

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan elemen penting dalam lingkungan perguruan tinggi. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa diartikan sebagai seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Menurut Sarwono (dalam Kurniawati & Baroroh, 2016) mahasiswa adalah individu berusia antara 18 hingga 30 tahun yang secara resmi terdaftar sebagai pelajar di institusi pendidikan tinggi. Menurut Hurlock (1980) usia 18 sampai 40 tahun tersebut dikategorikan sebagai masa dewasa awal (Wahyuningsih dkk, 2013). Pada tahapan perkembangan ini, berdasarkan pandangan Hurlock (1980), mahasiswa secara aktif terlibat dalam proses eksplorasi diri, membangun jaringan sosial, dan memenuhi peran sebagai warga masyarakat (Musabiq & Karimah, 2018)).

Menurut penelitian Robbins dan Wilner (2001), individu yang menginjak usia 18 sampai 29 tahun seringkali mengalami krisis identitas yang mana mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, memiliki perasaan putus asa, seringkali menilai diri negatif, dan tekanan psikologis. Kondisi ini disebut dengan istilah *quarter-life crisis* yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu (Asrar & Taufani, 2022). Menurut Arnett (dalam Asrar & Taufani, 2022), *quarter-life crisis* dapat terjadi dikarenakan faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti proses eksplorasi identitas dan fluktuasi emosi, sementara faktor eksternal mencakup berbagai aspek kehidupan seperti hubungan sosial, karir, dan tuntutan akademik.

Kehidupan mahasiswa di perguruan tinggi atau universitas seringkali dipenuhi dengan berbagai tugas, tanggung jawab, dan tekanan baik dari lingkungan akademik maupun non-akademik. Mahasiswa sering mendapatkan tuntutan untuk mendapatkan hasil yang maksimal di setiap mata kuliahnya. Mahasiswa kerap kali mendapatkan hambatan dan rintangan seperti malas

untuk mengerjakan tugas, bolos kuliah, dan sebagainya. Para mahasiswa seringkali menghadapi berbagai tekanan dari dalam maupun luar diri mereka. Hal ini dapat memicu beragam persoalan baik dalam bidang akademik maupun di luar itu. Situasi-situasi ini berpotensi berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka (Ibrahim dkk, 2013). Mahasiswa sering mengalami permasalahan terutama yang berkaitan dengan hal akademik, bahkan mahasiswa disebut sebagai populasi yang rentan memiliki tingkat stress yang lebih tinggi (Adlaf dkk., 2001).

Sebuah survei pada tahun 2017 menemukan bahwa dibandingkan kelompok usia lainnya, orang dewasa berusia 18 sampai 25 tahun memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi, dengan pikiran untuk bunuh diri juga lebih sering muncul. Masalah kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa, seperti stress biasanya umum terjadi. *World Happiness Report* tahun 2019 menunjukkan bahwa hampir satu dari tiga orang tidak bahagia dengan kehidupan mereka, dengan persentase yang meningkat pesat selama satu dekade terakhir (Jiang dkk, 2022). Dikutip dari artikel yang berjudul “*The Mental Health Crisis on College Campuses*” oleh Mary Ellen Flannery tahun 2023, survei terbaru tahun 2023 yang melibatkan lebih dari 90.000 mahasiswa di Amerika Serikat mengungkapkan tingkat krisis kesehatan mental yang mengkhawatirkan di mana 44% siswa melaporkan gejala depresi; 37% mengatakan mereka mengalami kecemasan; dan 15% mengatakan mereka mempertimbangkan untuk bunuh diri (Flannery, 2023). Penelitian lain juga menunjukkan selama pandemi COVID-19 terjadi penurunan kebahagiaan mahasiswa, yang disebabkan oleh kecemasan, kesepian, kejenuhan, dan penyebaran informasi palsu di internet, yang semuanya dapat menyebabkan stress dan dampak psikis negatif lainnya (Rayan, 2020).

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa terdapat beberapa permasalahan yang dialami mahasiswa seperti kesulitan finansial, situasi hidup dan karier, konflik dalam hubungan

personal, tantangan dalam keluarga dan rumah tangga, penyesuaian terhadap tuntutan akademik, serta ketidakpastian mengenai masa depan dan prospek pekerjaan (Martunis, 2012). Menurut Saleem dkk (2013) mahasiswa sering mengalami berbagai tantangan yang mencakup tugas-tugas, tanggung jawab, dan tuntutan yang berasal dari aktivitas akademik, serta persoalan-persoalan lain yang muncul dari lingkungan non-akademik, seperti interaksi dengan keluarga, teman, dan lingkungan sosial lainnya. Ketika mahasiswa tidak memiliki kemampuan atau strategi yang memadai untuk beradaptasi dengan situasi tersebut, mereka cenderung menghadapi tekanan yang signifikan, yang pada akhirnya dapat menciptakan rasa tidak nyaman serta meningkatkan risiko terjadinya ketegangan psikologis (Suharsono & Anwar, 2020).

Menurut penelitian oleh Fauziah (2015) salah satu permasalahan yang sering terjadi kepada mahasiswa yaitu sifat prokrastinasi atau sifat menunda-nunda aktivitas. Hal ini terjadi karena beberapa faktor seperti mahasiswa merasa lelah, mengantuk, dan capek. Martunis (2012) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa di Fakultas Teknik dan Ekonomi Universitas Syiah, mengidentifikasi beberapa faktor yang secara signifikan mengganggu aktivitas belajar mahasiswa. Faktor-faktor tersebut meliputi masalah finansial, kondisi sosial ekonomi, permasalahan relasi interpersonal, masalah keluarga, dan kesulitan adaptasi terhadap tuntutan akademik.

Dalam menghadapi tantangan-tantangan ini, kebahagiaan menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan produktivitas mahasiswa. Kebahagiaan menjadi hal yang penting didalam kehidupan setiap orang, termasuk di antaranya adalah mahasiswa. Semua orang mendambakan kebahagiaan. Menurut Richards (dalam Yulia Woro Puspitorini, 2012) menjadi kaya dan bahagia menjadi salah satu tujuan hidup yang paling umum bagi individu. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat banyak faktor, termasuk tuntutan

akademik dan sosial. Memahami faktor-faktor yang berkontribusi pada kebahagiaan mahasiswa sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

Kesenangan mahasiswa dapat diartikan sebagai kondisi dimana mahasiswa merasa puas dan bahagia dengan kehidupan mereka secara keseluruhan, termasuk dalam aspek akademik, sosial, dan pribadi. Bagi banyak mahasiswa, momen sederhana seperti berbagi cerita dengan sahabat, mendapatkan dukungan dari keluarga, atau sekadar meluangkan waktu untuk bersantai di tengah kesibukan menjadi cara untuk menjaga kesehatan mental dan emosional. Mahasiswa yang mampu menjaga kebahagiaan mereka, meskipun melalui berbagai kesulitan, menunjukkan ketangguhan dan kemampuan adaptasi yang luar biasa.

Dalam memenuhi berbagai tugas perkembangan yang harus dicapai, mahasiswa memerlukan kepribadian yang sehat, hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosial, dan kemampuan untuk mengelola potensi diri, yang semuanya dapat didukung oleh kebahagiaan (Budiono, 2022). Menurut penelitian Jiang dkk, (2022) pada siswa dari *School of Energy Science and Engineering, Central South University, China*, menunjukkan bahwa kebahagiaan secara signifikan terkait dengan faktor pribadi, keluarga, dan sosial siswa. Mahasiswa yang memiliki kesehatan yang baik, dengan nilai akademis yang tinggi, yang tidur lebih awal, dan yang memiliki hubungan yang penuh kasih, cenderung akan merasa lebih bahagia. Selain itu, frekuensi komunikasi dan kualitas hubungan dengan keluarga memiliki korelasi positif dengan tingkat kebahagiaan mahasiswa.

Kebahagiaan dicerminkan sebagai kesejahteraan yang digambarkan sebagai kepuasan atas makna hidup seseorang. Kepuasan tersebut bisa dicapai dengan berbagai cara seperti melalui pencapaian karir, prestasi ataupun kekayaan. Aristoteles (2004) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah bentuk kesempurnaan, yang mendorong berbagai usaha untuk

meraihnya. Seligman (2005) mendefinisikan kebahagiaan sebagai suatu kondisi psikologis positif yang ditandai oleh pengalaman emosi positif seperti kepuasan dan kegembiraan dalam menjalani hidup. Selain itu, kebahagiaan juga melibatkan berbagai aktivitas positif yang dilakukan seseorang, yang meskipun memberikan dampak baik, namun tidak selalu terkait dengan perasaan tertentu, melainkan lebih kepada tindakan atau keadaan yang mendukung kesejahteraan secara keseluruhan (Muniroh, 2017). Argyle (2001) mendefinisikan kebahagiaan sebagai dimensi utama pengalaman manusia yang mencakup suasana hati yang positif, kognisi positif seperti optimisme dan harga diri dan kepuasan akan hidup (Engry & Ambarini, 2019).

Penelitian tentang tingkat kebahagiaan semakin banyak dilakukan, hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan menjadi topik yang penting dan memiliki dampak signifikan pada kehidupan manusia termasuk bagi mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Achor (2010) menegaskan bahwa kebahagiaan memiliki peran penting dalam meningkatkan kinerja dan prestasi seseorang. Oleh karena itu, meraih kebahagiaan sangat penting bagi individu supaya dapat melatih diri dalam berpikir secara positif agar dapat mencapai potensi maksimal dalam kehidupan mereka. Menurut Baumgarden & Crother (2010), ketika individu mendapatkan kebahagiaan, maka orang tersebut akan mengalami perasaan kegembiraan dan ketenangan terkait dengan afek positif. Menurut Veenhoven dalam Utami (2009), afek positif ini dapat memicu perasaan aktif dan bersemangat, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produktivitas seseorang. Menurut Diener dan Seligman (2002), mahasiswa yang mengalami tingkat kebahagiaan tinggi cenderung merasakan kepuasan dalam hubungan sosial yang mereka jalani. Individu yang mengalami ketidakbahagiaan cenderung mengalami emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, dan kekhawatiran (Baumgardener & Crothers, 2010). Emosi negatif ini dapat menurunkan motivasi dan menghambat produktivitas individu (Veenhoven dalam Utami, 2009).

Mahasiswa dengan kebahagiaan yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosialnya, dan memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai potensi maksimal dalam kehidupan akademik dan pribadinya. Individu yang merasa bahagia cenderung lebih optimis dan positif daripada individu lainnya begitu pula mahasiswa, orang yang bahagia akan lebih aktif, efisien, dan produktif dalam pekerjaan mereka. Studi oleh Khramtsova & Saarnio pada tahun (2007) menunjukkan bahwa individu yang bahagia lebih condong untuk mengejar kesuksesan daripada menghindari masalah yang mungkin mereka hadapi.

Terdapat banyak faktor yang dapat menentukan kebahagiaan setiap individu, Salah satu faktor terpenting yang secara signifikan dipengaruhi oleh perbedaan budaya dan terkait dengan kebahagiaan adalah perilaku orang tua di awal kehidupan atau gaya pengasuhan yang dirasakan (Sari & Ozkan, 2016; Veenhoven, 1984; Wu dkk, 2020). Dalam keluarga, seorang individu akan berada pada sistem kekeluargaan dimana orang tua berperan sebagai model peran utama dalam kehidupan anak-anak. Setiap orang tua memiliki cara untuk mendidik anak dan cara tersebut sangat memengaruhi pembentukan perilaku dan karakter anak di masa depan.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan (Asici & Sari, 2021) menunjukkan bahwa dalam menentukan kebahagiaan di kalangan mahasiswa, keterlibatan ibu dan ayah memiliki efek langsung yang signifikan. Keterlibatan ayah dan ibu memiliki pengaruh langsung yang positif terhadap kebahagiaan dan secara tidak langsung mempengaruhi kebahagiaan melalui efikasi diri secara emosional. Berdasarkan berbagai teori, pola asuh memiliki hubungan yang signifikan dengan perkembangan anak dan memengaruhi kehidupannya di masa depan. Pola asuh ini sejalan dengan tugas perkembangan yang harus dicapai pada setiap tahap kehidupan anak. Dengan kata lain, anak mulai menerima pola asuh sejak lahir hingga dewasa. Namun, dampak

pola asuh terhadap perkembangan anak, baik positif maupun negatif, bergantung pada tingkat pemahaman orang tua tentang anak dan pola asuh yang mereka terapkan.

Baumrind (1991) berpendapat bahwa pola asuh adalah metode yang digunakan oleh orang tua dalam membesarkan anak, tidak hanya berupa tindakan mendidik tetapi juga melibatkan hubungan dinamis antara orang tua dan anak dalam lingkungan keluarga. Interaksi ini memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan kepribadian anak. Menurut Kohn (dalam Agustiawati, 2014), pola asuh merupakan cara orang tua berinteraksi dengan anak-anak mereka, yang mencakup penetapan aturan keluarga, pemberian penghargaan atau hukuman terhadap perilaku anak, serta penerapan otoritas dalam hubungan antara orang tua dan anak (Utami & Santoso, 2021). Lebih lanjut, Baumrind (dalam Bee & Boyd, 2004) membagi pola asuh menjadi tiga jenis utama, yaitu pola asuh demokratis, otoriter, dan permisif.

Berdasarkan pembagian pola asuh menurut Baumrind tersebut, pada dasarnya bagaimanapun pola asuhnya pasti mempunyai dampak terhadap anak. Perlakuan pengasuhan yang penuh kasih dari orang tua dapat meningkatkan kebahagiaan anak, sementara pengasuhan yang disertai penolakan cenderung membuat anak merasa tidak bahagia (Utami & Santoso, 2021). Santrock (2011) mengemukakan bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga otoriter cenderung mengalami ketidakbahagiaan dan perasaan takut, keinginan untuk membandingkan diri dengan orang lain, kesulitan dalam memulai kegiatan, komunikasi yang buruk, serta cenderung menunjukkan perilaku agresif. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pola asuh otoriter memiliki sisi positif dan negatif yang perlu diperhatikan. Menurut penelitian oleh Husni Buton dkk, (2020) di Desa Ubung, pola asuh otoriter membuat anak cenderung patuh tetapi tidak bahagia, sulit membuat keputusan sendiri, dan takut mencoba hal baru. Hal ini dapat menyebabkan masalah emosi, etika, medis, dan interaksi pada anak, termasuk

rasa takut akan kesalahan, kurangnya percaya diri, dan frustrasi karena tekanan orang tua (Harahap dkk, 2022).

Menurut Yusuf (dalam Bun dkk, 2020) anak yang dibesarkan dalam lingkungan otoriter seringkali menunjukkan perilaku yang sensitif, cemas, dan cenderung menarik diri. Mereka mungkin merasa tidak puas dengan hidup mereka, lebih mudah terpengaruh oleh orang lain, mudah mengalami tekanan mental, kurang memiliki visi untuk masa depan, dan merasa sulit dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Salah satu dampak negatif pola asuh otoriter adalah anak tidak dapat begitu merasakan perasaan bahagia dengan kebijakan yang diberikan orang tua sehingga anak menjadi egois, menjadi tidak taat, dan lain sebagainya. Gaya pengasuhan yang otoriter dan sikap orang tua yang ketat/pengekan menyebabkan penurunan kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup. Selain itu, efek dari gaya pengasuhan di masa kanak-kanak tidak hanya terlihat pada masa kanak-kanak tetapi juga berlanjut hingga dewasa (Deniz dkk; Acun Kapıkıran dkk; Uji dkk dalam Asici & Sari, 2021).

Beberapa studi telah membuktikan bahwa penerapan pola asuh demokratis pada anak dapat mendorong perkembangan emosi yang sehat. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga dengan pola asuh ini umumnya lebih bahagia, memiliki tingkat kemandirian yang lebih tinggi, serta mampu mengelola emosi secara efektif. Selain itu, mereka juga menunjukkan kepercayaan diri yang kuat, fokus pada pencapaian tujuan, dan kemampuan bersosialisasi yang baik, baik dengan teman sebaya maupun dengan orang dewasa (Zannah dkk, 2021). Perilaku orang tua yang melibatkan kehangatan, kebaikan, kedekatan, ketulusan dan cinta tanpa syarat, dan kepekaan terhadap kebutuhan dan keinginan anak serta mendukung kebebasan anak dikaitkan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Acun-Kapıkıran dkk., 2014; Deniz dkk., 2013; Veenhoven, 1984). Dalam jurnal berjudul “Pola Asuh Yang Efektif

Untuk Mendidik Anak di Era Digital”, Stephanus Turibius Rahmat (2019) menyatakan bahwa pola asuh demokratis adalah pendekatan yang paling ideal dan efektif bagi orang tua. Pendapat ini diperkuat oleh hasil penelitian Husni Buton dkk, (2020) yang menemukan bahwa anak-anak di Desa Ubung yang diasuh dengan pola asuh demokratis cenderung terlihat bahagia dan ceria dalam kehidupan sosial mereka.

Beberapa penelitian dan studi menunjukkan bahwa pola asuh permisif orang tua berdampak besar pada karakter anak. Pola ini memberikan kebebasan penuh kepada anak tanpa arahan atau bimbingan tentang nilai-nilai baik dan buruk, termasuk dalam pendidikan agama. Orang tua cenderung mengalah dan menuruti keinginan anak, bahkan jika anak melanggar aturan (Bester, 2015; Pratt, 2004). Akibatnya, anak tidak belajar mengendalikan perilaku dan selalu berharap keinginannya dituruti. Selain itu, pendidikan karakter, agama, dan seks sering diserahkan sepenuhnya kepada sekolah, karena kurangnya wawasan orang tua tentang parenting dan nilai-nilai moral. Meskipun kebebasan dalam pola asuh ini dapat mengembangkan kreativitas jika digunakan dengan baik (Chemagosi, 2016), banyak anak justru menyalahgunakannya, sehingga cenderung melanggar norma (Papalia, 2015). Studi menunjukkan bahwa pola asuh permisif di era digital memengaruhi perkembangan sosial-emosional anak. Orang tua cenderung membiarkan anak menggunakan gadget atau handphone tanpa pengawasan ketat. Anak lebih sering bermain bersama teman sambil membawa handphone dan diberikan kebebasan penuh untuk bertindak sesuai keinginannya (Wana, 2019).

Selain interaksi dengan keluarga, manusia sebagai makhluk sosial secara alami akan berinteraksi dalam lingkungan sosial diluar keluarganya. Interaksi antar individu merupakan bagian penting dalam menjalani kehidupan. Dalam konteks ini, dukungan sosial menjadi hal yang sangat dibutuhkan. Carr (2004) mengemukakan bahwa kebahagiaan seseorang

dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya ialah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk interaksi sosial yang memberikan individu rasa aman, diterima, dan dihargai oleh individu atau kelompok lainnya. Individu yang memperoleh dukungan sosial cenderung merasa lebih percaya diri dan memiliki keyakinan bahwa mereka akan mendapatkan bantuan ketika dibutuhkan (Sarafino, E. P., & Smith, 2011). Dukungan sosial mencakup dukungan dan bantuan yang diberikan oleh orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, dan individu yang memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang (Zimet dkk., 1988).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan tingkat kebahagiaan mahasiswa. Sebuah studi mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang berasal dari sahabat memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan penyesuaian sosial mahasiswa baru (Estiane, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Harijanto & Setiawan, (2017) dan Al Amelia dkk, (2022) juga membuktikan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi signifikan terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa adanya dukungan sosial yang kuat berkorelasi positif dengan tingkat kebahagiaan mahasiswa. Dengan merasa didukung dan dihargai oleh lingkungan sosial mereka, mahasiswa dapat merasa lebih puas dan bahagia dalam menjalani kehidupan perkuliahan dan sosial mereka. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari sahabat dapat mempengaruhi kemampuan beradaptasi mahasiswa baru di perguruan tinggi (Estiane, 2015). Dukungan sosial juga memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan mahasiswa perantau dan *subjective well-being*, seperti yang ditemukan dalam studi di Universitas X Surabaya (Harijanto & Setiawan, 2017). Pada subjek yang berbeda, penelitian oleh Agustini & Nurhidayah (2012) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang memadai

berperan dalam meningkatkan kebahagiaan lansia yang tinggal di panti jompo. Sementara itu, penelitian Bukhori, (2012) mengungkapkan bahwa dukungan sosial keluarga dan perasaan memiliki tujuan hidup yang jelas (kebermaknaan hidup) berperan penting dalam menjaga kesehatan mental narapidana.

Beberapa mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2020 menghadapi berbagai tantangan dalam proses adaptasi perkuliahan tatap muka setelah dua tahun menjalani pembelajaran daring pada masa COVID-19. Transisi ini menyebabkan beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan sosial. Mereka menunjukkan tanda-tanda kecanggungan dalam berinteraksi secara langsung, menghindari percakapan dengan rekan mahasiswa, serta enggan mengikuti kegiatan di luar perkuliahan. Selain itu, meningkatnya tekanan akademik, tuntutan nilai, serta kewajiban praktikum yang lebih intensif menambah beban adaptasi yang harus mereka hadapi. Tekanan ini dapat memicu stress bagi sebagian mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan.

Sebagian besar mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2020 mengalami stress akademik yang dipicu oleh berbagai faktor. Tekanan akademik menjadi salah satu penyebab utama, terutama terkait dengan tuntutan untuk meraih nilai tinggi. Beberapa mahasiswa merasa terbebani oleh harapan orang tua, bahkan menghadapi kemarahan jika hasil akademik mereka tidak sesuai dengan ekspektasi. Selain tekanan akademik, faktor sosial juga berkontribusi terhadap tingkat stres mahasiswa. Beberapa dari mereka merasa kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, tidak memiliki teman untuk berbagi cerita, serta mengalami minimnya dukungan emosional dari sahabat atau teman sebaya. Ketidakhadiran dukungan dari orang tua juga semakin memperberat kondisi psikologis mereka.

Dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya memainkan peran penting dalam proses adaptasi ini. Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua mendapatkan nilai-nilai, norma, serta bimbingan yang membantu mereka dalam menjalani kehidupan akademik dan sosial. Kehadiran keluarga juga memberikan ruang untuk berkomunikasi dan memperoleh dukungan emosional. Sementara itu, lingkungan sosial yang terdiri dari teman sebaya turut berkontribusi dalam memberikan rasa kebersamaan dan dukungan emosional. Interaksi dengan teman sebaya memungkinkan mahasiswa untuk berbagi pengalaman, bertukar cerita, serta menemukan cara dalam menghadapi berbagai tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, kondisi mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2020 dalam proses adaptasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, hubungan sosial, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam menghadapi perubahan ini, sementara yang lain dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik berkat adanya kemampuan dalam bersosial dan jaringan sosial yang kuat yang berupa dukungan emosional dari keluarga maupun teman.

Selanjutnya peneliti melakukan studi awal melalui kuesioner daring menggunakan *Google Form* terhadap 30 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2020. Didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu 18 orang (60%), diasuh dengan pola asuh demokratis. Sebanyak 8 responden (26,7%) memiliki orang tua dengan pola asuh otoriter, sementara 4 responden lainnya (13,3%) diasuh dengan pola asuh permisif. Dari 30 mahasiswa yang menjadi responden, sebanyak 26 orang (87%) menyatakan merasa bahagia sebagai mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa yang bahagia ini (65%) memiliki orang tua dengan pola asuh demokratis. Meskipun demikian, terdapat juga sejumlah kecil mahasiswa yang bahagia meskipun memiliki orang tua dengan pola asuh otoriter atau permisif. Faktor lain yang

mempengaruhi tingkat kebahagiaan mahasiswa adalah pencapaian akademik dan pengakuan dari orang lain.

Kebahagiaan memiliki makna yang berbeda bagi setiap responden, diantaranya mencakup aspek positif seperti kondisi emosional yang baik, pengalaman menyenangkan, hubungan sosial yang harmonis, pencapaian tujuan, rasa syukur atas apa yang dimiliki, serta perasaan damai dan tenang dalam hati. Banyak responden merasa bahagia ketika terhindar dari kesedihan dan kekecewaan, dapat melakukan hobi, dikelilingi oleh orang-orang tersayang, serta mendapat dukungan dan pengertian dari mereka. Selain itu, kebahagiaan juga dihubungkan dengan Kebebasan untuk mengekspresikan diri secara autentik dan mengembangkan potensi diri merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang dapat berkontribusi pada pembentukan identitas diri yang kuat dan perasaan bahagia.

Selain dari pola asuh orang tua responden, dukungan sosial menjadi faktor penting dalam membantu responden terutama dalam menjalankan kehidupan perkuliahan dan menumbuhkan perasaan bahagia. Sebanyak 28 responden menyebutkan bahwa dukungan sosial baik dari keluarga, sahabat, dosen, dukungan finansial, dukungan verbal dan dukungan-dukkungan lainnya sangat penting dalam mendorong mahasiswa dikala mengalami tekanan dan stress dalam perkuliahan. Mereka menyebutkan bahwa dikala mahasiswa tidak mendapatkan dukungan-dukkungan tersebut maka akan menimbulkan masalah yang dapat berdampak terhadap kehidupan mahasiswa diantaranya akan sulit dalam belajar, terhambatnya aktivitas, menurunnya motivasi dan bahkan akan menimbulkan masalah kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Pola Asuh dan Dukungan Sosial terhadap Kebahagiaan Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang diajukan adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh pola asuh otoriter terhadap kebahagiaan mahasiswa angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh pola asuh demokratis terhadap kebahagiaan mahasiswa angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh pola asuh permisif terhadap kebahagiaan mahasiswa angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
4. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kebahagiaan mahasiswa angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
5. Apakah terdapat pengaruh pola asuh otoriter dan dukungan sosial terhadap kebahagiaan mahasiswa angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
6. Apakah terdapat pengaruh pola asuh demokratis dan dukungan sosial terhadap kebahagiaan mahasiswa angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
7. Apakah terdapat pengaruh pola asuh permisif dan dukungan sosial terhadap kebahagiaan mahasiswa angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka berikut merupakan tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh pola asuh otoriter terhadap kebahagiaan mahasiswa angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

2. Untuk mengetahui pengaruh pola asuh demokratis terhadap kebahagiaan mahasiswa angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui pengaruh pola asuh permisif terhadap kebahagiaan mahasiswa angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
4. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kebahagiaan mahasiswa angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
5. Untuk mengetahui pengaruh pola asuh otoriter dan dukungan sosial terhadap kebahagiaan mahasiswa angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
6. Untuk mengetahui pengaruh pola asuh demokratis dan dukungan sosial terhadap kebahagiaan mahasiswa angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
7. Untuk mengetahui pengaruh pola asuh permisif dan dukungan sosial terhadap kebahagiaan mahasiswa angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan penting dalam memperluas wawasan dan pengetahuan di bidang psikologi, khususnya terkait dengan pengaruh pola asuh orang tua dan dukungan sosial terhadap tingkat kebahagiaan mahasiswa. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama yang berkaitan dengan jenis pola asuh yang diterima dan dukungan sosial yang diperoleh.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya mahasiswa dan orang tua, mengenai bagaimana pola asuh orang tua dan dukungan sosial berperan dalam menciptakan kebahagiaan

mahasiswa. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi mahasiswa untuk lebih memahami pentingnya hubungan sosial yang positif dan pola asuh yang sehat dalam mendukung kesejahteraan mereka. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih lanjut mengenai peran pola asuh orang tua, dukungan sosial, dan kebahagiaan mahasiswa dalam konteks yang lebih luas.

