

***SELF-EFFICACY* PADA MAHASISWA MENIKAH SEBAGAI UPAYA
DALAM MENGELOLA STRES SAAT PROSES PENYUSUNAN SKRIPSI
(Studi Fenomenologi di UIN Raden Mas Said Surakarta)**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan Dakwah dan Komunikasi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)



Oleh :

ANNISA FITRI

NIM. 19.12.21.021

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Fitri
NIM : 191221021
Tempat, Tanggal Lahir : Surakarta, 24 Desember 2000
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan : Dakwah dan Komunikasi
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Alamat : Turi RT 004/RW 007 Cemani, Grogol, Sukoharjo,
Jawa Tengah
Judul Skripsi : *Self-Efficacy* Pada Mahasiswa Menikah Sebagai
Upaya Dalam Mengelola Stres Saat Proses
Penyusunan Skripsi (Studi Fenomenologi di UIN
Raden Mas Said Surakarta)

menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika di kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian Pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 10 Maret 2023

Penulis



Annisa Fitri

NIM. 191221021

NOTA DINAS PEMBIMBING

Dr. H. Kholilurrohman, M.Si.
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr. Annisa Fitri

Kepada Yth
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said
Surakarta
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

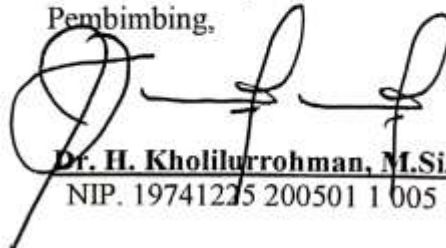
Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap proposal saudara :

Nama : Annisa Fitri
NIM : 191221021
Judul : *Self-Efficacy* Pada Mahasiswa Menikah Sebagai Upaya Dalam Mengelola Stres Saat Proses Penyusunan Skripsi (Studi Fenomenologi di UIN Raden Mas Said Surakarta)

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada Sidang Munaqasyah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 10 April 2023
Pembimbing,



Dr. H. Kholilurrohman, M.Si.
NIP. 19741225 200501 1 005

HALAMAN PENGESAHAN

***SELF-EFFICACY* PADA MAHASISWA MENIKAH SEBAGAI UPAYA
DALAM MENGELOLA STRES SAAT PROSES PENYUSUNAN SKRIPSI
(Studi Fenomenologi di UIN Raden Mas Said Surakarta)**

Disusun Oleh :

**ANNISA FITRI
NIM. 191221021**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada hari Jum'at Tanggal 12 Mei 2023
dan dinyatakan telah memenuhi syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial

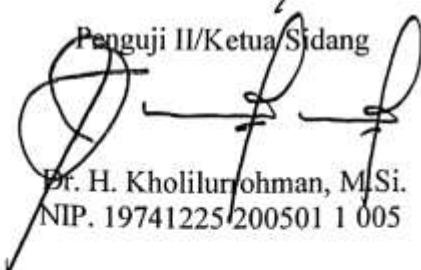
Surakarta, 21 Mei 2023

Penguji Utama



Budi Santosa, S.Psi., M.A.
NIP. 19740123 200003 1 002

Penguji II/Ketua Sidang



Dr. H. Kholilurrohman, M.Si.
NIP. 19741225/200501 1 005

Penguji I/Sekretaris Sidang



Agit Purwo Hartanto, M.Pd.
NIP. 19920112 202112 2 004

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta



Prof. Dr. Islah, M.Ag.

NIP. 19730522 200312 1 001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab Latin dalam penulisan skripsi ini mengikuti standar transliterasi International Journal of Qur'anic Studies Edinburgh University.

Adapun tatacara penulisannya adalah sebagaimana contoh kata-kata berikut :

Tafsīr, bismillāhirrahmānirrahīm, Rashīd Riḍa, muslimīn, Ṣufi, Ṭarīqah, Ḥadith, Rūh al- Bayān fī tafsīr al-Qur'ān, al-Qur'ān al-‘azīm alladhīna samī‘ū al-Qur'ān, dan lain-lain.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Keterangan
ا	Alief	-Tidak dilambangkan
ب	Bā	B –
ت	Tā	T –
ث	Šā'	Š s dengan titik di atasnya
ج	Jīm	J –
ح	Ḥā'	Ḥ h dengan titik di bawahnya
خ	Khā'	Kh –
د	Dāl	D –
ذ	Ẓāl	Ẓ z dengan titik di atasnya
ر	Rā'	R –
ز	Zā'	Z –
س	S	S –
ش	Sy	Sy–
ص	Ṣād	Ṣ s dengan titik di bawahnya
ض	Ḍād	Ḍ d dengan titik di bawahnya
ط	Ṭā'	Ṭ t dengan titik di bawahnya
ظ	Ẓā'	Ẓ z dengan titik di bawahnya
ع	'Ain	' koma terbalik di atasnya
غ	Gain	Gh –
ف	Fā'	F –
ق	Qāf	Q –
ك	Kāf	K –
ل	Lām	L –
م	Mīm	M–
ن	Nūn	N –
و	Wāwu	W –
ه	Hā'	H –
ء	Hamzah	' Aporstrof
ي	Yā'	Y –

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda Syad|d|ah, ditulis lengkap.

أَحْمَدِيَّةٌ : Ditulis Ahmadiyyah

C. Ta' Marbūṭah di akhir Kata

1. Bila dimatikan ditulis h, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi Bahasa Indonesia.

جَمَاعَةٌ : ditulis *jamā'ah*

2. Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain, ditulis t.

نِعْمَةُ اللَّهِ : ditulis *ni'matullāh*

زَكَاةُ الْفِطْرِ : ditulis *zakātul-fiṭri*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u.

E. Vokal Panjang

1. a panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī dan u panjang ditulis ū.
2. Fathah + yā' tanpa dua titik yang dimatikan ditulis ai, dan fathah + wawū mati ditulis au.

F. Vokal-Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (‘)

أَنْتُمْ ditulis a'antum

مُؤَنِّثٌ ditulis mu'annaṣ

G. Kata Sandang Alief + Lām

1. Bila diikuti Qomariyyah ditulis al-

الْقُرْآنُ : Al-Qur'an

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf i dengan huruf syamsiyah yang mengikutinya

الاشْدَعَةُ : asy-syī'ah

H. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD.

I. Kata dalam rangkaian frase dan kalimat

Ditulis kata per kata, atau ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

شيخ لإسلام : ditulis *syaikh al- Islām* atau *syaikhul- Islām*

J. Lain-lain

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (seperti kata *ijmak*, *nas*, dan lain-lain), tidak mengikuti pedoman transliterasi ini dan ditulis sebagaimana dalam kamus tersebut.

ABSTRAK

Annisa Fitri. NIM. 19.12.21.021, *Self-Efficacy Pada Mahasiswa Menikah Sebagai Upaya Dalam Mengelola Stres Saat Proses Penyusunan Skripsi (Studi Fenomenologi di UIN Raden Mas Said Surakarta)*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. 2023.

Mahasiswa yang sudah menikah memiliki kewajiban mengurus rumah tangga serta harus menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan dan mendapatkan gelar sarjana. Ketidakmampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas dan tanggungjawab dalam waktu bersamaan menimbulkan munculnya stres saat proses penyusunan skripsi. Dengan meningkatkan kemampuan *self-efficacy* merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan mahasiswa menikah dalam mengelola stres tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-efficacy* pada mahasiswa menikah sebagai upaya dalam mengelola stres saat proses penyusunan skripsi di UIN Raden Mas Said Surakarta.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 6 orang yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara mendalam. Uji keabsahan data dilakukan dengan triangulasi teknik dan sumber. Teknik analisa data menggunakan analisis Moustakas.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa permasalahan-permasalahan yang muncul dialami oleh mahasiswa menikah saat proses penyusunan skripsi adalah sulit konsentrasi, tidak dapat mengatur waktu antara keluarga dengan kuliah, gelisah, susah tidur, siklus menstruasi tidak teratur, ASI kurang lancar, dan masalah ekonomi. Kemampuan *self-efficacy* subjek ditunjukkan dengan perilaku-perilaku seperti mengontrak di dekat kampus, menginap di kos salah satu teman kuliah, membagi pekerjaan rumah dengan suami, bersungguh-sungguh mengerjakan skripsi, mendekati diri kepada Allah, dan bersikap optimis. Masing-masing subjek memiliki *stresor* dan solusi yang berbeda-beda tergantung pada tingkat *stresor* yang diterima dan kapasitas kemampuan masing-masing subjek. Pada ketiga subjek cenderung dapat mengelola stres dengan mengoptimalkan kemampuan *self-efficacy*.

Kata kunci : mahasiswa, menikah, *self-efficacy*, skripsi, stres.

ABSTRACT

Annisa Fitri. NIM. 19.12.21.021, *Self-Efficacy in Married Students as an Effort to Manage Stress During Thesis Writing Process (Phenomenological Study at UIN Raden Mas Said Surakarta)*. Islamic Guidance and Counseling Study Program. Ushuluddin and Da'wah Faculty, Raden Mas Said State Islamic University Surakarta. 2023.

Married students have the obligation to take care of the household and must complete a thesis as a graduation requirement and obtain a bachelor's degree. The inability of students to complete tasks and responsibilities at the same time causes stress during the process of preparing the thesis. By increasing the ability of self-efficacy is one of the efforts that can be done by married students in managing this stress. This study aims to describe self-efficacy in married students as an effort to manage stress during the process of preparing their thesis at UIN Raden Mas Said Surakarta.

This study uses a qualitative method with a phenomenological study approach. The subjects in this study were 6 people who were determined by purposive sampling technique. Data collection techniques used were observation and in-depth interviews. The data validity test was carried out by triangulation of techniques and sources. Data analysis technique using Moustakas analysis.

The results of this study indicate that the problems experienced by married students during the process of writing their thesis are difficulty concentrating, unable to manage time between family and lectures, anxiety, insomnia, irregular menstrual cycles, inadequate breastfeeding, and economic problems. The subject's self-efficacy ability is shown by behaviors such as contracting near the campus, staying at the boarding house of one of his college friends, sharing homework with his husband, working hard on his thesis, getting closer to God, and being optimistic. Each subject has different stressors and solutions depending on the level of stressor received and the capacity of each subject. The three subjects tend to be able to manage stress by optimizing self-efficacy abilities.

Keywords : student, married, self-efficacy, thesis, stress.

MOTTO

“Tidak ada yang terlalu tinggi untuk dicapai manusia, tapi manusia harus memanjatnya dengan hati-hati dan penuh keyakinan.”

-Hans Christian Andersen

“Barang siapa yang bersungguh-sungguh, ia akan mencapai tujuannya”.

-Akbar Zainuddin

“Aku sesuai persangkaan hamba-Ku.”

(H.R. Bukhari, No. 6970 dan Muslim, No. 2675)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah penulis mempersembahkan skripsi ini untuk :

1. Bapak dan Ibu tersayang. Bapak Triyono Gati Sutrisno dan Almh. Ibu Sri Siswanti yang telah memberikan segala bentuk dukungan, usaha, doa, dan kasih sayangnya yang tiada henti dan tanpa rasa lelah sampai akhir hayat. Tak lupa adik perempuan saya, Salma Nabila dan kakak sepupu saya Mas Angga Budi Yoga, terima kasih atas segala bantuan, semangat, doa dan nasihat yang kalian berikan kepada saya.
2. Keluarga besar dan saudara-saudara sepupu yang selalu memberikan dukungan dan semangat serta orang terdekat yang selalu memberikan motivasi.
3. Sahabat-sahabat kuliah khususnya teman-teman saya dan kakak tingkat yang selalu memberikan arahan dalam mengerjakan skripsi dan selalu berada di sisi saya.
4. Almamater tercinta, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW., beserta sahabat dan keluarganya.

Skripsi berjudul *Self-Efficacy* Pada Mahasiswa Menikah Sebagai Upaya Dalam Mengelola Stres Saat Proses Penyusunan Skripsi (Studi Fenomenologi di UIN Raden Mas Said Surakarta) disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata 1 (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.

Penulis menyadari bahwa karya skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Mudhofir, S.Ag., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Prof. Dr. Islah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Dr. H. Agus Wahyu Triatmo, M.Ag., selaku Ketua Jurusan Dakwah dan Komunikasi.
4. Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
6. Dr. H. Kholilurrohman, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, memberi masukan dan memberi arahan selama penyusunan skripsi.
7. Budi Santosa, S.Psi., M.A., selaku Dosen Penguji Sidang Munaqosah utama yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.

8. Agit Purwo Hartanto, M.Pd., selaku Dosen Penguji Sidang Munaqosah II yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
9. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan bekal ilmu yang luar biasa.
10. Seluruh staff bagian akademik yang telah mengkordinir segala keperluan peneliti dalam urusan akademik dan penelitian skripsi.
11. Seluruh informan yang telah berkenan membantu dalam penyelesaian skripsi sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.
12. Teman terdekat Zahrawati Marhamah.
13. Teman-teman BKI angkatan 2019.
14. Kakak-kakak tingkat BKI angkatan 2018, Danar Maulana, Muhammad Nurudin Maarif, Agus Salim Juriyadi Putra, dan Bagas Arif Wijaya.
15. Almamater tercinta, UIN Raden Mas Said Surakarta.
16. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah turut serta membantu dan memberikan dukungan serta semangat dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan balasan dan barokah dalam hidup atas keikhlasan yang telah diberikan. Penulis menyadari dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat penulis harapkan demi penyempurnaan skripsi ini. Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis, pembaca, dan semua pihak yang membutuhkan.

Surakarta, 10 April 2023

Penulis

Annisa Fitri

NIM. 19.12.21.021

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
MOTTO.....	x
PERSEMBAHAN.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	14
C. Batasan Masalah.....	14
D. Rumusan Masalah.....	15
E. Tujuan Penelitian.....	15
F. Manfaat Penelitian.....	15
BAB II.....	17
LANDASAN TEORI.....	17
A. Kajian Teori.....	17
1. <i>Self-Efficacy</i>	17
2. Stres.....	31
3. Mahasiswa.....	38
4. Pernikahan.....	40
5. Skripsi.....	41
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	42
C. Kerangka Berpikir.....	45

BAB III	48
METODE PENELITIAN.....	48
A. Tempat dan Waktu Penelitian	48
B. Jenis Penelitian.....	49
C. Subjek Penelitian.....	51
D. Teknik Pengumpulan Data.....	52
E. Teknik Keabsahan Data	54
F. Teknik Analisa Data.....	55
BAB IV	57
PEMBAHASAN	57
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	57
B. Hasil Temuan Lapangan	60
C. Hasil Analisis Data.....	83
D. Pembahasan.....	93
BAB V.....	113
PENUTUP.....	113
A. Kesimpulan	113
B. Keterbatasan Penelitian.....	114
C. Saran.....	114
DAFTAR PUSTAKA	116
LAMPIRAN.....	120

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Waktu Penelitian	48
Tabel 2 Gambaran Umum Informan	62
Tabel 3 Aspek Kognitif Stres	63
Tabel 4 Makna Aspek Kognitif Stres	64
Tabel 5 Aspek Emosi Stres	65
Tabel 6 Makna Aspek Emosi Stres	66
Tabel 7 Aspek Perilaku Stres	67
Tabel 8 Makna Aspek Perilaku Stres	68
Tabel 9 Aspek Fisiologis Stres.....	68
Tabel 10 Makna Aspek Fisiologis Stres	69
Tabel 11 Aspek Kognitif <i>Self-Efficacy</i>	70
Tabel 12 Makna Aspek Kognitif <i>Self-Efficacy</i>	73
Tabel 13 Aspek Motivasi <i>Self-Efficacy</i>	74
Tabel 14 Makna Aspek Motivasi <i>Self-Efficacy</i>	77
Tabel 15 Aspek Afeksi <i>Self-Efficacy</i>	78
Tabel 16 Makna Aspek Afeksi <i>Self-Efficacy</i>	80
Tabel 17 Aspek Seleksi <i>Self-Efficacy</i>	81
Tabel 18 Makna Aspek Seleksi <i>Self-Efficacy</i>	83
Tabel 19 Hasil Temuan Gambaran Stres	83
Tabel 20 Hasil Temuan Gambaran <i>Self-Efficacy</i>	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	47
----------------------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seorang pelajar tingkat perguruan tinggi yang mempersiapkan dirinya untuk memperoleh gelar sarjana (Budiman, 2006). Mahasiswa yang berhasil menyelesaikan masa studinya akan mendapatkan gelar diploma atau sarjana. Mahasiswa dikenal sebagai kaum intelektual dengan tingkat pendidikan yang tinggi, yaitu mereka yang memiliki wawasan luas, berbudi pekerti luhur, sopan dan santun, menghormati serta menghargai orang lain. Mahasiswa memiliki pola berpikir yang terus berkembang dalam melihat kenyataan hidup di dunia.

Mahasiswa dikenal sebagai agen perubahan (*agent of change*), kontrol perubahan (*social control*), generasi penerus (*iron stock*) dan suri tauladan (*moral force*) bagi masyarakat (Fadheli, 2019). Peran mahasiswa sangat besar bagi kelangsungan hidup masyarakat. Bagi masyarakat, terdapat harapan yang diberikan pada mahasiswa untuk bisa membantu mengatasi permasalahan-permasalahan yang tengah terjadi di masyarakat. Mahasiswa berperan dalam mendemonstrasikan kebijakan-kebijakan pemerintah yang masih kurang sesuai dengan kondisi di tengah masyarakat karena perannya yang disebut sebagai kontrol sosial atau barometer kehidupan sosial dalam kehidupan masyarakat.

Mahasiswa berperan dalam memberantas kemiskinan. Mahasiswa diciptakan bukan untuk menjadi pengangguran melainkan untuk menjadi

pemimpin, penerus, dan pejuang suatu bangsa (Fadheli, 2019). Mahasiswa lulusan diploma maupun sarjana dapat menjadi produsen, pencipta usaha atau lapangan pekerjaan serta pemberdaya manusia yang lainnya sehingga mampu meningkatkan sumber daya yang dibutuhkan bagi kemakmuran hidup masyarakat. Hal yang serupa dijelaskan oleh Caly bahwa mahasiswa mampu berkontribusi dalam membangun kemajuan dan kemakmuran bangsa (Qurrota, 2019).

Salah satu peran mahasiswa yaitu sebagai agen perubahan (*agent of change*), yang berarti bahwa dalam diri seorang mahasiswa terdapat potensi yang cukup besar dalam membuat pembaruan yang disesuaikan dengan perkembangan zaman. Selain daripada itu, mahasiswa sebagai pembentuk moral berarti dapat mengajarkan bagaimana menjalankan aturan-aturan yang harus ditaati sesuai dengan norma-norma yang berlaku serta menjadi teladan yang baik bagi masyarakat (Fadheli, 2019).

Salah satu tugas perkembangan pada seseorang yang telah memasuki masa dewasa muda adalah menikah, dengan rentang usia berkisar 21-24 tahun (Monks, 2009). Mahasiswa jenjang diploma dan strata 1 termasuk individu yang berada di masa transisi tersebut mulai dari tahap perkembangan masa remaja akhir ke dewasa awal. Untuk menikah, seseorang tentunya memiliki dorongan atau alasan yang kuat terlebih bagi seorang mahasiswa yang masih dalam masa studi Perguruan Tinggi.

Pernikahan merupakan sebuah tradisi yang biasanya dikerjakan oleh sepasang pria dan wanita bertujuan untuk meneruskan keturunan yang dengan

dilandasi rasa saling mencintai sehingga hubungan diantara keduanya yang berasal dari latar belakang dan budaya berbeda menjadi terikat (Istiqomah et al., 2015). Pernikahan memberikan makna bahwa seseorang telah memasuki kehidupan yang baru. Babak baru dalam kehidupan yang dimaksud adalah kehidupan berumah tangga dan meneruskan keturunan. Pernikahan adalah sebuah jalan menuju rumah tangga yang dilandasi oleh nilai-nilai ajaran agama untuk mewujudkan keluarga sakinah, mawaddah, dan rahmah. Suatu rumah tangga dapat diartikan sebagai keadaan dimana sepasang suami dan istri bersama-sama saling memenuhi kewajiban dan tanggungjawab, mencukupi semua kebutuhan, tolong menolong dalam beribadah, dan menjalin hubungan yang harmonis sehingga tercipta kebahagiaan dan kesejahteraan, yang akan memberikan rasa aman, tenteram, dan puas bagi para anggotanya (Palintan, 2021).

Dalam agama Islam, menikah ialah suatu kewajiban bagi setiap umat muslim untuk menyempurnakan separuh agama. Selain itu, menikah juga merupakan suatu bentuk beribadah kepada Allah SWT yang paling lama selama masa hidup manusia di dunia. Anjuran menikah terkandung dalam sumber hukum utama agama Islam, yaitu Al-Qur'an dan Hadits. Menurut Wibisana (2016), firman Allah yang menjelaskan anjuran untuk menikah terdapat dalam Al-Qur'an Surah An-Nur ayat 32 :

وَأَنْكِحُوا الْأَيْمَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ ۚ إِن يَكُونُوا فُقَرَاءَ
يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ وَسِيعٌ عَلِيمٌ

Artinya : *“Dan nikahkanlah orang-orang yang masih membujang diantara kamu, dan juga orang-orang yang layak (menikah) dari hamba-hamba sahayamu yang laki-laki dan perempuan. Jika mereka miskin, Allah akan memberi kemampuan kepada mereka dengan karunia-Nya. Dan Allah Maha Luas (Pemberian-Nya), Maha Mengetahui”*.

Selain itu, menikah juga merupakan salah satu sunah dari Nabi Muhammad SAW. Dalam hadis Nabi yang diriwayatkan At-Tirmidzi, dari Abi Ayyub ra bahwa Rasulullah SAW bersabda : *“Empat hal yang merupakan sunah rasul : hinna’, berparfum, siwak, dan menikah”*. Dari kedua dasar hukum agama Islam yang paling utama tersebut dapat menunjukkan secara jelas bahwa menikah merupakan anjuran dari Allah SWT dan menjadi sunah Nabi Muhammad SAW.

Di dunia kampus, pernikahan sudah banyak dilakukan mahasiswa baik semester muda maupun semester tua. Setelah melakukan pernikahan, beberapa mahasiswa diantaranya memutuskan berhenti kuliah namun sebagian yang lain masih tetap bertahan dan melanjutkan studinya hingga lulus. Pernikahan yang dilakukan oleh kalangan mahasiswa sudah menjadi fenomena yang banyak ditemui dalam beberapa tahun terakhir ini. Menurut Undang-Undang Pasal 1 Nomor 16 Tahun 2019 tentang perubahan atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974, yang dimaksud perkawinan adalah *“Ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa”*. Dalam aturan tersebut salah satunya memuat

batas usia minimal orang untuk menikah yaitu 19 tahun baik untuk pria maupun wanita. Oleh karena itu, terlepas dari eksistensinya sebagai mahasiswa jika sudah mencapai batas usia yang telah ditetapkan dalam undang-undang dan telah memenuhi syarat serta mampu untuk melakukan pernikahan, maka status sebagai mahasiswa tidak mempengaruhi dalam pengambilan keputusan bagi mahasiswa yang ingin menikah.

Riset yang membahas mengenai fenomena pernikahan pada mahasiswa melengkapi riset-riset terdahulu terkait persepsi pernikahan yang dilakukan mahasiswa, motivasi mahasiswa melakukan pernikahan, problematika dalam pernikahan mahasiswa hingga strategi *coping* yang digunakan untuk mengatasi stres serta manajemen konflik dalam pernikahannya. Menurut Intan & Desi (2014), motivasi mahasiswa melakukan pernikahan adalah karena rasa saling mencintai dan untuk menghindari perzinahan dimana hal ini mempengaruhi pandangan negatif dari masyarakat. Selain itu juga karena adanya dorongan dari pihak keluarga masing-masing.

Berbagai penelitian memperlihatkan bahwa pernikahan yang dilakukan oleh mahasiswa rentan memberikan dampak yang mengakibatkan stres, putus kuliah hingga perceraian. Sebagaimana dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zulfikar & Nurhayati (2021), bahwa terdapat beberapa masalah yang muncul pada mahasiswa yang telah menikah seperti kekhawatiran, keturunan, ekonomi, relasi, dan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa pernikahan dapat mempengaruhi proses perkuliahan yang sedang dijalankan oleh mahasiswa.

Mahasiswa yang sudah menikah saat masih masa studi kuliah secara otomatis telah membawa dirinya kepada peran ganda yakni sebagai mahasiswa dan suami atau istri. Perbedaan sudut pandang, latar belakang keluarga, pendidikan dan keadaan ekonomi sering kali menimbulkan konflik. Namun, konflik dalam rumah tangga juga bisa terjadi ketika kehidupan seseorang berbenturan dengan tanggungjawabnya, termasuk di perkuliahan. Menurut Duxbury (dalam Kurnia et al., 2021), munculnya konflik akibat peran ganda yaitu karena adanya banyak tugas yang harus diselesaikan namun keterbatasan dalam waktu untuk menyelesaikannya. Selain itu, tuntutan dari salah satu peran yang terlalu banyak juga akan mempengaruhi tuntutan peran yang lainnya. Sehingga dengan segala faktor tersebut dapat membuat seseorang harus berusaha lebih keras daripada biasanya dan menghabiskan lebih banyak energi.

Pernikahan membawa kepada tuntutan yang lebih berat karena setelah menikah seseorang akan mengemban amanah yaitu berperan sebagai suami atau istri di dalam sebuah rumah tangga, dimana didalamnya terdapat tugas-tugas dan kewajiban yang harus ditunaikan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Dalam sebuah rumah tangga, perempuan dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan suaminya, karakter pribadi pasangannya, keadaan keluarga besar pasangannya, mampu membesarkan anak-anak, mengelola keuangan, dan mengelola konflik. Begitu juga seorang suami, namun biasanya seorang laki-laki akan bertanggungjawab dengan pekerjaannya terlebih dahulu

(Hurlock, 2004). Hal yang sama juga akan dialami bagi mahasiswa yang telah menikah.

Skripsi sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademik tentu harus diselesaikan oleh seorang mahasiswa supaya mendapatkan gelar sarjana. Dalam penyelesaian skripsi ini mahasiswa membutuhkan waktu, tenaga, dan pikiran serta kemampuan menganalisisnya untuk dapat mengkaji, menganalisis suatu masalah, memecahkan kemudian menyimpulkan suatu masalah yang akan diteliti. Oleh sebab itu, diperlukan perhatian khusus dan kefokusannya seseorang dalam penyusunan skripsi.

Dalam penelitian yang dilakukan Hidayati (2021), mahasiswa yang sudah menikah saat sedang menyusun skripsi rentan mengalami stres baik yang bersumber dari dirinya sendiri, keluarga maupun lingkungan sehingga dapat berpengaruh pada proses penyelesaian skripsinya. Sejalan dengan pendapat tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Kirana et al. (2022), memperlihatkan bahwa stressor yang muncul berasal dari keadaan yang frustrasi karena kesulitan saat mencari literatur, kurang memahami alur penyusunan skripsi, merasa cemas dan takut saat harus mendapatkan revisi dari dosen pembimbing. Apabila hal ini dibiarkan, keadaan stres yang tidak dapat dikendalikan akan mempengaruhi aspek-aspek kehidupan seseorang seperti aspek fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku.

Menurut Seyle (dalam Musabiq & Karimah, 2018), stres merupakan sesuatu hal yang sulit dihindari dalam kehidupan manusia bahkan tanpa adanya stres maka kehidupan juga tidak mungkin berjalan. Lebih lanjut, stres

merupakan respon non-spesifik dari adanya tuntutan baik respon positif maupun negatif. Situasi stres tentu dialami oleh semua orang namun tidak setiap orang merasakan hal negatif akibat stres yang dialaminya. Adanya situasi stres nampaknya tidak hanya memberikan dampak yang negatif tetapi juga berdampak positif terhadap kemajuan bagi dirinya. Stres memiliki pengaruh yang positif yang dapat mendorong seseorang untuk sadar dan menghasilkan pengalaman baru (Yusuf, 2011; Dewanti, 2016). Sejalan dengan pendapat tersebut, Abdulghani (dalam Gamayanti et al., 2018) menyatakan bahwa stres bisa berdampak positif atau negatif dapat dilihat dari seberapa besar tingkat tekanan itu melebihi kemampuan dan kapasitas diri individu.

Menurut Bressert (dalam Musabiq & Karimah, 2018), stres berdampak pada empat aspek yaitu fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku. Stres berpengaruh pada aspek fisiologis berupa sistem imun menurun sehingga kondisi tubuh rentan terkena penyakit, seperti : pusing, mual, badan lemas, dan insomnia. Pada aspek kognitif, stres mempengaruhi seseorang dalam memahami materi, sulit mengingat dan kesulitan berkonsentrasi. Sedangkan pada aspek emosi, stres dapat menyebabkan seseorang sulit termotivasi, mudah cemas, marah, frustrasi, dan berbagai emosi negatif lainnya. Kemudian pada aspek perilaku berupa menunda-nunda pekerjaan termasuk tugas, menggunakan obat-obatan atau miras, dan aktivitas lainnya untuk mencari kesenangan secara berlebihan.

Seiring berkembangnya zaman, biaya hidup semakin meningkat tidak terkecuali biaya sekolah dan perguruan tinggi. Hal ini diperparah dengan

keadaan yang semakin sulit untuk mencari uang sekaligus pekerjaan. Meski sudah banyak mahasiswa yang kuliah sambil bekerja akan tetapi masih banyak yang belum mampu membagi waktu antara kuliah dengan bekerja sehingga kebanyakan dari mereka masih dibiayai oleh orang tuanya. Mahasiswa dianggap belum mampu membiayai kuliahnya sendiri karena belum terampil menghasilkan uang.

Pada kenyataannya tidak hanya mahasiswa yang dapat kuliah sambil bekerja. Mahasiswa bahkan melakukan pernikahan di tengah masa kuliah. Fenomena yang ada di sekitar adalah terdapat mahasiswa yang sudah menikah masih tetap melanjutkan belajarnya hingga berhasil lulus dari Perguruan Tinggi. Seperti yang terjadi di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta hampir setiap tahunnya terdapat kejadian pernikahan yang dilakukan oleh mahasiswanya. Berdasarkan hasil observasi, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta termasuk salah satu kampus yang didalamnya terdapat banyak mahasiswa yang telah menikah dibandingkan dengan Perguruan Tinggi atau universitas lainnya di Jawa Tengah.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan melalui *google form* diketahui bahwa ada sebanyak 19 mahasiswa yang sudah menikah di UIN Raden Mas Said Surakarta. Kemudian dilanjutkan dengan wawancara awal sehingga diketahui bahwa 9 diantaranya menyampaikan gejala-gejala stres yang dialami seperti mudah marah, khawatir, cemas, susah tidur, sulit konsentrasi, dan malas. Mereka mengatakan sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi karena tuntutan pekerjaan di rumah dan permasalahan

ekonomi. Selain itu, menurut hasil pengamatan selama kuliah terdapat beberapa teman yang berasal dari program studi yang sama telah beralih status menjadi sudah menikah. Kini, pernikahan yang mereka lakukan ternyata tidak menghentikan niat awal kuliahnya sehingga masih dapat bertahan hingga sekarang sedang dalam proses penyusunan skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang tidak memutuskan kuliahnya meskipun sudah menikah, terlepas dari mereka yang mengambil cuti karena beberapa kendala namun tetap menuntaskan kuliahnya hingga lulus.

Mahasiswa yang sudah menikah kemudian memutuskan untuk berhenti dari kuliahnya kebanyakan disebabkan karena kurang mendapatkan dukungan dari pasangan atau keluarga. Sedangkan pada beberapa kasus yang lain disebabkan karena mereka sudah memiliki anak sehingga kerepotan dengan segala tugas. Meskipun demikian, tidak menutup kemungkinan apabila sudah memiliki anak, mahasiswa yang sudah menikah mampu menyelesaikan studi. Berdasarkan hasil observasi ditemukan bahwa terdapat salah satu mahasiswa yang sudah menikah dan telah mempunyai seorang anak berhasil menuntaskan pendidikannya di Perguruan Tinggi. Selain data yang diperoleh secara langsung di lapangan, kecenderungan terjadinya stres pada mahasiswa juga terlihat dari kemunduran kelulusan mahasiswa atau mahasiswa lulus tidak tepat waktu (molor) yang dapat mengakibatkan mahasiswa tersebut mendapatkan konversi dari pihak kampus.

Upaya yang dapat dilakukan salah satunya dengan berusaha yakin bahwa masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan dapat diatasi dengan

mudah. Suatu keyakinan dalam diri individu atas kemampuan-kemampuan yang dimiliki sehingga dapat berhasil mencapai hasil yang diinginkan disebut efikasi diri (*self-efficacy*) (Rustika, 2016). Untuk itu, seorang mahasiswa yang telah menikah memerlukan sebuah keyakinan bahwa ia bisa berhasil menyelesaikan tugas-tugas dan kewajibannya baik dalam rumah tangga maupun perkuliahan. Untuk itu, penting bagi mahasiswa yang telah menikah menumbuhkan kemampuan *self-efficacy* yang baik supaya mampu membuat perencanaan tindakan yang akan diambil dalam menyelesaikan beragam tugas sehingga mampu menjalankan peran ganda dan dapat mencapai pada sesuatu yang diharapkan.

Menurut Albert Bandura (dalam Handara et al., 2022), *self-efficacy* adalah sikap seseorang yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya yang dapat membantu dalam mencapai hasil yang diinginkan dengan melakukan beberapa tindakan yang diperlukan. Sedangkan menurut ahli lain menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah suatu perasaan yang dirasakan oleh seseorang bahwa dirinya dapat melakukan tugas-tugas secara efektif (Woolfolk, 2009). Berbeda dengan Baron & Byrne (dalam Rachmawati et al., 2021), mengatakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan dalam diri seseorang atas adanya kemampuan dalam dirinya yang dapat berguna untuk melakukan tugas tertentu, mencapai tujuan, atau mengatasi segala kesulitan. Sementara itu, menurut Schultz (dalam Halawa, 2020) menegaskan bahwa *self-efficacy* juga bisa disebut sebagai perasaan puas karena telah memiliki kemampuan yang cukup dan efisiensi dalam mengatasi kesulitan-kesulitan.

Sejalan dengan hal ini, pendapat menurut Filippou (dalam Lidiawati et al., 2021) memaparkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat *self-efficacy* mahasiswa dengan perolehan nilai Indeks Prestasi Kumlatif (IPK), artinya bahwa tingkat *self-efficacy* tinggi akan membantu mahasiswa dalam memandang tugas-tugas dan kewajibannya di bidang akademik sebagai tantangan dan bukan ancaman serta terus berusaha menyelesaikannya. Sebaliknya, rendahnya *self-efficacy* akan memungkinkan individu menghindari hal-hal yang sifatnya menantang dan dapat memperburuk keadaan.

Tingkat *self-efficacy* yang tinggi pada seseorang dapat berkontribusi terhadap kemampuan seseorang untuk membantu memudahkan dalam penyelesaian sebuah masalah. Semakin tinggi tingkat keyakinan seseorang dalam menuntaskan masalah, maka akan secara otomatis seseorang tersebut mampu lebih mudah untuk beradaptasi dengan keadaan genting yang dialaminya sehingga terhindar dari perasaan tertekan dan lebih mudah ketika menghadapi situasi yang mengancam. Sebaliknya, seseorang dengan *self-efficacy* yang rendah tidak dapat meyakinkan dirinya atas kemampuan yang dimiliki untuk mengelola aspek-aspek beresiko di depannya sehingga seseorang tersebut mudah mengalami kecemasan dan membentuk perilaku menghindar (Bandura, 1997).

Pada mahasiswa menikah yang mengalami beberapa situasi menekan dan menyebabkan dirinya stres saat proses penyusunan skripsi maka kemampuan *self-efficacy* menjadi penting karena sebagai salah satu faktor

yang dapat membantu mahasiswa menahan bahkan mengurangi stresor yang muncul (Chiu 2014; Handara et al., 2022). *Self-efficacy* juga berguna dalam mengontrol stresor. Sementara munculnya stres bergantung pada bagaimana seseorang menilai situasi yang terjadi kemudian bagaimana seseorang itu mampu beradaptasi dengannya. *Self-efficacy* yang rendah pada mahasiswa yang telah menikah dapat menyebabkan mahasiswa yang bersangkutan berhenti kuliah karena tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi dan tugas-tugas lainnya. Oleh karena itu, pentingnya *self-efficacy* ini dapat menjadi prediktor keberhasilan atau kegagalan seseorang dalam usahanya dalam berbagai bidang.

Menurut Lianto (2019) menyebutkan bahwa *self-efficacy* telah diaplikasikan dan dikembangkan di berbagai bidang, seperti bidang kesehatan untuk pengendalian infeksi HIV, perawatan rehabilitasi jantung, mengobati pasien kecanduan alkohol; bidang rehabilitasi untuk pemulihan pasca traumatik; bidang pekerjaan untuk peningkatan kinerja karyawan; dan bidang pendidikan untuk pencapaian hasil akademik. Dengan demikian, *self-efficacy* dapat menyumbangkan dampak positif baik pada sukses individual maupun organisasional.

Riset-riset di atas memberi perspektif kritis terkait fenomena pernikahan pada mahasiswa menikah yang sedang dalam proses penyusunan skripsi. Penting juga untuk dikaji lebih dalam mengenai bagaimana *self-efficacy* mahasiswa menikah sebagai upaya dalam mengelola stres saat proses penyusunan skripsi. Pada penelitian-penelitian sebelumnya belum ada yang

membahas terkait variabel *self-efficacy*. Sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan dan dikembangkan agar dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan yang semakin banyak kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan pada mahasiswa menikah sebagai berikut :

1. Mahasiswa semester akhir mengalami stres saat proses penyusunan skripsi
2. Mahasiswa mengalami stres setelah menikah saat masih kuliah
3. Peran ganda pada mahasiswa menimbulkan stres karena tuntutan tugas dan pekerjaan
4. Banyaknya tuntutan mengakibatkan mahasiswa yang sudah menikah mengalami hambatan saat proses penyusunan skripsi
5. Pernikahan yang dilakukan oleh mahasiswa yang masih aktif kuliah mempengaruhi kelanjutan proses kuliah yang sedang dijalankan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan peneliti, maka penelitian ini dilakukan dengan fokus atau batasan penelitian hanya membahas mengenai *self-efficacy* pada mahasiswa menikah sebagai upaya dalam mengelola stres saat proses penyusunan skripsi di UIN Raden Mas Said Surakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran *self-efficacy* pada mahasiswa menikah sebagai upaya dalam mengelola stres saat proses penyusunan skripsi di UIN Raden Mas Said Surakarta?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *self-efficacy* pada mahasiswa menikah sebagai upaya dalam mengelola stres saat proses penyusunan skripsi di UIN Raden Mas Said Surakarta.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat dilihat dari dua segi, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperdalam ilmu dan teori tentang *self-efficacy* dan faktor-faktor yang menyebabkan stres yang dialami mahasiswa menikah. Tidak hanya itu selebihnya juga dapat menambah pengetahuan khususnya bagi pembaca serta penulis pada umumnya dalam kajian keilmuan bimbingan dan konseling islam. Dimana bimbingan dan konseling islam sejalan dengan variabel pada penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi mahasiswa menikah

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan dan informasi tambahan terkait dinamika kehidupan

hingga problematika mahasiswa yang sudah menikah saat sedang dalam proses penyusunan skripsi sehingga dapat meningkatkan *self-efficacy* pada mahasiswa yang telah menikah.

b. Manfaat bagi lembaga

Dari hasil penelitian ini diharapkan mampu menunjukkan bahwa penting juga perancangan mekanisme *support system* dalam perguruan tinggi misalnya : layanan konseling, layanan akses literatur yang berkualitas, dan kemudahan dalam proses bimbingan skripsi.

c. Manfaat bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi pedoman atau rujukan peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut terkait *self-efficacy* pada mahasiswa yang telah menikah untuk mengatasi stres dalam proses penyusunan skripsi serta dapat menjadi bahan perbandingan dalam penelitian selanjutnya yang lebih kompleks.

d. Manfaat bagi konselor

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman mendalam tentang stres yang termasuk salah satu permasalahan yang sering dialami oleh siswa maupun mahasiswa, sehingga akan memudahkan konselor dalam melakukan proses bimbingan dan konseling melalui upaya peningkatan *self-efficacy*.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. *Self-Efficacy*

a. Pengertian *Self-Efficacy*

Self-efficacy merupakan hasil pengembangan dari teori kognitif oleh Albert Bandura. Teori kognitif ini juga dipelopori oleh Bandura yang dulunya dikenal dengan teori belajar sosial. Dalam teori ini perilaku manusia dipandang sebagai komponen dari sebuah model yang berinteraksi dan saling mempengaruhi keadaan lingkungan dengan individu yang meliputi afeksi dan kognitif. Menurut Bandura (dalam Abdullah, 2019), manusia mempunyai kemampuan kognitif dan afeksi yang berkontribusi dalam proses motivasi manusia sekaligus dapat mengatur perilaku, membuat sistem-sistem sosial untuk mengatur serta memperbaiki struktur kehidupan mereka.

Salah satu buah dari pemikiran Albert Bandura yaitu efikasi diri (*Self-Efficacy*). Menurut Bandura (1986), *self-efficacy* adalah penilaian terhadap kemampuan diri untuk mampu melaksanakan suatu kinerja pada tingkat tertentu. *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang untuk bereaksi terhadap suatu kejadian tertentu dengan kemampuan yang dimilikinya. Sedangkan Schultz (1994), memandang sebagai perasaan puas karena telah memiliki kemampuan yang cukup dan efisiensi dalam mengatasi kesulitan-kesulitan. Alwisol (2009),

mengungkapkan bahwa *self-efficacy* adalah penilaian tentang apakah seseorang mampu mengerjakan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak dalam mengerjakan suatu tugas sesuai dengan yang telah dipersyaratkan. Dengan kata lain adalah persepsi tentang seberapa berguna seseorang dalam situasi tertentu. Menurut Sagone & Caroli (dalam Lidiawati et al., 2021), *self-efficacy* adalah keyakinan dalam diri seseorang untuk mampu merancang, melakukan, dan menghasilkan perilaku tertentu yang mempengaruhi kehidupan mereka berdasarkan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah suatu sikap atau perasaan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki bahwa seseorang dapat mendapatkan hasil yang diinginkan sekaligus melewati segala rintangan yang terjadi.

b. Sumber-Sumber *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Lianto, 2019) menyebutkan ada empat sumber adanya *self-efficacy*, yaitu :

1) Mastery Experiences

Pengalaman performansi merupakan pengalaman berhasil atau keberhasilan yang pernah diraih oleh seseorang pada masa lalu. Pengalaman masa lalu ini akan memunculkan keyakinan dalam diri individu untuk dapat melakukannya pada masa yang akan datang. Sebaliknya, pengalaman sebelumnya yang gagal dapat menyurutkan keyakinan diri individu atas kemampuan yang

dimilikinya. Namun, jika kegagalan itu dapat diatasi dengan penuh keyakinan dan memperoleh hasil yang memuaskan, maka *self-efficacy* seseorang tidak akan hilang. Akan tetapi, lain halnya dengan pengalaman kegagalan yang telah menghabiskan banyak energi dan usaha yang keras serta pengorbanan yang besar tetapi gagal maka dapat memungkinkan *self-efficacy* seseorang menjadi menurun.

2) *Social Modeling*

Pengalaman berhasil maupun gagal yang pernah dialami oleh orang lain mampu menaikkan atau menurunkan tingkat *self-efficacy* seseorang. Hal ini tergantung pada kesesuaian keadaan seseorang dengan keadaan orang lain yang dianggap sebagai model. *Self-efficacy* seseorang menjadi meningkat hanya dengan mengamati bagaimana usaha yang dilakukan orang lain untuk bisa mencapai keberhasilannya. Semakin mirip kondisi orang lain (model) dengan diri seseorang, maka seseorang itu akan semakin dekat pada kemungkinan sukses atau gagal. Sehingga pengalaman dari orang lain tersebut dapat menumbuhkan keyakinan bahwa ia juga akan mampu dengan mudah mencapainya. Jadi, naik atau turunnya *self-efficacy* dapat melalui cara seseorang memandang pengalaman keberhasilan atau kegagalan orang lain yang dianggap sebagai model dan mempunyai kemampuan yang sama.

3) *Social Persuasion*

Self-efficacy individu juga akan muncul melalui persuasi verbal (lisan) dari orang lain. *Self-efficacy* seseorang akan meningkat jika ia mendapatkan nasihat, arahan, dan masukan serta dukungan dari orang lain yang dapat meyakinkan dirinya bahwa ia akan berhasil menyelesaikan suatu tugas. Seseorang yang mendapatkan keyakinan dari orang yang berpengaruh dalam hidupnya akan mendorong *self-efficacy* dalam dirinya menjadi meningkat. Dapat dikatakan bahwa *self-efficacy* bisa meningkat atau menurun melalui perkataan atau pendapat orang lain.

4) *Psychological Response*

Umpan balik psikologis atau keadaan emosional yang muncul mengikuti suatu perilaku akan mempengaruhi *self-efficacy* individu dalam kondisi atau keadaan tertentu. Perasaan emosional yang muncul sebagai respon atas suatu kejadian, seperti cemas, takut, keringat dingin, gugup, dan panik bisa menurunkan *self-efficacy* seseorang karena menunjukkan pengalaman kegagalan. Sedangkan emosi atau perasaan yang positif serta penuh energi dapat membangun *self-efficacy*.

c. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Efficacy***

Menurut Bandura (dalam Sari, 2021) ada beberapa faktor yang mempengaruhi meningkat atau menurunnya kemampuan *self-efficacy* diantaranya sebagai berikut :

1) Budaya

Self-efficacy seseorang dipengaruhi oleh budaya melalui nilai-nilai budaya, kepercayaan, dan tradisi atau kebiasaan yang dilakukan dalam kehidupan bermasyarakat.

2) Jenis kelamin

Dari penelitian oleh Bandura, menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin mempengaruhi *self-efficacy*. Menurutnya tingkat *self-efficacy* yang dimiliki wanita lebih tinggi daripada laki-laki. Hal tersebut karena memandang wanita merupakan *multitasker* yang dapat mengerjakan banyak pekerjaan sebagai ibu rumah tangga terlebih sebagai wanita karir.

3) Sifat tugas yang dihadapi

Tugas yang semakin sulit yang dilihat seseorang menyebabkan semakin sulit juga seseorang dalam mengevaluasi kemampuan dirinya. Sebaliknya, seseorang akan lebih mudah menilai kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tersebut apabila tugas yang akan dikerjakan tidak melebihi kemampuan yang dimiliki.

4) *Reward* Eksternal

Competent contingences incentive dapat mempengaruhi *self-efficacy*. Itu berarti bahwa sebuah intensif yang diperoleh seseorang dapat memudahkannya dalam merefleksikan suatu keberhasilan di masa depan. Hal ini biasa disebut sebagai penghargaan atas prestasi seseorang.

5) Status atau peran individu dalam lingkungan

Seseorang dengan status atau jabatan yang lebih tinggi memiliki *self-efficacy* lebih tinggi pula daripada mereka yang memiliki status atau jabatan dibawahnya.

6) Informasi tentang kemampuan diri

Informasi yang diperoleh seseorang dari orang lain mengenai kemampuan diri individu berpengaruh pada tingkat *self-efficacy* individu tersebut. Informasi yang positif akan membangun tingkat *self-efficacy* pada seseorang karena dapat menambah rasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Sedangkan informasi negatif dapat berupa kritik mengenai kemampuan diri seseorang mampu menyebabkan *self-efficacy* menjadi turun.

Selain itu, Omrod (dalam Paula, 2013) juga menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan *self-efficacy* seseorang diantaranya sebagai berikut :

1) Keberhasilan dan kegagalan sebelumnya

Seseorang yang pernah mengalami keberhasilan akan lebih mudah untuk meningkatkan *self-efficacy* daripada seseorang yang mengalami kegagalan. Hal ini disebabkan karena keberhasilan yang pernah diperoleh dengan cara yang diciptakan sendiri lebih berpengaruh pada meningkatnya *self-efficacy*, sedangkan kegagalan yang dialami meski telah melakukan usaha yang

maksimal cenderung dapat menurunkan *self-efficacy* dalam diri seseorang.

2) Pesan dari orang lain

Pesan yang dimaksud ialah sebuah ucapan-ucapan yang diberikan orang lain terhadap diri seseorang sebagai dorongan atau motivasi baik langsung maupun tersirat. Menurut Zeldin & Pajares, dengan cara memberi alasan-alasan bahwa mereka akan berhasil maka dapat meningkatkan *self-efficacy* seseorang. Akan tetapi, menurut Schunk, bahwa pengaruh tersebut sifatnya tidak berlangsung lama karena cepat hilang kecuali usaha yang dilakukan benar-benar berhasil.

3) Kesuksesan dan kegagalan orang lain

Menurut Schunk dengan mempertimbangkan keberhasilan atau kegagalan orang lain yang setara dengan kemampuannya dapat menilai dirinya sendiri untuk mendapatkan keberhasilan atau kegagalan. Dengan ini, *self-efficacy* dapat meningkat atau menurun melalui pemodelan terhadap orang lain yang dianggap memiliki potensi yang sama.

4) Kesuksesan dan kegagalan kelompok yang lebih besar

Menurut Albert Bandura, efikasi diri kolektif ialah keyakinan kelompok tentang usaha yang dilakukan secara bersama-sama untuk dapat menghasilkan suatu perubahan sosial tertentu. Sehingga seseorang yang bekerja dalam kelompok kemungkinan

lebih besar memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi daripada bekerja sendiri. Hal ini disebabkan karena efikasi diri kolektif mencakup keyakinan atas kemampuan diri sendiri dan anggota kelompok untuk bekerja sama secara efektif dan mampu mengkoordinasikan tanggungjawab bersama-sama.

Selain itu, Bandura (dalam Rezki 2017; Koa 2019) juga menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan *self-efficacy* seseorang diantaranya sebagai berikut :

1) Jenis kelamin

Menurut Zimmerman (Bandura, 1997) berdasarkan pandangan orang tua, kemampuan laki-laki dengan perempuan berbeda. Menurut pandangan orang tua, perempuan dianggap lebih sulit mengikuti pelajaran daripada laki-laki meski dalam prestasi akademik tidak jauh berbeda. Perempuan semakin menilai dirinya rendah ketika semakin sering menerima perlakuan stereotipe gender. Pada masing-masing individu baik laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki keunggulan dalam bidang tertentu tergantung pada luas cakupan bidang pekerjaan yang akan dikerjakan.

2) Usia

Seseorang yang usianya lebih tua cenderung memiliki lebih banyak waktu untuk belajar mengatasi masalah dibandingkan dengan yang lebih muda. Terbentuknya *self-efficacy* yaitu melalui proses belajar sosial selama berlangsungnya masa kehidupan

manusia. Hal ini berkaitan dengan pengalaman seseorang selama rentang hidupnya.

3) Tingkat pendidikan

Terbentuknya *self-efficacy* juga dipengaruhi oleh proses belajar yang diterima dari tingkat pendidikan formal. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi maka *self-efficacy* yang dimiliki juga ikut tinggi. Hal ini disebabkan karena melalui tingkat pendidikan formal seseorang mendapatkan lebih banyak kesempatan untuk belajar sehingga dapat mengatasi permasalahan-permasalahan dalam hidupnya.

4) Pengalaman

Semakin lama seseorang melewati proses belajar dan menggunakan usahanya untuk mengatasi permasalahan maka dapat mempengaruhi naik atau turunnya tingkat *self-efficacy*. Kemampuan *self-efficacy* terbentuk dari proses adaptasi dan pembelajaran yang telah dilewati sebelumnya namun tidak menutup kemungkinan justru cenderung menurun atau tetap tergantung pada bagaimana seseorang menghadapi pengalaman keberhasilan dan kegagalan.

d. Dimensi-Dimensi *Self-Efficacy*

Albert Bandura (dalam Rachmawati et al., 2021) membagi *self-efficacy* menjadi tiga dimensi, yaitu :

1) *Level/Magnitude*

Dimensi ini mengacu pada persepsi mengenai tingkat atau derajat kesulitan tugas. Tingkat kesulitan ini dipengaruhi oleh tinggi atau rendahnya kompetensi dalam diri seseorang. Implikasi dimensi level ini berguna dalam pemilihan perilaku yang akan diambil. Seseorang cenderung akan lebih memilih untuk mengerjakan tugas-tugas yang dirasa ia mampu menyelesaikannya sesuai dengan kapasitas kemampuan yang dimiliki. Seseorang juga akan menghindari perilaku yang melewati batasan kapasitas yang terlihat. Maka, seseorang akan melakukan penyusunan prioritas tugas berdasarkan tingkat kesulitannya yang diukur dan disesuaikan dengan kemampuan yang dimilikinya. Dalam aspek dimensi level ini menilai sejauh mana seseorang mampu yakin terhadap kemampuannya untuk melakukan tugas-tugas yang perlu diselesaikan.

2) *Strength*

Dalam dimensi ini berhubungan dengan seberapa kuat atau lemahnya keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menuntaskan suatu tugas atau permasalahan yang akan dihadapi. Kekuatan pada keyakinan individu ini akan membuat dirinya menjadi tekun, tangguh, dan ulet dalam berusaha meski menghadapi banyak kesulitan dan tantangan. Semakin kuat dan mantap keyakinan individu akan semakin mendorong individu

untuk gigih dalam upayanya mencapai tujuan. Sebaliknya, keyakinan yang lemah dan ragu-ragu akan lebih mudah membuat goyah seseorang dalam berusaha. Kaitannya dengan hal tersebut, asumsi yang kuat atau lemah juga akan mempengaruhi seberapa lama seseorang mampu bertahan dalam usahanya. Namun asumsi yang lemah biasanya dipengaruhi oleh pengalaman yang tidak menyenangkan serta respon emosional akibat pengalaman tersebut. Jadi pada dimensi ini dapat menilai seberapa besar keyakinan individu untuk dapat meraih kesuksesan.

3) *Generality*

Dalam dimensi ini berkaitan dengan penggeneralisasian tugas dan pengalaman yang sebelumnya serta cakupan luas bidang tingkah laku. Dimensi ini mengacu pada sejauh mana keyakinan seseorang dapat berhasil dalam situasi tertentu yang dapat juga dikerjakan pada situasi umum lainnya. *Generality* menilai bagaimana seseorang mampu menyelesaikan masalah pada situasi yang berbeda dari sebelumnya. Sehingga individu tidak hanya mampu menyelesaikan tugas atau permasalahan hanya dalam satu situasi tetapi pada situasi yang lain juga.

e. **Aspek-Aspek *Self-Efficacy***

Menurut Albert Bandura (dalam Qurrota, 2019) aspek-aspek *self-efficacy* diantaranya yaitu :

1) Kognitif

Aspek kognitif merupakan kemampuan individu dalam memaknai suatu tugas dan mengatur bagaimana mekanisme pelaksanaan tugasnya sehingga dapat mencapai tujuan yang telah direncanakan sebelumnya dan dapat memperoleh hasil yang diinginkan. Pada dasarnya, perilaku atau tindakan individu diatur oleh tujuan yang sudah ada dalam pikiran. Maka, kemampuan ini dibutuhkan untuk menemukan ide-ide dalam menentukan tingkah laku yang akan diambil dan membuat perencanaan untuk dapat menyelesaikan suatu tugas atau permasalahan.

2) Motivasional

Aspek motivasi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mendorong dirinya melakukan suatu usaha. Dorongan itu dapat berasal dari dalam diri individu sendiri maupun dari orang lain di sekitar individu. Motivasi berperan penting bagi *self-efficacy* dimana tanpa motivasi seseorang akan sulit mengarahkan tujuan dan bergerak untuk mencapai hasil yang diinginkan. Motivasi dapat menjadi landasan seseorang dalam melakukan suatu tindakan dengan menggunakan pemikiran-pemikiran tentang masa yang akan datang.

3) Afektif

Aspek afektif merupakan kemampuan mengontrol emosi akan muncul ketika seseorang dalam keadaan tertekan sehingga dapat

membuat goyah keyakinan yang dimilikinya. Kemampuan afeksi mampu mencegah hilangnya *self-efficacy*. Afeksi ini berguna untuk mengontrol perasaan cemas, takut, stres dan depresi. Dari kemampuan afeksi inilah dapat dilihat bahwa seseorang memiliki *self-efficacy* karena tetap dapat bertahan dalam segala kondisi.

4) Seleksi

Seleksi merupakan kemampuan yang berguna untuk menyeleksi tindakan atau tingkah laku yang akan dilakukan dan memilih lingkungan yang sesuai dengan keadaan seseorang. Kemampuan dalam menyeleksi ini dapat memudahkan seseorang dalam meraih tujuan. Seleksi tingkah laku juga mempengaruhi perkembangan personal individu karena seseorang dapat membuat keputusan terhadap tindakan yang akan diambil melalui pertimbangan-pertimbangan yang benar. Asumsinya adalah seseorang yang tidak mampu melakukan seleksi kemungkinan akan menyebabkan kebingungan, tidak percaya diri, dan mudah menyerah saat menghadapi masalah sulit.

f. Peran *Self-Efficacy*

Menurut Albert Bandura (dalam Lianto, 2019) adanya kemampuan *self-efficacy* memberikan beberapa peran diantaranya :

1) Pengambilan keputusan

Self-efficacy dapat membantu seseorang dalam mengambil keputusan. Pengambilan keputusan akan lebih mudah pada saat

seseorang merasa yakin atau kompeten dan percaya diri serta memiliki konsep diri yang positif dan harga diri yang tinggi.

2) Penentuan usaha dan kekuatan

Self-efficacy dapat membantu seseorang dalam memutuskan seberapa besar usaha yang akan dikeluarkan dan seberapa kuat ia dalam usahanya itu. Seseorang akan mengevaluasi dirinya dan menilai potensi serta kemampuan yang dimiliki kemudian melakukan usaha berdasarkan potensinya dan jika tugas-tugas atau permasalahan yang akan dihadapi tidak melebihi kemampuannya. Seseorang yang mempunyai *self-efficacy* yang baik akan menganggap tugas dan masalah sebagai sebuah tantangan bukan ancaman. Hal ini berkaitan dengan pengalaman sebelumnya, yaitu pengalaman keberhasilan maupun kegagalan seseorang dalam menyelesaikan tugas. Apabila seseorang mengalami kegagalan, maka seseorang itu akan mengeluarkan usaha yang lebih besar dari sebelumnya serta lebih efektif dalam menyelesaikannya.

3) Cara berpikir dan reaksi emosional

Self-efficacy dapat membantu seseorang dalam mengelola pikiran dan emosionalnya. Seseorang yang memiliki *self-efficacy* dapat membuat pikiran lebih tenang dan santai saat menyelesaikan suatu permasalahan. Namun sebaliknya, tanpa *self-efficacy* seseorang akan lebih mudah menyerah yang dapat mengakibatkan dirinya stres dan depresi.

4) Memprediksi perilaku yang akan terjadi

Self-efficacy dapat membantu seseorang menjadi bergerak dan terdorong untuk aktif dalam suatu kegiatan sehingga seseorang akan menjadi lebih kreatif dan inovatif dalam menemukan solusi dan merasa ikhlas dalam melakukan pekerjaan. Namun sebaliknya, tanpa *self-efficacy* seseorang cenderung tertutup dan pasif karena pandangan mereka tentang masalah dan kesulitan dianggap lebih besar daripada peluang untuk merubah keadaan.

2. Stres

a. Pengertian Stres

Menurut Folkman, stres adalah suatu keadaan dimana seseorang menerima kondisi lingkungan atau situasi serta tuntutan secara fisik yang melebihi kemampuan dirinya sehingga menyebabkan seseorang tersebut merasa tertekan. Lebih lanjut menurut Thomas dan Robert (2013), stres merupakan situasi dimana seseorang membutuhkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang terjadi, baik secara fisiologis, kognitif, atau perilaku karena mengalami peristiwa yang menantang sehingga terjadi reaksi terhadap peristiwa tersebut.

Sedangkan menurut Sarafino (2002) mengungkapkan bahwa stres merupakan keadaan dimana hasil persepsi tentang tuntutan dengan kemampuan mengatasinya tidak seimbang sehingga memunculkan keadaan psikologis yang dialami seseorang. Selaras dengan pendapat

tersebut, Suyasa (2009) mengungkapkan bahwa stres merupakan suatu keadaan dimana adanya ketidakseimbangan antara persepsi tentang tuntutan atau beban dengan kemampuan penyesuaian diri yang mengakibatkan munculnya perasaan yang sifatnya menekan, mengancam, atau menantang sehingga membutuhkan respon adaptif dari diri individu.

Berbeda dengan pendapat Fahesa (2022) yang mengungkapkan bahwa stres adalah respons organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung, baik hal-hal yang tidak mungkin terjadi atau hal yang mungkin baru akan terjadi tetapi dipersepsi secara aktual.

Stres tidak hanya memberikan pengaruh negatif tetapi juga memiliki pengaruh positif bagi individu misalnya dapat mendorong seseorang untuk membangkitkan kesadarannya dan menghasilkan pengalaman baru (Dewanti, 2016). Kondisi stres yang dialami seseorang bersifat individual dan subjektif, artinya stres yang dialami masing-masing individu berbeda termasuk cara penanggulangannya.

Menurut beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan keadaan psikologis yang muncul akibat ketidaksesuaian antara persepsi dengan kenyataan sehingga menimbulkan munculnya beberapa reaksi terhadap sumber stres (*stressor*) bisa berupa fisik, emosional, fisiologis, kognitif, atau tingkah laku.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Kozier & Erb (dalam Musradinur, 2016), beberapa dampak stressor dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut :

- 1) Sifat stressor, yaitu stres yang muncul dapat memunculkan bentuk yang beragam termasuk besarnya pengaruh yang akan diterima oleh individu akibat munculnya sumber stres tersebut. Hal ini berkaitan dengan bagaimana cara individu dalam mengatasinya dimana masing-masing individu memiliki cara yang tidak sama.
- 2) Jumlah stressor, yaitu seberapa banyak sumber stres yang diterima oleh individu dalam waktu yang bersamaan. Jika individu tidak bisa menerima atau tidak siap menerimanya, maka individu akan memunculkan perilaku kurang baik.
- 3) Lama stressor, artinya seberapa sering sumber stres itu diterima oleh individu. Apabila semakin sering individu mengalami tekanan yang sama maka akan merasakan kelelahan dalam mengatasi masalahnya.

Sedangkan menurut Santrock (dalam Saputri, 2020), faktor-faktor yang mempengaruhi sebagai berikut :

1) Faktor lingkungan

Terjadinya stres dapat dipengaruhi oleh munculnya kejadian besar dalam hidup seseorang yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, misalnya kehilangan pekerjaan, kondisi ekonomi menurun, konflik dalam rumah tangga, dan lain sebagainya.

2) Faktor kepribadian pola tingkah laku

Adapun beberapa karakteristik sikap yang mempengaruhi munculnya stres, yaitu rasa kompetitif yang berlebihan, kemauan keras, tidak sabar, mudah marah, dan bermusuhan.

3) Faktor kognitif

Munculnya stres pada seseorang bergantung pada bagaimana dirinya menilai kejadian atau peristiwa dalam hidupnya. Apakah sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan seberapa yakin mereka terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi suatu kejadian itu secara efektif.

4) Faktor sosial dan budaya

Hal ini mengacu pada perubahan kebudayaan sebagai akibat dari akulturasi serta status sosial ekonomi dalam suatu kondisi kehidupan yang kronis, misalnya pemukiman yang kurang memadai, lingkungan yang berbahaya, tanggungjawab yang berat, dan ketidakpastian keadaan ekonomi.

c. Jenis-Jenis Stres

Menurut Berne dan Selye (dalam Hasanah, 2019), ada beberapa jenis stres yaitu :

- 1) *Eustress*, dampak munculnya stres ini dapat membangun stimulasi dan motivasi sehingga memberikan dampak yang bermanfaat bagi individu yang sedang mengalami.

- 2) *Distress*, akibat adanya stres ini dapat membahayakan bagi individu yang sedang mengalaminya. Misalnya: tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi sehingga menyebabkan individu menjadi mudah sakit.
- 3) *Hiperstress*, munculnya stres ini memiliki dampak luar biasa bagi individu yang mengalaminya. Misalnya: stres akibat serangan teroris.
- 4) *Hypostress*, penyebab stres muncul karena kurangnya stimulasi. Misalnya: stres karena rutinitas yang membosankan atau pekerjaan rutin.

Sedangkan berdasarkan penyebabnya, menurut Sri Kusmiati dan Desminiarti (dalam Musradinur, 2016) membagi jenis-jenis stres menjadi :

- 1) Stres fisik, penyebab stres karena temperatur atau suhu yang terlalu tinggi atau terlalu rendah, suara terlalu bising, sinar yang terlalu terang, atau tersengat arus listrik.
- 2) Stres kimiawi, penyebab stres karena obat-obatan, zat beracun, hormon tubuh, atau gas. Stres mikrobiologik yaitu stres yang disebabkan karena virus, bakteri atau parasit yang menimbulkan suatu penyakit.
- 3) Stres fisiologik, penyebab stres karena gangguan struktur, fungsi jaringan, organ, atau sistemik sehingga menyebabkan fungsi tubuh tidak berjalan dengan normal. Stres proses pertumbuhan dan

perkembangan disebabkan karena gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua.

d. Sumber Stres

Menurut Rice, penyebab stres (stressor) dapat berasal dari internal dan eksternal.

- 1) Stressor internal, yaitu faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya situasi stres berasal dari dalam diri individu, seperti: harga diri dan konsep diri.
- 2) Stressor eksternal, yaitu faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya situasi stres berasal dari luar diri individu, misalnya: lingkungan. Perubahan lingkungan dapat terjadi karena kelahiran anak, kematian pasangan, pernikahan yang tidak bahagia, perceraian, hubungan interpersonal dengan orang sekitar.

Sedangkan menurut Lahey (dalam Gamayanti et al., 2018) beberapa sumber utama stres yaitu :

- 1) Peristiwa dalam hidup (*life event*), yaitu suatu kejadian yang bersifat penting secara psikologis serta memberikan dampak pada kelangsungan hidup seseorang, misalnya : perceraian, kelahiran, atau pemindahan jabatan dalam pekerjaan, kematian, tindak kriminal, kekerasan seksual, bencana alam, atau masalah sehari-hari.
- 2) Frustrasi (*Frustration*), yaitu kondisi yang muncul akibat dari ketidakpuasan seseorang dalam mencapai suatu tujuan.

- 3) Konflik (*Conflic*), yaitu kondisi dimana tidak dapat terpenuhinya dua atau lebih motif karena saling berkaitan satu sama lain.
- 4) Tekanan (*Pressure*), yaitu kondisi dimana individu merasa terpaksa atau dipaksa untuk melakukan sesuatu hal yang tidak disukai dan sebaliknya.

e. Aspek-Aspek Stres

Menurut Robbins dan Judge (dalam Harahap & Safitri, 2020) dampak atau gejala dari stres terbagi menjadi 3 aspek, yaitu :

- 1) Gejala fisiologis, yaitu gejala yang muncul biasanya dikaitkan dengan perubahan dalam metabolisme tubuh, seperti : meningkatnya laju detak jantung dan pernapasan, meningkatnya tekanan darah, timbul rasa sakit di kepala hingga dapat menyebabkan resiko serangan jantung.
- 2) Gejala psikologis, yaitu gejala yang muncul dapat berupa : ketegangan, kecemasan, kejengkelan, kejenuhan, dan sikap yang suka menunda-nunda pekerjaan.
- 3) Gejala perilaku, yaitu perubahan dalam tingkat produktivitas, kemangkiran, perputaran karyawan, perubahan dalam kebiasaan makan, pola merokok, konsumsi alkohol, bicara gagap, kegelisahan, dan ketidakteraturan waktu tidur.

Sedangkan menurut Sarafino & Smith (dalam Saputri, 2020) aspek-aspek stres terbagi menjadi 2 yaitu aspek biologis dan aspek psikologis.

1) Aspek biologis

Aspek biologis stres berupa gejala fisik diantaranya seperti : sakit kepala, gangguan waktu tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Selain itu juga munculnya otot-otot tegang, pernapasan dan detak jantung yang tidak teratur, dan lain sebagainya.

2) Aspek psikologis

- a) Gejala kognisi (pikiran), seperti gangguan daya ingat, perhatian, dan kesulitan berkonsentrasi. Selain itu, munculnya stres juga ditandai dengan adanya harga diri yang rendah, kekhawatiran akan gagal, cemas akan masa depan, dan bertindak semaunya.
- b) Gejala emosi, seperti : mudah marah, kecemasan berlebih, merasa sedih, dan depresi.
- c) Gejala tingkah laku, seperti : kehilangan minat, sulit bekerja sama, melakukan perilaku menyimpang, merokok, minum alkohol dan obat-obatan.

3. Mahasiswa

a. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menekuni belajar di suatu perguruan tinggi (Takwin, 2008). Menurut Sagita, Daharnis, dan Syahniar (dalam Kencana & Muzzamil, 2022) mahasiswa adalah seseorang yang ingin meraih kesuksesan dengan menempuh

pendidikan formal yang di dalamnya sekaligus belajar berorganisasi, bermasyarakat, dan mengembangkan karakter pemimpin. Mahasiswa ialah pelajar tingkat perguruan tinggi yang mempersiapkan dirinya untuk memperoleh gelar sarjana (Budiman, 2006)

Mahasiswa berbeda dengan siswa dimana mahasiswa menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi diantara yang lainnya. Seorang mahasiswa dipersiapkan melalui Perguruan Tinggi untuk dibentuk menjadi tonggak dalam menghadapi persaingan global. Mahasiswa membawa tanggungjawab besar untuk masa depan karena sebagai tumpuan dan harapan bangsa.

Menurut beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang belajar dan menuntut ilmu dalam suatu pendidikan tinggi formal untuk memperoleh gelar sarjana.

b. Peran Mahasiswa

Menurut Hudori (dalam Dela, 2019), mahasiswa memiliki beberapa peran dan fungsi sebagai berikut :

- 1) *Agent of Change*, artinya mahasiswa dengan kemampuan berpikir dan bersikap kritis dituntut untuk dapat mengimplementasikannya secara nyata di kehidupan sehari-hari. Mahasiswa dapat melakukan perubahan yang lebih baik dalam segala aspek kehidupan dengan ilmu yang dimiliki sesuai dengan perkembangan zaman.

- 2) *Moral Force*, artinya mahasiswa dengan kemampuan intelektual yang tinggi dituntut untuk menjadi panutan bagi orang lain dalam kekuatan moral di masyarakat.
- 3) *Social Control*, artinya mahasiswa memiliki kontrol sosial terhadap kehidupan masyarakat, bangsa dan negara untuk mengatasi kejadian yang tidak sesuai dengan cita-cita bangsa dan nilai luhur bangsa. Maka dari itu, mahasiswa dapat memberikan saran, kritik, maupun solusi.
- 4) *Iron Stock*, artinya mahasiswa memiliki kemampuan dan akhlak mulia yang dapat meneruskan generasi sebelumnya maka diharapkan mahasiswa mampu menjadi manusia yang tangguh menghadapi segala kondisi dalam kehidupan.
- 5) *Guardiant of Value*, artinya mahasiswa berperan dalam menjaga nilai-nilai yang ada di masyarakat.

4. Pernikahan

Menurut Munandar, pernikahan adalah suatu ikatan yang bersifat tetap yang ditentukan oleh kebudayaan dengan tujuan mendapatkan kebahagiaan antara pria dan wanita (Mafaza, 2019). Sedangkan menurut Kertamuda, pernikahan adalah pasangan suami dan istri yang membuat ikatan janji setia dan terdapat suatu tanggung jawab didalamnya. Menurut Sihan (dalam Palintan, 2021) pernikahan merupakan awal kehidupan rumah tangga. Rumah tangga yang dimaksud ialah terbentuknya keluarga sebagai kelompok sosial terkecil di dalam masyarakat. Sejalan dengan

pendapat tersebut, Istiqomah et al., (2015) menjelaskan bahwa pernikahan merupakan sarana untuk menemukan babak baru dalam kehidupan, yaitu jalan untuk mengatur kehidupan rumah tangga dan keturunan, serta sebagai jalan untuk perkenalan antara satu kaum dengan kaum lainnya.

Pada hakikatnya menikah merupakan akad yang diatur oleh agama yang memberikan pria hak untuk mempunyai, menikmati *faraj*, dan seluruh tubuh wanita itu serta membentuk rumah tangga. Dalam kompilasi hukum Islam dijelaskan bahwa pernikahan atau perkawinan ialah akad yang kuat (*mitsaqan ghalizhan*) untuk menaati perintah Allah dan melaksanakannya merupakan ibadah. Para ulama' fiqh sepakat menerjemahkan perkawinan sebagai akad yang membawa kebolehan bagi seorang laki-laki untuk berhubungan badan dengan seorang perempuan (Atabik & Mudhiyah, 2014).

Menurut beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pernikahan atau perkawinan adalah sebuah ikatan sah dan berifat suci yang dianggap sebagai suatu bentuk ibadah dengan mengucapkan kalimat Allah, bertujuan untuk membangun rumah tangga yang bahagia dan harmonis.

5. Skripsi

Menurut Sutrisno Hadi, menyatakan bahwa skripsi adalah karya ilmiah yang dirangkai oleh mahasiswa berdasarkan ilmu pengetahuan khusus dan kejadian fakta kemudian menjadi pemecah masalah yang bersifat umum dengan pembuktian yang benar. Sedangkan menurut Agus Abdul Rohman,

skripsi adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana berupa laporan hasil penelitian yang ditulis oleh mahasiswa dengan menggunakan prinsip ilmiah yaitu secara sistematis berdasarkan argumentasi yang rasional dan juga objektif serta dapat dikonfirmasi kebenarannya. Djatmiko (2018), menjelaskan bahwa skripsi yaitu laporan hasil penelitian yang disusun mahasiswa di bawah bimbingan dosen pembimbing mengenai permasalahan bidang tertentu sebagai syarat menyelesaikan studi jenjang sarjana (S1). Menurut Lena dan Burjulius, dalam mengerjakan skripsi ada beberapa proses yang harus dilewati mahasiswa yaitu mengajukan usulan judul skripsi, melakukan ujian seminar proposal, bimbingan skripsi, dan sidang skripsi.

Menurut beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa skripsi merupakan karya ilmiah berupa laporan hasil penelitian atau eksperimen ilmiah yang ditulis mahasiswa secara sistematis berdasarkan hasil kajian terdahulu oleh para ahli dan argumentasi yang rasional sehingga dapat menghasilkan pengetahuan baru, menemukan masalah baru, atau memecahkan suatu masalah dan dapat dipertanggungjawabkan. Skripsi dikerjakan untuk mengembangkan suatu kerangka pengetahuan ilmiah yang terorganisasi. Skripsi tersebut sebagai bukti mahasiswa memiliki kemampuan akademik sesuai dengan bidangnya.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Adapun beberapa kajian penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini yaitu :

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2018 yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir” tahun 2022 yang ditulis oleh Tegar Dhananjaya Widyoyoko. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh terhadap stres akademik yang dibuktikan dengan nilai signifikan sebesar 000 ($p < 0.05$) dengan besaran pengaruh sebanyak 54,2%. Perbedaan dengan peneliti adalah terletak pada metodologi penelitian dimana metode dalam penelitian tersebut menggunakan kuantitatif dengan rancangan analisis regresi sederhana sedangkan peneliti menggunakan kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi (Widyoyoko, 2022).
2. Jurnal dengan judul “Peranan Efikasi Diri dan Intelegensi Terhadap Prestasi Belajar Pada Mahasiswa di Univrsitas XYZ” tahun 2020 yang ditulis oleh Krishervina Rani Lidiawati, Nurtaty Sinaga, dan Ivonne Rebecca. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri dan intelegensi sebesar 12,4% terhadap prestasi belajar mahasiswa. Perbedaan dengan peneliti adalah terletak pada metodologi penelitian dimana metode dalam penelitian tersebut menggunakan kuantitatif sedangkan metode yang akan digunakan peneliti adalah kualitatif dengan pendekatan studi fenomonologi (Lidiawati et al., 2021).
3. Skripsi dengan judul “Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswi yang Sudah Menikah Dalam Penyelesaian Skripsi” tahun 2021 yang ditulis oleh Lily Amalia Hidayati. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beragam

faktor yang melatarbelakangi pernikahan mahasiswi diantaranya permintaan dari keluarga suami, merasa sudah cukup umur, dan mampu menjalankan kedua peran tersebut. Dari peran ganda tersebut menimbulkan stres sehingga memunculkan respon positif maupun negatif. Strategi *coping stres* yang dilakukan yaitu dengan bentuk meminta nasihat dan dukungan dari pasangan atau keluarga. Perbedaan dengan peneliti adalah terletak pada variabel penelitian dimana peneliti lebih kepada *self-efficacy* mahasiswa yang sudah menikah untuk mengatasi stres dalam proses penyusunan skripsi (Hidayati, 2021).

4. Skripsi dengan judul “Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panakkukang Makassar” tahun 2019 yang ditulis oleh Sisilia Inda F.A. KOA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan prestasi akademik pada mahasiswa S1 Keperawatan dengan nilai $p=0,014 < \alpha=0,05$. Perbedaan dengan peneliti adalah terletak pada metode yang digunakan, dimana penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya keterkaitan antara *self-efficacy* dengan prestasi akademik pada mahasiswa S1 keperawatan STIKES Panakkukang Makassar, sedangkan metode yang akan digunakan peneliti yaitu metode kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi yang bertujuan untuk mencari arti dari suatu pengalaman yang dialami subjek dalam suatu fenomena atau peristiwa yang terjadi (Inda, 2019).

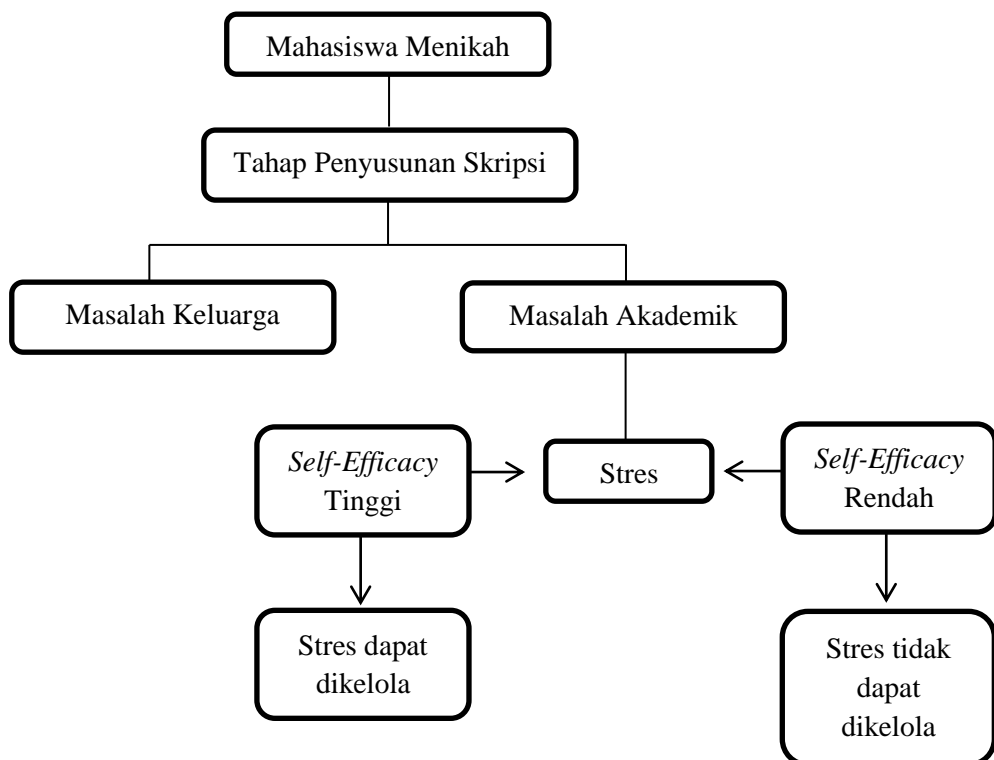
5. Jurnal dengan judul “Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir (Skripsi)” tahun 2020 yang ditulis oleh Intan Dwi Kriswanti, Arifin Nur Budiono, dan Fakhruddin Mutakin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian tersebut membuktikan bahwa hubungan *self-efficacy* dengan stres mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir (skripsi) berada pada tingkat sedang. Apabila *self-efficacy* mahasiswa tinggi maka stres yang dirasakan sedang, sedangkan apabila *self-efficacy* mahasiswa rendah maka stres yang dirasakan mahasiswa lebih tinggi. Perbedaan dengan peneliti adalah terletak pada metodologi penelitiannya dimana metode yang digunakan oleh peneliti adalah kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi (Kriswanti et al., 2020).

C. Kerangka Berpikir

Mulai dari semester satu, mahasiswa sudah diberikan beban tugas mata kuliah yang banyak. Meski disebut beban, akan tetapi mengerjakan tugas merupakan suatu kewajiban bagi seorang mahasiswa. Maka mahasiswa tidak bisa lepas dari banyaknya tugas mata kuliah dan presentasi. Mahasiswa yang menginjak semester tua pasti akan menemui tugas akhir yang biasa disebut dengan skripsi. Banyak mahasiswa yang mengeluh saat sedang mengerjakan skripsi karena dalam prosesnya terdapat beragam rintangan baik itu yang berasal dari internal maupun eksternal. Skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan studi Perguruan Tinggi. Maka bagi mahasiswa yang sudah menikah

tentu juga akan mengalaminya. Mahasiswa yang telah menikah memiliki peran ganda yaitu sebagai mahasiswa dan suami atau istri. Dari peran ganda tersebut dapat menjadi faktor munculnya kecemasan hingga stress yang berdampak pada permasalahan baik dalam rumah tangga maupun akademik. Saat kedua peran harus dijalankan dengan seimbang maka memerlukan usaha yang lebih besar untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas tanpa meninggalkan tugas yang lain. Namun pada sebagian mahasiswa yang tidak mampu menerima keadaan yang terjadi maka bisa memunculkan adanya stres. Stres seseorang bergantung pada bagaimana penilaian seseorang terhadap situasi yang terjadi kemudian dapat beradaptasi dengannya (Handara et al., 2022). Untuk itu, usaha yang lebih besar juga memerlukan keyakinan yang sangat kuat didalamnya. Mahasiswa menikah yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan menganggap skripsi bukan sebagai beban melainkan sebagai tantangan yang harus dihadapi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Saputri, 2020), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres saat menyusun skripsi. Sementara, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah akan cenderung menjauhi tugas, menunda-nunda pekerjaan, dan tidak mencari solusi. Mahasiswa akan rentan berhenti dari kuliahnya sebelum ia lulus apabila ia sudah bekerja, menikah dan memiliki anak. Untuk itu, berhasil atau tidaknya mahasiswa yang telah menikah dapat melaksanakan peran ganda dalam prosesnya menyusun skripsi dapat diketahui melalui bagaimana keyakinan dirinya atas kemampuan-kemampuan yang dimiliki untuk dapat menyelesaikan tugas-

tugas dan permasalahan yang disebut dengan efikasi diri (*self-efficacy*). *Self-efficacy* akan membantu mahasiswa yang telah menikah untuk beradaptasi, meregulasi, mengorganisasi dan menstrukturisasikan upaya atau tindakan untuk menemukan jalan keluar dari permasalahan-permasalahan dalam kehidupan seseorang sehingga dapat menjalankan kedua peran sebagai mahasiswa dan suami atau istri secara seimbang. Kekuatan *self-efficacy* dapat berperan dalam menentukan pemilihan perilaku, memutuskan besarnya upaya dan kekuatan untuk menghadapi rintangan, menentukan cara berpikir dan respon emosional serta memprediksi perilaku yang akan terjadi. Dengan ini stres yang dialami oleh mahasiswa menikah mampu berkurang. Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka berpikir pada penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 1 Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Lokasi merupakan tempat atau objek yang akan dilakukannya penelitian. Tempat yang akan digunakan untuk penelitian adalah kampus Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang beralamatkan di Jl. Pandawa, Dusun I, Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan berdasarkan pertimbangan dan waktu yang tersedia yaitu selama satu bulan disesuaikan dengan kebutuhan. Waktu pelaksanaan penelitian ini dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 1 Waktu Penelitian

No	Kegiatan Penelitian	Tahun 2022/2023						
		Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei
1	Pengajuan Judul	■						
2	Pembuatan Proposal		■					
3	Konsultasi Proposal			■				
4	Seminar Proposal				■			
5	Penelitian					■		
6	Analisis Data						■	
7	Konsultasi Skripsi						■	
8	Ujian Skripsi							■

B. Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian jenis kualitatif digunakan sebagai metode untuk memahami fenomena-fenomena sosial dari sudut pandang partisipan (Gunawan, 2017). Menurut Creswell, (2012) penelitian kualitatif yaitu membuat gambaran yang menyeluruh dan kompleks sehingga dapat memahami permasalahan-permasalahan baik pada manusia maupun sosial kemudian penyajiannya dengan menulis kata-kata dari para sumber informasi serta dilakukan dalam situasi yang alamiah. Dalam penelitian kualitatif, data yang dihasilkan dapat berbentuk deskriptif, seperti : ucapan, perilaku, atau tulisan yang berasal dari subjek penelitian yang diamati (Bogdan & Taylor, 1990; Gunawan, 2017). Penelitian kualitatif memiliki tujuan untuk memperoleh pengetahuan yang mendalam tentang permasalahan-permasalahan manusia dan sosial yang bukan hasil manipulasi variabel melainkan dari latar belakang secara alamiah (Creswell, 2014). Dilanjutkan dengan pernyataan menurut Denzin & Lincoln (dalam Gunawan, 2017) penelitian dengan paradigma kualitatif bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendasar melalui pengalaman dari sumber pertama dengan laporan faktual dan catatan-catatan yang aktual.

Jenis pendekatan dalam penelitian ini yaitu studi fenomenologi. Menurut Creswell (dalam Ramadhan et al., 2009) bahwa fenomenologi adalah sebuah pendekatan atau studi penelitian yang menggambarkan arti umum oleh sejumlah individu terhadap berbagai pengalaman hidup manusia yang

berkaitan dengan konsep atau fenomena. Fenomenologi mengkaji tentang bagaimana cara memahami suatu objek (peristiwa) yang dialami oleh seseorang secara sadar. Menurut Hegel, fenomenologi mengacu pada apa yang diterima, dirasakan, dan diketahui seseorang secara sadar dari pengalaman yang dialaminya. Fenomenologi berguna tidak hanya untuk mendapatkan ilmu pengetahuan baru namun bisa juga mengembangkan pengetahuan yang telah ada melalui langkah-langkah yang logis, sistematis, kritis, dan tidak berdasarkan prasangka serta tidak dogmatis (Walliman, 2011). Dalam studi fenomenologi mencoba meneliti tentang makna dari sebuah pengalaman yang dialami oleh seseorang, yang dapat diperoleh salah satunya melalui hasil wawancara mendalam dengan subjek (Moestakas, 1994; Ruliana & Lestari, 2019).

Maka dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan studi fenomenologi akan mencoba menjelaskan dan menafsirkan mengenai esensi dari suatu fenomena yang dialami dan dirasakan subjek dengan menggunakan instrumen observasi dan wawancara langsung yang mendalam (*in depth interview*) serta menggunakan format item sebagai pedoman wawancara (*guide interview*). Jadi, penelitian studi fenomenologi yang akan dilakukan peneliti bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengungkapkan makna konsep dari *self-efficacy* pada mahasiswa yang telah menikah sehingga mampu mengatasi stres dalam proses penyusunan skripsi di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan seseorang yang kedudukannya penting dalam suatu penelitian dimana informasi tentang fenomena-fenomena yang terjadi di lapangan dapat diperoleh melalui subjek tersebut (Moleong, 2017). Pemilihan responden dalam penelitian ini dipilih secara *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel informan berdasarkan dengan pertimbangan tertentu. Dengan teknik *purposive sampling* biasanya subjek yang dipilih dianggap sebagai orang yang paling tahu (Chan et al., 2019). Teknik *purposive sampling* yang digunakan dalam penelitian ini dianggap cocok sebagai teknik untuk pengambilan subjek karena penentuan subjek didasarkan atas tujuan peneliti dalam mengungkap masalah yang diangkat dalam penelitian (Cohen et al., 2007).

Kriteria subjek dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* pada mahasiswa yang telah menikah di UIN Raden Mas Said Surakarta. Maka, subjek penelitiannya ialah mahasiswa aktif UIN Raden Mas Said Surakarta dari program studi Pendidikan Agama Islam (PAI) jenjang sarjana (S-1) yang telah menikah dan sudah menyelesaikan skripsi. Alasan peneliti memilih perempuan dengan rentang usia 21-25 tahun dikarenakan teori Bandura mengatakan bahwa jenis kelamin perempuan dinilai memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi daripada laki-laki serta pada usia tersebut sudah mulai matang secara kognitif dan afektif. Sedangkan alasan peneliti mengambil mahasiswa jenjang S-1 dikarenakan pendidikan dan pengalaman mempengaruhi tingkat *self-efficacy* seseorang dimana melalui

kedua hal tersebut seseorang mendapatkan lebih banyak kesempatan untuk belajar dalam mengatasi persoalan-persoalan dalam hidupnya.

Adapun beberapa kriteria penentuan subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta
2. Mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam
3. Perempuan
4. Usia 21-25 tahun
5. Pendidikan S1
6. Sudah menikah
7. Lama menikah minimal 1 tahun

Maka, jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu sebanyak 6 orang yang terdiri dari 3 subjek utama dan 3 subjek pendukung. Adapun *significant other* sebagai informasi tambahan yaitu suami dari subjek. Tujuan adanya informan pendukung digunakan untuk memvalidasi ulang keabsahan data yang diteliti.

D. Teknik Pengumpulan Data

Ada dua tipe dasar data yang dibutuhkan peneliti yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari hasil wawancara dengan informan. Sedangkan data sekunder adalah data yang dikumpulkan bukan secara langsung melainkan diperoleh melalui pihak kedua, ketiga atau seterusnya serta dokumen-dokumen yang telah ada sebelumnya untuk melengkapi kebutuhan data penelitian. Teknik pengumpulan data sangat penting dilakukan untuk mendapatkan data yang

akurat dan memenuhi standar data yang sudah ditetapkan. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan sebagai berikut :

1. Wawancara Mendalam

Menurut Kerlinger (dalam Gunawan, 2017) menjelaskan bahwa wawancara adalah pelaksanaan percakapan yang dilakukan secara bertatap muka antara orang yang memberikan pertanyaan dengan orang yang akan menjawabnya. Dalam praktiknya, peneliti menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang telah disusun sebelumnya supaya memperoleh hasil jawaban yang sesuai dengan masalah penelitian. Wawancara semi terstruktur dipilih peneliti karena pelaksanaannya lebih bebas dan terbuka namun tetap mengacu pada pedoman wawancara, peneliti mendengarkan serta mencatat seluruh informasi yang disampaikan informan secara lengkap dan teliti. Maka, dalam penelitian kualitatif ini menggunakan teknik wawancara mendalam dengan jenis semi terstruktur bertujuan untuk menggali informasi-informasi melalui pertanyaan-pertanyaan berdasarkan pedoman wawancara yang sudah direncanakan kepada informan penelitian yaitu mengenai *self-efficacy* mahasiswa menikah untuk mengatasi stres dalam proses penyusunan skripsi di UIN Raden Mas Said Surakarta. Adapun beberapa pertanyaan yang akan diberikan oleh peneliti kepada subjek dalam penelitian ini sebagai berikut :

2. Observasi

Menurut Creswell (dalam Ramadhan et al., 2009) observasi adalah salah satu teknik pengambilan data yang dilakukan peneliti dengan cara

pengamatan langsung terhadap objek yang diteliti, informasi yang diperoleh dari tangan pertama dengan mengamati individu atau tempat di lokasi penelitian. Istilah observasi diartikan dengan kegiatan memperhatikan secara akurat, menulis kejadian atau fenomena yang terlihat, dan mempertimbangkan kaitannya antar aspek dalam fenomena tersebut. Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis observasi non partisipan dimana peneliti tidak ikut andil dalam setiap kegiatan yang dikerjakan informan dalam sehari-hari, akan tetapi peneliti hanya sebagai pengamat independen.

E. Teknik Keabsahan Data

Menurut Moleong (2010), bahwa pelaksanaan teknik pemeriksaan data didasarkan atas beberapa kriteria yang terdiri dari *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*. Triangulasi yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu dari sumber yang lain sebagai pembandingan terhadap data yang telah ada. Dalam penelitian ini, peneliti akan memakai triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Triangulasi teknik dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber atau subjek yang sama dengan teknik yang berbeda yaitu observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Sedangkan triangulasi sumber yaitu melakukan pengecekan kembali data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Dalam hal ini sumber yang dimaksud dapat membantu peneliti untuk mengecek keabsahan data yaitu pasangan subjek. Pemilihan pasangan subjek sebagai sumber karena

memahami pola hidup sehari-hari dan tanggungjawab subjek selama di rumah maupun perkuliahan.

F. Teknik Analisa Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisa data yang dikembangkan oleh Moustakas, (dalam Eddles-Hirsch, 2015). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Transkrip wawancara

Peneliti menyajikan semua data hasil wawancara mendalam atau gambaran secara menyeluruh ke dalam bentuk teks tulisan (transkrip) mengenai fenomena yang dialami oleh subjek di lapangan. Hal ini dilakukan supaya pengalaman tersebut dapat tergambarkan. Peneliti juga melakukan pemilihan terhadap transkrip untuk dibuat horisonalisasi.

2. Horisonalisasi

Dari data-data yang terkumpul, setiap pernyataan dianggap mempunyai makna atau nilai yang sama dan bisa memberikan gambaran terkait suatu fenomena. Pernyataan yang diulang-ulang dan tidak sesuai dengan pokok permasalahan akan dihapus sehingga hanya meninggalkan *horizon*.

3. *Cluster of Meaning*

Pada ekspresi-ekspresi yang konsisten yang tidak ada perubahan dan menunjukkan adanya kesamaan, dibentuk klaster dan tema-tema. Klaster dan pembentukan label tersebut merupakan tema inti dari pengalaman hidup partisipan.

4. *Thematic Portrayal*

Dalam tahap ini hasil horizon yang telah ditranskripkan kemudian dikategorisasikan ke dalam tema-tema yang sesuai.

5. Membuat *Individual Textural Description* (ITD)

Ada dua data yaitu *individual tekstural description* dan *individual structural description*. *Individual tekstural description* adalah pernyataan dan pendapat asli dari subjek penelitian, sedangkan *individual structural description* adalah pernyataan asli subjek penelitian tetapi sudah diubah secara struktural dengan menggunakan bahasa peneliti. Kedua deskripsi ini selanjutnya dikembangkan melalui setiap tema dengan menunjukkan makna dari kesadaran kritis para informan secara sengaja atau terfokus pada titik acuan yang tepat dan terarah. Kemudian membuat ITD disertai dengan menulis ekspresi-ekspresi yang tervalidasi sesuai dengan tema-temanya dan dilengkapi kutipan verbatim hasil wawancara dan atau catatan harian.

6. Penggabungan (*Composite*)

Dalam tahap ini masing-masing deskripsi digabung menjadi satu. Peneliti memadukan deskripsi tekstural dan struktural menjadi satu kesatuan yang utuh sehingga menampilkan gambaran suatu fenomena.

7. Sintesis

Peneliti menganalisis data hasil deskripsi yang dikaitkan dengan teori. Hasil penelitian yang telah dianalisis kemudian disampaikan dalam bentuk data sintesis.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil Lokasi Penelitian

Nama : Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Alamat : Jl. Pandawa, Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa
Tengah, Indonesia.

Email : Humas@uinsaid.ac.id

Telepon : 0271782774

Website : uinsaid.ac.id

Instagram : [uin_rmsaid](https://www.instagram.com/uin_rmsaid)

Twitter : [uin_rmsaid](https://twitter.com/uin_rmsaid)

Facebook : UIN Raden Mas Said Surakarta

Youtube : UINRMSAID

2. Sejarah Lokasi Penelitian

Universitais Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta telah melalui beberapa kali alih status. Lembaga pendidikan tinggi negeri islam ini awalnya dikenal dengan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Surakarta yang berdiri sejak 30 Juni 1997. Menurut peraturan Presiden No. 1 Tahun 2011 STAIN Surakarta beralih status menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Surakarta. Dengan statusnya yang baru ini kemudian melahirkan potensi-potensi yang unggul, seperti: potensi

sejarah yang panjang dalam peradaban Jawa, memiliki letak geografis di segitiga emas yaitu: Yogyakarta-Semarang/Salatiga-Surabaya ditambah tersedianya Bandara Internasional Adisumarmo, serta sumber-sumber daya manusia yang melimpah yang berasal dari masyarakat dari lembaga perguruan tinggi lain di sekitarnya. Lembaga ini telah meluluskan lebih kurang dari 13.000 mahasiswa dimana angka tersebut terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Begitu juga calon mahasiswa yang masuk di perguruan tinggi tersebut terus bertambah. Kini, kampus IAIN Surakarta memiliki 23 Program Studi S1, 4 Program Studi S2 dan 1 Program Studi Doktoral S3 di Pascasarjana. Seiring berjalannya waktu, pada tanggal 11 Mei tahun 2021 IAIN Surakarta kemudian naik status dan berganti nama menjadi UIN Raden Mas Said Surakarta sesuai dengan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 42 Tahun 2021.

3. Visi dan Misi Lokasi Penelitian

a. Visi

Menjadi universitas Islam unggul dan inovatif untuk mewujudkan masyarakat Indonesia maju berkeadaban pada 2034.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan pengajaran keilmuan keislaman, sains, teknologi dan seni yang berwawasan lingkungan dan lokalitas untuk mewujudkan masyarakat Indonesia maju yang berkeadaban.

- 2) Mengembangkan tradisi ilmiah melalui penelitian transdisiplin dan publikasi ilmiah bagi penguatan inovasi ilmu pengetahuan dan teknologi.
- 3) Meningkatkan kontribusi universitas bagi pemberdayaan kesejahteraan masyarakat
- 4) Meningkatkan kerja sama nasional dan internasional dalam bidang pendidikan pengajaran, penelitian, publikasi ilmiah dan pengabdian masyarakat untuk menciptakan tatanan dunia yang damai dan bermartabat.

c. Tujuan

- 1) Menghasilkan lulusan berdaya saing tinggi dan profesional dalam bidang keislaman, sains, teknologi dan seni yang berkarakter ibadurrahman.
- 2) Menghasilkan temuan-temuan penelitian transdisiplin dan publikasi ilmiah untuk inovasi ilmu pengetahuan dan teknologi.
- 3) Menghasilkan produk-produk pengabdian kepada masyarakat untuk pemberdayaan kesejahteraan masyarakat.
- 4) Memperluas kemitraan strategis nasional dan internasional dalam bidang pendidikan pengajaran, penelitian, publikasi ilmiah dan pengabdian masyarakat untuk penguatan layanan dan kontribusi universitas.

B. Hasil Temuan Lapangan

Peneliti telah menggali data dengan melakukan observasi dan wawancara mendalam kepada para informan, maka peneliti memaparkan hasil temuan-temuan yang telah diperoleh selama proses penelitian yakni sebagai berikut :

1. Gambaran Umum Informan

a. Subjek 1

Subjek pertama berinisial SA merupakan mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam yang kuliah di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta angkatan 2018. Subjek berusia 22 tahun 8 bulan. Subjek merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Subjek sudah menikah selama 1 tahun dan belum memiliki anak. Subjek telah menyelesaikan skripsi pada semester 9 di tahun 2023 dan sekarang pekerjaannya sebagai ibu rumah tangga.

b. Subjek 2

Subjek kedua berinisial EF merupakan mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam yang kuliah di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta angkatan 2017. Subjek berusia 24 tahun merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Subjek sudah menikah selama 2 tahun 3 bulan terhitung sejak tahun 2020. Subjek sudah mempunyai seorang anak laki-laki dengan usia 6

bulan. Subjek wisuda tanggal 11 Maret 2023 dan sekarang pekerjaannya sebagai guru.

c. Subjek 3

Subjek ketiga berinisial AS merupakan mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam yang kuliah di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta angkatan 2018. Subjek berusia 22 tahun merupakan anak tunggal. Subjek sudah menikah selama 1 tahun 8 bulan. Subjek telah menyelesaikan skripsi pada semester 9 di tahun 2023 dan sekarang pekerjaannya sebagai ibu rumah tangga.

d. *Significant other 1*

Informan pendukung pertama berinisial MC adalah suami dari SA. MC berusia 23 tahun merupakan anak ke 4 dari 4 bersaudara. MC merupakan mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta angkatan 2018. Pekerjaan MC sebagai wiraswasta.

e. *Significant other 2*

Informan pendukung kedua berinisial NR adalah suami dari EF. NR berusia 30 tahun merupakan anak pertama dari 3 bersaudara. NR merupakan lulusan dari SMK Kristen 5 Klaten. Pendidikan terakhirnya SMK dan sekarang bekerja sebagai karyawan swasta.

f. *Significant other 3*

Informan pendukung ketiga berinisial IN adalah suami dari AS. IN berusia 23 tahun merupakan anak pertama dari 2 bersaudara. IN merupakan lulusan dari SMK Sakti Gemolong Sragen. Pendidikan terakhirnya SMK dan sekarang bekerja sebagai karyawan swasta.

Tabel 2 Gambaran Umum Informan

No	Nama Inisial	Usia	Agama	Pendidikan	Pekerjaan	Ket.
1.	SA	22	Islam	S1	Ibu rumah tangga	Subjek 1
2.	EF	24	Islam	S1	Guru	Subjek 2
3.	AS	23	Islam	S1	Ibu rumah tangga	Subjek 3
4.	MC	23	Islam	S1	Wiraswasta	Suami
5.	NR	30	Islam	SMK	Karyawan swasta	Suami
6.	IN	23	Islam	SMK	Karyawan swasta	Suami

2. Gambaran Stres

Dari pengumpulan data yang telah dilakukan, peneliti menemukan hasil penelitian berupa gambaran *stress* pada mahasiswa yang menikah saat masih kuliah. Gambaran stres pada informan dalam penelitian ini dapat dilihat dari aspek-aspek berikut :

a. Aspek Kognitif

Gambaran stres pada mahasiswa yang sudah menikah saat masih kuliah dalam aspek kognitif ditandai dengan khawatir tidak dapat lulus tepat waktu, kesulitan untuk berkonsentrasi dalam

mengerjakan skripsi, kesulitan mengatur waktu, dan merasa ragu-ragu. Hal tersebut dapat diketahui dari kutipan berikut ini :

Tabel 3 Aspek Kognitif Stres

Kata kunci	Subjek	Verbatim
Kognitif	SA	<p>“Gojak-gajek biasanya, kadang juga berfikir “bisa nggak ya” tapi aku pasti bisa.” (W2. SA. 15-20)</p> <p>“Kalau itu pikiran, ketika memikirkan antara skripsi dengan permasalahan rumah tangga. Kan dalam suatu rumah tangga itu kan pasti ada masalah paling-paling sedikit itu pasti ada.” (W2. SA. 55)</p> <p>“Jadi overthingking dan nggak fokus.” (W2. SA. 70)</p> <p>“Suka dikejar-kejar sama pikiran sendiri, penyebabnya ya story Whatsapp teman-teman dan pertanyaan dari orang terdekat misalnya orang tua dan mertua “Kapan wisuda?” itu sih.” (W2. SA. 75)</p>
	MC	<p>“Kendalanya waktu sama jarak.” (W1. MC. 10-15)</p> <p>“Waktunya itu mepet sekali untuk bisa menyelesaikan skripsi kan ada tenggat waktunya jadi kalo bisa harus sudah selesai sebelum terlambat karena kalo terlambat kan saya jadi bayar UKT lagi buat istri saya hehehe. Kemudian untuk jarak ya lumayan jadi istri saya, saya suruh ngekos di kos temennya aja supaya lebih dekat dengan kampus biar bisa lebih fokus juga mengerjakan skripsi. Karena kalo dia sedang di rumah kan banyak pekerjaan seperti membantu orang tua berjualan.” (W1. MC. 15-20)</p>
	EF	<p>“Cemasnya itu yang takut kalo ngga bisa ngejar waktu soalnya sudah mepet</p>

		<i>waktu sedangkan kalo mau nelat nanti harus bayar UKT dan mundur sayang banget uangnya kalo cuma bayar buat skripsi doang makanya kejar tayang gimana caranya biar bisa selesai walaupun waktunya mepet.”</i> (W2. EF. 85-90)
	NR	<i>“Masalah jarak antara rumah dan tempat penelitian saja yang terlalu jauh, selain itu fokusnya harus dibagi antara kegiatan istri dan juga keluarga. Pada saat skripsi istri sedang hamil tua, membuat kita wajib siaga.”</i> (W1. NR. 15-20)
	AS	<i>“Kendala dalam mengerjakan skripsi, mungkin yang terbesar itu mencari waktu untuk fokus, karena setelah 3 bulan menikah dan tinggal dikontrakan, suami mendapatkan pekerjaan di luar kota, dan kami memutuskan untuk pulang ke rumah orang tua, karena saya ga berani tinggal sendirian di kontrakan, jadi saat bersama orang tua, saya lebih banyak terlenanya, ga fokus untuk mengerjakan skripsi,”</i> (W2. AS. 10-15)

Dari hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka makna yang terbentuk dari aspek kognitif pada subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 4 Makna Aspek Kognitif Stres

Kata kunci	Subjek	Makna
Kognitif	SA	Subjek merasa khawatir jika tidak bisa lulus sesuai waktu yang telah ditentukan. Kekhawatiran itu muncul disebabkan karena subjek tidak bisa membayar UKT lagi. Subjek semakin khawatir dan cemas saat melihat story WhatsApp teman-temannya yang sudah menyelesaikan skripsi. Orang tua dan mertua subjek turut menambah pikiran

		subjek karena sering menanyakan kapan wisuda. Hal tersebut membuat subjek tidak bisa menghindari <i>overthinking</i> . Kekhawatiran tidak bisa membayar UKT juga dirasakan oleh suaminya yaitu MC. Alasan subjek khawatir karena MC telah diputus dari pekerjaannya sehingga MC sekarang sudah tidak bekerja.
	EF	Subjek merasa cemas jika harus membayar UKT lagi hanya untuk menyelesaikan skripsi. Subjek mulai khawatir karena waktunya terbatas untuk mencapai target. Sedangkan bagi suaminya yaitu NR hal tersebut tidak menjadi masalah. Menurut NR, fokus subjek menjadi terpecah karena saat itu kondisi subjek sedang hamil tua.
	AS	Subjek merasa kesulitan untuk berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi karena beberapa pekerjaan yang harus ia selesaikan di rumah. Hal ini membuat subjek menjadi kesulitan mengatur waktu antara tugas rumah dengan kuliah.

b. Aspek Emosi

Gambaran stres pada mahasiswa yang sudah menikah saat masih kuliah dalam aspek emosi ditandai dengan perubahan kondisi emosional. Hal tersebut dapat diketahui dari kutipan berikut ini :

Tabel 5 Aspek Emosi Stres

Kata kunci	Subjek	Verbatim
Emosi	SA	-
	EF	<i>“Perubahan mood yang kadang tiba-tiba badmood dan keadaan gak sesuai sama apa yang diharapkan ditambah capek pikiran dan tenaga.”</i>

		(W2. EF. 70) <i>Jadi sensitifan, emosi gak stabil siklus menstruasi berantakan karena stres pikirannya yang hanya tertuju pada skripsi biar segera selesai.</i> (W2. EF. 105) <i>"....terkadang ngerjain skripsi itu sambil nangis takut kalo gak nyampe waktunya."</i> (W2. EF. 20)
	AS	-
	IN	<i>"Dia agak takut, down, tapi tetap berusaha ngerjain sampai akhirnya ada perpanjangan waktu, dia pun selesai di semester 9, yudisium juga di semester 9."</i> (W1. IN. 21-23)

Dari hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka makna yang terbentuk dari aspek emosi pada subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 6 Makna Aspek Emosi Stres

Kata kunci	Subjek	Makna
Emosi	SA	-
	EF	Subjek sering mengalami perubahan emosi yang tidak stabil hingga sempat menangis karena terlalu banyak pikiran dan kehabisan tenaga.
	AS	-

c. Aspek Perilaku

Gambaran stres pada mahasiswa yang sudah menikah saat masih kuliah dalam aspek perilaku ditandai dengan malas dan

menunda-nunda tugas atau pekerjaan. Hal tersebut dapat diketahui dari kutipan berikut ini :

Tabel 7 Aspek Perilaku Stres

Kata kunci	Subjek	Verbatim
Perilaku	SA	-
	EF	<i>“Kalo aku karena malas ngerjain skripsi posisinya kajian teorinya lumayan susah dan waktu itu lagi pandemi jadi susah kalo mau ke perpustakaan juga pada ditutup kan sedangkan kalo hanya mengandalkan online itu gak semua buku itu dipublish... Jadi itu yang membuat saya malas untuk mengerjakan.”</i> (W1. EF. 100-105)
	NR	<i>“Sempat stress, sering meninggalkan kewajiban sebagai ibu di kala mengerjakan skripsi.”</i> (W1. NR. 20-25)
	AS	<i>“Awal-awal sempat malas mengerjakan, karena stagnan, ga dapet ide untuk mengerjakan skripsi, ga tau harus mulai dari mana, karena jarang ketemu teman-teman kuliah juga jadi masih nyantai ga begitu memikirkan skripsi, hingga terlena dengan kegiatan sehari-hari di rumah, sebagai ibu rumah tangga.”</i> (W1. AS. 70)
	IN	<i>“Awal-awal dia masih belum ada greget buat mengerjakannya, sampai akhirnya di akhir semester 8 dia mulai serius buat mengerjakan, terus sekarang kadang curhat kalau takut ngerjainnya ga sesuai timeline batas maksimal pendaftaran munaqosyah karena pengen selesai di semester 9.”</i> (W1. IN. 13-18)

Dari hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka makna yang terbentuk dari aspek perilaku pada subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 8 Makna Aspek Perilaku Stres

Kata kunci	Subjek	Makna
Perilaku	SA	-
	EF	Munculnya rasa malas subjek disebabkan karena kesulitan mencari literasi untuk kajian teorinya. Selain kesulitan mencari literasi melalui internet, subjek juga tidak bisa berkunjung ke perpustakaan karena pandemi.
	AS	Subjek sempat malas mengerjakan skripsi dan menundanya karena sudah jarang ke kampus dan disibukkan dengan pekerjaan di rumah. Setelah di akhir semester, IN suaminya mengatakan bahwa subjek menjadi takut terlambat menyelesaikan skripsi.

d. Aspek Fisiologis

Gambaran stres pada mahasiswa yang sudah menikah saat masih kuliah dalam aspek fisiologis ditandai dengan menurunnya daya tahan tubuh dan susah tidur. Hal tersebut dapat diketahui dari kutipan berikut ini :

Tabel 9 Aspek Fisiologis Stres

Kata kunci	Subjek	Verbatim
Fisiologis	SA	<i>“Skripsi itu nggak mudah ya apalagi saya sebagai seorang istri yang harus melayani suami juga misalnya harus bangun pagi untuk masak, mencuci, dan lain sebagainya. Jadi banyak pekerjaan kan bikin capek juga. Saya jadi sering susah tidur.”</i>

		(W2. SA. 15-20) “Waduh, jadi bikin tambah pusing itu nanti. Karena kan pasti kita harus mikir biaya untuk bayar UKT lagi, darimana hahahaha.” (W1. SA. 100)
	EF	“Rasanya jelas pikiran jadi ngga tenang, kepikiran terus sampai tidur pun ngga bisa nyenyak kebangun terus ngerjain skripsi lagi dan yang parahnya lagi sangat berpengaruh ke ASI ku yang seret akhirnya anak saya tak kasih sufor karena saya lagi fokus ke skripsi.” (W2. EF. 95) “...siklus menstruasi berantakan karena stres pikirannya yang hanya tertuju pada skripsi biar segera selesai.” (W2. EF. 105)
	AS	-

Dari hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka makna yang terbentuk dari aspek fisiologis pada subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 10 Makna Aspek Fisiologis Stres

Kata kunci	Subjek	Makna
Fisiologis	SA	Mengetahui banyaknya pekerjaan yang harus dikerjakan, subjek mengeluhkan pusing dan pegal-pegal ditambah harus mengerjakan skripsi. Peran sebagai ibu rumah tangga tidaklah mudah baginya.
	EF	Karena terlalu stres, siklus menstruasi subjek menjadi tidak teratur, ASI tidak lancar, tidurnya tidak bisa nyenyak.
	AS	-

3. Gambaran *Self-Efficacy*

Dari pengumpulan data yang telah dilakukan, peneliti menemukan hasil penelitian berupa gambaran *self-efficacy* pada mahasiswa menikah sebagai upaya dalam mengelola stres saat proses penyusunan skripsi. Gambaran *self-efficacy* pada informan dalam penelitian ini dapat dilihat dari aspek-aspek berikut :

a. Aspek Kognitif

Dalam aspek ini individu memiliki dasar pemikiran yang kuat saat mengambil keputusan, memiliki perencanaan yang matang, dan memiliki tujuan yang ingin dicapai. Hal tersebut dapat diketahui dari kutipan berikut ini :

Tabel 11 Aspek Kognitif *Self-Efficacy*

Kata kunci	Subjek	Verbatim
Kognitif	SA	<p><i>“Saya ingin ilmu yang saya dapatkan sampai di perguruan tinggi tidak hanya untuk bekal ku mencapai karir saja yaitu sebagai guru, tetapi ilmu atau pendidikan kita juga bisa sebagai bekal seorang ibu nanti ketika sudah memiliki anak. Karena kewajiban utama seorang perempuan apalagi seorang ibu adalah mendidik anak-anaknya, bukan untuk pekerjaan atau karir. Itu juga kenapa saya mengambil program studi pendidikan agama islam karena ilmunya bisa untuk bekal saya menjadi seorang istri dan ibu yang baik.”</i> (W1. SA. 35-40)</p> <p><i>“Pastinya persiapan yang matang dari diri sendiri, jika saya merasa sudah siap disitu saya merasa yakin dengan apa yang akan saya kerjakan atau tuntaskan.”</i></p>

		<p>(W1. SA. 95)</p> <p><i>“Sebenarnya tidak ada fikiran untuk nikah saat masih kuliah tapi seiring berjalannya waktu tiba-tiba ada seseorang yang berniat serius untuk menikahi saya. Dan orangtua juga menyarankan untuk disegerakan agar tidak terjadi zina sehingga digelarlah pernikahan. Posisi saat itu masih skripsian jadi bukan jadi masalah yang besar jika menikah terlebih dahulu. Dan posisi suami saya juga tidak keberatan dengan tanggungan saya yang masih kuliah. Dan disitulah saya berfikir bahwa suami saya benar-benar serius dengan saya dengan berbagai konsekuensi yang akan diterima jika menikahi saya posisi masih kuliah. Sehingga saya semakin yakin untuk menikah dengan suami saya karena saya berfikir bahwa apapun konsekuensinya ke depan suami juga ikut serta bertanggung jawab.”</i></p> <p>EF (W1. EF. 20-30)</p> <p><i>“Yang perlu disiapkan yang pasti adalah waktu. Bagaimana membagi waktu untuk menjalankan tugas seorang istri dan waktu untuk mengerjakan skripsi. Karena mengerjakan skripsi butuh waktu yang lama terkadang sampai lupa waktunya untuk melayani seorang suami. Terus yang kedua itu pasti niat dan gerakan karena kalo gak ada niat yang diiringi sama gerakan skripsi itu gak bakalan dikerjain percuma kalo cuma niat tok tapi gak bergerak ya cuma gitu-gitu doang progres skripsinya.”</i></p> <p>(W1. EF. 70-80)</p> <p><i>“... saya juga punya impian menjadi seorang PNS ke depannya tapi fokus saat ini masih merancang untuk PPG sertifikasi guru.”</i></p> <p>(W1. EF. 50-53)</p>
--	--	---

	AS	<p><i>“Karena sudah di semester akhir, tidak banyak jam perkuliahan apalagi saat itu masih online, jadi kami yakin saja bisa menjalani dengan baik, apalagi sudah di siapkan sebelumnya mulai dari tempat tinggal yang dekat dengan kampus, dan tidak serumah dengan orang tua, jadi kita leluasa untuk keluar, belum banyak pekerjaan rumah.”</i> (W1. AS. 110)</p> <p><i>“Waktu, material, pikiran, fisik juga.. Karena dalam mengerjakan skripsi perlu waktu dan fisik, untuk bisa berfikir, fokus, sehingga bisa mendapatkan ide-ide buat dituangkan dalam skripsi, finansial juga perlu karena saya ngekos, jadi butuh uang untuk biaya hidup di kos, untuk keperluan penelitian juga seperti beli buku dan lain-lain.”</i> (W1. AS. 50)</p> <p><i>“Karena memang sudah tujuan saya untuk dapat menyelesaikan kuliah, itu merupakan tanggung jawab saya yang memang telah memutuskan untuk masuk dibangku perkuliahan, maka saya harus menyelesaikannya.”</i> (W1. AS. 30)</p> <p><i>“Impian saya yang pertama mendapatkan kerjaan bagus terutama dalam mengajar, kedua bisa jadi PNS, ketiga bisa jadi pengusaha, keempat dapat membantu orang tua terutama dari segi finansial.”</i> (W1. AS.35-40)</p>
	IN	<p><i>“Buat saya menikah sebelum maupun sesudah lulus kuliah itu sama saja, tinggal komitmen keduanya. Saya tidak mempermasalahkan jika dia masih kuliah. Dan memang ibadah menikah itu harus disegerakan apalagi dari pihak keluarga istri saya juga</i></p>

		<i>menghimbau untuk disegerakan karena memang sudah lamaran.”</i> (W1. IN. 52-57)
--	--	--

Dari hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka makna yang terbentuk dari aspek kognitif pada subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 12 Makna Aspek Kognitif *Self-Efficacy*

Kata kunci	Subjek	Makna
Kognitif	SA	Subjek berfikir ingin menjadi seorang istri dan ibu yang baik dalam mendidik anak-anaknya. Hal ini sudah direncanakan mulai dari pemilihan program studi kuliahnya. Meski sudah menikah, subjek memiliki keyakinan dalam dirinya sendiri untuk menuntaskan segala hal yang telah ia mulai termasuk kuliahnya.
	EF	Subjek berfikir bahwa suaminya benar-benar serius dan mau bertanggungjawab dengan segala konsekuensi yang harus dihadapi. Oleh karena itu, subjek merasa yakin untuk menikah saat masih proses kuliah. Keyakinan tersebut juga termasuk kemampuan subjek untuk menyelesaikan skripsi setelah subjek menikah. Dalam menyelesaikan skripsi, subjek mempersiapkan beberapa hal seperti pembagian waktu antara tugas rumah dan tugas kuliah. Subjek memiliki impian ingin menjadi lulusan terbaik dan mendapatkan pekerjaan sesuai yang diharapkan subjek.
	AS	Subjek berfikir bahwa ia yakin dapat lebih fokus mengerjakan skripsi karena sudah dipersiapkan mulai dari tempat tinggal, waktu, finansial, pikiran, dan tenaga. Meski sudah menikah ia berpikir bahwa menyelesaikan kuliah merupakan tanggungjawab yang harus diselesaikan. Subjek memiliki impian

		ingin menjadi pengajar, PNS, pengusaha, dan dapat menaikkan derajat orang tua dari segi finansial.
--	--	--

b. Aspek Motivasi

Dalam aspek ini individu memiliki keyakinan atau dorongan untuk mencapai tujuan serta memiliki kemampuan untuk bertahan dalam keadaan sulit. Hal tersebut dapat diketahui dari kutipan berikut ini :

Tabel 13 Aspek Motivasi *Self-Efficacy*

Kata kunci	Subjek	Verbatim
Motivasi	SA	<p><i>“Saya yakin aja untuk menikah tidak masalah walaupun sedang kuliah.”</i> (W1. SA. 22-23)</p> <p><i>“Tidak, karena saya memotivasi diri saya untuk menyelesaikan studi.”</i> (W1. SA. 26-27)</p> <p><i>“Mungkin iya. Karena suami saya benar-benar mendukung saya untuk segera menyelesaikan skripsi.”</i> (W1. SA. 70)</p> <p><i>“Yang menjadi faktor pendorongnya yaitu saat melihat orang tua saja sudah menjadi semangat saya mengerjakan skripsi. Selain itu juga karena niat awal kuliah saya mau tidak mau harus lulus bagaimanapun caranya.”</i> (W1. SA. 80)</p> <p><i>“Dibuat sebagai motivasi saja untuk secepatnya menyelesaikan skripsi.”</i> (W2. SA. 80)</p>
	MC	<i>“Biasa saja, tidak yang begitu mempermasalahkan. Meski agak terpaksa tapi dia mau kok fokus</i>

		<p><i>mengerjakan skripsi malahan jadi kelihatan semangatnya. Karena saya juga terus-terusan mendorongnya supaya cepet selesai.”</i> (W1. MC. 25)</p> <p><i>“Tentu orang tua ya. Terutama orang tua dari istri saya.”</i> (W1. MC. 45-50)</p>
	EF	<p><i>“Yang menjadi pendorong saya adalah anak saya. Ketika saya tau saya hamil saya sangat bersemangat itu menyelesaikan skripsi saya biar cepat lulus dan bisa fokus sama anak.”</i> (W1. EF. 110)</p> <p><i>“Setelah menikah tentunya lebih tinggi sih semangatnya, lebih tepatnya ketika hamil ya jadi biar kedepannya gak ada beban skripsi kalo sudah lahiran.”</i> (W1. EF. 115)</p> <p><i>“Alhamdulillah semua memberikan dukungan mulai dari suami, orang tua dan juga mertua tak lupa teman-teman kelas.”</i> (W2. EF. 15)</p>
	NR	<p><i>“Saya beri support terus dan mendorong keyakinan untuk istri. Selain itu dengan tidak memberatkan pekerjaan rumah kepada istri dan mengajak bercanda atau sharing di kala senggang.”</i> (W1. 35-40)</p> <p><i>“Yang pasti orang tua. Yaitu orang tua saya dan orang tua istri saya.”</i> (W1. NR. 47-48)</p> <p><i>“Karena saya ingin istri saya dapat mewujudkan mimpinya, salah satunya mimpinya di dunia pendidikan serta bekal ilmu kedepannya.. Maka dari itu awal sebelum menikah saya support istri untuk tetap menuntaskan pendidikan dengan support penuh dari</i></p>

		<i>diri saya sendiri.”</i> (W1. NR. 52-57)
	AS	<p><i>“Pertama diajak temen buat ngerjain bareng, awal-awal suami saya sebenarnya sudah mengingatkan buat segera nyicil mengerjakan skripsi tapi saya masih nyantai, karena masih merasa ada 1 semester lagi, itu posisi di semester 7, tapi saya semakin nyantai dan ga gagas skripsi, sampai kemudian ada teman saya yang buat ngajak skripsi. Kedua, suami terus mendorong buat segera ngerjain skripsi, apalagi terkadang orang tua sendiri, mertua sudah tanya kapan wisuda, disitu saya mulai sadar untuk mengerjakan skripsi, melihat teman-teman saya udah banyak yang seminar bahkan munaqosyah (posisi smt 8) saya pun mulai mengerjakan skripsi.”</i> (W1. AS.80-90)</p> <p><i>“Dorongan dan motivasi dari suami terutama, karena pas di semester 8 saya memutuskan ngekos buat ngerjain skripsi, banyak omongan orang lain yang nggak enak di hati, saya cerita dengan suami, disitu dia memberikan dorongan ke saya untuk tidak memperdulikan omongan orang lain.”</i> (W2. AS. 20-25)</p>
	IN	<p><i>“Saya mencoba memberikan semangat, selalu mendorongnya supaya istri saya dapat berfikiran positif dan yakin dapat mengerjakan dengan baik dan sesuai dengan timeline. Dulu awal-awal pas dia ga ada semangat ngerjain, saya coba kasih dulu dorongan seperti reward untuk istri saya jika sudah selesai nanti.”</i> (W1. IN. 26-31)</p> <p><i>“Saya harus lebih pengertian lagi, ngasih waktu untuk mengerjakan skripsi, menenangkannya ketika ada masalah atau bahkan ketika lagi</i></p>

		<p><i>stagnan.”</i> (W1. IN. 34-36)</p> <p><i>“Orang tua saya dan orang tua istri saya. Semua memberi dukungan.”</i> (W1. IN. 43-44)</p> <p><i>“Ya saya sangat rela, karena memang itu tugas istri saya yang harus diselesaikan.”</i> (W1. IN. 48-49)</p>
--	--	---

Dari hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka makna yang terbentuk dari aspek motivasi pada subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 14 Makna Aspek Motivasi *Self-Efficacy*

Kata kunci	Subjek	Makna
Motivasi	SA	Subjek memiliki motivasi yang berasal dari diri sendiri. Subjek merasa penuh dengan keyakinan dalam menyelesaikan skripsi bagaimanapun caranya. Motivasi subjek juga tumbuh melalui dukungan yang diperoleh dari orang terdekat seperti suami dan kedua orang tuanya. MC, suaminya memberikan motivasi kepada subjek dalam bentuk waktu dan tenaga. Selain itu, faktor eksternal dari <i>story WhatsApp</i> teman-temannya yang sudah selesai dijadikan subjek sebagai motivasi untuk menyelesaikan skripsinya.
	EF	Orang-orang terdekat subjek selalu memberikan dukungan, seperti suami, orang tua, dan mertua serta teman-temannya. Faktor pendorong yang paling utama adalah kondisi subjek yang saat itu sedang hamil sehingga subjek menjadi lebih semangat lagi untuk menyelesaikan skripsi. Hal tersebut dilakukan subjek dengan harapan setelah ia melahirkan bisa

		fokus mengurus anak. NR, suaminya memberikan dukungan kepada subjek sejak sebelum mereka menikah. Dukungan yang diberikan NR sangat penuh terhadap subjek. NR memberikan dukungan dengan cara membantu meringankan pekerjaan rumah, membuat hiburan, dan <i>sharing</i> .
	AS	Dorongan untuk mengerjakan skripsi awalnya diperoleh subjek dari suaminya, kemudian ditambah dari orang tua dan mertua yang sudah menanyakan kapan wisuda, serta yang terakhir temannya. Ajakan dari temannya turut menumbuhkan motivasi subjek untuk segera menyelesaikan skripsi. Meski mendapatkan cibiran dari orang-orang, suaminya adalah satu-satunya orang selalu berada di samping subjek untuk mempertahankan keyakinan subjek agar tidak goyah. IN, suaminya juga memberikan hadiah sebagai motivasi untuk subjek.

c. Aspek Afeksi

Dalam aspek ini individu mampu mengontrol emosi, mengatasi perasaan cemas, dan mampu mempertahankan pikiran positif. Gambaran aspek afeksi oleh subjek dapat dilihat dari hasil wawancara pada tabel berikut :

Tabel 15 Aspek Afeksi *Self-Efficacy*

Kata kunci	Subjek	Verbatim
Afeksi	SA	<i>“Pastinya dengan cara beristighfar kemudian ambil air wudhu. Kalau nggak ya minta waktu sendiri dulu dari suami supaya jangan diganggu untuk bisa mengatur emosi, iya biar nggak kemana-mana.”</i> (W2. SA. 60)

		<p><i>“Biasanya kalo merasa cemas gitu saya pergi jalan-jalan dulu minta ditemani suami.”</i> (W2. SA. 70)</p> <p><i>“Tidak lama karena biar segera bangkit dan tidak mau terlalu banyak pikiran.”</i> (W2. SA. 40)</p>
	MC	<p><i>“Tidak begitu lama sih istri saya itu orangnya sangat sabar dan pengertian.”</i> (W1. MC. 40-45)</p>
	EF	<p><i>“Manusia hanya bisa berencana tapi ya itu hasilnya tetap Allah yang menentukan bagaimananya... Ketika yang direncanakan itu tidak tercapai terkadang kecewa tetapi kembali lagi harus berfikir positif setiap apa yang terjadi pasti akan lebih baik dari apa yang telah direncanakan.”</i> (W1. EF. 85)</p> <p><i>“Biasanya saya untuk meredam emosi cuma diam diajak ngobrol juga diam karena menghindari perkataan yang mungkin bakal menyakiti perasaan orang lain.”</i> (W2. EF. 75)</p> <p><i>“Kalo sudah tidur kalo ngga mengalihkan ke pekerjaan lain dengan menyibukkan diri melakukan pekerjaan rumah itu bisa menjadikan emosi stabil.”</i> (W2. EF. 80)</p>
	NR	<p><i>“Biasanya dia diam, banyak diamnya. Karena istri saya itu emosinya sangat besar jadi ketika sedang tidak baik suasana hatinya, ya pasti marah tetapi tidak diluapkan kemana-mana. Mungkin lebih baik dipendam aja.”</i> (W1. NR. 25-30)</p>
	AS	<p><i>“Berusaha berfikir positif, sabar itu saja yang bisa saya lakukan.”</i> (W2. AS. 50)</p>

		<p><i>“Setiap merasa cemas saya berusaha mengerjakan dengan maksimal, berfikir positif dengan ide yang telah diambil.”</i> (W2. AS. 70)</p> <p><i>“Berusaha untuk yakin aja, berdoa biar dalam mengerjakan skripsi dipermudah jadi tidak overthinking.”</i> (W2. AS. 80)</p>
--	--	--

Dari hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka makna yang terbentuk dari aspek afeksi pada subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 16 Makna Aspek Afeksi *Self-Efficacy*

Kata kunci	Subjek	Makna
Afeksi	SA	Subjek memiliki cara untuk mengontrol emosi dan perasaan cemasnya dengan beristighfar dan berwudhu, terkadang subjek mengajak jalan-jalan suaminya. Menurut MC, suaminya subjek merupakan orang yang sangat sabar dan pengertian serta tidak memerlukan waktu yang lama untuk mengembalikan suasana hati subjek.
	EF	Subjek lebih memilih menyibukkan diri dengan pekerjaan lain ketika sedang banyak pikiran dan sebisa mungkin menghindari perkataan yang menyakiti perasaan orang lain. Supaya tidak terlalu kecewa dengan harapannya, subjek menyerahkan segalanya kepada Allah. Subjek mampu mempertahankan pikiran positif karena segala ketentuan Allah menurutnya adalah takdir yang terbaik.
	AS	Untuk mempertahankan pikiran positifnya subjek selalu bersabar, melakukan yang terbaik serta berusaha dan berdoa

d. Aspek Seleksi

Dalam aspek ini individu mampu memahami bagaimana menentukan prioritas tugas, memilih tindakan yang akan dilakukan, dan mampu mengatur waktu. Hal tersebut dapat diketahui dari kutipan berikut ini :

Tabel 17 Aspek Seleksi *Self-Efficacy*

Kata kunci	Subjek	Verbatim
Seleksi	SA	<p><i>“Usaha saya yang pertama yaitu mengatur waktu, kedua memilah pekerjaan yang harus dikerjakan, dan mengurangi untuk hal-hal yang tidak perlu dikerjakan.”</i> (W1. SA. 85)</p> <p><i>“Tergantung penting tidaknya tugas atau pekerjaan itu.”</i> (W2. SA. 90)</p> <p><i>“Diatur saja waktunya mbak, ontime, tertib, dan teratur.”</i> (W1. SA. 95-100)</p> <p><i>“Supaya lebih enak aja dan nggak meninggalkan tugas yang lain.”</i> (W2. SA. 95)</p>
	MC	<p><i>“Cara saya membantunya ya dengan tidak membebankan pekerjaan kepada istri saya. Keluarga saya bukan keluarga yang sangat perfeksionis karena saya memberikan kebebasan kepada istri saya biar senyaman dia aja bagaimana dalam mengerjakan skripsi sampai selesai. Jadi apapun itu dibuat fleksibel. Saya juga tidak suka menuntut istri saya harus ini itu. Satu aja yang penting tiap pagi ada kopi atau teh udah itu aja.”</i> (W1. MC. 30-40)</p> <p><i>“... saya rela tidak bersama dengan</i></p>

		<p><i>istri saya karena harus tidur di kos temannya yang dekat dengan kampus sampai suatu saat saya harus membawakan bajunya malam hari. Ya itu sebuah bentuk kerelaan hati saya.”</i> (W1. MC. 55)</p>
	EF	<p><i>“Tugas utama ya pasti peran sebagai seorang istri baik dalam hal melayani suami, mengurus anak dan pekerjaan rumah setelah itu selesai baru menjalankan perannya sebagai mahasiswa di depan laptop ngerjain skripsi.”</i> (W2. EF. 115)</p> <p><i>“Berdasarkan unsur keutamaan yang harus didahulukan.”</i> (W2. EF. 120)</p> <p><i>“Pintar-pintarnya membagi waktu dan tugas semisal perkara pekerjaan rumah itu bukan semuanya tugas istri melainkan suami pun juga turut andil... Berbagi tugas sama suami.”</i> (W1. EF. 125)</p> <p><i>“Biar lebih jelas dan enak yang menjalankannya jadi ketika menjalankan peran sebagai mahasiswa dalam mengerjakan skripsi itu udah gak kepikiran lagi soal pekerjaan rumah karena sebelumnya sudah dikerjakan jadi bisa fokus mengerjakan skripsinya.”</i> (W2. EF. 125)</p>
	AS	<p><i>“Ya melihat mana yang lebih penting dari masing-masing tugas itu sendiri, yang lebih penting itu yg diprioritaskan.”</i> (W2. AS. 85)</p> <p><i>“Ya biar bisa menjalankan tugas satu persatu dengan baik.”</i> (W2. AS. 95)</p>

Dari hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka makna yang terbentuk dari aspek seleksi pada subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 18 Makna Aspek Seleksi *Self-Efficacy*

Kata kunci	Subjek	Makna
Seleksi	SA	Pemilihan tugas sangat penting bagi subjek. Hal-hal yang dirasa kurang penting cenderung ditinggalkan subjek untuk mengerjakan pekerjaan lain yang lebih penting. Selain itu, pembagian waktu juga penting untuk menghindari ketertinggalan pekerjaan yang harus diselesaikan. Tuntutan pekerjaan tidak diberikan MC, suami subjek kepada subjek. MC hanya mewajibkan subjek menyiapkan kopi atau teh setiap pagi.
	EF	Subjek membuat prioritas tugas berdasarkan unsur kepentingan dari tugas-tugas itu dan mengikutsertakan suaminya dalam pembagian tugas terutama pekerjaan rumah.
	AS	Subjek memilih tugas yang lebih penting sebagai prioritas. Hal tersebut dilakukan subjek supaya dapat menyelesaikan tugas satu per satu dengan baik.

C. Hasil Analisis Data

Dari hasil temuan penelitian di atas secara rinci dapat dilihat dalam bentuk tabel sebagai berikut :

1. Gambaran Stres

Tabel 19 Hasil Temuan Gambaran Stres

Subjek	Aspek	Temuan
SA	Kognitif	Subjek merasa khawatir jika tidak bisa lulus sesuai waktu yang telah ditentukan.

		Kekhawatiran itu muncul disebabkan karena subjek tidak bisa membayar UKT lagi. Subjek semakin khawatir dan cemas saat melihat story WhatsApp teman-temannya yang sudah menyelesaikan skripsi. Orang tua dan mertua subjek turut menambah pikiran subjek karena sering menanyakan kapan wisuda. Hal tersebut membuat subjek tidak bisa menghindari <i>overthinking</i> . Kekhawatiran tidak bisa membayar UKT juga dirasakan oleh suaminya yaitu MC. Alasan subjek khawatir karena MC telah diputus dari pekerjaannya sehingga MC sekarang sudah tidak bekerja.
	Emosi	-
	Perilaku	-
	Fisiologis	Mengetahui banyaknya pekerjaan yang harus dikerjakan, subjek mengeluhkan pusing dan pegal-pegal ditambah harus mengerjakan skripsi. Peran sebagai ibu rumah tangga tidaklah mudah baginya.
EF	Kognitif	Subjek merasa cemas jika harus membayar UKT lagi hanya untuk menyelesaikan skripsi. Subjek mulai khawatir karena waktunya terbatas untuk mencapai target. Sedangkan bagi suaminya yaitu NR hal tersebut tidak menjadi masalah. Menurut NR, fokus subjek menjadi terpecah karena saat itu kondisi subjek sedang hamil tua.
	Emosi	Subjek sering mengalami perubahan emosi yang tidak stabil hingga sempat menangis karena terlalu banyak pikiran dan kehabisan tenaga.
	Perilaku	Munculnya rasa malas subjek disebabkan karena kesulitan mencari literasi untuk kajian teorinya. Selain kesulitan mencari literasi melalui internet, subjek juga tidak bisa berkunjung ke perpustakaan karena pandemi.
	Fisiologis	Karena terlalu stres, siklus menstruasi subjek menjadi tidak teratur, ASI kurang lancar, tidurnya tidak bisa nyenyak.

AS	Kognitif	Subjek merasa kesulitan untuk berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi karena beberapa pekerjaan yang harus ia selesaikan di rumah. Hal ini membuat subjek menjadi kesulitan mengatur waktu antara tugas rumah dengan kuliah.
	Emosi	-
	Perilaku	Subjek sempat malas mengerjakan skripsi dan menundanya karena sudah jarang ke kampus dan disibukkan dengan pekerjaan di rumah. Setelah di akhir semester, IN suaminya mengatakan bahwa subjek menjadi takut terlambat menyelesaikan skripsi.
	Fisiologis	-

2. Gambaran *Self-Efficacy*

Tabel 20 Hasil Temuan Gambaran *Self-Efficacy*

Subjek	Aspek	Temuan
SA	Kognitif	Subjek berfikir ingin menjadi seorang istri dan ibu yang baik dalam mendidik anak-anaknya. Hal ini sudah direncanakan mulai dari pemilihan program studi kuliahnya. Meski sudah menikah, subjek memiliki keyakinan dalam dirinya sendiri untuk menuntaskan segala hal yang telah ia mulai termasuk kuliahnya.
	Motivasi	Subjek memiliki motivasi yang berasal dari diri sendiri. Subjek merasa penuh dengan keyakinan dalam menyelesaikan skripsi bagaimanapun caranya. Motivasi subjek juga tumbuh melalui dukungan yang diperoleh dari orang terdekat seperti suami dan kedua orang tuanya. MC, suaminya memberikan motivasi kepada subjek dalam bentuk waktu dan tenaga. Selain itu, faktor eksternal dari <i>story WhatsApp</i> teman-temannya yang sudah selesai dijadikan subjek sebagai motivasi untuk menyelesaikan skripsinya.
	Afeksi	Subjek memiliki cara untuk mengontrol emosi dan perasaan cemasnya dengan

		beristighfar dan berwudhu, terkadang subjek mengajak jalan-jalan suaminya. Menurut MC, suaminya subjek merupakan orang yang sangat sabar dan pengertian serta tidak memerlukan waktu yang lama untuk mengembalikan suasana hati subjek.
	Seleksi	Pemilihan tugas sangat penting bagi subjek. Hal-hal yang dirasa kurang penting cenderung ditinggalkan subjek untuk mengerjakan pekerjaan lain yang lebih penting. Selain itu, pembagian waktu juga penting untuk menghindari ketertinggalan pekerjaan yang harus diselesaikan. Tuntutan pekerjaan tidak diberikan MC, suami subjek kepada subjek. MC hanya mewajibkan subjek menyiapkan kopi atau teh setiap pagi.
EF	Kognitif	Subjek berfikir bahwa suaminya benar-benar serius dan mau bertanggungjawab dengan segala konsekuensi yang harus dihadapi. Oleh karena itu, subjek merasa yakin untuk menikah saat masih proses kuliah. Keyakinan tersebut juga termasuk kemampuan subjek untuk menyelesaikan skripsi setelah subjek menikah. Dalam menyelesaikan skripsi, subjek mempersiapkan beberapa hal seperti pembagian waktu antara tugas rumah dan tugas kuliah. Subjek memiliki impian ingin menjadi lulusan terbaik dan mendapatkan pekerjaan sesuai yang diharapkan subjek.
	Motivasi	Orang-orang terdekat subjek selalu memberikan dukungan, seperti suami, orang tua, dan mertua serta teman-temannya. Faktor pendorong yang paling utama adalah kondisi subjek yang saat itu sedang hamil sehingga subjek menjadi lebih semangat lagi untuk menyelesaikan skripsi. Hal tersebut dilakukan subjek dengan harapan setelah ia melahirkan bisa fokus mengurus anak. NR, suaminya memberikan dukungan kepada subjek sejak sebelum mereka menikah. Dukungan yang diberikan NR sangat

		penuh terhadap subjek. NR memberikan dukungan dengan cara membantu meringankan pekerjaan rumah, membuat hiburan, dan <i>sharing</i> .
	Afeksi	Subjek lebih memilih menyibukkan diri dengan pekerjaan lain ketika sedang banyak pikiran dan sebisa mungkin menghindari perkataan yang menyakiti perasaan orang lain. Supaya tidak terlalu kecewa dengan harapannya, subjek menyerahkan segalanya kepada Allah. Subjek mampu mempertahankan pikiran positif karena segala ketentuan Allah menurutnya adalah takdir yang terbaik.
	Seleksi	Subjek membuat prioritas tugas berdasarkan unsur kepentingan dari tugas-tugas itu dan mengikutsertakan suaminya dalam pembagian tugas terutama pekerjaan rumah.
AS	Kognitif	Subjek berfikir bahwa ia yakin dapat lebih fokus mengerjakan skripsi karena sudah dipersiapkan mulai dari tempat tinggal, waktu, finansial, pikiran, dan tenaga. Meski sudah menikah ia berpikir bahwa menyelesaikan kuliah merupakan tanggungjawab yang harus diselesaikan. Subjek memiliki impian ingin menjadi pengajar, PNS, pengusaha, dan dapat menaikkan derajat orang tua dari segi finansial.
	Motivasi	Dorongan untuk mengerjakan skripsi awalnya diperoleh subjek dari suaminya, kemudian ditambah dari orang tua dan mertua yang sudah menanyakan kapan wisuda, serta yang terakhir temannya. Ajakan dari temannya turut menumbuhkan motivasi subjek untuk segera menyelesaikan skripsi. Meski mendapatkan cibiran dari orang-orang, suaminya adalah satu-satunya orang selalu berada di samping subjek untuk mempertahankan keyakinan subjek agar tidak goyah. IN, suaminya juga memberikan hadiah sebagai motivasi untuk subjek.

	Afeksi	Untuk mempertahankan pikiran positifnya subjek selalu bersabar, melakukan yang terbaik serta berusaha dan berdoa
	Seleksi	Subjek memilih tugas yang lebih penting sebagai prioritas. Hal tersebut dilakukan subjek supaya dapat menyelesaikan tugas satu per satu dengan baik.

Dari hasil analisis data yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diketahui bahwa stres yang muncul pada masing-masing subjek berbeda-beda menurut aspeknya. Menurut aspeknya, stres memunculkan gejala-gejala secara kognitif, emosi, perilaku, dan fisiologis. Berdasarkan hasil penelitian ini, ketiga subjek tidak seluruhnya memunculkan gejala-gejala stres tersebut. Gejala yang paling banyak dialami oleh para subjek adalah secara kognitif yang ditandai dengan ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran. Dalam aspek kognitif ini, ketiga subjek mengalami gejala yang berupa takut apabila skripsi yang dikerjakannya salah, khawatir apabila skripsinya tidak kunjung selesai tepat waktu kemudian harus membayar UKT, dan cemas karena sudah banyak diantara teman-temannya yang sudah selesai mengerjakan skripsi. Sementara pada aspek yang lainnya seperti aspek emosi, aspek perilaku, dan aspek fisiologis hanya lengkap dialami oleh subjek EF. Subjek EF mengalami gejala-gejala mulai dari perubahan emosi yang tidak stabil, meninggalkan pekerjaan rumah, malas mengerjakan skripsi, siklus menstruasi tidak teratur, ASI kurang lancar, dan susah tidur. Sementara SA selain menunjukkan gejala

stres secara kognitif juga mengalami stres pada aspek fisiologis dimana dirinya mengeluh pusing dan pegal-pegal. Berbeda dengan subjek AS tidak mengalami keluhan secara fisiologis namun menonjolkan pada aspek lain yaitu aspek perilaku yang ditunjukkan melalui sikap subjek yang suka menunda-nunda pekerjaan dan malas mengerjakan skripsi.

Dapat diketahui bahwa sejauh ini pernikahan yang dilakukan oleh ketiga subjek dalam penelitian ini tidak menyebabkan subjek mengalami stres. Akan tetapi sebaliknya, setelah menikah ketiga subjek memperoleh motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi. Stres yang terjadi pada ketiga subjek disebabkan karena masalah-masalah yang muncul selama proses penyusunan skripsi, seperti kesulitan mencari literatur, terbatasnya waktu, tanggungan uang kuliah apabila tidak dapat selesai sesuai dengan waktu yang telah ditentukan oleh pihak akademik, jarak tempat penelitian dengan rumah, serta beberapa tugas dan kewajiban yang harus dituntaskan subjek baik di rumah maupun kampus. Keadaan tersebut membuat ketiga subjek mengalami stres dimana semakin lama subjek menyelesaikan skripsi maka *stressor* yang muncul akan semakin banyak mempengaruhi tingkat stres yang dialami subjek.

Berdasarkan rumusan masalah pada penelitian ini, peneliti berusaha mengetahui gambaran *self-efficacy* pada mahasiswa menikah sebagai upaya dalam mengelola stres saat proses penyusunan skripsi. Untuk itu, dari pengumpulan data yang telah dilakukan peneliti, maka ditemukan perilaku-perilaku yang menunjukkan adanya kemampuan *self-efficacy*

dalam diri subjek yang dapat dilihat berdasarkan aspek-aspeknya, yaitu : aspek kognitif, aspek motivasi, aspek afeksi, dan aspek seleksi.

Pada aspek kognitif ditemukan bahwa ketiga informan memiliki kemampuan *self-efficacy*. Adanya aspek kognitif pada ketiga subjek tersebut dapat diketahui dari pola berpikirnya yang mampu menyusun rancangan tujuan dan tindakan yang akan dilakukan setelah menikah tidak terkecuali kaitannya dengan tugas akhir yang harus diselesaikan subjek. Subjek EF memiliki impian yang ingin dicapai seperti lulus dengan predikat *cum laude* atau menjadi lulusan terbaik dan setelah lulus ingin menjadi guru. Subjek AS ingin menjadi pengajar, PNS, pengusaha, dan menaikkan derajat orang tuanya terutama dari segi finansial. Sementara subjek SA memiliki impian ingin menjadi istri yang sholehah dan ibu yang mampu mendidik anak-anaknya dengan baik. Untuk itu, dapat diketahui bahwa dalam menentukan keputusan menikah saat masih masa kuliah, ketiga subjek memiliki rencana yang matang sehingga pernikahannya tidak mempengaruhi proses kuliah subjek. Dalam hal ini pernikahan yang dilakukan oleh ketiga subjek bukan menjadi permasalahan dalam proses penyelesaian skripsi.

Pada aspek motivasi juga ditemukan pada ketiga subjek. Motivasi yang muncul dapat berasal dari internal maupun eksternal. Aspek motivasi yang muncul dari dalam diri sendiri seperti yang dimiliki oleh subjek SA, dimana dirinya memiliki semangat dan motivasi sendiri dalam mengerjakan skripsi. SA memiliki keyakinan penuh untuk dapat

menyelesaikan skripsinya bagaimanapun caranya. Persiapan yang matang dapat membawa dirinya pada keyakinan yang penuh tersebut. Saat subjek merasa sudah siap, maka disitulah subjek merasa yakin. Hal ini termasuk kesiapan subjek dalam menghadapi segala tantangan yang akan dihadapi selama proses penyusunan skripsi hingga selesai. MC, suaminya juga memberikan motivasi terhadap subjek dalam bentuk waktu dan tenaga. Lain halnya dengan subjek EF dan AS yang awalnya belum memiliki motivasi untuk mengerjakan skripsi. Kedua subjek ini mendapatkan motivasi setelah menikah. Munculnya motivasi pada subjek EF dan AS diperoleh dari dukungan yang diberikan orang-orang terdekatnya seperti suami, orang tua, dan mertua. Hal tersebut sangat membantu subjek untuk lebih semangat dalam mengerjakan skripsi. Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa peran suami dan orang tua sangat penting dalam mendorong munculnya motivasi pada subjek saat proses penyusunan skripsi hingga selesai.

Pada aspek afeksi juga ditemukan terdapat dalam diri ketiga subjek. Adanya aspek afeksi ini dapat diketahui dari cara subjek dalam meregulasi emosi, mengatasi cemas, bertahan dalam keadaan sulit, kemampuan untuk bangkit dari masalah dan mempertahankan pikiran positif selama proses penyusunan skripsi. Ketiga subjek memiliki kemampuan tersebut sehingga dapat melewati fase-fase sulit dalam hidupnya. Hal yang dilakukan oleh ketiga subjek diantaranya dengan menerima keadaan, bersabar, berusaha mencari jalan keluar, tidak berlarut-

larut dalam kesedihan, bersikap optimis, dan berserah diri kepada Allah. Bahkan informan EF nampak mensyukurinya karena menurut pandangannya masih banyak orang lain di luar sana yang mengalami masalah yang lebih berat daripada dirinya. Hal itu menunjukkan bahwa ketiga informan mampu resilien dengan keadaan dan berhasil melewati masa-masa sulit selama proses penyusunan skripsi. Untuk mengembalikan pada keadaan semula, ketiga informan tidak membutuhkan waktu yang lama, akan tetapi relatif dan tergantung pada tingkat kesulitan yang dialami serta kemampuan yang dimiliki subjek.

Pada aspek seleksi juga ditemukan bahwa ketiga subjek telah memilikinya. Adanya aspek seleksi ini dapat diketahui dari kemampuan subjek dalam menentukan prioritas tugas dan membagi waktu untuk rumah dan tugas kuliah. Ketiga subjek diketahui melakukan pemilihan tugas berdasarkan penting atau tidaknya tugas maupun pekerjaan. Pada aspek ini cara yang dilakukan oleh ketiga subjek berbeda-beda. Hal ini disebabkan karena perbedaan peran subjek sebagai ibu rumah tangga yang sudah memiliki anak dan belum memiliki anak. Bagi subjek EF sebagai seorang ibu yang telah memiliki seorang anak dalam menentukan prioritas tugas adalah dengan mengutamakan pekerjaan rumah, mengurus anak, dan melayani suami kemudian yang terakhir adalah mengerjakan tugas skripsi. Sedangkan pada kedua subjek yang lain yaitu SA dan AS belum memiliki anak. Subjek SA dan AS dalam membuat prioritas tugas dengan mengutamakan skripsi daripada pekerjaan rumah. Kedua subjek ini

nampaknya dapat lebih fokus mengerjakan skripsi karena belum memiliki tanggungan mengurus anak seperti subjek EF. Seperti yang dilakukan oleh SA yaitu ia memilih pekerjaan yang harus dikerjakan dan mengurangi untuk hal-hal yang tidak perlu dikerjakan sehingga dapat lebih efektif dan efisien.

Dari ketiga subjek diketahui bahwa mereka memiliki kemampuan *self-efficacy* yang cukup baik yang dibuktikan dengan melakukan perencanaan secara matang, berkomitmen tinggi terhadap setiap keputusannya, mampu bertahan dalam segala kondisi (resilien), tidak mudah menyerah, dan selalu bersikap optimis. Perilaku-perilaku tersebut menunjukkan adanya *self-efficacy* yang telah dimiliki oleh ketiga subjek sebagai upaya dalam mengelola stres selama proses penyusunan skripsi dimana hal ini berkaitan dengan aspek-aspek dalam *self-efficacy*

D. Pembahasan

1. Stres Pada Mahasiswa Menikah Saat Proses Penyusunan Skripsi

Pernikahan yang dilakukan oleh mahasiswa yang masih dalam masa kuliah telah membentuk peran ganda yaitu sebagai mahasiswa dan suami atau istri. Setelah menikah, mahasiswa dalam penelitian ini juga berperan sebagai seorang istri yang mempunyai kewajiban untuk melayani suami, mengurus pekerjaan rumah, mengelola keuangan, mengurus serta mendidik anak-anaknya. Diantara banyaknya tanggungjawab sebagai seorang istri di rumah, mahasiswa juga berkewajiban menyelesaikan tugas-tugas kuliah termasuk tugas akhir.

Tugas akhir yang biasa disebut skripsi merupakan suatu tugas yang dianggap sebagai masalah yang cukup berat karena terdapat banyak tantangan yang harus dihadapi selama proses penyusunannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Amalina et al., (2013) bahwa tugas menyusun skripsi dirasa cukup berat pada sebagian besar mahasiswa. Sehingga banyak dari mahasiswa tersebut merasa tertekan hingga muncul stres saat proses menyelesaikannya. Oleh karena itu, hal ini menjadi tantangan yang harus dihadapi bagi mahasiswa yang sudah menikah. Adapun hasil dari analisa data dalam penelitian ini mengenai stres yang dialami oleh mahasiswa menikah saat proses penyusunan skripsi mencakup dua sub tema, yaitu :

a. Faktor yang mempengaruhi stres

1) Masalah ekonomi

Masalah ekonomi menjadi faktor penyebab munculnya stres pada kedua informan yaitu SA dan EF. Kedua informan tersebut cemas jika skripsinya tidak segera selesai tepat pada waktunya karena mereka harus membayar uang UKT pada semester berikutnya. Informan SA memiliki suami yang sedang kuliah juga di kampus yang sama dengan subjek. Untuk itu, SA ingin mengurangi beban suaminya. Hal yang dilakukan SA tersebut untuk memenuhi harapan suaminya, karena suami SA tidak bekerja atau telah diputus dari pekerjaannya sejak satu tahun sebelumnya. Kini, SA dan suaminya membuka usaha di

rumah sendiri. Sedangkan informan EF sangat menyayangkan uangnya jika harus membayar UKT lagi hanya untuk menyelesaikan skripsi.

2) Beban pekerjaan

Ketiga informan dalam penelitian ini memiliki masalah dalam tugas atau pekerjaan rumah. Kehidupan setelah menikah menjadi seorang istri dalam rumah tangga tentu memiliki tanggungjawab yang lebih besar daripada sebelum menikah. Dari tiga informan, satu diantaranya sudah memiliki seorang anak, yaitu EF. Sehingga tugas rumah tangga menjadi dua kali lipat lebih berat daripada informan yang lain. Pada saat proses penyusunan skripsi EF sedang hamil, usia kandungannya sudah mulai tua. Hal tersebut menjadi perhatian khusus bagi suaminya yaitu NR. NR juga membenarkan bahwa tugas sang istri sangat berat waktu itu. Hingga istrinya menjadi kesulitan untuk fokus dalam mengerjakan skripsi karena fokusnya menjadi terpecah untuk urusan yang lain. Sementara dua informan yang lain yaitu SA dan AS harus membantu orang tuanya berjualan. Hal ini sesuai dengan pendapat Kozier & Erb (dalam Musradinur, 2016) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya stres seseorang adalah banyaknya sumber stres (*stressor*) yang diterima dalam waktu bersamaan.

Dalam penelitian ini, mahasiswa memiliki beban pekerjaan mengurus rumah tangga sekaligus menyelesaikan kuliah.

3) Beban Pikiran

Munculnya pikiran yang terlalu banyak pada informan disebabkan karena melihat *story WhatsApp* teman-teman informan yang sudah menyelesaikan skripsi. Selain itu, pertanyaan “Kapan lulus ?” juga sering diutarakan oleh orang tua maupun mertua subjek. Hal tersebut menimbulkan proses evaluasi dalam diri masing-masing informan. Dengan melihat *story* teman-temannya yang sudah berhasil menyelesaikan skripsi, secara otomatis informan akan mengevaluasi dirinya dengan menilai batas kemampuan yang dimiliki.

Kemampuan yang dimiliki subjek sangat terbatas untuk mengerjakan banyaknya tuntutan pekerjaan atau tugas yang harus diselesaikan subjek, sehingga subjek menjadi cenderung merasa tertekan. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Folkman bahwa stres adalah suatu keadaan dimana seseorang menerima kondisi lingkungan atau situasi serta tuntutan secara fisik yang melebihi kemampuan dirinya sehingga menyebabkan seseorang tersebut merasa tertekan. Dilanjutkan pendapat menurut Sarafino (2002) yang mengungkapkan bahwa stres merupakan munculnya keadaan psikologis yang dirasakan seseorang ketika hasil persepsi mengenai tuntutan yang harus

dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasinya tidak seimbang. Akan tetapi, munculnya pikiran tersebut dapat menjadi stresor tergantung pada bagaimana seseorang menilai keadaan yang terjadi. Seperti yang dilakukan oleh subjek SA dan AS yang menilai bahwa faktor-faktor yang menyebabkan munculnya stres dianggap sebagai faktor motivasi untuk diri sendiri supaya lebih keras dalam berusaha mencapai tujuan. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Santrock (dalam Saputri, 2020) yang mengungkapkan bahwa munculnya stres seseorang bergantung pada bagaimana dirinya menginterpretasikan keadaan yang sedang dialaminya, baik itu sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang. Faktor ini berkaitan dengan sebesar apa keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi suatu kejadian secara efektif.

b. Dampak stres

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Musabiq & Karimah (2018) bahwa stres yang dialami mahasiswa berdampak pada aspek kehidupan yang meliputi : aspek kognitif, aspek emosi, perilaku, dan fisik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami beberapa dampak yang diakibatkan oleh adanya stres saat proses penyusunan skripsi, yaitu :

1) Malas dan menunda-nunda pekerjaan

Malas dan menunda menyelesaikan skripsi sempat dialami ketiga informan sebelum mendapatkan dukungan dari suami dan orang terdekat. Informan AS menurut suaminya IN awalnya belum ada gairah mengerjakan skripsi sehingga tertunda beberapa bulan. Sementara informan EF, menurut suaminya NR sempat mengalami stres sehingga meninggalkan beberapa kewajibannya sebagai ibu rumah tangga.

2) Susah tidur

Ketiga informan mengalami susah tidur karena terlalu banyak pikiran yang mengakibatkan dirinya cemas. Selain itu, ketidakmampuan informan dalam membagi waktu untuk menyelesaikan baik tugas kuliah maupun pekerjaan rumah berdampak pada ketidakteraturannya waktu tidur. Hal tersebut dapat mempengaruhi jadwal tidur subjek dari pagi hingga malam hari.

3) Kelelahan

Banyaknya pekerjaan yang harus dikerjakan juga membuat informan sering mengeluh kelelahan. Informan SA harus melakukan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yaitu mencuci baju, mencuci piring, memasak, menyapu, dan lain-lain. Pekerjaan tersebut diakui informan memang sudah kewajiban dan tanggungjawab sebagai istri tetapi karena informan masih

dalam proses mengerjakan skripsi maka rasa lelahnya menjadi bertambah. Hal yang sama juga dialami informan EF, ia bahkan sempat menangis karena kelelahan.

4) Menstruasi tidak teratur

Dari ketiga informan, salah satu diantaranya yaitu EF mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Hal ini disebabkan karena stres yang dialami selama proses penyusunan skripsi.

5) ASI kurang lancar

Dari ketiga informan, salah satu diantaranya yaitu EF telah memiliki seorang anak yang saat itu masih bayi. Banyaknya masalah yang dialami EF sering menyebabkan stres informan sehingga berdampak pada ASI menjadi kurang lancar.

6) Emosi tidak stabil

EF merupakan salah satu dari tiga informan yang mudah mengalami perubahan suasana hati. EF mengerjakan skripsi hanya saat informan memiliki suasana hati yang baik. EF juga pernah menangis karena kelelahan dengan pekerjaannya. EF memiliki hati yang lebih sensitif daripada informan yang lainnya. NR, suaminya mendukung pernyataan tersebut bahwa sang istri memiliki emosi yang sangat besar, tetapi subjek lebih memilih memendam amarahnya untuk menghindari menyakiti perasaan orang lain bahkan terkadang subjek melampiaskannya

dengan menyibukkan diri mengerjakan pekerjaan yang bisa dikerjakan. Sementara pada informan AS, menurut suaminya yaitu IN, bahwa AS sempat merasa takut dan cemas bahkan sempat *down* apabila skripsinya tidak dapat selesai sesuai pada waktu yang telah ditetapkan.

7) Sulit berkonsentrasi

Ketiga informan mengatakan sulit untuk berkonsentrasi mengerjakan skripsi. Kesulitan ini disebabkan karena fokusnya tidak bisa dibagi sehingga akan lebih efektif jika mengerjakan tugas satu per satu. Kesulitan berkonsentrasi disebabkan karena informan AS dan SA harus membantu pekerjaan orang tuanya berdagang di rumah. Sementara EF sulit untuk fokus karena sudah memiliki anak sehingga harus mengurus anak dan menyelesaikan pekerjaan rumah terlebih dahulu.

8) Sulit mengatur waktu

Kesulitan dalam mengatur waktu ini tidak banyak dialami oleh informan. Hanya beberapa waktu saja apabila bertabrakan dengan jadwal lain. Selain itu, informan kesulitan mengatur waktu apabila menemui waktu yang terbatas.

2. *Self-Efficacy* Pada Mahasiswa Menikah sebagai Upaya Dalam Mengelola Stres Saat Proses Penyusunan Skripsi

Self-efficacy merupakan hasil pengembangan dari teori kognitif oleh Albert Bandura. Teori kognitif ini juga dipelopori oleh Bandura

yang dulunya dikenal dengan teori belajar sosial. Menurut Bandura (1997), teori ini mengatakan bahwa manusia sebagai kontributor utama dalam berperilaku berdasarkan pilihan hidup mereka sendiri, mereka akan menyesuaikan diri dengan lingkungan, mengamati kemudian meniru perilaku, dan mengubah lingkungan yang tidak sesuai menjadi seperti yang diinginkan.

Teori *self-efficacy* sendiri mempelajari tentang sejauh mana keyakinan individu dalam menentukan dan melakukan suatu perilaku yang sesuai dengan kemampuannya. Lebih lanjut, *self-efficacy* juga melihat seberapa berpengaruhnya perilaku yang telah ditentukan tersebut pada situasi selanjutnya atau bisa dikatakan kemampuan *self-efficacy* seseorang dapat membantu menentukan apa yang akan dilakukan terhadap keputusan yang telah diambil.

Adapun hasil dari analisa data dalam penelitian ini mengenai gambaran *self-efficacy* pada mahasiswa menikah sebagai upaya dalam mengelola stres saat proses penyusunan skripsi mencakup empat sub tema, yaitu :

a. Membuat perencanaan yang matang

Menurut Albert Bandura (1997), *self-efficacy* dapat membantu seseorang dalam menentukan bentuk usaha apa yang akan dilakukan untuk menghadapi tugas-tugas atau permasalahan tertentu, dimana hal ini disesuaikan dengan kemampuan yang dimilikinya. Sejalan dengan pendapat tersebut, hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa ketiga informan dalam penelitian ini melakukan perencanaan yang matang dalam menentukan sebuah keputusan baik kecil maupun besar.

Ketiga informan dalam penelitian ini merencanakan pernikahannya yang dilakukan saat masih masa kuliah karena alasan yang kuat, diantaranya karena ingin menghindari zina dan memang menikah merupakan sesuatu yang harus disegerakan. Selain itu, ketiga informan juga merencanakan hal-hal yang perlu dipersiapkan untuk menyelesaikan skripsi. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Hidayati (2021) bahwa dalam mengerjakan skripsi, seseorang membutuhkan waktu, tenaga, dan pikiran serta kemampuan menganalisisnya untuk mengkaji, menganalisis suatu masalah, memecahkan kemudian menyimpulkan suatu masalah yang akan diteliti.

Sebagaimana yang telah dilakukan informan AS untuk mengerjakan skripsi subjek mempersiapkan beberapa hal seperti : waktu, materi, pikiran, dan fisik. Dengan ini, AS bisa mendapatkan ide-ide yang bisa dituangkan ke dalam skripsinya secara lebih efektif dan efisien. Dalam merencanakan pernikahannya, informan AS juga telah mempersiapkan dengan penuh pertimbangan termasuk bagaimana proses penyelesaian skripsinya. Perencanaan yang matang juga dapat dilihat dari perspektif suaminya yaitu IN, yang menyatakan bahwa menikah sebelum maupun setelah lulus

kuliah ternyata sama saja bagi dirinya. Lebih lanjut menurutnya, tergantung pada kemampuan masing-masing individu dalam menjalankan komitmen yang sudah dipegang oleh keduanya. Pasangan suami istri AS dan IN merencanakan pernikahannya yang dilakukan saat masih kuliah dengan tanpa melupakan kewajiban sebagai mahasiswa salah satunya yaitu bertanggung jawab menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Langkah yang dilakukan AS dan suaminya untuk fokus mengerjakan tugas skripsi yaitu dengan cara mengontrak di dekat kampus sehingga tidak ada alasan karena terganggu dengan banyaknya pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.

Kehidupan setelah menikah juga telah direncanakan informan SA sejak dirinya menentukan pilihan program studi waktu ingin masuk kuliah. Dalam menentukan pilihan program studi yang ingin diambil SA ini dimaksudkan sebagai bekal dirinya kelak untuk menjadi seorang ibu dan istri yang sholehah sehingga dapat mendidik anak-anaknya dengan baik. Sementara itu, persiapannya dalam mengemban amanah sebagai seorang istri sekaligus mahasiswa juga telah dipersiapkan mulai dari segi mental hingga waktu dan tempat. Beberapa cara yang dilakukan SA yaitu mengatur waktu, memilah pekerjaan yang harus dikerjakan, dan mengurangi untuk hal-hal yang tidak perlu dikerjakan. Informan

SA menginap di salah satu kos temannya supaya dapat lebih fokus dalam mengerjakan skripsi.

Berbeda dengan informan EF, dirinya belum ada rencana untuk menikah saat masih kuliah. Akan tetapi, EF mulai merasa yakin untuk menikah setelah mengetahui bahwa suaminya bersedia bertanggung jawab atas segala hal yang akan terjadi di masa yang akan datang termasuk segala rintangan yang akan dihadapi EF selama proses penyusunan skripsi. Jauh sebelum menikah EF memiliki rencana untuk dapat menyelesaikan skripsi atau kuliah dengan predikat *cum laude* atau wisudawan terbaik. Setelah EF menikah, langkah yang dilakukan untuk mencapai tujuannya yaitu dengan membuat prioritas tugas. EF membagi tugas rumah tangga bersama suaminya sehingga EF tidak terlalu keberatan menjalankan tugas-tugas rumah. Selama proses penyusunan skripsi EF lebih mengutamakan pekerjaan rumah daripada skripsi. EF tidak akan mengerjakan skripsi sebelum selesai dengan pekerjaan rumahnya. EF termasuk sosok yang memiliki jiwa keibuan.

b. Berkomitmen Tinggi

Menurut Steers & Porter, komitmen adalah suatu kondisi dimana seseorang menjadi terikat oleh tindakannya sehingga memunculkan keyakinan yang dapat menunjang aktivitas dan partisipasinya. Komitmen merupakan suatu perjanjian seseorang dengan dirinya sendiri maupun orang lain yang berkaitan dengan

keputusan yang telah diambilnya sebagai kewajiban yang melekat dan harus dituntaskan. Sejalan dengan pendapat tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga informan dalam penelitian ini memiliki komitmen yang tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari usaha informan yang sungguh-sungguh dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam hal ini, beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh ketiga informan diantaranya mampu menyelesaikan skripsi, wisuda tepat waktu, dan mendapatkan pekerjaan yang diinginkan. Ketiga informan dalam penelitian ini memiliki komitmen untuk menyelesaikan kuliah meski sudah menikah.

Informan SA menganggap bahwa skripsi merupakan sebuah prioritas yang harus diselesaikan bagaimanapun caranya. Meski sudah menikah baginya menyelesaikan skripsi memang sudah menjadi kewajiban yang harus dikerjakan sebagai seorang mahasiswa karena mengingat niat awalnya masuk kuliah. SA memiliki motivasi dari dirinya sendiri bahwa ia merasa yakin dapat menyelesaikan kuliah. Selain itu, informan SA juga mendapatkan dorongan kuat dari suami dan orang tuanya. Dorongan yang diberikan suaminya berupa waktu, usaha dan kerelaan harus berjauhan jarak dengan subjek karena untuk beberapa saat SA menginap di kos salah satu temannya. Suami SA tidak menuntut banyak terhadap SA bahkan memberikan kebebasan supaya subjek

dapat fleksibel dalam mengerjakan skripsi yang disesuaikan dengan kenyamanan subjek. Komitmen yang tinggi pada SA dapat dilihat dari usahanya yang sungguh-sungguh mengerjakan skripsi bahkan dalam setiap harinya SA berusaha untuk membuat progres.

Sama halnya dengan SA, informan AS juga memiliki komitmen yang kuat dalam menyelesaikan kuliah. Berkaitan dengan keputusan AS menjalani kuliah, skripsi sebagai tugas akhir merupakan tanggungjawab yang harus diselesaikan AS. Hal tersebut juga menjadi tujuan dari informan sendiri. Keyakinan informan AS dalam menyelesaikan studi lebih terdorong setelah menikah atas dukungan dari suami dan beberapa orang terdekat informan. IN, suami AS selalu memberikan dukungan dan semangat serta afirmasi yang positif terhadap segala hal yang dihadapi AS supaya AS tidak mudah goyah. IN juga memberikan sebuah hadiah sebagai bentuk *support* terhadap AS dalam menyelesaikan skripsinya. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Bandura (1997) yang mengungkapkan bahwa terdapat sumber-sumber munculnya *self-efficacy* salah satunya berasal dari dukungan sosial (*social persuasion*). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Selvi Ulvina (2018) yang menemukan bahwa seseorang lebih mudah memperoleh keyakinan dari orang-orang yang berpengaruh dalam hidupnya, misalnya suami dan orang tua. Orang tua dan mertua AS sering menanyakan

kapan waktunya wisuda sehingga AS menjadi semakin yakin untuk menyelesaikan skripsinya. Informan AS membuktikan komitmen tingginya dengan bersungguh-sungguh mengerjakan skripsi hingga selesai.

Sementara pada informan EF, komitmen yang kuat ditunjukkan dari perspektifnya bahwa menikah bukan menjadi hambatan dalam kuliah. Sehingga informan EF tetap melanjutkan kuliah meski sudah menikah. Baginya setelah menikah lebih menyenangkan karena ada suami yang memberikan afirmasi positif kepada subjek. EF menjalankan komitmennya sekaligus didukung oleh suaminya yaitu NR. NR merupakan suami yang terus memberikan semangat kepada istrinya. *Support* yang diberikan NR dengan cara meringankan pekerjaan EF dan memberikan hiburan kepada EF atau mengajak *sharing* saat waktu senggang. Komitmen EF menjadi lebih kuat mengingat dirinya sedang hamil saat itu. Bentuk komitmen tinggi yang dimiliki EF yaitu dengan menyelesaikan tugas-tugas baik tugas kuliah maupun tugas rumah secara baik dan teratur. EF juga berbagi tugas bersama suaminya untuk mengerjakan pekerjaan rumah. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut A. Widiyanto (2012) yang mengungkapkan bahwa meskipun menemui rintangan yang berat seseorang dengan *self-efficacy* tinggi tidak kecewa tetapi cenderung tetap gigih dan meneruskan pekerjaan. Dapat disimpulkan bahwa sepanjang

perjalanan pernikahan yang terdapat beragam konflik didalamnya, ketiga subjek tetap berusaha untuk menyelesaikan skripsi dan pernikahan mereka sejauh ini tidak mempengaruhi rencana awal masuk kuliah sehingga dapat menyelesaikan kuliah sesuai dengan rencana yang telah ditentukan sebelumnya.

c. Bersikap Resilien

Menurut Ruswahyuningsih & Afiatin (2015), resiliensi adalah kemampuan memanfaatkan nasib buruk menjadi sumber tenaga untuk bangkit dan menemukan hal positif dibalik kemalangan sehingga menjadi optimis dalam meraih harapan, cita-cita, dan kebahagiaan sebagai tujuan hidup. Resiliensi berkaitan erat dengan kondisi emosi, mental dan perilaku seseorang supaya dapat fleksibel dalam menghadapi segala situasi. Sejalan dengan pendapat tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga informan dalam penelitian ini memiliki kemampuan resiliensi diri yang baik. Resiliensi tersebut ditunjukkan melalui sikap ketiga informan yang tidak suka berlarut-larut dalam kesedihan, tidak mudah menyerah dan mampu menerima segala keadaan dengan hati yang lapang. Kemampuan resiliensi yang dilakukan ketiga informan dapat dilihat dari caranya mengontrol emosi dan perasaan cemas saat mengerjakan skripsi.

Pada informan SA, kemampuan resiliensi yang dilakukannya dengan cara mendekatkan diri kepada Allah seperti sabar dan

berserah diri kepada Allah kemudian mengambil air wudhu dan beristighfar serta terus berusaha mencari jalan keluar. Dengan ini informan SA mampu mengontrol emosinya secara baik. Informan SA akan segera bangkit dan tidak berlarut-larut dalam keadaan. MC, yaitu suami dari SA juga membenarkan bahwa SA tidak memerlukan waktu yang lama untuk bangkit dari kesedihan karena menurutnya sang istri adalah orang yang sangat sabar dan pengertian. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Bandura dalam penelitian yang dilakukan oleh Lianto (2019) yang menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan lebih cepat bangkit dari keterpurukan. Didukung dengan pendapat menurut Rumana & Budiman (2019) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki ketahanan yang baik akan mampu beradaptasi dalam situasi sulit sekalipun dan akan dengan mudah mengatasi permasalahan dalam bidang akademik.

Sementara informan AS menunjukkan kemampuan resiliensinya dengan menerima keadaan yang terjadi pada dirinya karena memang itulah menurutnya mungkin jalan yang terbaik. Informan AS kemudian dapat mengambil hikmahnya dan segera memperbaiki keadaan menjadi lebih baik. AS tidak membutuhkan waktu yang begitu lama namun lebih relatif dengan keadaannya. Hal tersebut dibenarkan oleh suami AS, yaitu IN bahwa AS

memang lebih cenderung tidak berlama-lama merenungi keadaan sulit yang dialaminya. Sesuai dengan pendapat menurut Albert Bandura, salah satu dimensi *self-efficacy* yaitu *generality*, dimana tingkat *self-efficacy* seseorang tergantung pada pemakluman antara tugas dengan pengalaman sebelumnya serta cakupan luas bidang tingkah laku yang akan dimunculkan.

Berbeda dengan informan EF, meski membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat bangkit dari kesedihan, ia menganggap bahwa situasi sulit yang dirasakan masih ada yang lebih berat dialami oleh orang lain. Oleh karena itu, EF berusaha untuk mensyukurinya sambil bangkit mencari solusi. Bagi EF tidak akan memperoleh kesuksesan sebelum pernah mengalami kegagalan. Hal ini menunjukkan bahwa EF memiliki tingkat *self-efficacy* yang baik. Sejalan dengan pendapat menurut Bandura bahwa *self-efficacy* dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan atau kegagalan sebelumnya. Dalam hal ini, pengalaman kegagalan yang dialami informan EF mampu diatasi dengan penuh keyakinan. Oleh karena itu, *self-efficacy* dalam diri EF tidak mudah menurun atau hilang. Secara teori dikatakan bahwa *self-efficacy* lebih mudah meningkat setelah seseorang meraih keberhasilan dari hasil kerja kerasnya. Akan tetapi, berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari informan EF menunjukkan bahwa baik pengalaman keberhasilan maupun kegagalan sama-sama memudahkan meningkatnya *self-*

efficacy seseorang. Seperti yang dialami oleh informan EF yang pernah mengalami kegagalan. Kegagalan tersebut dinilai EF sebagai batu loncatan untuk mencapai kesuksesan.

d. Bersikap Optimis

Menurut Scheier & Carver, optimis adalah suatu keyakinan akan memperoleh hasil yang lebih baik dari usahanya sehingga mampu mendorong seseorang supaya terus berusaha mencapai tujuan. Sejalan dengan pendapat tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga informan dalam penelitian ini memiliki sikap optimis. Hal ini dapat dilihat dari sikap ketiga informan yang selalu berpikir positif, percaya diri, dan mencegah pikiran negatif.

Sikap optimis yang ditunjukkan oleh informan SA adalah dengan mengubah faktor munculnya kecemasan menjadi sebuah motivasi untuk dirinya supaya lebih keras dalam berusaha. Perencanaan yang telah dipersiapkan SA secara matang mampu membuat subjek menjadi lebih yakin pada dirinya sendiri dalam menuntaskan sesuatu yang sedang dikerjakan dan mampu mendapatkan hasil yang baik. SA merasa yakin jika dirinya sudah siap dengan segala hal yang akan dihadapi. Tidak jauh berbeda dengan AS, ia merasa yakin memperoleh hasil yang diinginkan karena sudah mempersiapkan segalanya sejak awal. Namun, berbeda dengan EF. Sikap optimis yang dimiliki oleh EF mulai muncul sejak kehamilan pertamanya. EF merasa optimis mampu

menyelesaikan skripsi karena mengetahui dirinya akan mempunyai anak. Jadi harapan EF saat anaknya lahir nanti ia sudah selesai dengan segala tugas perkuliahan sehingga dapat fokus mengurus anak.

Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Filippou (dalam Lidiawati et al., 2021) memaparkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat *self-efficacy* mahasiswa dengan perolehan nilai Indeks Prestasi Kumlatif (IPK), artinya bahwa tingkat *self-efficacy* tinggi akan membantu mahasiswa dalam memandang tugas-tugas dan kewajibannya di bidang akademik sebagai tantangan dan bukan ancaman serta terus berusaha menyelesaikannya. Sebaliknya, rendahnya *self-efficacy* akan memungkinkan individu menghindari hal-hal yang sifatnya menantang dan dapat memperburuk keadaan. Dapat disimpulkan bahwa dari ketiga informan, ketiganya memiliki sikap optimis dalam melewati segala tantangan yang harus dihadapi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Permasalahan-permasalahan yang muncul dialami oleh mahasiswa menikah saat proses penyusunan skripsi seperti sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi, tidak dapat mengatur waktu antara keluarga dengan kuliah, gelisah, susah tidur, siklus menstruasi tidak teratur, ASI kurang lancar, dan masalah ekonomi.
2. Kemampuan *self-efficacy* pada subjek ditunjukkan dengan perilaku-perilaku seperti mengontrak di dekat kampus, menginap di kos salah satu teman kuliah, membagi pekerjaan rumah dengan suami, bersungguh-sungguh mengerjakan skripsi, mendekati diri kepada Allah, dan bersikap optimis.
3. Masing-masing subjek memiliki *stressor* dan solusi yang berbeda-beda tergantung pada tingkat *stressor* yang diterima dan kapasitas kemampuan masing-masing subjek. Pada ketiga subjek cenderung dapat mengelola stres dengan mengoptimalkan kemampuan *self-efficacy*.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat keterbatasan dan belum sempurna. Keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya :

1. Dalam melakukan wawancara, peneliti sulit menyesuaikan waktu dengan subjek karena kesibukan subjek dan jarak yang jauh.
2. Penelitian ini mengangkat tema yang menyangkut kepribadian subjek sehingga subjek terkesan kurang terbuka selama proses wawancara.

C. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah diuraikan di atas, peneliti menyampaikan beberapa saran kepada pihak-pihak sebagai berikut :

1. Mahasiswa

Diharapkan pada mahasiswa yang telah memiliki kemampuan *self-efficacy* untuk mampu mempertahankan kemampuan *self-efficacy* dan menumbuhkan *self-efficacy* bagi mahasiswa yang belum memiliki atau memiliki *self-efficacy* rendah.

2. Lembaga

Diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan perubahan yang lebih baik pada perancangan mekanisme *support system* penyelesaian skripsi di dalam kampus.

3. Konselor

Diharapkan konselor dalam melakukan proses bimbingan dan konseling khususnya masalah yang berkaitan dengan stres dapat membantu konseli untuk menumbuhkan kemampuan *self-efficacy*.

4. Peneliti selanjutnya

Diharapkan pada penelitian yang selanjutnya, peneliti agar dapat meneliti tidak hanya pada perempuan tetapi juga pada laki-laki dan dapat mengetahui tingkat *self-efficacy* pada mahasiswa menikah dengan menggunakan metode kuantitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Psikodimensia*, 18(1), 85. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Atabik, A., & Mudhiyah, K. (2014). Pernikahan dan Hikmahnya Perspektif Hukum Islam. *Yudisia*, 5(2), 293–294.
- Chan, F., Kurniawan, A. R., Kalila, S., Amalia, F., Apriliani, D., & Herdana, S. V. (2019). The Impact Of Bullying On The Confidence Of Elementary School Student. *Jurnal Pendas Mahakam*, 4(2), 0–5.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). Research Methods in Education. In *Research Methods in Education*. <https://doi.org/10.4324/9780203029053>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (Vol. 4, Issue 1).
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Vol. 4, Issue 1).
- Dela, V. L. (2019). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *RISTEKDIK : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2019.v4i2.90-94>
- Dewanti, D. E. (2016). Tingkat stres akademik pada mahasiswa BIDIKMISI dan non-BIDIKMISI FIP UNY. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 12(5), 580–589. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/6243>
- Eddles-Hirsch, K. (2015). Phenomenology and educational research. *International Journal of Advanced Research (The University of Notre Dame Australia)*, 3, 251–260. https://researchonline.nd.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com.pk/&httpsredir=1&article=1172&context=edu_article
- Fadheli, R. (2019). *Kehidupan Mahasiswa yang Menikah di Usia Muda (Studi Kasus 3 Mahasiswa Srata - 1 Universitas Sumatera Utara)*. Universitas Sumatera Utara.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gunawan, I. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. Bumi Aksara.

- Halawa, A. (2020). Self – Efficacy Remaja Pecandu Narkoba Di Rumah Sehat Orbit Margorejo Indah Utara Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 50–58. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.211>
- Handara, M. F., Irafahmi, D. T., & Malang, U. N. (2022). Self-Efficacy dan Stress Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Dimasa Pandemi. *Liabilities (Jurnal Pendidikan Akuntansi)*, 5(2), 14–22. <https://doi.org/10.30596/liabilities.v5i2.11349>
- Harahap, J. S., & Safitri, E. M. (2020). *Rancangan Intervensi , Monitoring dan Evaluasi Manajemen Stres pada Ibu yang Memiliki Peran Ganda Selama Pandemi COVID-19*.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104–116. <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>
- Hidayati. (2021). *Strategi Coping Stres Pada Mahasiswi yang Sudah Menikah Dalam Penyelesaian Skripsi (Studi Kasus: di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Ponorogo Tahun 2016)* (Vol. 1, Issue 69). IAIN Ponorogo.
- Inda, S. (2019). Hubungan Self Efficacy Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panakkukang Makassar. In *Αγαη* (Vol. 8, Issue 5).
- Intan, F., & Desi, N. (2014). Studi Kasus Kehidupan Pernikahan Mahasiswa Yang Menikah Saat Menempuh Masa Kuliah. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 2(2), 1–8.
- Istiqomah, N., Anganthi, N. R. N., & Darajat, M. (2015). Strategi Coping Pada Pasangan Pernikahan Berorientasi Nilai-Nilai Islam. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 47–54. <https://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/2620>
- Kencana, S. C., & Muzzamil, F. (2022). Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2022(19), 353–361. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7175409>.
- Kirana, A., Agustini, & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27–50.
- Kriswanti, I. D., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2020). Hubungan Self Efficacy dengan Tingkat Stress .dalam Menyusun Tugas AKhir (SKRIPSI). *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(2), 58–64. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v3i2.824>

- Kurnia, R., Eva, N., & Shinta, P. (2021). Konflik Peran Ganda dan Manajemen Konflik pada Mahasiswi S1 yang Telah Menikah. *JURNAL PENELITIAN Kualitatif Ilmu Perilaku*, 2(1).
- Lianto, L. (2019). Self-Efficacy: A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>
- Lidiawati, K. R., Sinaga, N., & Rebecca, I. (2021). Peranan Self-efficacy dan Intelegensi terhadap Prestasi Belajar pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 110. <https://doi.org/10.24843/jpu.2020.v07.i02.p10>
- Mafaza, A. (2019). *Dinamika Menikah Saat Masih Kuliah*. 4(1), 88–100.
- Mathew B. Miles, Michael Huberman, J. S. (2014). *Qualitative Data Analysis a Methods Sourcebook* (Vol. 4, Issue 1).
- Moleong, L. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240ya> Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Palintan, T. A. (2021). Analisis Faktor Psikologis Dan Strategi Coping Stres Mahasiswa Menikah Pada Masa Pandemi Covid 19. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 2(2), 190–199. <https://doi.org/10.30984/jiva.v2i2.1771>
- Paula, A. (2013). *hubungan self efficacy dengan kemandirian belajar pada pembelajaran kooperatif STAD*. 53(9), 1689–1699.
- Qurrota, A. (2019). *Self Efficacy Pada Mahasiswa Aktifis Organisasi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. 2.
- Rachmawati, S., Hidayat, D. R., & Badrujaman, A. (2021). Self-Efficacy : Literatur Review. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 90–99. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/2226/1373>
- Ramadhan, S., Tressyalina, & Zuve, F. O. (2009). *Buku Ajar Buku Ajar Metode Penelitian Pembelajaran Bahasa Indonesia*.
- Ruliana, P., & Lestari, P. (2019). Tradisi Fenomenologi. *Teori Komunikasi*, 76.
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25. <https://doi.org/10.22146/bsi.11945>

- Saputri, A. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019 Kiki Anggun Saputri. *Social Behavior and Personality*, 41(9), 1519–1532. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1519>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistyowati, M. (2016). Hubungan Self Efficacy Dengan Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. In *Nature Methods* (Vol. 7, Issue 6). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26849997> <http://doi.wiley.com/10.1111/jne.12374>
- Wahyu Wibisana. (2016). Pernikahan dalam Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam - Ta'lim*, 14(2), 185–193. http://jurnal.upi.edu/file/05_PERNIKAHAN_DALAM_ISLAM_-_Wahyu.pdf
- Walliman, N. (2011). Research theory. In *Research Methods*. <https://doi.org/10.4324/9781003141693-4>
- Widyoyoko, T. D. (2022). *Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Pada Mahasswa Fakultas Psikologi Angkatan 2018*.
- Zulfikar, H., & Nurhayati, S. R. (2021). Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Sudah Menikah. *Acta Psychologia*, 3(1), 38–45. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40042>

LAMPIRAN

Lampiran 1

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA DIRI

Nama : Annisa Fitri
NIM : 191221021
Tempat, tanggal lahir : Surakarta, 24 Desember 2000
Alamat : Turi RT 04/RW 07 Cemani, Grogol, Sukoharjo,
Jawa Tengah.
E-mail : fannisa332@gmail.com
No. HP : 089649466088
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nama Ayah : Triyono Gati Sutrisno
Nama Ibu : Sri Siswanti (Almh)
Pekerjaan Orang Tua : Wirausaha

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

JENJANG PENDIDIKAN	NAMA INSTANSI	TAHUN
SD	SDI Sunan Kalijaga Surakarta	2007 – 2013
SMP	MTSN 2 Surakarta	2013 – 2016
SMK	SMK Murni 1 Surakarta	2016 – 2019
PERGURUAN TINGGI	UIN Raden Mas Said Surakarta	2019 - 2023

Lampiran 2

PEDOMAN WAWANCARA

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan
1	Kognitif	Memiliki dasar pemikiran yang kuat saat mengambil keputusan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengapa anda tidak memilih menikah setelah anda lulus kuliah ? 2. Mengapa anda tidak berhenti kuliah setelah menikah ? 3. Apa yang menjadi alasan kuat anda menikah saat masih kuliah?
		Memiliki perencanaan yang matang sebelum menentukan sesuatu hal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa saja hal-hal yang anda persiapkan untuk menyelesaikan skripsi dengan status anda yang sudah menikah? 2. Bagaimana cara anda merencanakan pembagian waktu yang baik ? 3. Bagaimana jika rencana anda tidak berjalan sebagaimana mestinya ?
		Memiliki tujuan yang ingin dicapai	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa impian yang ingin anda capai selama kuliah? 2. Apakah impian anda selama kuliah sudah tercapai ? 3. Apakah anda menyimpan impian untuk masa depan?
2	Motivasi	Memiliki motivasi dalam melakukan sesuatu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa motivasi anda mengerjakan skripsi ? 2. Apa motivasi anda masih mempertahankan kuliah meski sudah menikah ? 3. Apa usaha yang anda lakukan untuk bisa menyelesaikan tugas/kewajiban secara baik dan seimbang ?

		Memiliki keyakinan untuk mencapai tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang membuat anda yakin dapat membagi waktu antara kuliah dan keluarga ? 2. Apa yang membuat anda yakin dapat menjalankan tugas/kewajiban secara baik dan seimbang ? 3. Apa yang membuat anda yakin dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu dan lulus kuliah ? 4. Siapa saja orang yang memberikan dukungan kepada anda ? 5. Apa yang membuat anda ragu-ragu dalam menyelesaikan tugas-tugas/kewajiban ?
		Mampu bertahan dalam keadaan sulit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah pernikahan mengganggu anda dalam proses penyusunan skripsi? 2. Bagaimana anda menghadapi kesulitan-kesulitan yang anda alami selama proses penyusunan skripsi? 3. Apa yang anda lakukan ketika menemui banyak tugas? 4. Bagaimana sikap anda jika mengalami kegagalan? 5. Apa yang membuat anda mampu bertahan dengan tugas-tugas yang berat?
3	Afeksi	Mampu mengontrol emosional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang membuat emosi anda tidak stabil saat menghadapi suatu permasalahan? 2. Bagaimana cara anda mengontrol emosi dengan baik ? 3. Apa yang dapat membuat emosi anda menjadi stabil?
		Mampu mengatasi perasaan cemas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang membuat anda merasa cemas selama proses penyusunan skripsi ? 2. Apa dampak dari munculnya perasaan cemas terhadap kemampuan anda dalam menyusun skripsi ? 3. Bagaimana cara anda mengatasi perasaan cemas itu ?

		Mampu mencegah pola pikir negatif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hal negatif apa saja yang sering muncul saat anda mengerjakan skripsi ? 2. Apakah hal-hal negatif tersebut mempengaruhi kemampuan anda dalam mengerjakan skripsi ? 3. Bagaimana cara anda untuk mengatasi hal-hal negatif yang muncul selama mengerjakan skripsi ?
4	Seleksi	Mampu memilih tindakan/tingkah laku yang sesuai dengan tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana langkah anda dalam mencapai impian selama kuliah ? 2. Bagaimana langkah anda dalam menyelesaikan skripsi setelah sudah menikah ?
		Mampu memahami prioritas tugas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana anda melakukan prioritas tugas ? 2. Berdasarkan apa anda menentukan prioritas tugas ? 3. Mengapa anda membuat prioritas tugas ?
		Tidak mudah menyerah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengapa anda tidak memilih meninggalkan tugas-tugas yang berat atau skripsi jika termasuk tugas yang berat ? 2. Apa yang anda lakukan jika mengalami kesulitan yang sama? 3. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk bangkit kembali dari kegagalan ?

*Lampiran 3***PEDOMAN OBSERVASI**

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Mengerjakan skripsi dengan rajin dan sungguh-sungguh		
2	Menyelesaikan revisi dari dosen		
3	Melakukan bimbingan skripsi setiap minggu		
4	Menyelesaikan tugas-tugas kuliah		
5	Menyelesaikan pekerjaan rumah		
6	Disiplin dan tepat waktu		
7	Rajin berdoa		
8	Selalu berusaha mencari jalan keluar		
9	Selalu tenang dalam segala kondisi		
10	Mengucapkan kalimat-kalimat yang positif		
11	Bertanggungjawab atas pilihannya		
12	Selalu menepati janji		
13	Melaksanakan ujian seminar proposal		
14	Melaksanakan sidang munaqosyah		
15	Mengikuti wisuda fakultas dan kampus		

*Lampiran 4***PEDOMAN WAWANCARA SIGNIFICANT OTHER**

No	Pertanyaan
1.	Sejak kapan anda menikah?
2.	Apakah anda tau kendala apa saja yang dialami istri anda selama proses penyusunan skripsi?
3.	Bagaimana reaksi istri anda saat itu?
4.	Bagaimana perubahan emosi istri anda saat itu?
5.	Apa yang dilakukan istri anda saat mengalami kesulitan?
6.	Berapa lama waktu yang dibutuhkan istri anda untuk kembali dalam keadaan tenang?
7.	Bagaimana cara anda membantu istri anda?
8.	Bagaimana kerelaan hati bapak untuk dua kewajiban yang harus dituntaskan istri bapak dalam waktu yang bersamaan?
9.	Bagaimana kerelaan hati bapak dalam memberikan dukungan kepada istri anda saat proses menyelesaikan skripsi?
10.	Apa yang mendorong anda menikahi istri anda yang masih kuliah?

Lampiran 5

TRANSKIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 1

Nama : SA Waktu : Selasa, 21 Maret 2023
 Usia : 22 tahun Tempat : Area kampus
 Jenis kelamin : Perempuan Kode : W1. SA

Keterangan :

- **Bold** : peneliti
- *Italic* : subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh <i>Wa'alaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh</i> Mohon maaf ya mbak saya datangnya terlambat, kakak jadi menunggu lama.	
5	<i>Enggak kok, gapapa</i> Ini saya membawa lembar persetujuan menjadi responden penelitian. Silahkan dibaca terlebih dahulu kemudian bisa langsung diisi ya. <i>Oke mbak, baik.</i>	
10	Mungkin ada yang ingin ditanyakan dulu mbak sebelum kita mulai wawancaranya ? <i>Tidak mbak.</i> Baik, kalau begitu kita mulai saja wawancaranya ya. Sebelumnya saya izin merekam percakapan kita sebagai transkrip ya.	
15	<i>Oh iya mbak gapapa</i> Jadi, apa alasan kakak memutuskan untuk menikah saat masih menjalani kuliah? <i>Karena sudah didekatkan dengan jodohnya</i>	
20	Kenapa kakak tidak memilih untuk menikah nanti saja setelah lulus kuliah? <i>Saya yakin aja untuk menikah tidak masalah walaupun sedang kuliah.</i>	Kognitif (memiliki dasar pemikiran yang kuat saat mengambil keputusan)
25	Mengapa kakak tidak berhenti kuliah setelah menikah? <i>Tidak, karena saya memotivasi diri saya untuk menyelesaikan studi</i>	Motivasi (memiliki

	<p>Apakah kakak mempunyai impian yang ingin dicapai? <i>Ada mbak, tentu pasti ada kalo itu.</i></p> <p>Apa saja sih impian awal kakak sebelum memutuskan untuk menikah? <i>Saya ingin ilmu yang saya dapatkan sampai di perguruan tinggi tidak hanya untuk bekal ku mencapai karir saja yaitu sebagai guru, tetapi ilmu atau pendidikan kita juga bisa sebagai bekal seorang ibu nanti ketika sudah memiliki anak. Karena kewajiban utama seorang perempuan apalagi seorang ibu adalah mendidik anak-anaknya, bukan untuk pekerjaan atau karir. Itu juga kenapa saya mengambil program studi pendidikan agama islam karena ilmunya bisa untuk bekal saya menjadi seorang istri dan ibu yang baik.</i></p> <p>Apa sih impian-impian kakak untuk masa yang akan datang? <i>Jadi istri sholihah dan menjadi ibu yang baik dalam mendidik anak-anak supaya jadi anak yang sholih dan sholihah.</i></p> <p>Bagaimana langkah kakak untuk mencapai impian kakak? <i>Jadi apapun langkah kita itu diniatkan untuk mencari ilmu aja.</i></p> <p>Apa saja hal-hal yang kakak persiapkan untuk menyelesaikan skripsi dengan status kakak yang sudah menikah? mungkin bisa dari segi emosi, pikiran, fisik, atau material <i>Tentu persiapan dari segi mental harus ya mbak. Menjadi seorang mahasiswa sekaligus berperan sebagai seorang istri itu tidaklah mudah. Jadi harus yakin atas semua yang harus kita lalui.</i></p> <p>Bagaimana jika rencana kakak tidak berjalan sebagaimana mestinya? <i>Mencari solusi untuk jalan keluarnya.</i></p> <p>Apakah kakak akan merasa gagal? kemudian menjadi terpuruk dalam keadaan? <i>Enggak sih, paling cuma sedikit stres tapi tidak yang berlarut-larut dalam keadaan.</i></p>	<p>motivasi dalam melakukan sesuatu hal)</p> <p>Kognitif (memiliki tujuan yang ingin dicapai)</p> <p>Kognitif (memiliki tujuan yang ingin dicapai)</p> <p>Seleksi (tidak mudah menyerah)</p> <p>Afeksi (Mampu mencegah pola</p>
--	--	---

70	<p>Mengingat bahwa setelah menikah kakak pasti memiliki banyak tugas dan kewajiban yang harus ditunaikan sebagai istri sekaligus mahasiswa. Apakah setelah menikah ini dapat menambah semangat kakak dalam mengerjakan skripsi? apa alasannya?</p>	pikir negatif)
75	<p><i>Mungkin iya. Karena suami saya benar-benar mendukung saya untuk segera menyelesaikan skripsi</i></p> <p>Apakah pernikahan mengganggu kakak dalam proses penyusunan skripsi?</p>	
80	<p><i>Enggak sih. Hanya saja keterbatasan waktu, karena harus mempersiapkan pernikahan.</i></p> <p>Lalu apa yang menjadi pendorong kakak dalam menyelesaikan skripsi?</p>	
85	<p><i>Yang menjadi faktor pendorongnya yaitu saat melihat orang tua saja sudah menjadi semangat saya mengerjakan skripsi. Selain itu juga karena niat awal kuliah saya mau tidak mau harus lulus bagaimanapun caranya.</i></p> <p>Apa saja usaha yang kakak lakukan untuk mampu melakukan tugas-tugas secara seimbang?</p>	
90	<p><i>Usaha saya yang pertama yaitu mengatur waktu, kedua memilah pekerjaan yang harus dikerjakan, dan mengurangi untuk hal-hal yang tidak perlu dikerjakan.</i></p> <p>Mengingat kembali bahwa tidak mudah berperan sebagai seorang istri sekaligus mahasiswa, lantas apa yang membuat kakak merasa yakin dapat melakukan tugas-tugas secara seimbang?</p>	Seleksi (mampu memilih tindakan/tingkah laku yang sesuai dengan tujuan)
95	<p><i>Pastinya persiapan yang matang dari diri sendiri, jika saya merasa sudah siap disitu saya merasa yakin dengan apa yang akan saya kerjakan atau tuntaskan.</i></p>	Kognitif (Memiliki perencanaan yang matang sebelum menentukan sesuatu hal)
	<p>Bagaimana cara kakak membagi waktu yang baik?</p>	
	<p><i>Diatur saja waktunya mbak, ontime, tertib, dan teratur.</i></p>	Seleksi (Mampu memahami prioritas tugas)
100	<p>Kalau misalnya skripsimu tidak selesai ontime bagaimana mbak?</p>	
	<p><i>Waduh, jadi bikin tambah pusing itu nanti. Karena</i></p>	

105	<p><i>kan pasti kita harus mikir biaya untuk bayar UKT lagi, darimana hahaha</i></p> <p>Ngomong-ngomong ini sudah cukup banyak kalau saya sambung besok gimana mbak?</p> <p><i>Oh masih ada lagi? iya ndakpapa besok kabari saya lagi ya</i></p>	
110	<p>Oke mbak siap. Terima kasih atas waktunya. Saya pamit dulu wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.</p> <p><i>Wa'alaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh.</i></p>	

Lampiran 6

TRANSKIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 1

Nama : SA Waktu : Selasa, 21 Maret 2023
 Usia : 22 tahun Tempat : Area kampus
 Jenis kelamin : Perempuan Kode : W2. SA

Keterangan :

- **Bold** : peneliti
- *Italic* : subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh <i>Wa'alaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh</i> Mbak, saya mau melanjutkan wawancara kemarin ya masih ada beberapa lagi pertanyaan yang belum selesai.	
5	<i>Iya-iya silahkan, mau tanya apa lagi?</i> Langsung saja ya mbak ke pertanyaannya. Apa sih yang membuat kakak yakin dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu? <i>Melihat perjuangan suami saya</i>	
10	Siapa saja orang yang memberikan dukungan kepada kakak? <i>Kalau saya pastinya suami, kedua mamah, baru ayah.</i> Jika sebaliknya, apa yang membuat kakak ragu-ragu dalam menyelesaikan segala tanggungjawab kakak?	
15	<i>Gojak-gajek biasanya, kadang juga berfikir "bisa nggak ya" tapi aku pasti bisa. Skripsi itu nggak mudah ya apalagi saya sebagai seorang istri yang harus melayani suami juga misalnya harus bangun pagi untuk masak, mencuci, dan lain sebagainya. Jadi banyak kerjaan kan bikin capek juga. Saya jadi sering susah tidur.</i>	
20	Ketika menemui kendala, apa yang akan kakak lakukan dan bagaimana cara melakukannya? <i>Kalau mengalami kesulitan ya pastinya sabar dulu.</i>	
25	<i>Kita pasrahkan ke Allah tapi tetap harus berusaha paling tidak harus memegang laptop supaya skripsinya ada kemajuan.</i> Dengan begitu beratnya ujian yang telah dialami	Seleksi (tidak mudah menyerah)

30	<p>kakak, apa sih yang membuat kakak mampu bertahan dalam situasi yang berat? <i>Karena suami selalu mendukung saya dalam segala situasi.</i></p>	Motivasi (mampu bertahan dalam keadaan sulit)
35	<p>Jika kakak mengalami suatu kegagalan atau harapan yang tidak bisa dicapai, bagaimana sikap yang akan kakak lakukan? <i>Untuk solusinya ya tetap mencari jalan keluar.</i></p>	Seleksi (tidak mudah menyerah)
40	<p>Bagaimana perasaan kakak saat itu? <i>Mungkin bisa stres juga ya, soalnya kalau sudah gagal pasti yang lainnya jadi tertunda.</i></p> <p>Berapa lama waktu yang kakak butuhkan untuk bangkit kembali? <i>Tidak lama karena biar segera bangkit dan tidak mau terlalu banyak pikiran.</i></p>	Afeksi (Mampu mencegah pola pikir negatif)
45	<p>Jika kakak mengalami kegagalan yang sama bagaimana perasaan kakak? <i>Caranya sama sih sama seperti biasanya yaitu tetap sabar dan harus berani menghadapi.</i></p>	Seleksi (tidak mudah menyerah)
50	<p>Apakah skripsi merupakan suatu tugas yang berat bagi kakak? Jika termasuk, mengapa kakak tidak memilih untuk meninggalkannya? <i>Eggak sih, kalau skripsi menurutku suatu prioritas yang harus aku selesaikan.</i></p>	Motivasi (Memiliki keyakinan untuk mencapai tujuan)
55	<p>Biasanya apa sih yang membuat emosi kakak menjadi tidak stabil? <i>Kalau itu pikiran, ketika memikirkan antara skripsi dengan permasalahan rumah tangga. Kan dalam suatu rumah tangga itu kan pasti ada masalah paling-paling sedikit itu pasti ada.</i></p>	
60	<p>Kemudian bagaimana cara kakak mengontrol emosi secara baik? <i>Pastinya dengan cara beristighfar kemudian ambil air wudhu. Kalau nggak ya minta waktu sendiri dulu dari suami supaya jangan diganggu untuk bisa mengatur emosi, iya biar nggak kemana-mana.</i></p>	Afeksi (mampu mengontrol emosional)
65	<p>Biasanya apa yang membuat kakak merasa cemas</p>	

70	<p>khususnya selama proses penyusunan skripsi? <i>Status Whatsapp itu kadang melihat story teman-teman yang sudah munafosyah.</i></p> <p>Rasanya seperti apa kakak setelah itu? <i>Jadi overthinking dan nggak fokus.</i></p> <p>Lalu bagaimana cara kakak mengatasi rasa cemas itu? <i>Biasanya kalo merasa cemas gitu saya pergi jalan-jalan dulu minta ditemani suami.</i></p>	Afeksi (mampu mengatasi perasaan cemas)
75	<p>Hal-hal negatif apa saja yang sering muncul selama proses penyusunan skripsi? <i>Suka dikejar-kejar sama pikiran sendiri, penyebabnya ya story Whatsapp teman-teman dan pertanyaan dari orang terdekat misalnya orang tua dan mertua</i></p>	
80	<p><i>“Kapan wisuda?” itu sih.</i></p> <p>Kemudian cara menghadapinya bagaimana ? <i>Dibuat sebagai motivasi saja untuk secepatnya menyelesaikan skripsi.</i></p>	Seleksi (Mampu memahami prioritas tugas)
85	<p>Dengan banyaknya tugas sebagai seorang istri sekaligus mahasiswa, bagaimana cara mba melakukan prioritas tugas? <i>Memilih tugas yang harus diselesaikan dan meninggalkan hal-hal yang tidak perlu dilakukan.</i></p>	
90	<p>Berdasarkan apa sih kakak dalam menentukan prioritas itu? <i>Tergantung penting tidaknya tugas atau pekerjaan itu</i></p>	
95	<p>Mengapa harus dibuat prioritas tugas seperti itu? apa alasannya? <i>Supaya lebih enak aja dan nggak meninggalkan tugas yang lain.</i></p>	Seleksi (Mampu memahami prioritas tugas)
100	<p>Baik, terima kasih banyak atas jawabannya, karena saya kira sudah cukup pertanyaannya. Terima kasih atas kerjasamanya dan juga kakak sudah meluangkan waktunya sebentar untuk melakukan wawancara ini. <i>Iya sama-sama mbak</i></p> <p>Saya akhiri ya kak, wassalamu’alaikum warahmatullahi wabarakatuh. <i>Wa’alaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh</i></p>	

Lampiran 7

TRANSKIP HASIL WAWANCARA SIGNIFICANT OTHER 1

Nama : MC Waktu : Selasa, 21 Maret 2023
 Usia : 23 tahun Tempat : Area kampus
 Jenis kelamin : Laki-laki Kode : W1. MC

Keterangan :

- **Bold** : peneliti
- *Italic* : subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh <i>Wa'alaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh</i>	
	Baik bapak, saya izin bertanya sedikit mengenai istri bapak boleh ya?	
5	<i>Oh iya boleh, silahkan mau tanya apa?</i> Sejak kapan bapak menikah dengan istri bapak? <i>Saya menikah sudah sejak tahun 2022</i> Apakah bapak telah memiliki anak? <i>Belum</i>	
10	Apakah bapak tau kendala apa saja yang dialami istri bapak selama proses penyusunan skripsi? <i>Kendalanya waktu sama jarak.</i> Memangnya waktu sama jarak itu kenapa pak? <i>Waktunya itu mepet sekali untuk bisa menyelesaikan skripsi kan ada tenggat waktunya jadi kalo bisa harus sudah selesai sebelum terlambat karena kalo terlambat kan saya jadi bayar UKT lagi buat istri saya hehehe. Kemudian untuk jarak ya lumayan jadi istri saya, saya suruh ngekos di kos temennya aja supaya lebih dekat dengan kampus biar bisa lebih fokus juga mengerjakan skripsi. Karena kalo dia sedang di rumah kan banyak pekerjaan seperti membantu orang tua berjualan.</i>	
15	Kalau begitu istri bapak bagaimana reaksinya saat mengalami kendala-kendala tersebut? <i>Biasa saja, tidak yang begitu mempermasalahkan. Meski agak terpaksa tapi dia mau kok fokus mengerjakan skripsi malahan jadi kelihatan semangatnya. Karena saya juga terus-terusan mendorongnya supaya cepet selesai.</i>	
20		
25		
30	Bagaimana cara bapak membantunya mengatasi	

35	<p>masalah-masalah yang dialami istri bapak? <i>Cara saya membantunya ya dengan tidak membebankan pekerjaan kepada istri saya. Keluarga saya bukan keluarga yang sangat perfeksionis karena saya memberikan kebebasan kepada istri saya biar senyaman dia aja bagaimana dalam mengerjakan skripsi sampai selesai. Jadi apapun itu dibuat fleksibel. Saya juga tidak suka menuntut istri saya harus ini itu. Satu aja yang penting tiap pagi ada kopi atau teh udah itu aja.</i></p>
40	<p>Berapa lama waktu yang istri bapak butuhkan kira-kira untuk bangkit dari keadaan sulit? <i>Tidak begitu lama sih istri saya itu orangnya sangat sabar dan pengertian</i></p>
45	<p>Siapa orang yang mendukungnya selain bapak sebagai suaminya? <i>Tentu orang tua ya. Terutama orang tua dari istri saya</i></p>
50	<p>Istri bapak kan saat ini masih kuliah dan sedang dalam proses mengerjakan skripsi tetapi juga memiliki kewajiban di rumah sebagai seorang istri. Bagaimana kerelaan hati bapak untuk dua kewajiban yang harus dituntaskan istri bapak dalam waktu yang bersamaan?</p>
55	<p><i>Saya selalu berharap pokoknya istri saya harus selesai dulu. Untuk kerelaan hati saya, saya rela tidak bersama dengan istri saya karena harus tidur di kos temannya yang dekat dengan kampus sampai suatu saat saya harus membawakan bajunya malam hari. Ya itu sebuah bentuk kerelaan hati saya.</i></p>
60	<p>Mengapa bapak tidak menikahi istri bapak setelah lulus kuliah? <i>Karena tidak mau keduluan orang lain. Sebenarnya saya dan istri saya sudah saling suka sejak kuliah.</i></p>
65	<p>Oke baik terima kasih atas jawabannya ya pak. Saya cukupkan saja. Mungkin kurang lebihnya mohon maaf. Maaf sudah mengganggu waktunya. <i>Iya sama-sama</i> Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh <i>Wa'alaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh</i></p>

Lampiran 8

TRANSKIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 2

Nama : EF Waktu : Minggu, 26 Maret 2023
 Usia : 24 tahun Tempat : Area kampus
 Jenis kelamin : Perempuan Kode : W1. EF

Keterangan :

- **Bold** : peneliti
- *Italic* : subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh <i>Wa'alaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh</i> Mohon maaf ya mbak saya datangnya terlambat, kakak jadi menunggu lama. <i>Enggak kok, gapapa</i>	
5	Ini saya membawa lembar persetujuan menjadi responden penelitian. Silahkan dibaca terlebih dahulu kemudian bisa langsung diisi ya. <i>Oke mbak.</i>	
10	Mungkin ada yang ingin ditanyakan dulu mbak sebelum kita mulai wawancaranya ? <i>Tidak mbak.</i> Baik, kita mulai saja wawancaranya ya. Sebelumnya saya izin merekam percakapan kita sebagai transkrip ya.	
15	<i>Oh iya mbak gapapa</i> Jadi, kenapa kakak memutuskan untuk menikah saat masih kuliah? <i>Sebenarnya tidak ada fikiran untuk nikah saat masih kuliah tapi seiring berjalannya waktu tiba-tiba ada seseorang yang berniat serius untuk menikahi saya. Dan orangtua juga menyarankan untuk disegerakan agar tidak terjadi zina sehingga digelarlah pernikahan. Posisi saat itu masih skripsian jadi bukan jadi masalah yang besar jika menikah terlebih dahulu.</i>	Kognitif (Memiliki dasar pemikiran yang kuat saat mengambil keputusan)
20	<i>Dan posisi suami saya juga tidak keberatan dengan tanggungan saya yang masih kuliah. Dan disitulah saya berfikir bahwa suami saya benar-benar serius dengan saya dengan berbagai konsekuensi yang akan diterima jika menikahi saya posisi masih kuliah.</i>	
25	<i>Dan posisi suami saya juga tidak keberatan dengan tanggungan saya yang masih kuliah. Dan disitulah saya berfikir bahwa suami saya benar-benar serius dengan saya dengan berbagai konsekuensi yang akan diterima jika menikahi saya posisi masih kuliah.</i>	
30	<i>Sehingga saya semakin yakin untuk menikah dengan</i>	

	<p>suami saya karena saya berfikir bahwa apapun konsekuensinya ke depan suami juga ikut serta bertanggung jawab</p> <p>Kenapa kakak tidak memilih untuk menikah nanti saja setelah lulus kuliah?</p>	
35	<p><i>Karena menghindari pacaran jadi kalo memang sudah serius ya disegerakan ngga perlu ditunda tunda terlalu lama takutnya terjadi zina</i></p> <p>Mengapa kakak masih ingin melanjutkan kuliah setelah menikah?</p>	Motivasi (Memiliki motivasi dalam melakukan sesuatu)
40	<p><i>Menikah itu bukan hambatan dalam kuliah. Tetap dilanjutkan karna yang namanya menuntut ilmu itu tidak pandang status baik yang sudah menikah atau belum... Enaknya yang sudah menikah itu punya pasangan yang selalu memberikan afirmasi positif kepada pasangannya untuk tetap berkarir walaupun sudah menikah</i></p> <p>Apakah kakak mempunyai impian yang ingin dicapai?</p>	
45	<p><i>Setiap individu pasti punya impian seperti halnya saya juga punya impian menjadi seorang PNS ke depannya tapi fokus saat ini masih merancang untuk PPG sertifikasi guru</i></p> <p>Apa saja sih impian awal kakak sebelum memutuskan untuk menikah?</p>	Kognitif (Memiliki tujuan yang ingin dicapai)
50	<p><i>Impian awal sebelum menikah ya pasti fokus kuliah menjadi wisudawan yang terbaik lalu fokus kerja</i></p> <p>Apakah impian tersebut satu per satu sudah tercapai?</p>	
55	<p><i>Alhamdulillah seiring berjalannya waktu satu persatu sudah tercapai, alhamdulillah sudah selesai kuliahnya dengan IPK alhamdulillah walaupun masa studinya molor.. Dan alhamdulillah juga sekarang udah bekerja sebagai guru... Sudah punya anak sebagai pelengkap keluarga kecil saya... Intinya alhamdulillah sudah berada sampai sejauh ini meski belum semuanya tercapai.</i></p> <p>Apa saja hal-hal yang kakak persiapkan untuk menyelesaikan skripsi dengan status kakak yang sudah menikah? mungkin bisa dari segi emosi, pikiran, fisik, atau material</p>	Kognitif (Memiliki perencanaan yang matang sebelum
60	<p><i>Yang perlu disiapkan yang pasti adalah waktu. Bagaimana membagi waktu untuk menjalankan tugas seorang istri dan waktu untuk mengerjakan skripsi. Karena mengerjakan skripsi butuh waktu yang lama terkadang sampai lupa waktunya untuk melayani</i></p>	
65		
70		
75		

80	<p>seorang suami. Terus yang kedua itu pasti niat dan gerakan karena kalo gak ada niat yang diiringi sama gerakan skripsi itu gak bakalan dikerjain percuma kalo cuma niat tok tapi gak bergerak ya cuma gitu-gitu doang progres skripsinya.</p>	menentukan sesuatu hal)
85	<p>Bagaimana jika rencana kakak tidak berjalan sebagaimana mestinya? <i>Manusia hanya bisa berencana tapi ya itu hasilnya tetap Allah yang menentukan bagaimananya... Ketika yang direncanakan itu tidak tercapai terkadang kecewa tetapi kembali lagi harus berfikir positif setiap apa yang terjadi pasti akan lebih baik dari apa yang telah direncanakan</i></p>	Afeksi (Mampu mencegah pola pikir negatif)
90	<p>Apakah kakak akan merasa gagal? kemudian menjadi terpuruk dalam keadaan? <i>Mungkin gak ada kata sukses kalo belum merasakan kegagalan... Gagal itu bukan akhir dari perjuangan justru sebagai langkah awal meraih kesuksesan</i></p>	Seleksi (Tidak mudah menyerah)
95	<p>Mengingat bahwa setelah menikah kakak pasti memiliki banyak tugas dan kewajiban yang harus ditunaikan sebagai istri sekaligus mahasiswa. Apakah setelah menikah ini dapat menambah semangat kakak dalam mengerjakan skripsi? apa alasannya?</p>	
100	<p><i>Kalo menambah semangat iya tapi dikit sih karena kembali lagi ke individunya. Kalo aku karena malas ngerjain skripsi posisinya kajian teorinya lumayan susah dan waktu itu lagi pandemi jadi susah kalo mau ke perpustakaan juga pada ditutup kan sedangkan</i></p>	
105	<p><i>kalo hanya mengandalkan online itu gak semua buku itu dipublish... Jadi itu yang membuat saya malas untuk mengerjakan.</i></p>	
110	<p>Lalu apa yang menjadi pendorong kakak dalam menyelesaikan skripsi? <i>Yang menjadi pendorong saya adalah anak saya. Ketika saya tau saya hamil saya sangat bersemangat itu menyelesaikan skripsi saya biar cepat lulus dan bisa fokus sama anak</i></p>	Motivasi (Memiliki keyakinan untuk mencapai tujuan)
115	<p>Apakah dorongan itu lebih tinggi setelah menikah daripada sebelum? <i>Setelah menikah tentunya lebih tinggi sih semangatnya, lebih tepatnya ketika hamil ya jadi biar kedepannya gak ada beban skripsi kalo sudah lahiran</i></p>	Motivasi (Memiliki motivasi dalam melakukan sesuatu)

120	<p>Mengingat kembali bahwa tidak mudah berperan sebagai seorang istri sekaligus mahasiswa, lantas apa yang membuat kakak yakin dapat melakukan tugas-tugas secara seimbang?</p>	
125	<p><i>Pintar-pintarnya membagi waktu dan tugas semisal perkara pekerjaan rumah itu bukan semuanya tugas istri melainkan suami pun juga turut andil... Berbagi tugas sama suami.</i></p>	Seleksi (Mampu memahami prioritas tugas)
130	<p>Lalu apa yang membuat kakak yakin dapat membagi waktu antara keluarga dan kuliah?</p> <p><i>Suami yang saling membantu tugas dan tidak banyak menuntut misalnya gak sempet masak karena ngejar deadline ya beli dan itu tidak dipermasalahkan oleh suami yang penting fokus ngerjain skripsi biar cepat selesai</i></p>	
135	<p>Ngomong-ngomong ini sudah cukup banyak kalau saya sambung besok gimana mbak?</p> <p><i>Oh masih ada lagi? iya ndakpapa besok kabari saya lagi ya</i></p>	
140	<p>Oke mbak siap. Terima kasih atas waktunya. Saya pamit dulu wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.</p>	
140	<p><i>Wa'alaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh.</i></p>	

Lampiran 9

TRANSKIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 2

Nama : EF Waktu : Minggu, 26 Maret 2023
 Usia : 24 tahun Tempat : Area kampus
 Jenis kelamin : Perempuan Kode : W2. EF

Keterangan :

- **Bold** : peneliti
- *Italic* : subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh <i>Wa'alaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh</i> Mbak, saya mau melanjutkan wawancara kemarin ya masih ada beberapa lagi pertanyaan yang belum selesai.	
5	<i>Iya-iya silahkan, mau tanya apa lagi?</i> Apa yang membuat kakak yakin dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu? <i>Kemantapan hati yang begitu dalam mengingat sudah punya anak jadi biar bisa fokus ngurus anak tanpa terbebani dengan tanggungan skripsi</i>	Motivasi (Memiliki keyakinan untuk mencapai tujuan)
10	Siapa saja orang yang memberikan dukungan kepada kakak? <i>Alhamdulillah semua memberikan dukungan mulai dari suami, orang tua dan juga mertua tak lupa teman-teman kelas</i>	Motivasi (Memiliki motivasi dalam melakukan sesuatu)
15	Jika sebaliknya, apa yang membuat kakak ragu-ragu dalam menyelesaikan segala tanggungjawab kakak? <i>Yang membuat ragu itu adalah waktu. Dalam hati selalu berkata "Bisa ngga ya bisa ngga ya udah mepet waktu", terkadang ngerjain skripsi itu sambil nangis takut kalo gak nyampe waktunya.</i>	Motivasi (Mampu bertahan dalam keadaan sulit)
20	Apa saja kendala yang dialami kakak selama proses penyusunan skripsi?	
25	<i>Pikiran, namanya ngerjain skripsi butuh pikiran yang jernih biar bisa membuat kata-kata yang akan ditulis</i>	

	<i>di skripsi biar lebih enteng biasanya saya bertukar pikiran sama suami saya kalo sudah buntu</i>	
30	Ketika menemui kendala, apa yang akan kakak lakukan dan bagaimana cara melakukannya? <i>Tanya-tanya ke teman yang sudah lulus konsultasi sama dosen pembimbing biar dapat arahan yang lebih jelas</i>	Afeksi (Mampu mengatasi perasaan cemas)
35	Dengan begitu beratnya ujian yang telah dialami kakak, apa sih yang membuat kakak mampu bertahan dalam situasi yang berat? <i>Karena ada yang jauh lebih berat bebannya jika melihat yang lain jadi apapun situasinya tetap disyukuri sembari bangkit untuk kehidupan yang baru</i>	Motivasi (Mampu bertahan dalam keadaan sulit)
40	Jika kakak mengalami suatu kegagalan atau harapan yang tidak bisa dicapai, bagaimana sikap yang akan kakak lakukan? <i>Berintropeksi diri dan tetap bersyukur karena ngga semua kegagalan itu hal yang buruk. Justru mungkin dibalik kegagalan terdapat hal yang sangat indah ke depannya entah itu dalam hal apapun namun kita harus tetap bersyukur</i>	Seleksi (Tidak mudah menyerah)
45	Bagaimana perasaan kakak saat itu? <i>Alhamdulillah sangat senang karena bisa melewatinya dan jadi bisa tidur dengan nyenyak tanpa ada beban pikiran skripsi</i>	
50	Berapa lama waktu yang kakak butuhkan untuk bangkit kembali? <i>Cukup lama sih</i>	
55	Jika kakak mengalami kegagalan yang sama bagaimana perasaan kakak? <i>Belajar dari pengalaman sebelumnya</i>	Seleksi (Tidak mudah menyerah)
60	Apakah skripsi merupakan suatu tugas yang berat bagi kakak? Jika termasuk, mengapa kakak tidak memilih untuk meninggalkannya? <i>Kalo dari saya pribadi iya skripsi itu hal yang berat karena prosesnya pun sungguh luar biasa terlebih lagi kalo dapat dosen yang super killer dan menuntut kesempurnaan itu jangan ditanya lagi... Kalo ditinggalkan ya sayang yang udah kuliah bertahun-tahun tinggal ngerjain skripsi sebagai bentuk tugas akhir masa ngga dikerjakan kasihan orang tua yang sudah banting tulang buat biaya kuliah</i>	
65	Biasanya apa sih yang membuat emosi kakak	

70	<p>menjadi tidak stabil? <i>Perubahan mood yang kadang tiba-tiba badmood dan keadaan gak sesuai sama apa yang diharapkan ditambah capek pikiran dan tenaga</i></p>	
75	<p>Kemudian bagaimana cara kakak mengontrol emosi dengan baik? <i>Biasanya saya untuk meredam emosi cuma diam diajak ngobrol juga diam karena menghindari perkataan yang mungkin bakal menyakiti perasaan orang lain</i></p>	Afeksi (Mampu mengontrol emosional)
80	<p>Sesuatu/hal apa yang dapat membuat emosi kakak menjadi stabil? <i>Kalo sudah tidur kalo ngga mengalihkan ke pekerjaan lain dengan menyibukkan diri melakukan pekerjaan rumah itu bisa menjadikan emosi stabil</i></p>	Afeksi (Mampu mengontrol emosional)
85	<p>Biasanya apa yang membuat kakak merasa cemas khususnya selama proses penyusunan skripsi? <i>Cemasnya itu yang takut kalo ngga bisa ngejar waktu soalnya sudah mepet waktu sedangkan kalo mau nelat nanti harus bayar UKT dan mundur sayang banget uangnya kalo cuma bayar buat skripsi doang makanya kejar tayang gimana caranya biar bisa selesai walaupun waktunya mepet.</i></p>	
90	<p>Rasanya seperti apa kakak setelah itu? <i>Rasanya jelas pikiran jadi ngga tenang, kepikiran terus sampai tidur pun ngga bisa nyenyak kebangun terus ngerjain skripsi lagi dan yang parahnya lagi sangat berpengaruh ke ASI ku yang seret akhirnya anak saya tak kasih sufor karena saya lagi fokus ke skripsi</i></p>	
100	<p>Lalu bagaimana cara kakak mengatasi rasa cemas itu? <i>Istirahat sejenak habis itu beranjak lagi ngerjain biar cepat selesai kalo sudah selesai hilang sudah rasa cemasnya</i></p>	Afeksi (Mampu mengatasi perasaan cemas)
105	<p>Hal-hal negatif apa saja yang sering muncul selama proses penyusunan skripsi? <i>Jadi sensitifan, emosi gak stabil siklus menstruasi berantakan karena stres pikirannya yang hanya tertuju pada skripsi biar segera selesai</i></p>	
110	<p>Bagaimana kakak menjaga pikiran supaya tidak berpikiran negatif? <i>Yang ada dalam pikiran itu selalu dipenuhi dengan keyakinan bahwa skripsi ini akan selesai sesuai waktu dan bisa daftar ujian meskipun diakhir batas waktu</i> Dengan banyaknya tugas sebagai seorang istri</p>	Afeksi (Mampu mencegah pola pikir negatif)

115	<p>sekaligus mahasiswa, bagaimana cara mba melakukan prioritas tugas? <i>Tugas utama ya pasti peran sebagai seorang istri baik dalam hal melayani suami, ngurus anak dan pekerjaan rumah setelah itu selesai baru menjalankan perannya sebagai mahasiswa di depan laptop ngerjain skripsi</i></p>	Seleksi (Mampu memilih tindakan/tingkah laku yang sesuai dengan tujuan)
120	<p>Berdasarkan apa sih kakak dalam menentukan prioritas itu? <i>Berdasarkan unsur keutamaan yang harus didahulukan.</i></p>	Seleksi (Mampu memahami prioritas tugas)
125	<p>Mengapa harus dibuat prioritas tugas seperti itu? apa alasannya? <i>Biar lebih jelas dan enak yang menjalankannya jadi ketika menjalankan peran sebagai mahasiswa dalam mengerjakan skripsi itu udah gak kepikiran lagi soal pekerjaan rumah karena sebelumnya sudah dikerjakan jadi bisa fokus mengerjakan skripsinya.</i></p>	
130	<p>Baik, terima kasih banyak atas jawabannya, karena saya kira sudah cukup pertanyaannya. Terima kasih atas kerjasamanya dan juga kakak sudah meluangkan waktunya sebentar untuk melakukan wawancara ini.</p>	
135	<p><i>Iya sama-sama mbak</i> Saya akhiri ya kak, wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh. <i>Wa'alaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh</i></p>	

Lampiran 10

TRANSKIP HASIL WAWANCARA SIGNIFICANT OTHER 2

Nama : NR Waktu : Minggu, 26 Maret 2023
 Usia : 30 tahun Tempat : Area kampus
 Jenis kelamin : Laki-laki Kode : W1. NR

Keterangan :

- **Bold** : peneliti
- *Italic* : subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh <i>Wa'alaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh</i> Baik bapak, saya izin bertanya sedikit mengenai istri bapak boleh ya? <i>Iya boleh, silahkan.</i>	
5	Sejak kapan bapak menikah dengan istri bapak? <i>Sejak desember 2020 mbak</i> Ohh berarti sudah mau tiga tahun ya pak? <i>Iya mbak betul</i>	
10	Apakah bapak telah memiliki anak? Berapa usianya? <i>Sudah, usia anak saya 6 bulan</i> Wah masih bayi ya pak <i>Iya hehhe</i>	
15	Apakah bapak tau apa saja kendala yang dialami istri bapak selama proses penyusunan skripsi? <i>Masalah jarak antara rumah dan tempat penelitian saja yang terlalu jauh, selain itu fokusnya harus dibagi antara kegiatan istri dan juga keluarga. Pada saat skripsi istri sedang hamil tua, membuat kita</i>	
20	<i>wajib siaga.</i> Bagaimana reaksi istri bapak saat mengalami kendala-kendala tersebut? <i>Sempat stress, sering meninggalkan kewajiban sebagai ibu di kala mengerjakan skripsi</i>	
25	Biasanya apa yang dilakukan istri bapak untuk mengatasi situasi sulit tersebut? <i>Biasanya dia diam, banyak diamnya. Karena istri saya itu emosinya sangat besar jadi ketika sedang tidak baik suasana hatinya, ya pasti marah tetapi</i>	
30	<i>tidak diluapkan kemana-mana. Mungkin lebih baik</i>	

dipendam aja.

Kalau untuk proses pemulihannya seperti apa pak? Mungkin dengan cara apa dan bagaimana?

Emm itu sih, dia suka melakukan pekerjaan rumah untuk melampiaskannya.

35 **Kemudian bagaimana cara bapak membantunya atau meringankan bebannya?**

Saya beri support terus dan mendorong keyakinan untuk istri. Selain itu dengan tidak memberatkan pekerjaan rumah kepada istri dan mengajak bercanda atau sharing di kala senggang

40 **Kira-kira berapa lama waktu yang dibutuhkan istri bapak untuk pulih dari keadaan sulit?**

Sekitar satu bulan lamanya.

45 **Selain bapak sebagai suaminya yang terus memberikan support, siapa lagi orang lain yang mendukungnya?**

Yang pasti orang tua. Yaitu orang tua saya dan orang tua istri saya.

50 **Bagaimana kerelaan hati bapak untuk dua kewajiban yang harus dituntaskan istri bapak dalam waktu yang bersamaan?**

Karena saya ingin istri saya dapat mewujudkan mimpinya, salah satunya mimpinya di dunia pendidikan serta bekal ilmu kedepannya.. Maka dari itu awal sebelum menikah saya support istri untuk tetap menuntaskan pendidikan dengan support penuh dari diri saya sendiri.

55 **Mengapa bapak tidak menikahi istri bapak setelah lulus kuliah?**

Karena kami ingin menghindari zina (pacaran) Sebenarnya sejak masa istri kuliah, kami sudah saling suka.

Oalah oke baik terima kasih atas jawabannya pak. Maaf sudah mengganggu waktunya

65 *Iya sama-sama*

**Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh
Wa'alaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh**

Lampiran 11

TRANSKIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 3

Nama : AS Waktu : Sabtu, 25 Maret 2023
 Usia : 23 tahun Tempat : Area kampus
 Jenis kelamin : Perempuan Kode : W1. AS

Keterangan :

- **Bold** : peneliti
- *Italic* : subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh <i>Wa'alaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh</i> Mohon maaf ya mbak saya datangnya terlambat, kakak jadi menunggu lama. <i>Enggak kok, gapapa</i>	
5	Ini saya membawa lembar persetujuan menjadi responden penelitian. Silahkan dibaca terlebih dahulu kemudian bisa langsung diisi ya. <i>Oke mbak, baik.</i>	
10	Mungkin ada yang ingin ditanyakan dulu mbak sebelum kita mulai wawancaranya ? <i>Tidak mbak.</i> Baik, kita mulai saja wawancaranya ya. Sebelumnya saya izin merekam percakapan kita sebagai transkrip ya.	
15	<i>Oh iya mbak gapapa</i> Jadi, kenapa kakak memutuskan untuk menikah saat masih kuliah? <i>Karena sudah dilamar, dari pihak keluarga terutama keluarga saya memutuskan untuk segera menikah saja, tidak apa" disambi dengan kuliah.</i>	
20	Kenapa kakak tidak memilih untuk menikah nanti saja setelah lulus kuliah? <i>Dari pihak keluarga saya, merasa itu yang baik, jika sudah dilamar maka disegerakan untuk menikah saja.</i>	Kognitif (Memiliki dasar pemikiran yang kuat saat mengambil keputusan)
25	Mengapa kakak masih ingin melanjutkan kuliah setelah menikah?	

30	<p><i>Karena memang sudah tujuan saya untuk dapat menyelesaikan kuliah, itu merupakan tanggung jawab saya yang memang telah memutuskan untuk masuk dibangku perkuliahan, maka saya harus menyelesaikannya.</i></p>	Kognitif (Memiliki perencanaan yang matang sebelum menentukan sesuatu hal)
35	<p>Apakah kakak mempunyai impian yang ingin dicapai? <i>Punya</i></p> <p>Apa saja sih impian awal kakak sebelum memutuskan untuk menikah?</p>	
40	<p><i>Impian saya yang pertama mendapatkan kerjaan bagus terutama dalam mengajar, kedua bisa jadi PNS, ketiga bisa jadi pengusaha, keempat dapat membantu orang tua terutama dari segi finansial</i></p> <p>Apakah impian tersebut satu per satu sudah tercapai?</p>	Kognitif (Memiliki tujuan yang ingin dicapai)
45	<p><i>Belum, karena masih dalam proses</i></p> <p>Apa saja hal-hal yang mba persiapkan untuk menyelesaikan skripsi dengan status anda yang sudah menikah? mungkin bisa dari segi emosi, pikiran, fisik, atau material</p>	
50	<p><i>Waktu, material, pikiran, fisik juga..</i></p> <p><i>Karena dalam mengerjakan skripsi perlu waktu dan fisik, untuk bisa berfikir, fokus, sehingga bisa mendapatkan ide-ide buat dituangkan dalam skripsi, finansial juga perlu karena saya ngekos, jadi butuh uang untuk biaya hidup di kos, untuk keperluan penelitian juga seperti beli buku dll..</i></p>	Kognitif (Memiliki perencanaan yang matang sebelum menentukan sesuatu hal)
55	<p>Bagaimana jika rencana kakak tidak berjalan sebagaimana mestinya? <i>Ya mungkin memang itu sudah jalan yang terbaik,</i></p> <p>Apakah kakak akan merasa gagal? kemudian menjadi terpuruk dalam keadaan?</p>	
60	<p><i>Alhamdulillah, saya tidak merasa terpuruk meskipun gagal, karena saya mencoba mengambil hikmah dari apa yang telah terjadi dalam kehidupan saya</i></p> <p>Mengingat bahwa setelah menikah kakak pasti memiliki banyak tugas dan kewajiban yang harus ditunaikan sebagai istri sekaligus mahasiswa. Apakah setelah menikah ini dapat menambah semangat kakak dalam mengerjakan skripsi? apa alasannya?</p>	Seleksi (Tidak mudah menyerah)
70	<p><i>Awal-awal sempat malas mengerjakan, karena stagnan, ga dapet ide untuk mengerjakan skripsi, ga</i></p>	

	<p><i>tau harus mulai dari mana, karena jarang ketemu teman-teman kuliah juga jadi masih nyantai ga begitu memikirkan skripsi, hingga terlena dengan kegiatan sehari-hari di rumah, sebagai ibu rumah tangga.</i></p>	
75	<p>Lalu apa yang menjadi pendorong kakak dalam menyelesaikan skripsi?</p>	
80	<p><i>Pertama diajak temen buat ngerjain bareng, awal-awal suami saya sebenarnya sudah mengingatkan buat segera nyicil mengerjakan skripsi tapi saya masih nyantai, karena masih merasa ada 1 semester lagi, itu posisi di semester 7, tapi saya semakin nyantai dan ga gagas skripsi, sampai kemudian ada teman saya yang buat ngajak skripsi. Kedua, suami terus mendorong buat segera ngerjain skripsi, apalagi terkadang orang tua sendiri, mertua sudah tanya kapan wisuda, disitu saya mulai sadar untuk mengerjakan skripsi, melihat teman-teman saya udah banyak yang seminar bahkan munaqosyah (posisi smt 8) saya pun mulai mengerjakan skripsi.</i></p>	Motivasi (Memiliki motivasi dalam melakukan sesuatu)
85	<p>Apakah dorongan itu lebih tinggi setelah menikah daripada sebelum?</p>	
90	<p><i>Iya, karena saya merasa terdorong saat sudah menikah,</i></p>	
95	<p>Mengingat kembali bahwa tidak mudah berperan sebagai seorang istri sekaligus mahasiswa, lantas apa yang membuat kakak yakin dapat melakukan tugas-tugas secara seimbang?</p>	
100	<p><i>Pertama, dulu awal sekali menikah kami sempat ngontrak sendiri tidak tinggal bersama orang tua, karena memang itu sudah rencana kami dari awal sebelum nikah, memutuskan untuk ngontrak, hal itu biar kami bisa dekat dengan kampus, jadi bisa fokus untuk kuliah</i></p>	Kognitif (Memiliki perencanaan yang matang sebelum menentukan sesuatu hal)
105	<p>Lalu apa yang membuat kakak yakin dapat membagi waktu antara keluarga dan kuliah?</p>	
110	<p><i>Karena sudah di semester akhir, tidak banyak jam perkuliahan apalagi saat itu masih online, jadi kami yakin saja bisa menjalani dengan baik, apalagi sudah di siapkan sebelumnya mulai dari tempat tinggal yang dekat dengan kampus, dan tidak serumah dengan orang tua, jadi kita leluasa untuk keluar, belum banyak pekerjaan rumah.</i></p>	Motivasi (Memiliki keyakinan untuk mencapai tujuan)
115	<p>Siapa saja orang yang memberikan dukungan kepada kakak?</p>	
	<p><i>Suami, orang tua, teman kelas saya</i></p>	Motivasi

		(Memiliki motivasi dalam melakukan sesuatu)
	Jika sebaliknya, apa yang membuat kakak ragu-ragu dalam menyelesaikan segala tanggungjawab kakak?	
120	<i>Yang membuat ragu itu ketika membayangkan sudah diberikan amanah momongan pasti lebih ekstra lagi dalam mengurus rumah tangga.</i>	
	Oh iya benar juga. Ngomong-ngomong karena sudah cukup banyak bagaimana jika saya lanjutkan besok lagi mbak?	
125	<i>Boleh mbak, tapi tolong kabarnya jangan mendadak ya soalnya saya juga sibuk jualan hehehe</i>	
	Oh iya mbak siap hehehe. Kalau gitu saya pamit ya, wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh	
130	<i>Wa'alaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh</i>	

Lampiran 12

TRANSKIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 3

Nama : AS Waktu : Sabtu, 25 Maret 2023
 Usia : 23 tahun Tempat : Area kampus
 Jenis kelamin : Perempuan Kode : W2. AS

Keterangan :

- **Bold** : peneliti
- *Italic* : subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh	
	<i>Wa'alaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh</i>	
	Mbak, saya mau melanjutkan wawancara kemarin ya masih ada beberapa lagi pertanyaan yang belum selesai.	
5	<i>Iya-iya silahkan, mau tanya apa lagi?</i>	
	Ketika menemui kendala, apa yang akan kakak lakukan dan bagaimana cara melakukannya?	
10	<i>Kendala dalam mengerjakan skripsi, mungkin yang terbesar itu mencari waktu untuk fokus, karena setelah 3 bulan menikah dan tinggal dikontrakan, suami mendapatkan pekerjaan di luar kota, dan kami memutuskan untuk pulang ke rumah orang tua, karena saya ga berani tinggal sendirian di kontrakan,</i>	
15	<i>jadi saat bersama orang tua, saya lebih banyak terlenanya, ga fokus untuk mengerjakan skripsi,</i>	
	Dengan begitu beratnya ujian yang telah dialami kakak, apa sih yang membuat kakak mampu bertahan dalam situasi yang berat?	
20	<i>Dorongan dan motivasi dari suami terutama, karena pas di semester 8 saya memutuskan ngekos buat ngerjain skripsi, banyak omongan orang lain yang nggak enak di hati, saya cerita dengan suami, disitu dia memberikan dorongan ke saya untuk tidak memperdulikan omongan orang lain</i>	Motivasi (Memiliki motivasi dalam melakukan sesuatu)
25	Jika kakak mengalami suatu kegagalan atau harapan yang tidak bisa dicapai, bagaimana sikap yang akan kakak lakukan?	
30	<i>Ya melakukan apa yang masih bisa dijalankan dengan lebih baik lagi, karena kadang realita ga sesuai dengan ekspektasi, tapi ya mau tidak mau kita</i>	Motivasi (Mampu bertahan dalam

	<p><i>harus menjalani realita yang ada.</i></p> <p>Bagaimana perasaan kakak saat itu?</p> <p><i>Ya agak kecewa pasti, tapi ya nggak apa-apa, itu memang sudah jalan yang harus dihadapi</i></p>	keadaan sulit)
35	<p>Berapa lama waktu yang kakak butuhkan untuk bangkit kembali?</p> <p><i>Ya tidak begitu lama, relatif</i></p>	
40	<p>Jika kakak mengalami kegagalan yang sama bagaimana perasaan kakak?</p> <p><i>Ya, harus mencari solusi lain, yang bisa menutupi kegagalan itu.</i></p>	Seleksi (Tidak mudah menyerah)
45	<p>Apakah skripsi merupakan suatu tugas yang berat bagi kakak? Jika termasuk, mengapa kakak tidak memilih untuk meninggalkannya?</p> <p><i>Tidak, tinggal kemauan kita untuk mau mengerjakan atau tidak</i></p>	
50	<p>Biasanya apa sih yang membuat emosi kakak menjadi tidak stabil?</p> <p><i>Ketika ada masalah</i></p> <p>Kemudian bagaimana cara kakak mengontrol emosi dengan baik?</p> <p><i>Berusaha berfikir positif, sabar itu saja yang bisa saya lakukan.</i></p>	Afeksi (Mampu mengontrol emosional)
55	<p>Sesuatu/hal apa yang dapat membuat emosi kakak menjadi stabil?</p> <p><i>Diberi support orang lain untuk menyelesaikan masalahnya.</i></p>	
60	<p>Biasanya apa yang membuat kakak merasa cemas khususnya selama proses penyusunan skripsi?</p> <p><i>Takut skripsi yang saya kerjakan tidak di ACC atau terlalu banyak revisi yang menyesuaikan dengan keinginan dosen pembimbing, mendapatkan penguji yang sulit atau perfeksionis.</i></p>	
65	<p>Rasanya seperti apa kakak setelah itu?</p> <p><i>Kadang ada rasa ragu dalam menyusun skripsi, takut ide yang diambil kurang berkenan atau salah di hadapan dosen.</i></p>	
70	<p>Lalu bagaimana cara kakak mengatasi rasa cemas itu?</p> <p><i>Setiap merasa cemas saya berusaha mengerjakan dengan maksimal, berfikir positif dengan ide yang telah diambil.</i></p>	Afeksi (Mampu mengatasi perasaan cemas)
75	<p>Hal-hal negatif apa saja yang sering muncul selama proses penyusunan skripsi?</p>	

	<p><i>Apa yaa, mungkin rasa ngga pede sih, takut salah dalam mengerjakan.</i></p> <p>Bagaimana kakak menjaga pikiran supaya tidak berpikiran negatif?</p>	
80	<p><i>Berusaha untuk yakin aja, berdoa biar dalam mengerjakan skripsi dipermudah jadi tidak overthinking</i></p> <p>Dengan banyaknya tugas sebagai seorang istri sekaligus mahasiswa, bagaimana cara kakak melakukan prioritas tugas?</p>	Afeksi (Mampu mencegah pola pikir negatif)
85	<p><i>Ya melihat mana yang lebih penting dari masing-masing tugas itu sendiri, yang lebih penting itu yg diprioritaskan</i></p> <p>Berdasarkan apa sih kakak dalam menentukan prioritas itu?</p>	Seleksi (Mampu memilih tindakan/tingkah laku yang sesuai dengan tujuan)
90	<p><i>Melihat kepentingan dari tugas itu sendiri</i></p> <p>Mengapa harus dibuat prioritas tugas seperti itu? apa alasannya?</p>	Seleksi (Mampu memahami prioritas tugas)
95	<p><i>Ya biar bisa menjalankan tugas satu persatu dengan baik.</i></p> <p>Baik, terima kasih banyak atas jawabannya, karena saya kira sudah cukup pertanyaannya. Terima kasih atas kerjasamanya dan juga kakak sudah meluangkan waktunya sebentar untuk melakukan wawancara ini.</p>	
100	<p><i>Iya sama-sama mbak</i></p> <p>Saya akhiri ya kak, wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.</p> <p><i>Wa'alaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh</i></p>	

Lampiran 13

TRANSKIP HASIL WAWANCARA SIGNIFICANT OTHER 3

Nama : IN Waktu : Sabtu, 25 Maret 2023
 Usia : 23 tahun Tempat : Area kampus
 Jenis kelamin : Laki-laki Kode : W1. IN

Keterangan :

- **Bold** : peneliti
- *Italic* : subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh <i>Wa'alaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh</i> Baik bapak, saya izin bertanya sedikit mengenai istri bapak boleh ya? <i>Iya boleh, silahkan.</i>	
5	Sejak kapan bapak menikah dengan istri bapak? <i>Sejak bulan Juli tahun 2021</i> Ohh berarti sudah mau dua tahun ya pak? <i>Iya mbak</i>	
10	Apakah bapak telah memiliki anak? <i>Belum</i> Apakah bapak tau apa saja kendala yang dialami istri bapak selama proses penyusunan skripsi? <i>Awal-awal dia masih belum ada greget buat mengerjakannya, sampai akhirnya di akhir semester 8 dia mulai serius buat mengerjakan, terus sekarang kadang curhat kalau takut ngerjainnya ga sesuai timeline batas maksimal pendaftaran munaqosyah karena pengen selesai di semester 9.</i>	
20	Bagaimana reaksi istri bapak saat mengalami kendala-kendala tersebut? <i>Dia agak takut, down, tapi tetep berusaha ngerjain sampai akhirnya ada perpanjangan waktu, dia pun selesai di semester 9, yudisium juga di semester 9.</i>	
25	Kemudian bagaimana cara bapak membantunya atau meringankan bebannya? <i>Saya mencoba memberikan semangat, selalu mendorongnya supaya istri saya dapat berfikiran positif dan yakin dapat mengerjakan dengan baik dan sesuai dengan timeline. Dulu awal-awal pas dia ga</i>	
30	<i>ada semangat ngerjain, saya coba kasih dulu</i>	

	<i>dorongan seperti reward untuk istri saya jika sudah selesai nanti.</i>
	Bagaimana tanggapan bapak dengan keadaan yang harus dilewati istri bapak tersebut?
35	<i>Saya harus lebih pengertian lagi, ngasih waktu untuk mengerjakan skripsi, menenangkannya ketika ada masalah atau bahkan ketika lagi stagnan.</i>
	Kira-kira berapa lama waktu yang dibutuhkan istri bapak untuk pulih dari keadaan sulit?
40	<i>Relatif. Tetapi cenderung tidak begitu lama.</i>
	Selain bapak sebagai suaminya yang terus memberikan support, siapa lagi orang lain yang mendukungnya?
45	<i>Orang tua saya dan orang tua istri saya. Semua memberi dukungan.</i>
	Bagaimana kerelaan hati bapak untuk dua kewajiban yang harus dituntaskan istri bapak dalam waktu yang bersamaan?
50	<i>Ya saya sangat rela, karena memang itu tugas istri saya yang harus diselesaikan.</i>
	Mengapa bapak tidak menikahi istri bapak setelah lulus kuliah?
55	<i>Buat saya menikah sebelum maupun sesudah lulus kuliah itu sama saja, tinggal komitmen keduanya. Saya tidak mempermasalahkan jika dia masih kuliah. Dan memang ibadah menikah itu harus disegerakan apalagi dari pihak keluarga istri saya juga menghimbau untuk disegerakan karena memang sudah lamaran.</i>
	Baik terima kasih atas jawabannya pak. Maaf sudah mengganggu waktunya
60	<i>Iya sama-sama</i>
	Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh <i>Wa'alaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh</i>

*Lampiran 14***Lembar Hasil Observasi Subjek 1**

Nama	: SA
Usia	: 22 tahun
Jenis kelamin	: Perempuan
Waktu	: Selasa, 21 Maret 2023
Tempat	: Area kampus

HASIL OBSERVASI SUBJEK 1			
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Mengerjakan skripsi dengan rajin dan sungguh-sungguh	√	
2	Menyelesaikan revisi dari dosen	√	
3	Melakukan bimbingan skripsi setiap minggu	√	
4	Menyelesaikan tugas-tugas kuliah	√	
5	Menyelesaikan pekerjaan rumah	√	
6	Disiplin dan tepat waktu	√	
7	Rajin berdoa	√	
8	Selalu berusaha mencari jalan keluar	√	
9	Selalu tenang dalam segala kondisi	√	
10	Mengucapkan kalimat-kalimat yang positif	√	
11	Bertanggungjawab atas pilihannya	√	
12	Selalu menepati janji	√	
13	Melaksanakan ujian seminar proposal	√	
14	Melaksanakan sidang munaqosyah	√	
15	Mengikuti wisuda fakultas dan kampus	√	

Lampiran 15

Lembar Hasil Observasi Subjek 2

Nama	: EF
Usia	: 24 tahun
Jenis kelamin	: Perempuan
Waktu	: Minggu, 26 Maret 2023
Tempat	: Area kampus

HASIL OBSERVASI SUBJEK 2			
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Mengerjakan skripsi dengan rajin dan sungguh-sungguh	√	
2	Menyelesaikan revisi dari dosen	√	
3	Melakukan bimbingan skripsi setiap minggu	√	
4	Menyelesaikan tugas-tugas kuliah	√	
5	Menyelesaikan pekerjaan rumah	√	
6	Disiplin dan tepat waktu	√	
7	Rajin berdoa	√	
8	Selalu berusaha mencari jalan keluar	√	
9	Selalu tenang dalam segala kondisi	√	
10	Mengucapkan kalimat-kalimat yang positif	√	
11	Bertanggungjawab atas pilihannya	√	
12	Selalu menepati janji	√	
13	Melaksanakan ujian seminar proposal	√	
14	Melaksanakan sidang munaqosyah	√	
15	Mengikuti wisuda fakultas dan kampus	√	

*Lampiran 16***Lembar Hasil Observasi Subjek 3**

Nama	: AS
Usia	: 23 tahun
Jenis kelamin	: Perempuan
Waktu	: Sabtu, 25 Maret 2023
Tempat	: Area kampus

HASIL OBSERVASI SUBJEK 3			
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Mengerjakan skripsi dengan rajin dan sungguh-sungguh	√	
2	Menyelesaikan revisi dari dosen	√	
3	Melakukan bimbingan skripsi setiap minggu	√	
4	Menyelesaikan tugas-tugas kuliah	√	
5	Menyelesaikan pekerjaan rumah	√	
6	Disiplin dan tepat waktu	√	
7	Rajin berdoa	√	
8	Selalu berusaha mencari jalan keluar	√	
9	Selalu tenang dalam segala kondisi	√	
10	Mengucapkan kalimat-kalimat yang positif	√	
11	Bertanggungjawab atas pilihannya	√	
12	Selalu menepati janji	√	
13	Melaksanakan ujian seminar proposal	√	
14	Melaksanakan sidang munaqosyah	√	
15	Mengikuti wisuda fakultas dan kampus	√	

Lampiran 17

Lembar Surat Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden 1



Kepada Bapak/Ibu Responden Yth.

Saya Annisa Fitri mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta (HP. 089649466088), saat ini tengah menyelesaikan penelitian tentang *Self-Efficacy* Pada Mahasiswa Menikah Sebagai Upaya Dalam Mengelola Stres Saat Proses Penyusunan Skripsi. Berkaitan dengan hal tersebut saya bermaksud melakukan penggalan data dan informasi terkait tema tersebut. Adapun penggalan data dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam dan pengamatan.

Waktu dan tempat penggalan data dilakukan di rumah Bapak/Ibu atau lokasi yang dianggap nyaman oleh Bapak/Ibu dan bersifat fleksibel menyesuaikan aktivitas kerja Bapak/Ibu. Adapun kerahasiaan identitas dan informasi yang diperoleh akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata tanpa dikaitkan dengan apapun. Demi kelancaran proses wawancara maka saya akan menggunakan alat bantu berupa alat perekam, sehingga saya mohon kesediaannya untuk direkam. Namun, setelah proses pencatatan selesai maka data rekaman akan dihapus.

1. Gambaran Umum Penelitian

Tema penelitian ini adalah *self-efficacy* mahasiswa menikah sebagai upaya dalam mengelola stres saat proses penyusunan skripsi. Dalam penelitian ini, meneliti pengalaman keberhasilan individu yang telah mampu melewati situasi stres selama proses penyusunan skripsi sehingga mampu berhasil menyelesaikan tugas skripsi dan wisuda.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mencari tahu gambaran *self-efficacy* mahasiswa menikah sebagai upaya dalam mengelola stres saat proses penyusunan skripsi.

3. Keterlibatan Partisipan

Penelitian ini membutuhkan partisipasi Bapak/Ibu dalam beberapa kali pertemuan. Bentuk keterlibatan Bapak/Ibu dalam penelitian ini adalah bersedia dan berkomitmen untuk berpartisipasi dalam keseluruhan rangkaian agenda kegiatan sebagai berikut:

- a. Membaca dan menandatangani surat persetujuan partisipasi penelitian.
- b. Mengisi instrumen penelitian jika diperlukan.
- c. Wawancara mendalam dan observasi.

4. Rentang Waktu Penelitian

Penggalan data akan berhenti jika data yang menjadi tujuan penelitian sudah tercapai dan mencapai titik jenuh. Atau pengambilan data terhadap responden atau narasumber terkait dapat dihentikan jika responden atau narasumber merasa dirugikan, tidak nyaman, serta mengundurkan diri.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
Jalan Pandawa Pucangan Kartasura – Sukoharjo
Telepon (0271) 781516 Faksimile (0271) 782774
Homepage : iain-surakarta.ac.id – Email : info@iain-surakarta.ac.id

5. Manfaat dan Risiko

Manfaat dari penelitian ini adalah mendalami ilmu dan teori *self-efficacy* serta faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa menikah saat proses penyusunan skripsi. Adapun risiko yang diperoleh adalah tergunakannya waktu untuk proses menjawab pertanyaan wawancara mendalam.

6. Jaminan Kerahasiaan

Seluruh data dan hasil rekaman yang didapatkan selama Bapak/Ibu mengikuti penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan akan ditampilkan sesuai dengan persetujuan Bapak/Ibu. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai laporan penelitian (dan bentuk lain, misalkan jurnal atau buku), dimana nama serta data pribadi Bapak/Ibu akan disamarkan oleh peneliti sehingga terjamin kerahasiaan dan keamanannya.

7. Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri

Bapak/Ibu berhak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sepenuh hati. Bapak/Ibu bisa menarik diri dari keterlibatan dalam penelitian ini apabila dirasa ada hal yang membuat Bapak/Ibu tidak nyaman atau ada hal yang Bapak/Ibu rasa telah melanggar privasi Bapak/Ibu, dengan terlebih dahulu menyampaikannya pada peneliti. Jika selama penelitian ini ada yang mengganjal perasaan Bapak/Ibu, jangan sungkan untuk menyampaikannya pada peneliti. Fotokopi (salinan) dari surat persetujuan ini akan menjadi milik Bapak/Ibu.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
 Jalan Pandawa Pucangan Kartasura – Sukoharjo
 Telepon (0271) 781516 Faksimile (0271) 782774
 Homepage : iain-surakarta.ac.id – Email : info@iain-surakarta.ac.id

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : S
 Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 23 tahun
 Alamat : Jl. Antarkisa RT 02 RW 17 Tebres, Surakarta

menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
 2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
 3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
 4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya.
 5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.
- Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Surakarta, 21 Maret 2023

Narasumber/ responden

(.....S.....)

Lampiran 18

Lembar Surat Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden 2



Kepada Bapak/Ibu Responden Yth.

Saya Annisa Fitri mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta (HP. 089649466088), saat ini tengah menyelesaikan penelitian tentang *Self-Efficacy* Pada Mahasiswa Menikah Sebagai Upaya Dalam Mengelola Stres Saat Proses Penyusunan Skripsi. Berkaitan dengan hal tersebut saya bermaksud melakukan penggalan data dan informasi terkait tema tersebut. Adapun penggalan data dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam dan pengamatan.

Waktu dan tempat penggalan data dilakukan di rumah Bapak/Ibu atau lokasi yang dianggap nyaman oleh Bapak/Ibu dan bersifat fleksibel menyesuaikan aktivitas kerja Bapak/Ibu. Adapun kerahasiaan identitas dan informasi yang diperoleh akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata tanpa dikaitkan dengan apapun. Demi kelancaran proses wawancara maka saya akan menggunakan alat bantu berupa alat perekam, sehingga saya mohon kesediaannya untuk direkam. Namun, setelah proses pencatatan selesai maka data rekaman akan dihapus.

1. Gambaran Umum Penelitian

Tema penelitian ini adalah *self-efficacy* mahasiswa menikah sebagai upaya dalam mengelola stres saat proses penyusunan skripsi. Dalam penelitian ini, meneliti pengalaman keberhasilan individu yang telah mampu melewati situasi stres selama proses penyusunan skripsi sehingga mampu berhasil menyelesaikan tugas skripsi dan wisuda.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mencari tahu gambaran *self-efficacy* mahasiswa menikah sebagai upaya dalam mengelola stres saat proses penyusunan skripsi.

3. Keterlibatan Partisipan

Penelitian ini membutuhkan partisipasi Bapak/Ibu dalam beberapa kali pertemuan. Bentuk keterlibatan Bapak/Ibu dalam penelitian ini adalah bersedia dan berkomitmen untuk berpartisipasi dalam keseluruhan rangkaian agenda kegiatan sebagai berikut:

- a. Membaca dan menandatangani surat persetujuan partisipasi penelitian.
- b. Mengisi instrumen penelitian jika diperlukan.
- c. Wawancara mendalam dan observasi.

4. Rentang Waktu Penelitian

Penggalan data akan berhenti jika data yang menjadi tujuan penelitian sudah tercapai dan mencapai titik jenuh. Atau pengambilan data terhadap responden atau narasumber terkait dapat dihentikan jika responden atau narasumber merasa dirugikan, tidak nyaman, serta mengundurkan diri.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
Jalan Pandawa Pucangan Kartasura – Sukoharjo
Telepon (0271) 781516 Faksimile (0271) 782774
Homepage : iain-surakarta.ac.id. – Email : info@iain-surakarta.ac.id

5. Manfaat dan Risiko

Manfaat dari penelitian ini adalah mendalami ilmu dan teori *self-efficacy* serta faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa menikah saat proses penyusunan skripsi. Adapun risiko yang diperoleh adalah tergunakannya waktu untuk proses menjawab pertanyaan wawancara mendalam.

6. Jaminan Kerahasiaan

Seluruh data dan hasil rekaman yang didapatkan selama Bapak/Ibu mengikuti penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan akan ditampilkan sesuai dengan persetujuan Bapak/Ibu. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai laporan penelitian (dan bentuk lain, misalkan jurnal atau buku), dimana nama serta data pribadi Bapak/Ibu akan disamarkan oleh peneliti sehingga terjamin kerahasiaan dan keamanannya.

7. Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri

Bapak/Ibu berhak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sepenuh hati. Bapak/Ibu bisa menarik diri dari keterlibatan dalam penelitian ini apabila dirasa ada hal yang membuat Bapak/Ibu tidak nyaman atau ada hal yang Bapak/Ibu rasa telah melanggar privasi Bapak/Ibu, dengan terlebih dahulu menyampaikannya pada peneliti. Jika selama penelitian ini ada yang mengganjal perasaan Bapak/Ibu, jangan sungkan untuk menyampaikannya pada peneliti. Fotokopi (salinan) dari surat persetujuan ini akan menjadi milik Bapak/Ibu.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
 Jalan Pandawa Pucangan Kartasura – Sukoharjo
 Telepon (0271) 781516 Faksimile (0271) 782774
 Homepage : iain-surakarta.ac.id – Email : info@iain-surakarta.ac.id

Setelah membaca dengan seksama, saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : EF
 Pekerjaan : Guru
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 24 tahun
 Alamat : Teguhan, Kalitiro, Berbah, Sleman.

menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Surakarta, 22 Maret 2023
 Narasumber/Responden


 (..... EF)

Lampiran 19

Lembar Surat Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden 3



Kepada Bapak/Ibu Responden Yth.

Saya Annisa Fitri mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta (HP. 089649466088), saat ini tengah menyelesaikan penelitian tentang *Self-Efficacy* Pada Mahasiswa Menikah Sebagai Upaya Dalam Mengelola Stres Saat Proses Penyusunan Skripsi. Berkaitan dengan hal tersebut saya bermaksud melakukan penggalan data dan informasi terkait tema tersebut. Adapun penggalan data dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam dan pengamatan.

Waktu dan tempat penggalan data dilakukan di rumah Bapak/Ibu atau lokasi yang dianggap nyaman oleh Bapak/Ibu dan bersifat fleksibel menyesuaikan aktivitas kerja Bapak/Ibu. Adapun kerahasiaan identitas dan informasi yang diperoleh akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata tanpa dikaitkan dengan apapun. Demi kelancaran proses wawancara maka saya akan menggunakan alat bantu berupa alat perekam, sehingga saya mohon kesediaannya untuk direkam. Namun, setelah proses pencatatan selesai maka data rekaman akan dihapus.

1. Gambaran Umum Penelitian

Tema penelitian ini adalah *self-efficacy* mahasiswa menikah sebagai upaya dalam mengelola stres saat proses penyusunan skripsi. Dalam penelitian ini, meneliti pengalaman keberhasilan individu yang telah mampu melewati situasi stres selama proses penyusunan skripsi sehingga mampu berhasil menyelesaikan tugas skripsi dan wisuda.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mencari tahu gambaran *self-efficacy* mahasiswa menikah sebagai upaya dalam mengelola stres saat proses penyusunan skripsi.

3. Keterlibatan Partisipan

Penelitian ini membutuhkan partisipasi Bapak/Ibu dalam beberapa kali pertemuan. Bentuk keterlibatan Bapak/Ibu dalam penelitian ini adalah bersedia dan berkomitmen untuk berpartisipasi dalam keseluruhan rangkaian agenda kegiatan sebagai berikut:

- a. Membaca dan menandatangani surat persetujuan partisipasi penelitian.
- b. Mengisi instrumen penelitian jika diperlukan.
- c. Wawancara mendalam dan observasi.

4. Rentang Waktu Penelitian

Penggalan data akan berhenti jika data yang menjadi tujuan penelitian sudah tercapai dan mencapai titik jenuh. Atau pengambilan data terhadap responden atau narasumber terkait dapat dihentikan jika responden atau narasumber merasa dirugikan, tidak nyaman, serta mengundurkan diri.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
Jalan Pandawa Pucangan Kartasura – Sukoharjo
Telepon (0271) 781516 Faksimile (0271) 782774
Homepage : iain-surakarta.ac.id – Email : info@iain-surakarta.ac.id

5. Manfaat dan Risiko

Manfaat dari penelitian ini adalah mendalami ilmu dan teori *self-efficacy* serta faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa menikah saat proses penyusunan skripsi. Adapun risiko yang diperoleh adalah tergunakannya waktu untuk proses menjawab pertanyaan wawancara mendalam.

6. Jaminan Kerahasiaan

Seluruh data dan hasil rekaman yang didapatkan selama Bapak/Ibu mengikuti penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan akan ditampilkan sesuai dengan persetujuan Bapak/Ibu. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai laporan penelitian (dan bentuk lain, misalkan jurnal atau buku), dimana nama serta data pribadi Bapak/Ibu akan disamarkan oleh peneliti sehingga terjamin kerahasiaan dan keamanannya.

7. Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri

Bapak/Ibu berhak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sepenuh hati. Bapak/Ibu bisa menarik diri dari keterlibatan dalam penelitian ini apabila dirasa ada hal yang membuat Bapak/Ibu tidak nyaman atau ada hal yang Bapak/Ibu rasa telah melanggar privasi Bapak/Ibu, dengan terlebih dahulu menyampaikannya pada peneliti. Jika selama penelitian ini ada yang mengganjal perasaan Bapak/Ibu, jangan sungkan untuk menyampaikannya pada peneliti. Fotokopi (salinan) dari surat persetujuan ini akan menjadi milik Bapak/Ibu.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
 Jalan Pandawa Pucangan Kartasura – Sukoharjo
 Telepon (0271) 781516 Faksimile (0271) 782774
 Homepage : iain-surakarta.ac.id – Email : info@iain-surakarta.ac.id

Setelah membaca dengan seksama, saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AS
 Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga .
 Jenis Kelamin : Perempuan .
 Usia : 22 tahun .
 Alamat : Peng truk RT 09, Sambiduwur, Tanon, Sragen .

menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Surakarta, 26 Maret 2023
 Narasumber/Responden

(.....AS.....)

Lampiran 20

Hasil Dokumentasi



Wawancara Subjek SA



Wawancara *Significant Other* MC



Wawancara Subjek EF



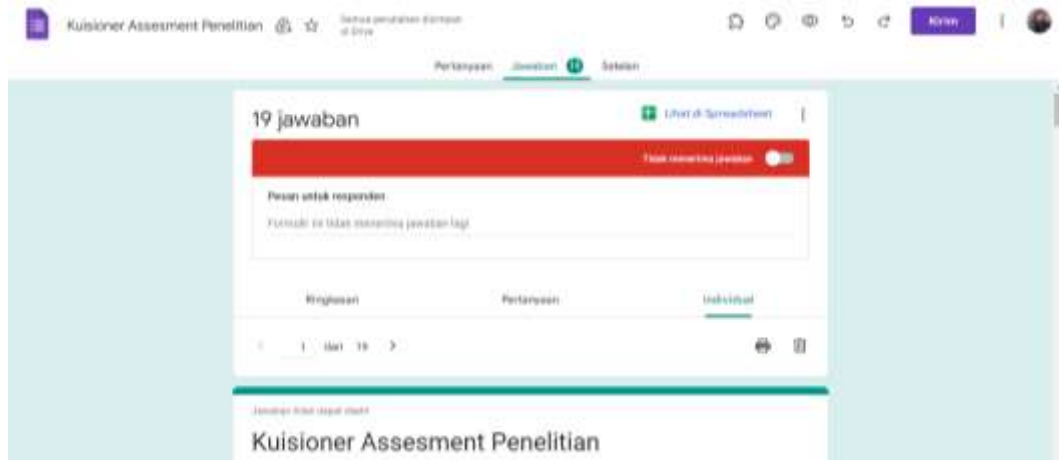
Wawancara *Significant Other* NR



Wawancara Subjek AS



Wawancara *Significant Other* IN



Hasil Kuesioner *Google Form*