

**PENGARUH POLA ASUH TERHADAP KESEHATAN MENTAL
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

**Nila Angita Nasution¹, Juli Arihta², Sry Eninta Br Bangun³, Nailah Cahyani⁴, Hapni
Laila Siregar⁵**

nilaangita13@gmail.com¹, juliarihita50@gmail.com², sryeninta27@gmail.com³,
naylacahyani4@gmail.com⁴, hapnilaila@unimed.ac.id⁵

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pola asuh orang tua terhadap kesehatan mental mahasiswa Universitas Negeri Medan. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mencapai keberhasilan akademik dan pengembangan karakter mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei, melibatkan 83 mahasiswa yang dipilih secara acak dari berbagai fakultas. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang berisi 17 item pertanyaan yang berfokus pada pola asuh orang tua dan dampaknya terhadap kesejahteraan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dibesarkan dengan pola asuh demokratis, yang meliputi komunikasi terbuka, dukungan terhadap kemandirian, dan perhatian terhadap kebutuhan emosional. Pola asuh ini terbukti berpengaruh positif terhadap kesehatan mental mahasiswa, meningkatkan rasa percaya diri, kebahagiaan, dan kesiapan menghadapi tantangan akademik serta sosial. Sebaliknya, pola asuh otoriter cenderung menimbulkan stres dan kecemasan, yang berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola asuh yang mendukung kebebasan, komunikasi yang sehat, dan perhatian emosional berkontribusi positif terhadap kesehatan mental mahasiswa, sedangkan pola asuh otoriter dapat mengganggu kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menerapkan pola asuh yang seimbang untuk mendukung perkembangan psikologis anak. Penelitian ini mendukung literatur sebelumnya yang dikemukakan oleh Asiyah (23:111) pada penelitiannya yg berjudul "Pola Asuh Demokratis Kepercayaan Diri dan Kemandirian Mahasiswa Baru" bahwa pola asuh demokratis adalah gaya yang paling efektif untuk mencapai keseimbangan antara pengendalian dan otonomi. Dalam pola ini, orang tua memberi kesempatan anak untuk mandiri sambil menetapkan batasan dan memberikan bimbingan yang diperlukan.

Kata Kunci: Pola Asuh, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Kesejahteraan.

PENDAHULUAN

Masa remaja akhir merupakan periode transisi penting dalam kehidupan manusia, di mana individu menghadapi berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Periode ini juga menandai awal masa dewasa muda, di mana individu mulai membangun identitas diri dan mencari jati diri mereka. Salah satu tantangan yang dihadapi remaja akhir adalah memasuki dunia perguruan tinggi, sebuah lingkungan baru yang menuntut adaptasi dan kemandirian yang lebih tinggi. Mahasiswa, sebagai kelompok remaja akhir yang sedang menempuh pendidikan tinggi, menghadapi tekanan dan tuntutan yang signifikan. Mereka dituntut untuk berprestasi secara akademis, membangun jaringan sosial baru, dan beradaptasi dengan lingkungan kampus yang kompetitif. Tekanan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka (Dahlia, Marty Mawarputy, 2022).

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia, yang meliputi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif, membangun hubungan yang sehat, dan mencapai potensi mereka secara optimal. Namun, seiring dengan meningkatnya tuntutan hidup, kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang semakin memprihatinkan. Sejumlah faktor dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, salah satunya adalah pola asuh (Mahardika, 2009).

Pola asuh merupakan cara orang tua membesarkan dan mendidik anak-anak mereka, yang meliputi gaya komunikasi, aturan, disiplin, dan kasih sayang. Pola asuh memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan anak, termasuk kesehatan mental mereka. Pola asuh yang positif dan suportif dapat membantu anak-anak mengembangkan rasa percaya diri, kemampuan memecahkan masalah, dan resiliensi. Sebaliknya, pola asuh yang negatif dan tidak mendukung dapat menyebabkan anak-anak mengalami gangguan emosi, perilaku, dan kesehatan mental. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola asuh yang otoriter, permisif, dan abai memiliki hubungan yang signifikan dengan gangguan kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda. Pola asuh otoriter yang menekankan pada aturan dan hukuman tanpa memberikan ruang untuk komunikasi dan kebebasan, dapat menyebabkan anak-anak merasa tertekan, cemas, dan depresi. Pola asuh permisif yang terlalu memanjakan dan tidak memberikan batasan, dapat menyebabkan anak-anak kurang bertanggung jawab, impulsif, dan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan tuntutan hidup. Pola asuh abai yang kurang perhatian dan tidak terlibat dalam kehidupan anak, dapat menyebabkan anak-anak merasa tidak dicintai, tidak aman, dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial. Di sisi lain, pola asuh yang demokratis, yang menekankan pada komunikasi terbuka, aturan yang jelas, dan kasih sayang, dapat membantu anak-anak mengembangkan rasa percaya diri, kemandirian, dan kemampuan untuk mengatasi stres. Pola asuh ini memberikan ruang untuk anak-anak mengeksplorasi diri mereka sendiri, mengambil keputusan, dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan pola asuh yang positif, cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Mereka lebih mampu mengatasi tekanan akademik, membangun hubungan sosial yang sehat, dan meraih prestasi yang lebih baik. Sebaliknya, mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan pola asuh yang negatif, lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku. (Subagia, 2021).

Universitas Negeri Medan (UNIMED) sebagai salah satu perguruan tinggi terkemuka di Sumatera Utara, memiliki populasi mahasiswa yang besar dan beragam. Penting untuk memahami bagaimana pola asuh memengaruhi kesehatan mental mahasiswa UNIMED, mengingat bahwa kesehatan mental merupakan faktor penting dalam proses belajar mengajar dan kesuksesan akademis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pola asuh terhadap kesehatan mental mahasiswa UNIMED. Penelitian ini diharapkan dapat

memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara pola asuh dan kesehatan mental mahasiswa, serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa UNIMED.

METODE

Metode penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif (Quantitative Research) menjadi metode penelitian yang dipilih dalam penelitian ini untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian. Digunakan metode secara kuantitatif dikarenakan data yang diperoleh adalah berupa data yang berbentuk angka-angka (Siregar, 2024:28). Sesuai dengan pengertian metode kuantitatif menurut Sugiyono (2018:213) bahwa metode kuantitatif metode yang berlandaskan dengan positivistic (data konkrit), data yang diteliti disini berupa angka-angka. Dimana data ini akan diperhitungkan dan dianalisis mengenai pengaruhnya terkait masalah yang diteliti sehingga dapat dilakukan untuk mengambil kesimpulan.

Penelitian kuantitatif yang dilakukan melibatkan mahasiswa/i Universitas Negeri Medan yang menjadi alat (instrumen) utama yang digunakan untuk pengumpulan data. Mahasiswa/i yang menjadi subjek penelitian adalah 83 mahasiswa/i di setiap fakultas di Universitas Negeri Medan yang dipilih secara acak untuk menjawab kuesioner yang diberikan. Penelitian ini dilakukan secara online dengan menyebarkan kuisisioner berbentuk google form mengenai “Pengaruh Pola Asuh Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Negeri Medan” yang terdiri dari 17 item pertanyaan. Jumlah responden yang menjawab berasal dari FMIPA 16 orang, FT 10 orang, FIP 10 orang, FBS 17 orang, FIK 10 orang, FE 10 orang, dan FIS 10 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pola asuh yang diterima dari orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan dan kesehatan mental mahasiswa. Pola asuh demokratis yang mendukung kebebasan, komunikasi terbuka, dan memerhatikan emosional anak terbukti memberikan dampak positif, seperti meningkatkan rasa percaya diri, kesiapan menghadapi tantangan, dan kebahagiaan secara umum. Sebaliknya, pola asuh otoriter dapat menyebabkan stres dan kecemasan, yang berdampak buruk pada kesehatan mental anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menerapkan pola asuh seimbang, yang mendukung perkembangan emosional dan psikologis anak secara positif.

Hal tersebut didukung dengan data yang diperoleh melalui jawaban responden pada kuesioner yang telah disebar secara online. Data tersebut dapat dilihat melalui diagram berikut:



Berdasarkan data yang diperoleh, pola asuh yang diterapkan oleh orang tua terhadap mahasiswa menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Sebagian besar responden (74,7%) mengidentifikasi pola asuh yang diterapkan oleh orang tua mereka adalah pola asuh demokratis. Pola asuh ini memberikan aturan yang fleksibel, mendukung diskusi, serta membangun kemandirian anak. Sebaliknya, 16,9% responden melaporkan pola asuh yang diterapkan oleh orang tua mereka adalah pola asuh otoriter dengan pengaturan yang ketat dan

tanpa kompromi, sedangkan 6% lainnya menyebutkan pola asuh permisif, yakni pola asuh yang memberi kebebasan dengan sedikit penerapan disiplin. 2,4% lainnya adalah golongan mahasiswa yang mengaku bahwa orang tua tidak sedikitpun terlibat di dalam pengasuhannya, hal tersebut dinyatakan pada kuesioner yang telah disebar secara online.

Dari segi perhatian emosional, 61,4% responden merasa orang tua mereka memberikan perhatian yang sesuai saat mereka menghadapi kesulitan, dan 26,5% merasa perhatian ini sangat sesuai. Namun, ada 9,6% responden yang merasa perhatian emosional dari orang tua mereka tidak mencukupi. Dukungan moral juga dirasakan mayoritas responden (61,4%) sebagai hal yang sesuai dan memperkuat mereka dalam menghadapi tantangan, sementara 31,3% merasa dukungan ini sangat mendukung. Dalam hal kemampuan mendengarkan keluhan, 61,4% responden merasa orang tua mereka mendengarkan dengan penuh perhatian tanpa menghakimi, meskipun 12% merasa kurang diperhatikan.

Kebebasan dalam pengambilan keputusan menjadi aspek penting lainnya, di mana 66,3% responden merasa orang tua mereka memberikan kebebasan yang sesuai dalam menentukan pilihan hidup mereka. Namun, terdapat 10,8% yang merasakan kebebasan ini tidak memadai. Sebanyak 55,4% responden merasa orang tua mereka menerapkan disiplin dengan kasih sayang yang sesuai, sedangkan 8,4% merasa pola disiplin yang diterapkan tidak sesuai.

Dari perspektif kesehatan mental, pola asuh berhubungan erat dengan tingkat stres mahasiswa. Sebanyak 39,8% responden merasa pola asuh yang diterima berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mereka, sementara 10,9% merasa pola asuh tidak berpengaruh. Mayoritas responden (60,2%) juga merasa pola asuh orang tua mereka meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi masalah pribadi. Selain itu, 62,7% responden melaporkan bahwa pola asuh yang diterima membantu mereka merasa tenang dan mampu mengelola emosi ketika menghadapi masalah.

Namun, pola asuh yang membatasi kebebasan dalam pengambilan keputusan berhubungan dengan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Sebanyak 51,8% responden merasa tertekan akibat pembatasan kebebasan tersebut. Selain itu, 44,6% responden merasa tidak cukup dipahami oleh orang tua mereka, yang dapat meningkatkan rasa cemas atau tertekan. Hal ini menunjukkan adanya kekurangan dalam komunikasi dan pemahaman emosional antara orang tua dan anak. Sebagian responden (41%) melaporkan bahwa orang-orang di sekitar mereka pernah mengatakan mereka cenderung mudah tersinggung dan marah, yang mungkin berhubungan dengan stres atau masalah kesehatan mental.

Dari sisi kebahagiaan dan kepuasan hidup, 62,7% responden merasa lebih bahagia dan puas dengan hidup mereka berkat pola asuh orang tua. Selain itu, 65,1% merasa pola asuh yang diterima membuat mereka lebih siap menghadapi tantangan akademik dan sosial di kampus. Pola asuh yang mendukung juga berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan teman-teman (61,4%).

Sebaliknya, pola asuh yang otoriter berhubungan dengan peningkatan tekanan dan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Sebanyak 47% responden yang dibesarkan dengan pola asuh otoriter merasa tertekan dan cemas, mengindikasikan dampak negatif dari pola asuh ini terhadap kesehatan mental mereka.

Pembahasan

Dari 17 item pertanyaan yang telah peneliti siapkan memiliki sub bagian yang terdiri dari 3, yaitu: a). Pola asuh yang diterima dari orang tua, b). Dampak pola asuh terhadap kesehatan mental anak; dan c). Pengaruh pola asuh terhadap kesejahteraan umum dan kesehatan mental. Masing-masing sub bagian terdiri dari A= 6 pertanyaan, B=6 pertanyaan dan C= 4 pertanyaan. Setiap bagian memiliki hasil sebagai berikut:

Jadi penelitian ini mendukung literatur dari jurnal penelitian terdahulu yakni penelitian yang membahas pola asuh demokratis pada mahasiswa dimana dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa gaya yang paling efektif dalam mencapai keseimbangan yang baik antara pengendalian dan otonomi. Dimana dalam gaya pengasuhan ini orang tua memberikan peluang kepada anak-anak dan remaja untuk mengembangkan kemandirian sambil lalu memberikan standar, batasan, bimbingan yang diperlukan oleh anak-anak Asiyah (2013:111). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh demokratis merupakan yang paling dominan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa, maka disarankan orangtua untuk lebih menerapkan pola asuh demokratis kepada anak, karena pola asuh yang dipersepsikan demokratis berhubungan positif dengan penyesuaian diri mahasiswa Candrawati (2019:106).

Pola asuh demokratis memegang peranan penting dalam career goal setting mahasiswa rantau, karena dengan berada jauh dari orang tua, keluarga, kerabat, serta teman-temannya mahasiswa rantau dapat berubah menjadi mahasiswa yang lebih berani dalam mengambil keputusan secara mandiri dan dapat mengembangkan prestasi akademiknya dengan maksimal (Kadir dalam Oktaviana 2024:215).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa pola asuh yang diterapkan oleh orang tua memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional, mental, dan perkembangan pribadi mahasiswa. Pola asuh ini dapat dibedakan menjadi tiga kategori utama, yaitu demokratis, otoriter, dan permisif, yang masing-masing memberikan pengaruh yang berbeda terhadap mahasiswa.

Pola Asuh yang Demokratis

Sebagian besar responden (74,7%) melaporkan bahwa orang tua mereka menerapkan pola asuh demokratis. Pola asuh ini ditandai dengan pemberian kebebasan yang seimbang, pembentukan aturan yang fleksibel, serta ruang untuk berdiskusi dan mengembangkan kemandirian. Mahasiswa yang dibesarkan dengan pola asuh demokratis cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam menghadapi masalah pribadi. Hal ini terbukti dengan 60,2% responden yang merasa bahwa pola asuh yang diterima membuat mereka lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup.

Selain itu, 62,7% responden menyatakan bahwa pola asuh demokratis memberikan rasa tenang dan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi saat menghadapi masalah. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua yang memberikan ruang untuk berdiskusi dan berargumentasi dengan cara yang penuh pengertian mampu membantu anak-anak mereka untuk lebih siap menghadapi stres dan tekanan emosional. Pola asuh demokratis juga memberikan dampak positif terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup mahasiswa. Sebanyak 62,7% responden melaporkan bahwa mereka merasa lebih bahagia dan puas dengan hidup mereka berkat cara orang tua mendidik mereka.

Selain manfaat tersebut, pola asuh demokratis juga berkontribusi pada kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Sebanyak 65,1% responden merasa bahwa mereka lebih siap menghadapi tantangan di kampus berkat pendekatan yang lebih mendukung dari orang tua mereka. Ini menunjukkan bahwa orang tua yang memberikan kebebasan yang sesuai dan mendukung kemampuan anak untuk membuat keputusan secara mandiri berperan besar dalam membentuk kesiapan mental dan akademik mahasiswa.

Pola Asuh yang Otoriter

Pola asuh otoriter, yang diterapkan oleh 16,9% responden, memiliki dampak negatif yang cukup signifikan terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Pola asuh ini ditandai dengan pengaturan yang ketat, aturan yang tidak bisa dinegosiasikan, dan sedikitnya ruang untuk diskusi atau ekspresi diri. Mahasiswa yang dibesarkan dengan pola asuh otoriter sering merasa tertekan, cemas, dan tidak memiliki kebebasan dalam mengambil keputusan

hidup mereka sendiri.

Sebanyak 47% responden yang mengalami pola asuh otoriter melaporkan bahwa mereka merasa tertekan dan cemas dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya kebebasan dan kontrol orang tua yang berlebihan dapat meningkatkan tingkat stres dan ketegangan psikologis mahasiswa. Dampak negatif lainnya adalah perasaan terhambat dalam perkembangan kemandirian dan kepercayaan diri mereka. Pola asuh yang terlalu mengontrol sering kali menyebabkan mahasiswa merasa tidak memiliki kendali atas hidup mereka, yang pada gilirannya dapat mengganggu kesehatan mental mereka.

Pola Asuh yang Permisif

Pola asuh permisif, yang diterapkan oleh 6% responden, memberikan kebebasan yang sangat besar tanpa banyak aturan atau disiplin. Meskipun kebebasan ini tampaknya memberikan rasa kebahagiaan sementara, namun dalam jangka panjang dapat menyebabkan mahasiswa merasa kurang terarah atau kurang terstruktur dalam hidup mereka. Pola asuh permisif ini dapat membuat mahasiswa merasa bingung dalam mengelola tanggung jawab dan menghadapi konsekuensi dari pilihan mereka, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Perhatian Terhadap Kebutuhan Emosional

Salah satu aspek yang sangat berpengaruh adalah perhatian orang tua terhadap kebutuhan emosional mahasiswa. Sebanyak 61,4% responden merasa bahwa orang tua mereka memberikan perhatian emosional yang sesuai saat mereka mengalami kesulitan. Pemberian dukungan emosional ini memberikan rasa aman dan kepercayaan diri bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini juga dapat dilihat dari fakta bahwa 61,4% responden merasa bisa mengandalkan dukungan emosional dari orang tua mereka ketika mereka merasa tertekan. Sebaliknya, 9,6% responden merasa perhatian orang tua terhadap kebutuhan emosional mereka tidak sesuai, yang mengindikasikan bahwa komunikasi atau pemahaman orang tua terhadap perasaan anak mereka masih terbatas. Ketidaksiapan perhatian emosional ini dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa.

Pengaruh Pola Asuh Terhadap Kesehatan Mental

Pola asuh yang membatasi kebebasan dalam pengambilan keputusan terbukti memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Sebanyak 51,8% responden melaporkan merasa tertekan dan mengalami dampak negatif pada kesehatan mental mereka akibat pembatasan kebebasan ini. Ini menunjukkan bahwa pengaruh orang tua dalam mengontrol atau membatasi kebebasan anak dalam mengambil keputusan hidup dapat menyebabkan perasaan cemas, tertekan, dan kurangnya rasa percaya diri.

Pola asuh yang tidak memberikan kebebasan ini sering kali memengaruhi persepsi diri mahasiswa. Sebanyak 41% responden melaporkan bahwa mereka sering dianggap mudah tersinggung atau marah oleh orang-orang di sekitar mereka. Hal ini dapat menunjukkan bahwa tekanan yang datang dari pola asuh yang tidak mendukung kebebasan pribadi dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan frustrasi.

Dampak Positif Terhadap Sosialisasi

Salah satu temuan positif dari pola asuh yang baik adalah meningkatnya kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan teman-teman dan membangun hubungan sosial. Sebanyak 61,4% responden merasa bahwa pola asuh yang mereka terima membuat mereka lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Ini menandakan bahwa pola asuh yang demokratis, yang memberi ruang untuk ekspresi diri dan pengambilan keputusan secara mandiri, dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam membangun hubungan sosial yang sehat di kampus.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola asuh yang diterapkan oleh orang tua sangat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan mental mahasiswa. Pola asuh demokratis memberikan kebebasan dan perhatian emosional yang sesuai, berhubungan positif dengan kebahagiaan, kepuasan hidup, kesiapan menghadapi tantangan, serta kemampuan mengelola emosi. Sebaliknya, pola asuh yang otoriter dan membatasi kebebasan dapat menimbulkan tekanan, kecemasan, dan masalah kesehatan mental yang signifikan.

Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menerapkan pola asuh yang mendukung perkembangan kemandirian, memberi perhatian emosional yang tepat, dan memberikan kebebasan dalam pengambilan keputusan agar mahasiswa dapat tumbuh menjadi individu yang sehat secara emosional. Pola asuh yang efektif harus mampu mengakomodasi kebutuhan emosional mahasiswa, mendukung komunikasi yang terbuka, dan mendorong pengembangan diri secara positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi,Z. (2022). Kesehatan mental dalam Perspektif Psikologi Positif. Eureka Media Aksara. Purbalingga.DOI:<https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/558828-kesehatan-mental-dalam-perspektif-psikol-33131e59.pdf>
- Asiyah.N.(2013).Pola Asuh Demokratis Kepercayaan Diri dan Kemandirian Mahasiswa Baru.2(2),108-121.
- Atika.A.N. (2023). Pola Asuh Anak Usia Dini untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak. (Sebuah Pendekatan Otoritatif dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua). Eureka Media Aksara. Purbalingga.
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. *PSIKOLOGIKA*. 22(11), 93-105).
- Candrawati.D.(2019). Presepsi Terhadap Pola Asuh Demokratis Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 8(2).99-107.DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v8i2.3048>
- Dahlia., Marty. M., & Zaujatul. A. (2020). Kesehatan Mental. Syiah Kuala University Press. Aceh. DOI: <https://doi.org/10.19109/psikis.v1i1.561>
DOI: <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol12.iss22.art2>
DOI: <https://doi.org/10.31949/educatio.v10i1.6704>
DOI: <https://irje.org/index.php/irj>.
DOI: <https://repository.penerbiteureka.com/publications/567446/pola-asuh-anak-usia-dini-untuk-meningkatkan-keterampilan-sosial-anak-sebuah-pondok>
DOI:<http://repository.iainambon.ac.id/1526/1/BUKU%3B%20Pola%20asuh%20berbasis%20qalbu%20dan%20perkembangan%20belajar%20anak.pdf>
DOI:<https://jurnal.untagsby.ac.id/index.php/persona/article/download/98/85/>
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31-50. DOI:<https://ejournal.uit-irboyo.ac.id/index.php/psikologi/article/view/245>
- Hasneli. (2014). Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam. Haifa Press. Padang. DOI: <https://scholar.uinib.ac.id/id/eprint/193/>
- Mahardika. N. (2017). Kesehatan Mental. Badan Penerbit Universitas Muria Kudus. Kudus. DOI: <https://eprints.umk.ac.id/13467/1/BUKU%20AJAR.pdf>
- Mahmud,A. (1980).Pola Asuh Orang Tua dan Kemandirian Anak.1-6. DOI: <https://repository.radenintan.ac.id/4893/1/skripsi%20fizai.pdf>
- Maimun.(2017).Psikologi Pengasuhan : Mengasuh Tumbuh Kembang Anak dengan Ilmu. DOI: <https://repository.uinmataram.ac.id/527/>
- Nufus,H., & Adu, L. (2020). Pola Asuh Berbasis Qalbu dan perkembangan belajar anak. *LP2M IAIN Ambon*.
- Oktaviana.R.N.(2024).Pola Asuh Demokratis dan Career Goal Setting Pada Mahasiswa Rantau.*Jurnal Educatio*.10(1),213-220.

- Reza, I. F. (2015). "Efektivitas Pelaksanaan Ibadah dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 1(1), 105-115.
- Sa'diyah, J. (2018). *Tinjauan Kesehatan Mental Terhadap Kekerasan Di Lapas Wanita Kelas II A Way Hui Bandar Lampung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. DOI: <https://repository.radenintan.ac.id/4185/1/SKRIPSI%20FULL.pdf>
- Sari, P.P. Sumardi., & Sima. M. (2020). Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal PAUD Agapedia*. 4(1), 157-170. DOI: <https://doi.org/10.17509/jpa.v4i1.27206>
- Siregar, H. (2020). DEVELOPMENT OF INTEGRATED CHARACTER EDUCATION MODELS IN PAI LEARNING AT UNIVERSITY. Ta'dib: *Jurnal Pendidikan Islam*. (9) : 1. 116-129. DOI: <https://doi.org/10.29313/tjpi.v9i1.6339>
- Siregar, H. L., dkk. (2024). Pembentukan karakter mandiri pada mahasiswa Universitas Negeri Medan. *Indonesia Research Journal on Educational*, 4(1), 118-190.
- Siregar, H.L., dkk. (2024). Kesiapan Mahasiswa Universitas Negeri Medan dalam Menghadapi Tantangan Judi Online: Tinjauan Psikologis dan Agama. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM METRO*. 9(1), 25-37. DOI: <https://ojs.ummetro.ac.id/index.php/lentera/article/view/3448/1881>
- Subagia, I. N. (2021). Pola Asuh Orang Tua. DOI: <https://g.co/kgs/q5PCC1s>
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta. Bandung. DOI: https://www.researchgate.net/publication/354059356_Metode_penelitian_pendekatan_kuantitatif
- Sunarty. K. (2015). *Pola Asuh Orang Tua dan Kemandirian Anak*. Edukasi Mitra Grafika. Makassar. DOI: <https://eprints.unm.ac.id/2220/2/BUKU%20POLAH%20ASUH%20ORANG%20TUA%20DAN%20KEMANDIRIAN%20ANAK.pdf>.