

Stres yang Dirasakan Menjadi Ayah Pertama Kali *Perceived Stress Among First-Time Fathers*

Lukmi Wulandari¹, Sri Nabawiyati Nurul Makiyah², Asri Hidayat³, Suci Gustia Sapurtri¹

¹Profesi Kebidanan, STIKes Prima Indonesia

² Universitas Muhammdiyah Yogyakarta

³Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email : lukmiwuland12@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Submit Sep 8, 2025

Review Oct 10, 2025

Revision Oct 15, 2025

Publish Oct 31, 2025

Kata kunci:

Ayah Baru, Paternal,
Stres

Keywords:

Fatherhood, Paternal,
Stress

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres adalah masalah kesehatan mental yang paling umum dialami oleh ayah pada periode perinatal. Stres menjadi ayah selama periode perinatal dapat mempengaruhi pekerjaan, serta berdampak besar pada hubungan dengan pasangan dan anak. Masalah kesehatan mental pada ayah terkait dengan masalah kognitif, emosional, sosial dan perilaku pada anak. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui stres yang dirasakan menjadi ayah pertama kali. **Metode:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Wawancara dilakukan secara *in depth interview* melalui tatap muka. Peneliti menyusun hasil wawancara dengan cara mentranskripsikan hasil rekaman dalam bentuk verbatim dan mengelompokkan kedalam kategori yang kemudian dijadikan tema dan subtema. **Data Analisis:** Dari hasil analisis didapatkan tema hambatan menjadi ayah pertama kali, penyebab stres pada ayah pertama kali, strategi mengatasi stres dan harapan ayah kepada petugas kesehatan. **Kesimpulan:** Selama periode transisi, ayah baru mengalami berbagai macam respon emosional. Kurangnya waktu istirahat, kesulitan menyeimbangkan pekerjaan dan peran sebagai ayah baru merupakan penyebab stres pada ayah baru. Berpikir positif, bekerja dan melakukan *self reward* dilakukan sebagai pengalihan stres. Ayah menginginkan lebih banyak informasi terkait persiapan menjadi ayah baru dan akses informasi yang lebih baik oleh petugas kesehatan

ABSTRACT

Background: Stress is the most common mental health issue experienced by fathers during the perinatal period. Paternal stress during this time can affect work performance and significantly impact relationships with partners and children. Mental health problems in fathers are associated with cognitive, emotional, social, and behavioral issues in children. **Objective:** This study aims to explore the stress experienced by first-time fathers. **Methods:** This qualitative study used a phenomenological approach with purposive sampling techniques. Data was collected through in-depth face-to-face interviews. The researcher transcribed the recorded interviews into verbatim transcripts, then categorized the data into themes and subthemes. **Data Analysis:** The analysis revealed themes including causes of stress in first-time fathers, stress management strategies, and fathers' expectations of healthcare providers. **Conclusion:** During the transition period, new fathers experience various emotional responses. Lack of rest, difficulty balancing work and the role of a new father are key stressors. Positive thinking, working, and self-reward were identified as coping mechanisms. Fathers expressed a desire for more information about preparation for fatherhood and better access to information from healthcare providers.

1. PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologi selama periode menjadi ayah pertama kali sering tidak terpenuhi. Ayah baru mengalami serangkaian ketakutan dan sering kali tidak tahu apa yang diharapkan dari dirinya sendiri selama masa transisi menjadi ayah baru. Stres merupakan mekanisme yang kompleks dan menghasilkan respon yang saling terkait baik fisiologis, psikologis, maupun perilaku pada individu yang mengalaminya, dimana mekanisme tersebut bersifat individual (Jenita, 2017). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan emosional atau stres di Indonesia pada pria sebesar 7,8 % atau sekitar 352.269 orang (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Stres adalah masalah kesehatan mental yang paling umum dialami oleh ayah pada periode perinatal. Menurut Leach *et al* (2016), stres pada ayah sebesar 10,4 % selama satu tahun setelah persalinan istrinya dengan waktu puncak antara tiga dan enam bulan setelah kelahiran anaknya. Sedangkan menurut Dacosta *et al* (2017), kejadian stres pada ayah selama masa satu tahun setelah persalinan istrinya memperkirakan terjadinya peningkatan menjadi 1,2%-25,5%. Angka kejadian ayah pertama kali mengalami stres yaitu 14%, disusul dengan data kecemasan 11% dan gejala depresi 11% (Macdonald *et al.*, 2021). Prevalensi kesehatan mental pada ayah jauh lebih tinggi dibandingkan dengan yang dilaporkan saat ini (Psouni *et al.*, 2017).

Kesejahteraan psikologis yang buruk pada ayah akan berdampak pada keluarga dan pasangan. Stres menjadi ayah selama periode perinatal dapat mempengaruhi pekerjaan, serta berdampak besar pada hubungan dengan pasangan dan anak. Masalah kesehatan mental pada ayah terkait dengan masalah kognitif, emosional, sosial dan perilaku pada anak (Fletcher *et al.*, 2015). Menurut penelitian Galve (2019) terhadap lebih dari 3000 keluarga di Inggris mengidentifikasi hubungan antara depresi ayah pada saat istri mengalami periode

post partum akan meningkatkan risiko depresi pada anak mereka ketika menginjak usia dewasa. Tingkat masalah kesehatan mental pada ayah baru dan dampak pada keluarga tersebar luas dan terus-menerus.

Penelitian tentang peran petugas kesehatan (perawat kesehatan masyarakat di Inggris) menemukan bahwa mereka tidak melibatkan ayah dalam kontak rutin dan dianggap oleh beberapa ayah sebagai layanan yang diberikan "oleh wanita, untuk wanita". Beberapa bukti menunjukkan bahwa pria tidak menerima dukungan atau bimbingan yang cukup dalam kaitannya menjadi seorang ayah dan sering diabaikan oleh layanan kesehatan perinatal (Baldwin *et al.*, 2019).

Tujuan pada penelitian ini yaitu mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan pria selama masa transisi mereka menjadi ayah, penting untuk lebih memahami pengalaman mereka dan kebutuhan khusus mereka selama periode ini. Penelitian ini merupakan studi pertama yang mengeksplorasi stres yang dirasakan menjadi ayah pertama kali di daerah Kalimantan. Selain itu berbeda dari mayoritas penelitian yang fokus pada ibu, penelitian ini memusatkan perhatian pada persepsi dan intensitas stres khusus dialami oleh ayah pertama kali.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sesuai dengan tujuan peneliti untuk memperoleh gambaran nyata stres yang dirasakan menjadi ayah pertama kali. Populasi pada penelitian ini adalah pria yang pertama kali menjadi ayah di wilayah kerja Puskesmas Basarang. Sampel penelitian ini jumlah informan yaitu 6 orang pria pekerja yang pertama kali menjadi ayah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur. Kriteria inklusi pada penelitian ini ialah : 1) pria yang pertama kali menjadi ayah, 2) ayah yang memiliki bayi usia <12 bulan, 3) pria yang pertama kali menjadi ayah, 4) bayi

sehat yang lahir cukup bulan tanpa kondisi terminasi atau jangka panjang yang teridentifikasi. Kriteria eksklusi pada penelitian ini ialah: 1) ayah yang tidak tinggal bersama pasangan/anak selama periode antara pembuahan sampai satu tahun setelah kelahiran, 2) ayah yang mengalami duka cita setelah kematian neonatus, lahir mati, keguguran, atau kematian bayi mendadak. Tahapan dari proses analisis data pada penelitian ini menggunakan langkah-langkah Collaizi (1998) yaitu : 1) Menyusun hasil wawancara dengan cara menstranskripsikan (proses menulis) hasil dari rekaman dalam bentuk verbatim (dari *audio record* yang dituliskan dengan sangat persis). 2) Membaca transkrip *verbatim* secara berulang-ulang (memfamiliarisasikan data) agar mendapatkan pemahaman yang tepat terhadap hasil wawancara yang dilakukan. 3) Peneliti akan memilih kata kunci yang memiliki arti yang hampir sama untuk dilakukan pengelompokkan kedalam katagori yang kemudian dijadikan sebagai tema. Selanjutnya tema tersebut akan peneliti kelompokkan menjadi subtema yang potensial. 4) Peneliti menuliskan semua hasil analisis dalam bentuk diskriptif naratif dari hasil penelitian. 5) Melakukan pengecekan kembali (validasi) kepada partisipan dengan tujuan agar informan mengetahui apa yang disampaikan oleh peneliti dengan partisipan. Penelitian ini telah mendapatkan perizinan etik penelitian dari Komite Etika Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan no.2193/KEP-UNISA/VII/2022. Peneliti melakukan wawancara pada istri sebagai informan pendukung hal ini dilakukan sebagai pemeriksaan keabsahan data.

3. DISKUSI

Karakteristik Informan

Berdasarkan kriteria di atas didapatkan 6 informan utama yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini serta menandatangani *informed consent*. Karakteristik informan utama ditampilkan pada tabel 1.

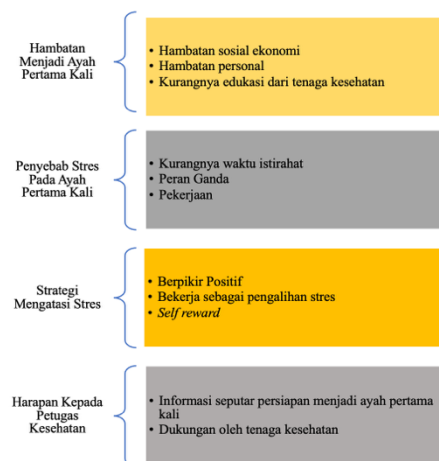
Tabel 1 Karakteristik Informan Utama

No	Usia (thn)	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan	Gaji/ Bulan	Usia Anak
Informan 1	28	SMA	Wiraswasta	3jt/bln	2 minggu
Informan 2	29	SMA	Pedagang	3jt/bln	10 bulan
Informan 3	22	SMP	Buruh	2jt/bln	9 bulan
Informan 4	21	SMA	Wiraswasta	2jt/bln	5 bulan
Informan 5	20	SMA	Swasta	2,5jt /bln	5 bulan
Informan 6	28	SMP	Swasta	3jt/bln	10 bulan

Tema dan Subtema

Tema dan sub tema stres yang dirasakan menjadi ayah pertama kali dalam penelitian ini digambarkan dalam gambar 1 yaitu

Gambar 1 Tema dan Sub Tema Penelitian



Informan menceritakan pendapatan yang tidak menentu sehingga ayah merasa khawatir tidak bisa memenuhi kebutuhan keluarga. Hal ini didukung oleh hasil wawancara melalui informan. (IU3, IU4) "...Kerjaan kan serabutan, penghasilan tidak tetap jadi takut tidak cukup untuk biaya kebutuhan anak dan istri..." (IU3) "...Takut kurang membeli susu anak, kebutuhan pasti banyak, susu anak, popok dan lain-lain, takut tidak bisa memenuhi kebutuhan itu bu..." (IU4) Penelitian Da Costa (2017) yang membuktikan bahwa permasalahan finansial dapat mengakibatkan peningkatan gejala depresi antenatal pada ayah baru. Peningkatan kebutuhan ekonomi dapat menyebabkan stres oleh ayah baru karena sumber daya keuangan yang terbatas untuk membesarkan bayi. Kesulitan keuangan dapat menjadi faktor penyebab stres dan depresi perinatal pada ayah. Hasil penelitian menunjukkan seorang informan memiliki hambatan personal, yaitu adanya perasaan malu untuk berkonsultasi kepada petugas kesehatan terkait cara menjadi seorang ayah.

Hal ini didukung oleh hasil wawancara melalui informan "...Perasaan malu nanya sama bidan, karena selama ini engga pernah bertanya, ya karena malu bu..." (IU6), sejalan dengan penelitian Atuahene (2017) pria menyatakan merasa malu berada di klinik bersalin. Indikasi hilangnya rasa percaya diri pria di klinik bersalin terkait dengan pernyataan mereka tentang rasa malu yang memicu keputusan mereka menjauh dari ruang tunggu meski ditemani pasangannya. Pria menyampaikan bahwa mereka tidak nyaman sebagai minoritas dalam kelompok yang didominasi perempuan. Oleh karena itu, mereka merasa lebih santai ketika mereka pergi ke tempat yang jauh dari banyak perempuan sering berkumpul, baik ke luar gedung klinik bersalin atau ke dalam area di mana konsultasi individu berlangsung, dimana hanya istri pria dan perawat akan hadir selain dirinya sendiri.

Penelitian ini menunjukkan sebanyak dua informan kurang mendapatkan dukungandari keluarga dan teman sejawat. Respon dari teman sejawat yang mengatakan bahwa kesulitan yang dialami adalah resiko yang harus dihadapi membuat informan merasa sungkan berbagi masalah mengenai perannya sebagai ayah baru. Sejalan dengan penelitian Baldwin (2019) yang menyatakan ayah merasa bahwa membicarakan kesulitannya kepada keluarga dan rekan kerja merupakan hal yang tabu sehingga lebih memilih menyimpan permasalahan yang dialaminya. Padahal membicarakan pengalaman serupa dengan teman sejawat sesama ayah dapat memberikan dukungan mental para ayah baru dalam menghadapi fase pasca persalinan ibu (Hodgson *et al.*, 2021).

Stres yang dialami ayah pertama kali dipengaruhi oleh beragam faktor penyebab, seperti hambatan sosial ekonomi, peran ganda, kurangnya waktu istirahat, dan tuntutan pekerjaan. Kondisi ini dapat memicu tekanan emosional, kelelahan, serta rasa cemas dalam menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai ayah. Penyebab waktu stres yang dialami oleh ayah pertama kali yaitu kurangnya waktu istirahat salah satu informan menjelaskan "...Kurang tidur karena tiap malam anak nangis, jadi kalau malam selalu bangun, ga bisaa kan, biasanya enak tidur sekarang udah ga nyenyak, jadi gampang merasa lelah..." (IU1). Hasil penelitian Baldwin (2021) stres akibat kelelahan dan

tekanan untuk memenuhi kebutuhan keluarga berdampak negatif pada beberapa ayah. Kualitas tidur yang buruk pada ayah pertama kali dapat menyebabkan peningkatan gejala depresi antenatal. Ayah lebih memilih mengatasi sendiri karena tidak mau membebani pasangannya hal ini dikarenakan membicarakan tekanan emosional dikalangan sosial masih di anggap tabu (Darwin *et al.*, 2017).

Hasil penelitian ini menemukan informan merasa sulit menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan dirumah. "...Waktu ada anak kerjaan bertambah, membantu anak gantian, jadi malam membantu istri ngurus anak, misalkan anak menangis, padahal pagi juga harus kerja..." (IU3). Berdasarkan penelitian Shorey & Ang (2019) ayah merasa bertanggung jawab untuk merawat pasangannya dengan baik, misalnya mengambil alih beberapa pekerjaan rumah tangga yang biasa dilakukan pasangannya. Beberapa pria menggambarkan dampak dari tekanan keuangan tambahan karena memiliki bayi, tetapi ingin memenuhi peran mereka sebagai penyedia tanggung jawab tambahan yang tiba-tiba yang dipaksakan oleh para ayah menciptakan stres dan ketidakpuasan dalam peran ayah mereka. Hasil penelitian Solberg & Glavin (2018). ayah umumnya merasa tidak siap dengan periode awal setelah melahirkan. Tuntutan untuk menyeimbangkan peran pekerjaan dan pekerjaan dirumah membuat ayah merasa tidak memiliki waktu untuk diri mereka sendiri. Hal ini melelahkan secara psikologi bagi ayah, mereka merasa sulit untuk membicarakan hal ini bahkan pada istri mereka.

Seorang informan mengatakan "...Tapi pekerjaan kadang bikin stres karena kerjaan terlalu banyak, kan saya kerja harus ngejar target bu, kadang targetnya gak terpenuhi..." (IU2). Berdasarkan penelitian Kowlessar (2018) pekerjaan dapat mempengaruhi kesehatan mental pascapersalinan ayah. Kondisi pekerjaan seperti jam kerja yang panjang (>45 jam per minggu) atau pekerjaan yang memiliki shift di akhir pekan dapat mengganggu kesehatan emosional seseorang. Sebaliknya, jam kerja yang fleksibel memungkinkan ayah untuk mengatur pekerjaan dan rutinitas keluarga. Ayah tidak

hanya terlibat dengan pengasuhan bayi mereka, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan pekerjaan hal ini lah yang dapat mempengaruhi kesehatan mental ayah selama periode ini.

Untuk menghadapi stres tersebut, ayah menerapkan strategi coping seperti berpikir positif, bekerja sebagai pengalihan stres, dan melakukan self-reward. Strategi ini membantu ayah menjaga kesehatan mental, menumbuhkan semangat, serta beradaptasi dalam menjalani peran barunya. Selain itu, ayah memiliki harapan kepada petugas kesehatan, yaitu mendapatkan informasi yang memadai seputar persiapan menjadi ayah dan dukungan emosional selama masa transisi. Pelibatan ayah dalam layanan kesehatan ibu dan anak diharapkan mampu mengurangi stres serta meningkatkan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Seorang informan mengatakan “...Berusaha bersyukur dengan kondisi sekarang, anak dan istri sehat Alhamdulillah. anak kan anugerah dari Allah bu, pasti ada rezekinya...” (IU2) “...Sering bersyukur saja, sholat beribadah...” (IU5). Berdasarkan penelitian Eskandari (2019) menciptakan kenyamanan dan ketentraman dalam keluarga, menerima kenyataan hidup, bertawakal kepada Tuhan dan memiliki harapan akan masa depan dapat mengurangi beban stres para ayah. Hasil penelitian Ngai & Lam (2020) membuktikan berpikiran positif merupakan salah satu strategi yang digunakan untuk mengurangi stres. Pembagian kerja merupakan upaya kolaboratif yang penting untuk mengatasi tantangan atau kesulitan selama masa transisi menjadi ayah.

Berpikiran positif bisa merupakan salah satu strategi coping yang berfokus pada emosi atau disebut *positive reappraisal* dimana seseorang akan selalu berpikir positif dengan selalu bersyukur dan, dan selalu mengambil hikmah atas segala yang terjadi. Beberapa kegiatan bisa dilakukan untuk mengurangi stres, salah satunya dengan berbicara dengan orang lain, berbagi pengalaman dan berbagi informasi mengenai masalah yang dihadapi, melakukan latihan fisik serta dapat menerima atau mengambil pelajaran dari masalah yang sedang dihadapi pada ayah baru. Cara ini efektif dalam menangani stres pada ayah baru (Maryam, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan dua informan memilih bekerja sebagai strategi coping untuk mengurangi stres. Hal ini sejalan dalam penelitian Leach *et al* (2019) ayah baru seringkali melampiaskan stres atau membuat pengalihan stres melalui pekerjaan. Ayah baru menganggap pekerjaan bisa mengalihkan rasa stres di rumah jika lingkungan tempat bekerja lebih mendukung dan lebih sehat. Hasil penelitian Baldwin (2019) membuktikan dengan bertemu kolega di tempat kerja membuat ayah merasa ada seseorang yang dapat di ajak berkomunikasi, *sharing* dengan rekan kerja membuat perasaan lebih nyaman. Jika stres berlangsung lama dan tidak di atasi dengan baik maka dapat merusak kesehatan mental seseorang.

Informan menyatakan memancing dan berkumpul dengan teman sejawat merupakan strategi ayah untuk mengatasi stres. Hal ini didukung oleh hasil wawancara. “...Biasanya pergi memancing aja bu, suntuk-suntuk dirumah ya pergi...” (IU3) “...Biasanya memancing bu kalau libur kerja...” (IU4) “...Biasanya memancing atau ngumpul sama teman...” (IU5). Hal ini sejalan dengan penelitian Smith (2019) pembatasan peran dan perubahan gaya hidup mengakibatkan peningkatan tingkat stres pada ayah baru, yang dimanifestasikan sebagai kelelahan, lekas marah dan frustrasi, yang sering mereka atasi melalui teknik pengalihan perhatian seperti memancing, merokok, bekerja lebih lama atau mendengarkan musik sebagai teknik coping.

Self reward ialah hal yang dapat dilakukan oleh ayah baru yang mengalami stres untuk mengapresiasi diri dengan cara lebih menghargai diri sendiri (dengan menghargai diri sendiri ayah baru hendak merasa lebih bahagia saat menjalani hidup serta merasa bangga atas apa yang sudah dicapainya), setelah melakukan *self reward* diharapkan ayah baru lebih bersemangat dalam menempuh peran barunya sebagai ayah. Meningkatkan produktivitas (produktivitas dalam diri dapat terus ditingkatkan dengan memberikan penghargaan terhadap diri sendiri), dan melindungi kesehatan mentalnya (kesehatan mental ini dapat meliputi rasa stres, penat, dan letih). Untuk melepaskan tekanan tersebut ayah memerlukan *self reward* seperti jalan- jalan

bersama istri serta anak, berkumpul bersama sahabat dan melaksanakan hobi yang disukai (Hardyanti *et al.*, 2017)

Hasil penelitian ini menemukan seorang informan menginginkan lebih banyak informasi seputar persiapan menjadi ayah baru berupa kebutuhan informasi lebih baik bagi calon ayah pada periode antenatal dan awal pasca kelahiran. Seorang informan mengatakan "...Ya lebih diperhatikan lagi kami sebagai ayah, dijelaskan dari awal kehamilan apa yang harus dilakukan, jangan hanya ibu saja, agar kami mengerti, pendidikan kami rendah dari mana lagi kami tau kalau bukan darimereka yang pendidikannya lebih tinggi, saya senang loh bu, kalau bidan inisiatif memberikan informasi lebih dulu, jadi ga perlu nyari tau sendiri..." (IU4). Hasil penelitian Baldwin (2021) membuktikan bahwa pemberian informasi yang memadai pada periode antenatal dapat membantu ayah baru dalam mempersiapkan diri untuk perubahan dan tantangan di masa depan, hal ini akan membuat transisi mereka menjadi ayah jauh lebih positif dan dapat mengurangi tingkat stres. Ayah juga menginginkan informasi mengenai masalah kesehatan mental sehingga ayah mengetahui kapan harus mengakses bantuan. Temuan ini menunjukkan bahwa ayah baru perlu diberikan informasi yang memadai tentang kesehatan mental perinatal, layanan apa yang tersedia, bagaimana mengaksesnya, dan profesional mana yang dapat mereka dekati untuk mendapatkan dukungan tambahan (Baldwin *et al.*, 2019)

Hasil penelitian ini menemukan informan menginginkan lebih banyak dukungan dari tenaga kesehatan. Seorang informan mengatakan "...Seperti kami dikampung ini tenaga kesehatan engga ada yang memberikan informasi harapannya seharusnya mereka petugas kesehatan datang ke kami bertanya apa yang kami butuhkan, kan ada data dipuskesmas, warga kan harus tau, kalau warga di kampung kan malu nanya, manandari kampung sekolah kurang pendidikan, mereka yang lebih tau harus lebih memperhatikan kami..." (IU2). Hal ini sejalan dengan penelitian (Baldwin *et al.*, 2021) pria menginginkan dukungan yang berkaitan dengan perubahan dan penyesuaian dalam transisi menjadi ayah, merawat bayi mereka, tantangan yang berkaitan dengan menjadi orang tua baru, dan

akses ke kelompok ayah dan layanan dukungan. Kurangnya dukungan informasi bagi ayah, serta tidak dilibatkan oleh petugas kesehatan menyebabkan ayah merasa dikucilkan selama periode perinatal. Hasil penelitian Johansson & Nordstr (2021) membuktikan bahwa ayah yang lebih dilibatkan dalam pengasuhan anak dapat menurunkan gejala depresi. Sejumlah faktor diidentifikasi bahwa ayah yang diwawancarai ingin memiliki akses yang lebih baik sebagai bentuk dukungan untuk kesehatan mental dan kesejahteraan ayah baru, ke mana harus mencari bantuan, selebaran yang berfokus pada ayah, kelas antenatal untuk memasukkan masalah yang mungkin dihadapi ayah pada periode pasca kelahiran, layanan yang disediakan untuk memenuhi kesejahteraan ayah baru, pemeriksaan rutin untuk ayah selama periode perinatal (oleh profesional kesehatan) dan janji temu antenatal akhir pekan atau malam hari untuk ayah yang bekerja. (Baldwin *et al.*, 2019)

4. SIMPULAN

Ayah mengalami berbagai macam hambatan menjalani perannya sebagai ayah baru yaitu hambatan sosial ekonomi, hambatan personal dan kurangnya edukasi dari tenaga kesehatan. Kurangnya waktu istirahat, kesulitan menyeimbangkan pekerjaan dan pekerjaan rumah tangga merupakan penyebab stres pada ayah baru. Strategi yang dilakukan ayah agar terhindar dari stres dengan selalu berpikir positif, bekerja sebagai pengalihan stres dan *self reward* seperti berkumpul bersama teman serta melakukan hobi yang disukai. Ayah menginginkan lebih banyak informasi seputar persiapan menjadi ayah baru. Ayah menginginkan akses informasi oleh petugas kesehatan, kelas pendidikan untuk ayah baru terkait perubahan dan penyesuaian dalam masa transisi menjadi ayah baru.

Saran bagi tenaga kesehatan diharapkan secara rutin memberikan informasi dan edukasi pada calon ayah tentang perubahan dan tantangan yang mungkin mereka alami selama masa transisi mereka menjadi ayah, dan

menawarkan informasi tentang di mana mereka dapat mengakses sumber daya dan dukungan yang dibutuhkan. Berbagai sumber dukungan harus ditawarkan pada ayah seperti kelas

Selain itu penelitian ini hanya meneliti suku yang berada di Kalimantan Tengah dan tidak membedakan karakteristik informan, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan informan dari latar belakang suku dan budaya yang berbeda dan menentukan karakteristik, sehingga akan memberikan pemahaman dan hasil yang lebih luas tentang kesehatan mental dan kebutuhan kesejahteraan ayah selama transisi mereka menjadi ayah baru

5. REFERENSI

- Atuahene, M. D., Arde-Acquah, S., Atuahene, N. F., Adjuik, M., & Ganle, J. K. (2017). Inclusion of men in maternal and safe motherhood services in inner-city communities in Ghana: evidence from a descriptive cross-sectional survey. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1), 419. <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1590-3>
- Baldwin, S., Malone, M., Murrells, T., Sandall, J., & Bick, D. (2021). *A mixed-methods feasibility study of an intervention to improve men's mental health and wellbeing during their transition to fatherhood*. 1–20. <https://doi.org/10.11124/JBISRIIR-2017-003983>
- Baldwin, S., Malone, M., Sandall, J., & Bick, D. (2019). A qualitative exploratory study of UK first-time fathers' experiences, mental health and wellbeing needs during their transition to fatherhood. *BMJ Open*, 9(9), 1–13. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-030792>
- Costa, D., Zekowitz, P., Dasgupta, K., Sewitch, M., Lowensteyn, I., Cruz, R., Hennegan, K., & Khalifé, S. (2017). Dads Get Sad Too: Depressive Symptoms and Associated Factors in Expectant First-Time Fathers. *American Journal of Men's Health*, 11(5), 1376–1384. <https://doi.org/10.1177/1557988315606963>
- Darwin, Z., Galdas, P., Hinchliff, S., Littlewood, E., McMillan, D., McGowan, L., & Gilbody, S. (2017). Fathers' views and experiences of their own mental health during pregnancy and the first postnatal year: A qualitative interview study of men participating in the UK Born and Bred in Yorkshire (BaBY) cohort. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1229-4>
- Eskandari, N., Simbar, M., Vedadhir, A., Baghestani, A., & Momenyan, S. (2019). Related Factors to Paternal Adaptation: A Cross-sectional Study for First-time Fathers. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 24(1), 18–24. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_144_17
- Hardyanti, S., Karmiyati, D., & Hidayati, D. (2017). Parenting Self Efficacy Ayah Pada Nuclear Dan Extended Family. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5, 236. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4939>
- Hodgson, S., Painter, J., Kilby, L., & Hirst, J. (2021). The experiences of first-time fathers in perinatal services: Present but invisible. *Healthcare (Switzerland)*, 9(2), 1–12. <https://doi.org/10.3390/healthcare9020161>
- Johansson, M., & Nordstr, T. (2021). *Depressive symptoms, parental stress, and attachment style in mothers and fathers two and a half years after childbirth: Are fathers as affected as mothers?* <https://doi.org/10.1177/1367493520942050>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskendas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, 44(8), 181–222. <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK.No.57.Tahun.2013.tentang.PTRM.pdf>
- Kowlessar, O., Fox, J. R., & Wittkowski, A. (2018). First-time fathers' experiences of parenting during the first year. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 33(1), 4–14. <https://doi.org/10.1080/02646838.2014.971404>
- Leach, L. S., Poyser, C., Cooklin, A. R., & Giallo, R. (2016). Prevalence and course of anxiety disorders (and symptom levels) in men across the perinatal period: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 190, 675–686. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.09.063>

- Leach, L. S., Poyser, C., Cooklin, A. R., & Giallo, R. (2019). Prevalence and course of anxiety disorders (and symptom levels) in men across the perinatal period: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 190, 675–686.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.09.063>
- Macdonald, J. A., Francis, L. M., Skouteris, H., Youssef, G. J., Graeme, L. G., Williams, J., Fletcher, R. J., Knight, T., Milgrom, J., Di Manno, L., Olsson, C. A., & Greenwood, C. J. (2021). Cohort profile: The Men and Parenting Pathways (MAPP) Study: A longitudinal Australian cohort study of men's mental health and well-being at the normative age for first-time fatherhood. *BMJ Open*, 11(7), 1–12.
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-047909>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1, 101.
<https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Ngai, F. W., & Lam, W. (2020). The experience of first-time Hong Kong Chinese fatherhood: A qualitative exploratory study. *Nursing and Health Sciences*, 22(3), 723–731.
<https://doi.org/10.1111/nhs.12719>
- Psouni, E., Agebjörn, J., & Linder, H. (2017). Symptoms of depression in Swedish fathers in the postnatal period and development of a screening tool. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(6), 485–496.
<https://doi.org/10.1111/sjop.12396>
- Shorey, S., & Ang, L. (2019). Experiences, needs, and perceptions of paternal involvement during the first year after their infants' birth: A meta-synthesis. *PloS One*, 14(1), e0210388.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210388>
- Solberg, B., & Glavin, K. (2018). From Man to Father: Norwegian First-Time Fathers' Experience of the Transition to Fatherhood. *Health Science Journal*, 12(03), 1–7.
<https://doi.org/10.21767/1791-809x.1000569>