

KETERKAITAN POLA ASUH HELIKOPTER DAN KELEKATAN AYAH DENGAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Nurul Prihastita Rizyana¹, Afzahul Rahmi²

^{1 2}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sistem Informasi,
Universitas Alifiah Padang, Padang,
prihastitan@gmail.com¹, afzahulrahmi@gmail.com²

Abstract: *University students' mental health is a public health concern that may be associated with family relationships, including excessive parental involvement and the quality of emotional attachment to fathers. This study aimed to examine the relationship between helicopter parenting and father attachment with mental health problems among students at Universitas Alifiah Padang. This quantitative observational study used a cross-sectional design involving 96 students selected through proportional stratified random sampling. Mental health problems were assessed using the Self-Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20), helicopter parenting was measured using a 30-item questionnaire, and father attachment was assessed using the Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA). Data were analyzed using univariate analysis and the Chi-square test at a significance level of 0.05. The results showed that 28.1% of students had mental health problems, 47.9% experienced helicopter parenting, and 56.2% had poor father attachment. Helicopter parenting was significantly associated with mental health problems ($p=0.011$), as was father attachment ($p=0.015$). These findings indicate that both the form of parental involvement and the quality of father-child attachment are relevant family-related factors in understanding university students' mental health.*

Keywords: *Father Attachment, Helicopter Parenting, Mental Health, Parental Involvement, University Students.*

Abstrak: Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu kesehatan masyarakat yang dapat berkaitan dengan lingkungan keluarga, termasuk keterlibatan orang tua yang berlebihan dan kualitas hubungan emosional dengan ayah. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola asuh helikopter dan kelekatan ayah dengan gangguan kesehatan mental mahasiswa Universitas Alifiah Padang. Penelitian kuantitatif observasional ini menggunakan desain cross-sectional dengan melibatkan 96 mahasiswa yang dipilih melalui proportional stratified random sampling. Gangguan kesehatan mental diukur menggunakan Self-Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20), pola asuh helikopter menggunakan kuesioner 30 pernyataan, dan kelekatan ayah menggunakan Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-square dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 28,1% mahasiswa memiliki gangguan kesehatan mental, 47,9% mengalami pola asuh helikopter, dan 56,2% memiliki kelekatan ayah kurang baik. Terdapat hubungan bermakna antara pola asuh helikopter dengan gangguan kesehatan mental ($p=0,011$) dan antara kelekatan ayah dengan gangguan kesehatan mental ($p=0,015$). Temuan ini menunjukkan bahwa bentuk keterlibatan orang tua dan kualitas kelekatan ayah merupakan faktor keluarga yang relevan dalam memahami kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: Gangguan Kesehatan Mental, Kelekatan Ayah, Keterlibatan Orang Tua, Mahasiswa, Pola Asuh Helikopter

A. Pendahuluan

Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu penting dalam kesehatan masyarakat karena berkaitan dengan kemampuan menjalankan fungsi akademik, mengelola tekanan, membangun hubungan sosial, dan mempertahankan kualitas hidup.

Masa perkuliahan berlangsung pada periode transisi menuju dewasa awal yang ditandai meningkatnya tuntutan kemandirian dan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan akademik maupun sosial. Meta-analisis terhadap 63 studi yang melibatkan lebih dari 255.000 mahasiswa menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, dan stres masih menjadi masalah kesehatan mental yang menonjol pada populasi mahasiswa. Kondisi tersebut menegaskan pentingnya mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental sebagai dasar pengembangan upaya promotif dan preventif di perguruan tinggi (Antón-Ruiz et al., 2026, WHO, 2025).

Selain faktor individual dan akademik, lingkungan keluarga tetap berperan dalam kehidupan mahasiswa. Namun, keterlibatan orang tua tidak selalu memberikan konsekuensi positif ketika dilakukan secara berlebihan. Salah satu bentuknya adalah pola asuh helikopter (*helicopter parenting*), yaitu keterlibatan orang tua yang terlalu intens melalui pengawasan, campur tangan dalam pengambilan keputusan, penyelesaian masalah, dan perlindungan yang berlebihan terhadap anak yang telah memasuki masa dewasa awal. Pola tersebut dapat membatasi kesempatan mahasiswa untuk mengembangkan kemandirian dan kemampuan menghadapi masalah. Odenweller et al. (2014) menunjukkan bahwa *helicopter parenting* berkaitan dengan ketergantungan interpersonal dan kemampuan coping yang kurang efektif, sedangkan *scoping review* La Rosa et al. (2025) menunjukkan keterkaitannya dengan kecemasan, depresi, stres, serta rendahnya otonomi dan efikasi diri mahasiswa (La Rosa et al., 2025, Odenweller et al., 2014).

Dimensi keluarga lain yang relevan adalah kelekatan ayah, yaitu kualitas ikatan emosional ayah-anak yang ditandai oleh kepercayaan, komunikasi, dukungan, dan rendahnya keterasingan. Hubungan emosional yang baik dengan ayah dapat memberikan rasa aman sekaligus mendukung perkembangan otonomi mahasiswa. Meta-analisis terhadap 156 penelitian yang melibatkan 32.969 mahasiswa menunjukkan bahwa kualitas kelekatan dengan orang tua berkaitan dengan penyesuaian mahasiswa yang lebih baik dan kontribusi kelekatan ayah relatif sebanding dengan kelekatan ibu. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan ayah-anak juga menunjukkan keterkaitannya dengan evaluasi diri, rasa memiliki, dan penyesuaian akademik mahasiswa (Mattanah et al., 2011, Zhang et al., 2024).

Pola asuh helikopter dan kelekatan ayah menggambarkan dua karakteristik hubungan keluarga yang berbeda. Pola asuh helikopter merepresentasikan cara dan intensitas keterlibatan orang tua, sedangkan kelekatan ayah merepresentasikan kualitas hubungan emosional ayah-anak. Orang tua dapat terlibat secara intens melalui kontrol dan pengambilalihan keputusan, sementara hubungan yang dekat dengan ayah dapat memberikan dukungan tanpa menghambat kemandirian. Dengan demikian, keterlibatan keluarga tidak selalu identik dengan dukungan keluarga. Literatur *helicopter parenting* lebih banyak menyoroti konsekuensi keterlibatan orang tua yang berlebihan, sedangkan penelitian *attachment* lebih banyak mengkaji kualitas hubungan orang tua-anak. Selain itu, sebagian besar bukti *helicopter parenting* berasal dari konteks di luar Indonesia sehingga kajian kedua dimensi tersebut secara bersamaan pada mahasiswa Indonesia masih relevan untuk dikembangkan (La Rosa et al., 2025, Mattanah et al., 2011, Zhang et al., 2024).

Pengkajian penelitian ini secara bersamaan pola asuh helikopter sebagai representasi keterlibatan orang tua yang berlebihan dan kelekatan ayah sebagai representasi kualitas hubungan emosional ayah-anak dalam kaitannya dengan gangguan kesehatan mental mahasiswa. Pendekatan ini memungkinkan kesehatan mental mahasiswa dipahami tidak hanya berdasarkan besarnya keterlibatan keluarga, tetapi juga berdasarkan bentuk keterlibatan dan kualitas hubungan emosional yang menyertainya. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola asuh helikopter dan kelekatan ayah dengan gangguan kesehatan mental mahasiswa Universitas Alifiah Padang. Hipotesis penelitian adalah terdapat

hubungan pola asuh helikopter dan kelekatan ayah dengan gangguan kesehatan mental mahasiswa. (La Rosa et al., 2025, Mattanah et al., 2011, Zhang et al., 2024).

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional analitik dengan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan pola asuh helikopter dan kelekatan ayah dengan gangguan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian dilaksanakan di Universitas Alifah Padang pada September 2025–Februari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Universitas Alifah Padang, dengan sampel sebanyak 96 mahasiswa. Sampel dipilih menggunakan stratified random sampling dengan mempertimbangkan proporsi mahasiswa pada setiap strata. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif pada tahun akademik penelitian dan bersedia menjadi responden dengan memberikan persetujuan melalui *informed consent* secara daring. Mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan fisik termasuk dalam kriteria eksklusi, sedangkan responden yang tidak menyelesaikan seluruh tahapan penelitian atau mengisi kuesioner secara tidak lengkap dikeluarkan dari analisis. Data penelitian merupakan data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner daring yang didistribusikan melalui WhatsApp dan surat elektronik. Variabel dependen penelitian adalah gangguan kesehatan mental, sedangkan variabel independen terdiri atas pola asuh helikopter dan kelekatan ayah. Pengukuran dilakukan menggunakan tiga instrumen, yaitu *Self-Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20) untuk mengukur gangguan kesehatan mental, kuesioner pola asuh helikopter untuk menilai keterlibatan orang tua yang berlebihan dalam kehidupan mahasiswa, dan *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) untuk menilai kualitas kelekatan mahasiswa dengan ayah. Gangguan kesehatan mental diukur menggunakan *Self-Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20) yang terdiri atas 20 pertanyaan mengenai gejala yang dialami responden selama 30 hari terakhir. Setiap jawaban “Ya” diberi skor 1 dan jawaban “Tidak” diberi skor 0 sehingga skor total berkisar antara 0–20. Skor yang lebih tinggi menunjukkan semakin banyak gejala gangguan kesehatan mental yang dialami responden. Instrumen mencakup gejala kognitif, kecemasan, depresi, somatik, dan penurunan energi. Berdasarkan definisi operasional penelitian, skor SRQ-20 selanjutnya dikategorikan menjadi responden dengan dan tanpa gangguan kesehatan mental. Pola asuh helikopter diukur menggunakan kuesioner yang terdiri atas 30 pernyataan, yaitu 15 pernyataan mengenai keterlibatan ibu dan 15 pernyataan mengenai keterlibatan ayah. Setiap pernyataan dinilai menggunakan skala Likert lima tingkat, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Instrumen menilai keterlibatan orang tua dalam pengambilan keputusan, campur tangan terhadap kehidupan mahasiswa, penyelesaian masalah, pengawasan aktivitas, serta perlindungan berlebihan terhadap kesulitan atau kegagalan yang dihadapi mahasiswa. Skor total selanjutnya dikategorikan menjadi pola asuh helikopter dan tidak pola asuh helikopter berdasarkan kriteria kategorisasi yang digunakan dalam pengolahan data penelitian. Kelekatan ayah diukur menggunakan *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) yang dalam penelitian ini mengacu pada instrumen adaptasi Nabila (2020). Instrumen terdiri atas 25 pernyataan dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, cukup setuju, setuju, dan sangat setuju. Pengukuran mencakup tiga dimensi utama kelekatan, yaitu kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*). Skor total selanjutnya dikategorikan menjadi kelekatan ayah kurang baik dan kelekatan ayah baik berdasarkan kriteria kategorisasi yang digunakan dalam analisis penelitian. Data yang terkumpul diperiksa kelengkapan dan konsistensinya melalui proses *editing*, kemudian diolah menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden serta masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-square untuk menguji hubungan pola

asuh helikopter dengan gangguan kesehatan mental dan hubungan kelekatan ayah dengan gangguan kesehatan mental. Hubungan dinyatakan bermakna secara statistik apabila diperoleh nilai $p \leq 0,05$.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian terhadap 96 mahasiswa Universitas Alifah Padang menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 75 orang (78,2%), sedangkan laki-laki sebanyak 21 orang (21,8%). Sebanyak 27 mahasiswa (28,1%) teridentifikasi memiliki gangguan kesehatan mental berdasarkan kriteria pengukuran penelitian, sedangkan 69 mahasiswa (71,9%) tidak memiliki gangguan kesehatan mental. Sebanyak 46 mahasiswa (47,9%) mengalami pola asuh helikopter dan 50 mahasiswa (52,1%) tidak mengalami pola asuh helikopter. Pada variabel kelekatan ayah, sebanyak 54 mahasiswa (56,2%) memiliki kelekatan ayah kurang baik dan 42 mahasiswa (43,7%) memiliki kelekatan ayah baik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden dan Variabel Penelitian (n=96)

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	21,8
Perempuan	75	78,2
Gangguan Kesehatan Mental		
Memiliki	27	28,1
Tidak memiliki	69	71,9
Pola Asuh Helikopter		
Ya	46	47,9
Tidak	50	52,1
Kelekatan Ayah		
Kurang baik	54	56,2
Baik	42	43,7

Analisis bivariat menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental lebih banyak ditemukan pada mahasiswa yang mengalami pola asuh helikopter (38,9%) dibandingkan mahasiswa yang tidak mengalami pola asuh helikopter (14,2%). Hasil uji Chi-square memperoleh nilai $p=0,011$, yang menunjukkan adanya hubungan bermakna secara statistik antara pola asuh helikopter dan gangguan kesehatan mental. Pada variabel kelekatan ayah, gangguan kesehatan mental lebih banyak ditemukan pada mahasiswa dengan kelekatan ayah kurang baik (64,7%) dibandingkan mahasiswa dengan kelekatan ayah baik (34,2%). Hasil uji Chi-square memperoleh nilai $p=0,015$, sehingga terdapat hubungan bermakna secara statistik antara kelekatan ayah dan gangguan kesehatan mental mahasiswa Universitas Alifah Padang.

Tabel 2. Hubungan Pola Asuh Helikopter dan Kelekatan Ayah dengan Gangguan Kesehatan Mental

Variabel	Gangguan kesehatan mental (%)	p-value
Pola Asuh Helikopter		
Ya	38,9	0,011
Tidak	14,2	
Kelekatan Ayah		
Kurang baik	64,7	0,015
Baik	34,2	

Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 28,1% mahasiswa teridentifikasi memiliki gangguan kesehatan mental berdasarkan kriteria pengukuran yang digunakan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental ditemukan pada lebih dari seperempat responden. Kondisi ini relevan dengan bukti pada populasi mahasiswa Indonesia. Kotera et al. (2024), pada 156 mahasiswa Indonesia, menemukan adanya masalah depresi, kecemasan, dan stres serta menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan negatif dengan masalah kesehatan mental. Penelitian tersebut juga menemukan adanya *family-related mental health shame*, yang menunjukkan bahwa konteks keluarga dapat memiliki relevansi dalam pengalaman kesehatan mental mahasiswa Indonesia.

Hasil penelitian ini juga perlu dipahami dalam konteks berbagai tekanan yang dihadapi mahasiswa. Fadilah et al. (2024), dalam penelitian *cross-sectional* yang melibatkan mahasiswa farmasi dari perguruan tinggi di wilayah barat, tengah, dan timur Indonesia, menemukan bahwa tekanan akademik merupakan salah satu pemicu utama masalah kesehatan mental dan mahasiswa cenderung mencari dukungan dari orang terdekat. Penelitian tersebut juga menekankan pentingnya penyediaan layanan konseling kesehatan mental di perguruan tinggi. Dengan demikian, gangguan kesehatan mental mahasiswa kemungkinan terbentuk melalui interaksi berbagai faktor, sehingga pola asuh helikopter dan kelekatan ayah dalam penelitian ini lebih tepat ditempatkan sebagai faktor interpersonal keluarga yang berhubungan dengan kondisi kesehatan mental, bukan sebagai satu-satunya faktor penentu.

Pola Asuh Helikopter

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 47,9% mahasiswa mengalami pola asuh helikopter. Proporsi tersebut memperlihatkan bahwa hampir separuh responden melaporkan bentuk keterlibatan orang tua yang berlebihan dalam kehidupan mereka. Keterlibatan orang tua tidak selalu bersifat negatif, tetapi dapat menjadi kurang adaptif ketika pengawasan, pengambilan keputusan, penyelesaian masalah, dan perlindungan dilakukan sedemikian intensif sehingga mengurangi kesempatan mahasiswa untuk mengembangkan kemandirian. Shin & Adame (2024) menemukan bahwa helicopter parenting pada mahasiswa semester pertama memiliki hubungan negatif tidak langsung dengan fungsi pendidikan, relasional, dan psikologis melalui frustrasi terhadap kebutuhan kompetensi, serta berhubungan negatif dengan fungsi psikologis melalui frustrasi terhadap kebutuhan otonomi.

Konsekuensi pola asuh helikopter juga dapat berkaitan dengan sumber daya psikologis mahasiswa. Wang et al. (2024) pada 539 mahasiswa menemukan bahwa helicopter parenting berhubungan positif dengan depresi dan berhubungan negatif dengan *physical self-esteem*. Hasil analisis mereka menunjukkan bahwa *physical self-esteem* menjadi salah satu mediator dalam hubungan antara helicopter parenting dan depresi. Temuan tersebut memberikan indikasi bahwa pengasuhan yang terlalu terlibat dapat berkaitan dengan kesehatan mental tidak hanya secara langsung, tetapi juga melalui cara mahasiswa mengevaluasi dirinya.

Kelekatan Ayah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 56,2% mahasiswa memiliki kelekatan ayah kurang baik, sedangkan 43,7% memiliki kelekatan ayah baik. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden melaporkan kualitas hubungan dengan ayah yang belum berada pada kategori baik. Kelekatan ayah dalam penelitian ini mencakup aspek kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan. Oleh karena itu, kualitas kelekatan tidak hanya menggambarkan kedekatan antara ayah dan anak, tetapi juga sejauh mana mahasiswa

merasa memiliki hubungan yang dapat dipercaya dan memberikan ruang bagi komunikasi serta dukungan emosional.

Wright & Lyon (2021), dalam penelitian terhadap 419 mahasiswa, menemukan bahwa kelekatan dengan ayah berhubungan dengan beberapa bentuk *social provisions*, khususnya rasa berharga (*worth*), bimbingan (*guidance*), aliansi (*alliance*), dan hubungan emosional (*emotional connection*). Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan dengan ayah tetap relevan pada masa perkuliahan karena dapat memberikan sumber daya interpersonal yang berbeda dari sekadar pemenuhan kebutuhan material. Hal ini mendukung pentingnya memperhatikan kualitas komunikasi dan kepercayaan mahasiswa terhadap ayah dalam memahami lingkungan sosial yang menyertai perkembangan psikologis mahasiswa.

Hubungan Pola Asuh Helikopter dengan Gangguan Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental lebih banyak ditemukan pada mahasiswa yang mengalami pola asuh helikopter (38,9%) dibandingkan mahasiswa yang tidak mengalami pola asuh helikopter (14,2%). Nilai $p=0,011$ menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara pola asuh helikopter dan gangguan kesehatan mental mahasiswa Universitas Alifiah Padang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa dalam penelitian ini, bukan hanya keberadaan keterlibatan orang tua yang penting, tetapi juga bentuk keterlibatan yang diterima mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Wang et al. (2024), yang menemukan bahwa helicopter parenting berhubungan positif dengan depresi pada mahasiswa. Temuan serupa diperoleh Nguyen et al. (2024) dalam penelitian terhadap 790 mahasiswa yang menunjukkan bahwa hubungan antara perilaku helicopter parenting dan outcome kesehatan mental dapat melibatkan disregulasi emosi. Hubungan tersebut tidak selalu sama untuk setiap bentuk perilaku pengasuhan maupun setiap outcome psikologis, tetapi hasilnya menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengatur emosi dapat menjadi salah satu mekanisme yang menghubungkan pengalaman helicopter parenting dengan depresi dan kecemasan sosial pada dewasa muda.

Hubungan tersebut juga dapat dijelaskan melalui kebutuhan mahasiswa untuk mengembangkan kompetensi dan otonomi. Shin dan Adame (2024) menunjukkan bahwa helicopter parenting berhubungan dengan fungsi psikologis mahasiswa melalui frustrasi terhadap kebutuhan kompetensi dan otonomi. Ketika orang tua terlalu sering mengambil alih keputusan atau penyelesaian masalah, mahasiswa dapat memperoleh kesempatan yang lebih terbatas untuk mengembangkan keyakinan bahwa dirinya mampu mengelola tuntutan kehidupan secara mandiri. Mekanisme tersebut relevan dengan masa perkuliahan karena mahasiswa berada pada tahap ketika kemampuan mengambil keputusan, mengatasi kegagalan, dan menyelesaikan masalah secara mandiri semakin dibutuhkan.

Temuan penelitian ini dengan demikian memperkuat bukti bahwa pola asuh helikopter merupakan salah satu karakteristik hubungan keluarga yang perlu diperhatikan dalam kesehatan mental mahasiswa. Namun, hubungan $p=0,011$ tidak dapat diinterpretasikan bahwa pola asuh helikopter menyebabkan gangguan kesehatan mental. Desain *cross-sectional* mengukur kedua variabel dalam periode yang sama sehingga tidak dapat menentukan urutan temporal. Selain itu, hubungan tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti tekanan akademik, kemampuan regulasi emosi, dukungan sosial, maupun karakteristik individu yang tidak dianalisis dalam penelitian ini (Nguyen et al., 2024, Shin & Adame, 2024).

Hubungan Kelekatan Ayah dengan Gangguan Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental lebih banyak ditemukan pada mahasiswa dengan kelekatan ayah kurang baik (64,7%) dibandingkan mahasiswa dengan kelekatan ayah baik (34,2%). Nilai $p=0,015$ menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara kelekatan ayah dan gangguan kesehatan mental mahasiswa Universitas Alifiah Padang. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kualitas hubungan emosional dengan ayah merupakan aspek lingkungan keluarga yang relevan dalam memahami kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Temuan tersebut memperoleh dukungan dari Qin et al. (2025), yang meneliti 1.564 mahasiswa menggunakan *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) dan PHQ-9. Penelitian tersebut menemukan bahwa kelekatan paternal maupun maternal berkorelasi negatif dengan gejala depresi. Selain itu, ketika kelekatan paternal dan maternal tidak seimbang, ketidaksesuaian yang lebih besar berkaitan dengan gejala depresi yang lebih tinggi, sedangkan kelekatan dengan teman sebaya dapat memberikan efek protektif. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa kualitas kelekatan dengan ayah merupakan bagian dari jaringan hubungan interpersonal yang berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa.

Secara interpersonal, hubungan kelekatan ayah dapat menyediakan rasa berharga, bimbingan, aliansi, dan koneksi emosional bagi mahasiswa. Wright dan Lyon (2021) menunjukkan bahwa kelekatan ayah berkaitan dengan keempat bentuk dukungan sosial tersebut. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa dengan komunikasi dan kepercayaan yang lebih baik terhadap ayah secara teoritis mempunyai akses yang lebih besar terhadap sumber dukungan emosional ketika menghadapi tekanan, sedangkan keterasingan dan rendahnya kepercayaan dapat mengurangi sumber daya interpersonal yang tersedia.

Bukti mengenai hubungan kelekatan dan kondisi psikologis mahasiswa juga ditunjukkan oleh Fang & Wang (2024), Pada 313 mahasiswa, mereka menemukan adanya perbedaan tingkat depresi antara pola kelekatan aman dan tidak aman serta menunjukkan bahwa perfeksionisme memediasi sebagian hubungan antara dimensi attachment dan depresi. Walaupun penelitian tersebut mengukur attachment dewasa secara umum dan bukan kelekatan ayah secara khusus, hasilnya menunjukkan bahwa kualitas kelekatan dapat berkaitan dengan kesehatan mental melalui proses psikologis yang lebih kompleks daripada sekadar keberadaan atau ketiadaan dukungan sosial.

Meskipun demikian, nilai $p=0,015$ tidak menunjukkan bahwa kelekatan ayah yang kurang baik menyebabkan gangguan kesehatan mental. Arah hubungan dapat bersifat kompleks. Kualitas hubungan keluarga dapat berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa, tetapi kondisi psikologis mahasiswa juga dapat memengaruhi cara individu mempersepsikan hubungan interpersonalnya. Desain penelitian ini tidak memungkinkan penentuan arah hubungan tersebut sehingga kesimpulan perlu dibatasi pada adanya keterkaitan statistik antara kelekatan ayah dan gangguan kesehatan mental (Qin et al., 2025, Fang & Wang, 2024).

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola asuh helikopter dan kelekatan ayah sama-sama berhubungan secara bermakna dengan gangguan kesehatan mental mahasiswa, tetapi keduanya menggambarkan karakteristik hubungan keluarga yang berbeda. Pola asuh helikopter merepresentasikan cara dan intensitas keterlibatan orang tua, sedangkan kelekatan ayah merepresentasikan kualitas hubungan emosional antara mahasiswa dan ayah. Keterlibatan orang tua yang tinggi belum tentu menunjukkan dukungan emosional yang berkualitas apabila keterlibatan tersebut membatasi otonomi dan kompetensi mahasiswa. Sebaliknya, hubungan dengan ayah yang menyediakan rasa berharga, bimbingan, aliansi, dan koneksi emosional dapat menjadi sumber daya interpersonal tanpa harus mengambil alih kemandirian mahasiswa (Shin & Adame, 2024, Wright & Lyon,

2021).

Temuan tersebut mendukung argumentasi utama penelitian bahwa keterlibatan keluarga tidak selalu identik dengan dukungan keluarga. Pola asuh helikopter menunjukkan bahwa bentuk keterlibatan yang terlalu mengontrol dapat berkaitan dengan gangguan kesehatan mental, sedangkan temuan mengenai kelekatan ayah menunjukkan pentingnya kualitas hubungan emosional dalam lingkungan keluarga. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini bukan hanya menunjukkan bahwa “keluarga berhubungan dengan kesehatan mental”, tetapi memperlihatkan bahwa bentuk keterlibatan dan kualitas hubungan keluarga merupakan dua dimensi yang perlu dibedakan ketika memahami kesehatan mental mahasiswa (Nguyen et al., 2024, Wright & Lyon, 2021, Qin et al., 2025).

Dari perspektif kesehatan masyarakat, hasil penelitian memberikan implikasi bahwa upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa dapat mempertimbangkan lingkungan keluarga sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif. Perguruan tinggi dapat memperkuat skrining kesehatan mental, akses terhadap layanan konseling, dan edukasi mengenai pengelolaan tekanan. Edukasi kepada keluarga dapat diarahkan pada keterlibatan orang tua yang proporsional, pemberian ruang bagi mahasiswa untuk mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah, serta penguatan komunikasi dan dukungan emosional. Temuan pada mahasiswa Indonesia menunjukkan pentingnya dukungan kesehatan mental yang mempertimbangkan tekanan akademik sekaligus konteks sosial dan keluarga mahasiswa (Kotera et al., 2024, Fadilah et al., 2024).

Hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan. Pertama, desain cross-sectional tidak memungkinkan penentuan hubungan sebab-akibat maupun urutan temporal antara variabel. Kedua, pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner berdasarkan laporan responden sehingga memungkinkan terjadinya *self-report bias*. Ketiga, penelitian dilakukan pada satu perguruan tinggi dengan jumlah sampel 96 mahasiswa sehingga generalisasi hasil ke populasi mahasiswa yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Keempat, analisis penelitian masih bersifat bivariat sehingga belum dapat memastikan apakah pola asuh helikopter dan kelekatan ayah tetap berhubungan secara independen dengan gangguan kesehatan mental setelah faktor perancu dikendalikan. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal, melibatkan beberapa perguruan tinggi, dan menerapkan analisis multivariat untuk menguji kontribusi masing-masing faktor secara lebih komprehensif.

D. Penutup

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola asuh helikopter dan kelekatan ayah dengan gangguan kesehatan mental mahasiswa Universitas Alifiah Padang. Mahasiswa yang mengalami pola asuh helikopter cenderung lebih banyak mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan mahasiswa yang tidak mengalami pola asuh helikopter. Demikian pula, gangguan kesehatan mental lebih banyak ditemukan pada mahasiswa dengan kelekatan ayah yang kurang baik dibandingkan mahasiswa dengan kelekatan ayah yang baik. Temuan ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan bentuk keterlibatan orang tua dan kualitas hubungan emosional dengan ayah dalam upaya memahami kesehatan mental mahasiswa. Perguruan tinggi disarankan memperkuat upaya promotif dan preventif kesehatan mental melalui edukasi, skrining, konseling, dan pendampingan mahasiswa. Orang tua perlu membangun keterlibatan yang suportif dengan tetap memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemandirian dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah, serta memperkuat komunikasi, kepercayaan, dan dukungan emosional dalam hubungan ayah-anak. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan populasi yang lebih luas dan menggunakan desain longitudinal serta analisis multivariat untuk memperoleh pemahaman

yang lebih komprehensif mengenai hubungan faktor keluarga dengan kesehatan mental mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Antón-Ruiz, J. A., Bernabé, M., & Heredia-Oliva, E. (2026). Prevalence of depression, anxiety, and stress among university students in the post-COVID-19 period: a systematic review and meta-analysis. In *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-05066-4>
- Fadilah, N. A., Habibie, H., Kristina, S. A., Perwitasari, D. A., Fitria, N., Rusli, R., Syahrudin, M., & Arifin, B. (2024). Analysis of the mental health of pharmacy students at a number of public and private universities in Indonesia. *Exploratory Research in Clinical and Social Pharmacy*, 16, 100500. <https://doi.org/10.1016/j.rcsop.2024.100500>
- Fang, F., & Wang, J. (2024). The relationship between attachment and depression among college students: the mediating role of perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 15, 1352094. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1352094>
- Kotera, Y., Kotera, H., Taylor, E., Wilkes, J., Colman, R., & Riswani, R. (2024). Mental Health of Indonesian University Students: U.K. Comparison and Relationship Between Mental Health Shame and Self-Compassion. *Stigma and Health*, 9(3), 239–248. <https://doi.org/10.1037/sah0000420>
- La Rosa, V. L., Ching, B. H.-H., & Commodari, E. (2025). The Impact of Helicopter Parenting on Emerging Adults in Higher Education: A Scoping Review of Psychological Adjustment in University Students. *The Journal of Genetic Psychology*, 186(2), 162–189. <https://doi.org/10.1080/00221325.2024.2413490>
- Nguyen, Q., Madison, S., Ekas, N. V., & Kouros, C. D. (2024). Helicopter Parenting Behaviors and Emerging Adult Mental Health: The Mediating Role of Emotion Dysregulation. *Emerging Adulthood*, 12(5), 820–837. <https://doi.org/10.1177/21676968241254565>
- Odenweller, K. G., Booth-Butterfield, M., & Weber, K. (2014). Investigating Helicopter Parenting, Family Environments, and Relational Outcomes for Millennials. *Communication Studies*, 65(4), 407–425. <https://doi.org/10.1080/10510974.2013.811434>
- Qin, Y.-X., Li, H.-Y., Zhou, J.-Y., Han, J.-Y., Li, Y.-J., Tian, G.-X., Wang, Y., & Wang, Y.-Y. (2025). The Relationship Between Parent-Child Attachment and Peer Attachment and Depression in College Students: A Moderated Polynomial Regression With Response Surface Analyses. *PsyCh Journal*, 14(5), 658–668. <https://doi.org/10.1002/pchj.70052>
- Shin, M., & Adame, E. A. (2024). Helicopter parenting and first-semester students' adjustment to college: A self-determination theory perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(2), 372–389. <https://doi.org/10.1177/02654075231186443>
- Wang, C., Shi, H., & Li, G. (2024). Helicopter parenting and college student depression: the mediating effect of physical self-esteem. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1329248. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1329248>
- WHO. (2025). *Mental health of adolescents*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wright, S. L., & Lyon, A. R. (2021). How Parental Attachment Influences College Students' Social Domains. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 23(3), 523–538. <https://doi.org/10.1177/1521025119853827>