/py/sdqinfo/b3.py?language=Englishqz(USA))
10. Creswell JW, Plano Clark VL. Designing and Conducting Mixed Methods Research. 3rd ed. Los Angeles: Sage Publications; 2017.
11. Guest G, Bunce A, Johnson L. How Many Interviews are Enough?: An Experiment with Data Saturation and Variability. Field methods [Internet]. 2006;18(1):59–82. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1525822x05279903>
12. Perrin PB, Baker JO, Romelus AM, Jones KD, Heesacker M. Development, Validation, and Confirmatory Factor Analysis of the Father Hunger Scale. Psychol Men Masculinity [Internet]. 2009;10(4):314–27. Available from: <https://www.proquest.com/openview/6b6fc689f247ca0c8874b942ef2a457b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>

- origsite=gscholar&cbl=60969
13. Azwar S. Penyusunan Skala Psikologi. 2nd ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2012.
  14. Goodman R. Psychometric Properties of the Strengths and Difficulties Questionnaire. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* [Internet]. 2001;40(11):1337–45. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890856709605438>
  15. Papaleontiou-Louca E, Al Omari O. The (Neglected) role of the father in Children's mental health. *New Ideas Psychol* [Internet]. 2020;59:100782. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0732118X19302211>
  16. Main M, Kaplan N, Cassidy J. Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monogr Soc Res child Dev*. 1985;66–104.
  17. Shriver LH, Dollar JM, Calkins SD, Keane SP, Shanahan L, Wideman L. Emotional Eating in Adolescence: Effects of Emotion Regulation, Weight Status and Negative Body Image. *Nutrients* [Internet]. 2020;13(1):79. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33383717/>
  18. Fonagy P, Gergely G, Jurist EL. Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self. 1st ed. London: Routledge; 2002.
  19. Tedeschi RG, Calhoun LG. TARGET ARTICLE: “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence.” *Psychol Inq* [Internet]. 2004;15(1):1–18. Available from: [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1501_01)
  20. Belsky J. The determinants of parenting: A process model. *Child Dev* [Internet]. 1984;83–96. Available from: <https://www.jstor.org/stable/1129836>
  21. Aini K. Pergeseran Ideologi Patriarki Dalam Peran Pengasuhan Anak Pada Suami Generasi Milenial Suku Jawa. *KRITIS* [Internet]. 2023;32(2):176–97. Available from: <https://ejournal.uksw.edu/kritis/article/view/10338>
  22. Masdalena M, Nadapdap MJ. Nutritional Status and Its Associated Factors Among Children. *J Prima Med Sains* [Internet]. 2023;5(2):151–6. Available from: <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/JPMS/article/view/4515>
  23. Tsabary S. The Conscious Parent: Transforming Ourselves, Empowering Our Children. Canada: Namaste Publishing; 2010.