

**STRATEGI COPING STRESS MAHASISWA DALAM PENYESUAIAN
DIRI TERHADAP PERAN GANDA MENIKAH PADA MASA KULIAH
DI FAKULTAS AGAMA ISLAM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
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



Disusun Oleh:

QOTRUNNADA NUR SALSABILA

NIM 181221176

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

2023

Dr.Ernawati., S.Psi., M.Si

**DOSEN PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri. Qotrunnada Nur Salsabila

Kepada Yth

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Di Surakarta

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

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

Nama : Qotrunnada Nur Salsabila

NIM : 181221176

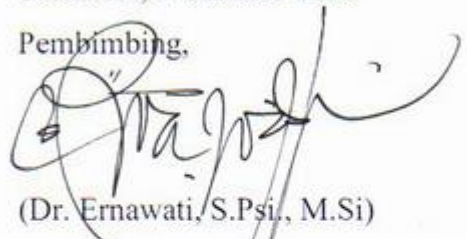
Judul : Strategi *Coping Stress* Mahasiswa dalam Penyesuaian Diri Terhadap Peran Ganda Menikah pada Masa Kuliah di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada sidang Munaqosyah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Surakarta, 9 Oktober 2023

Pembimbing,



(Dr. Ernawati, S.Psi., M.Si)

NIP. 19820330202621 2 011

HALAMAN PENGESAHAN

STRATEGI *COPING STRESS* MAHASISWA DALAM PENYESUAIAN DIRI TERHADAP PERAN GANDA MENIKAH PADA MASA KULIAH DI FAKULTAS AGAMA ISLAM UNIVERSITAS MUHAMADIYAH SURAKARTA

Disusun oleh:
QOTRUNNADA NUR SALSABILA
181221176

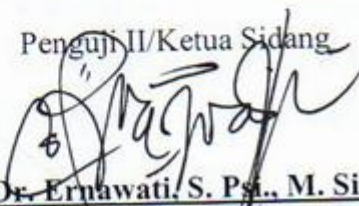
Telah dipertahankan di depan Dewan penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada Hari Senin tanggal 23 Oktober 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat
Guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Surakarta, 3 November 2023

Penguji Utama


Alfin Miftahul Khairi, S. Sos., M. Pd.
NIP. 19890518 201903 1 004

Penguji II/Ketua Sidang


Dr. Ernawati, S. Psi., M. Si.
NIP. 19820330202321 2 011

Penguji I/Sekretaris Sidang


Galih Fajar Fadillah, S. Pd., M. Pd.
NIP. 19900807202321 1 019

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



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Qotrunnada Nur Salsabila
NIM : 181221176
Tempat, Tanggal Lahir : Boyolali, 7 Januari 1999
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan : Dakwah dan Komunikasi
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Alamat : Tagung Rt 02 Rw 02 Berjo, Ngargoyoso,
Karanganyar

menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa dalam skripsi saya yang berjudul “Strategi *Coping* •*Stress* Mahasiswa dalam Penyesuaian Diri Terhadap Peran Ganda Menikah pada Masa Kuliah di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta” adalah hasil karya dan penelitian saya sendiri serta bukan plagiasi dari karya orang lain atau dibuat oleh orang lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Surakarta, 9 Oktober 2023



Qotrunnada Nur Salsabila

NIM. 181221176

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'aalamiin, puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan kekuatan, kesabaran, kemudahan, serta kelancaran sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan lancar. Semoga penelitian ini dapat membawa manfaat dan keberkahan bagi semua. Skripsi ini peneliti persembahkan kepada orang-orang yang sangat berperan dalam penyusunannya:

1. Orang tuaku Ibu Titin Wiyanti, dan Bapak Nugroho Agus Rohmadi, atas segala do'a, kasih sayang, dan pengorbanan, senyum tawa dan kebahagiaanmu adalah semangatku. Kalian orang terhebat dalam hidupku.
2. Suamiku tercinta Sidiq Dwi Arianto yang senantiasa mendampingi, menghibur, dan memberi semangat dalam mengerjakan skripsi ini serta tidak pernah berhenti memberikan bantuan kapanpun peneliti butuhkan.
3. Anakku Uyaina Ziyadatul Kamiilah yang selalu menghibur saya ketika saya lelah dan membuat saya semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Mertuaku Ibu Sri Wartini, dan Alm. Bapak Sutarmo, atas segala do'a dan kasih sayang yang telah kalian berikan kepada saya hingga terselesaikan skripsi ini.
5. Kakak dan adik-adikku tersayang Nisrina Hanif Nurrohmah, Muhammad Wildan Yasykur, Muhammad Iqbal Rosyadin, dan Fatimah Az-Zahra yang selalu memberiku semangat dan menghibur dalam mengerjakan skripsi ini sampai selesai.
6. Teman-teman seperjuangan skripsi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu saya dan mensupport saya hingga pengerjaan skripsi selesai.
7. Almamater Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

HALAMAN MOTTO

“Always have courage and be kind to everyone, everythings, and everywhere”

-Helga Sven dalam film “*Cinderella*”-

“Segala sesuatu terjadi atas sebuah alasan, baik dan buruk bisa jadi adalah bentuk dari dikabulkannya do’a yang kau panjatkan”

-Qotrunnada Nur Salsabila-

ABSTRAK

Qotrunnada Nur Salsabila (181221176), “STRATEGI *COPING STRESS* MAHASISWA DALAM PENYESUAIAN DIRI TERHADAP PERAN GANDA MENIKAH PADA MASA KULIAH DI FAKULTAS AGAMA ISLAM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA”. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah dan Komunikasi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta Tahun 2023.

Mahasiswa memutuskan menikah pada masa kuliah bukan tanpa dasar, mereka menikah karena adanya dorongan-dorongan yang sudah mereka pertimbangkan secara matang. Setelah menikah, mahasiswa dihadapkan dengan tanggung jawab yang tidak mudah. Mahasiswa harus menjalani peran ganda dan menyesuaikan diri dengan hal tersebut agar tidak ada tanggung jawab yang terabaikan. Kemudian mengharuskan mahasiswa melakukan strategi *coping stress* untuk mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan strategi *coping stress* mahasiswa dalam penyesuaian diri terhadap peran ganda menikah pada masa kuliah.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini mengambil sample dari mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dan observasi. Subjek pada penelitian ini berjumlah 3 orang mahasiswa yang ditentukan berdasarkan *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek melakukan strategi *coping stress* menggunakan perpaduan antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Subjek menerima tanggung jawab sebagai istri, mahasiswa, dan ibu sebagai konsekuensi atas keputusan yang mereka ambil. Subjek memiliki cara-cara tersendiri dalam menghibur diri dan menyelesaikan masalahnya. Cara yang dilakukan semua subjek adalah dengan meluangkan waktu untuk pergi jalan-jalan dengan suami dan anaknya. Cara tersebut dirasa mampu menghibur diri ketika merasa lelah dengan rutinitas sehari-hari. Subjek juga tetap menjaga batasan dalam mengungkapkan *stress* yang dialami dari orang sekitarnya.

Kata Kunci: Strategi Coping Stress, Mahasiswa, Peran Ganda, Menikah.

ABSTRACT

Qotrunnada Nur Salsabila (181221176), "STUDENTS' STRESS COPING STRATEGIES IN ADJUSTING THEMSELVES TO THE MULTIPLE ROLE OF MARRIAGE DURING STUDIES AT THE FACULTY OF ISLAMIC RELIGION, MUHAMMADIYAH SURAKARTA UNIVERSITY". Thesis for the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Department of Da'wah and Communication, Faculty of Ushuluddin and Da'wah, Raden Mas Said State Islamic University, Surakarta, 2023.

Students decide to get married during college not without any basis, they get married because of incentives that they have carefully considered. After marriage, students are faced with responsibilities that are not easy. Students must carry out multiple roles and adapt to this so that no responsibilities are neglected. Then it requires students to carry out stress coping strategies to overcome these problems. This research aims to describe students' stress coping strategies in adjusting to the dual role of marriage during college.

This research uses a qualitative method with a case study approach. This research took samples from students at the Faculty of Islamic Religion, Muhammadiyah University, Surakarta. Data collection was carried out using interview and observation methods. The subjects in this research were 3 students who were determined based on purposive sampling. The data analysis techniques used are data reduction, data presentation, and drawing conclusions.

The research results showed that the subjects carried out stress coping strategies using a combination of problem focused coping and emotion focused coping. Subjects accept responsibility as wives, students and mothers as a consequence of the decisions they take. Subjects have their own ways of entertaining themselves and solving their problems. The way all subjects did this was by taking time to go for a walk with their husband and children. This method is felt to be able to entertain yourself when you feel tired from your daily routine. The subject still maintains boundaries in expressing the stress experienced by those around him.

Keywords: Stress Coping Strategies, Students, Multiple Role, Marriage

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan judul “STRATEGI *COPING STRESS* MAHASISWA DALAM PENYESUAIAN DIRI TERHADAP PERAN GANDA MENIKAH PADA MASA KULIAH DI FAKULTAS AGAMA ISLAM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa banyak mendapat dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan pikiran, waktu, tenaga, dan sebagainya. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Toto Suharto, S. Ag., M. Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Bapak Dr. H. Kholilurrohman, M. Si. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Bapak Prof. Dr. Agus Wahyu T., M. Ag. selaku Ketua Jurusan Dakwah dan Komunikasi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
4. Bapak Alfin Miftahul Khairi, S. Sos., M. Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta sekaligus selaku Dosen Penguji yang telah memberi banyak kritik dan saran yang membangun dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Ernawati, S. Psi., M. Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing peneliti dalam proses pengerjaan skripsi.
6. Bapak Galih Fajar Fadillah, S. Pd., M. Pd. selaku Dosen Penguji yang telah memberikan banyak kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.

7. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
8. Seluruh staff dan karyawan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
9. Teman-teman seperjuangan BKI 2018 terutama BKI E yang senantiasa kebersamai peneliti hingga lulus studi.
10. Teman seperjuangan skripsi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dan mendukung kelancaran penyusunan skripsi ini.
11. Sahabat-sahabat sejati (Luluk, Anisa, Sekar, Risma, Maratus, Effa, Jennifer, Sindi) yang telah memberikan dukungan dan juga kebahagiaan yang membuat peneliti semangat dalam mengerjakan skripsi ini.

Serta pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Terhadap semuanya tiada kiranya peneliti dapat membalas kebaikannya, semoga Allah SWT yang membalas kebaikan kalian semua dan mendapatkan ridho serta barokah-Nya. *Aamiin*.

Karanganyar, 9 Oktober 2023

Peneliti

Ootrunnada Nur Salsabila

NIM. 181221176

DAFTAR ISI

| | |
|------------------------------------------|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN NOTA PEMBIMBING | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | v |
| MOTTO | vi |
| ABSTRAK | vii |
| ABSTRACT | viii |
| KATA PENGANTAR..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR BAGAN..... | xv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 13 |
| C. Batasan Masalah..... | 13 |
| D. Rumusan Masalah | 13 |
| E. Tujuan Penelitian | 14 |
| F. Manfaat Penelitian | 14 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 16 |
| A. Kajian Teori | 16 |
| 1. <i>Coping</i> Stress | 16 |
| a. Pengertian <i>Coping</i> Stress | 16 |

| | | |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------|
| b. | Faktor-faktor Pemicu Stress..... | 20 |
| c. | Gejala Stress..... | 21 |
| d. | Macam-macam Strategi Coping..... | 23 |
| 2. | Penyesuaian Diri | 25 |
| a. | Pengertian Penyesuaian Diri | 25 |
| b. | Proses Penyesuaian Diri | 27 |
| c. | Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri..... | 28 |
| d. | Bentuk Penyesuaian Diri..... | 29 |
| 3. | Peran Ganda | 29 |
| a. | Pengertian Peran Ganda | 29 |
| b. | Penyebab Konflik Peran Ganda | 31 |
| 4. | Mahasiswa yang Sudah Menikah..... | 34 |
| a. | Pengertian Mahasiswa yang Sudah Menikah..... | 34 |
| b. | Peranan Mahasiswa..... | 36 |
| c. | Tugas Suami dan Istri | 38 |
| d. | Motivasi Mahasiswa Menikah | 39 |
| 5. | Penelitian Terdahulu | 40 |
| 6. | Kerangka Berpikir..... | 42 |
| BAB III METODE PENELITIAN | | 45 |
| A. | Pendekatan Penelitian | 45 |
| B. | Tempat dan Waktu Penelitian | 46 |
| 1. | Tempat Penelitian | 46 |
| 2. | Waktu Penelitian | 46 |
| C. | Subjek Penelitian..... | 47 |
| D. | Teknik Pengumpulan Data..... | 48 |
| E. | Keabsahan Data..... | 50 |
| F. | Teknik Analisis Data..... | 51 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN..... | | 53 |
| A. | Deskripsi Lokasi Penelitian | 53 |
| 1. | Sejarah Singkat Universitas Muhammadiyah Surakarta..... | 53 |

| | |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| 2. Gambaran Umum Fakultas Agama Islam UMS | 53 |
| B. Temuan Penelitian..... | 55 |
| 1. Temuan Penelitian..... | 55 |
| 2. Temuan <i>Coping Stress</i> pada Subjek Penelitian..... | 59 |
| 3. Penyesuaian Diri terhadap Peran Ganda | 79 |
| C. Pembahasan..... | 82 |
| BAB V PENUTUP | 90 |
| A. Kesimpulan | 90 |
| B. Keterbatasan Penelitian | 91 |
| C. Saran..... | 91 |
| DAFTAR PUSTAKA | 93 |
| LAMPIRAN..... | 96 |

DAFTAR TABEL

| | |
|------------------------------------|----|
| Tabel 1 Waktu Penelitian | 43 |
| Tabel 2 Data Subjek | 53 |
| Tabel 3 Rangkuman Temuan Data..... | 72 |

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Berpikir..... 33

DAFTAR BAGAN

| | |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Gambar 1 Kegiatan <i>Coping Stress</i> Subjek M | 131 |
| Gambar 2 Kegiatan <i>Coping Stress</i> Subjek GD | 131 |
| Gambar 3 Kegiatan <i>Coping Stress</i> Subjek PS | 132 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan di Indonesia masih menjadi sebuah tolak ukur kecerdasan dan kedudukan seseorang dalam beberapa aspek kehidupan. Pada aspek pekerjaan misalnya, hampir setiap lapangan pekerjaan memberikan persyaratan dari calon pekerjanya harus lulusan dari perguruan tinggi atau sarjana yang dianggap sebagai strata tertinggi dalam dunia pendidikan. Hal ini menimbulkan kesadaran masyarakat akan pentingnya nilai pendidikan sehingga mendukung remaja untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Seiring dengan meningkatnya antusiasme remaja melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, juga meningkatnya angka pernikahan pada usia muda di Indonesia. Beberapa tahun terakhir, menikah selagi masih menjalankan pendidikan jenjang perkuliahan menjadi tren di kalangan generasi muda. Khususnya bagi mahasiswa yang baru menempuh semester awal maupun telah mencapai semester akhir dari masa perkuliahan. Pengambilan keputusan menikah yang dilakukan oleh mahasiswa merupakan hal menarik yang melibatkan aspek-aspek biologis, psikologis, sosiologis, religius, dan kultural kedua belah pihak (Rositoh, Sarjuningsih, dan Sa'adati: 2017).

Kebanyakan masyarakat masih memandang aneh fenomena mahasiswa yang menikah di saat masih kuliah. Bagi mereka saat masih

kuliah dianggap sebagai keputusan yang tak berdasar karena dianggap masih labil dalam mengambil keputusan. Disisi lain, beberapa masyarakat utamanya para orang tua juga memiliki kekhawatiran tentang banyaknya kasus pergaulan bebas. Dari hasil penelitian sosial yang dipublikasikan, mereka khawatir anak-anak mereka masuk dalam 20% dari 1.000 remaja yang pernah melakukan seks bebas (Ali Hasan: 2006). Maka dari itu tidak sedikit orang tua yang akhirnya memutuskan untuk menikahkan anaknya agar terhindar dari seks bebas. Selain dari hal tersebut, ada banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya pernikahan di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan terkait pernikahan di kalangan mahasiswa S1 menyatakan bahwa motivasi mahasiswa menikah karena takut dosa, ingin membahagiakan orang tua, melaksanakan perintah agama dan keyakinan bahwa menikah merupakan pilihan yang tepat bagi hidup (Anisaningtyas dan Astuti: 2018).

Menurut Undang-Undang RI Nomor 1 tahun 1974 tentang Perkawinan Bab I pasal I yang menyatakan bahwa, perkawinan adalah ikatan lahir bathin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan ketuhanan Yang Maha Esa. Tingkat pendidikan seseorang tidak menjadi salah satu syarat dari sebuah pernikahan, seperti yang sudah tercantum juga dalam Undang-Undang Nomor 16 tahun 2019 yang mengatakan bahwa perkawinan hanya diizinkan apabila pria dan wanita sudah mencapai usia 19 tahun. Kemudian secara demografis usia

mahasiswa berkisar pada 18 sampai 25 tahun. Maka dari itu, siapapun dapat melaksanakan pernikahan selama sudah mencapai batas usia yang ditentukan dalam Undang-Undang terlepas dari tingkat pendidikan terakhir yang ditempuh. Sehingga seharusnya pernikahan di kalangan mahasiswa bukan lagi suatu hal tabu di masyarakat, meskipun dalam pelaksanaannya harus tetap sesuai dengan hukum dan aturan yang berlaku.

Agama Islam memiliki anjuran yang cukup ditegaskan pada orang-orang yang dirasa sudah layak untuk menikah, dalam Al Qur'an dijelaskan: *“Dan nikahkanlah orang-orang yang masih membujang di antara 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”* (Q.S. An Nur: 32). Dalam ayat ini sangat jelas, Allah telah menjanjikan kepada laki-laki dan perempuan yang menikah akan melimpahkan karunia-Nya, sehingga manusia yang sudah layak menikah tidak perlu takut menjadi miskin karena Allah akan memampukan pasangan yang menikah dengan karunia-Nya. Islam sebagai agama dan sistem hukum menaruh perhatian serius mengenai pernikahan. Tujuan pernikahan dalam pandangan Islam tidak hanya sebagai sarana pelanjutan keturunan atau kepuasan saja. Tetapi yang lebih penting adalah sebagai perwujudan ibadah dan penghambaan diri kepada Allah SWT. Hukum islam memandang pernikahan sebagai *“mitsaqan ghalizan”*, tali ikatan yang kuat dan perlu dipertahankan oleh suami dan istri dalam rumah

tangga (Hasnul Arifin: 2004). Agama islam tidak memiliki aturan khusus mengenai status pendidikan individu yang ingin melakukan pernikahan. Meskipun begitu, pernikahan hakikatnya bukanlah hanya sebuah ikatan yang bertujuan untuk melegalkan hubungan biologis saja, namun juga membentuk sebuah keluarga yang menuntut pelaku agar mandiri dalam berpikir dan menyelesaikan masalah dalam pernikahan (Anisaningtyas dan Astuti: 2011).

Pernikahan merupakan suatu ikatan suci dan luhur antara suami dan istri untuk mencapai keluarga sakinah, penuh kasih sayang, kebajikan dan saling menyantuni (Hasan: 2006). Jika melihat dalam dunia pendidikan, hampir setiap perguruan tinggi terdapat sejumlah mahasiswa yang telah menikah. Namun sejauh ini belum ada data yang pasti mengenai hal ini. Sebenarnya ini adalah fenomena yang patut ditelusuri, karena antara pendidikan dan menikah adalah dua hal yang berbeda. Prioritas yang harus dikedepankan dalam pendidikan adalah untuk mengejar cita-cita serta orientasi untuk menunjukkan prestasi akademik, sedangkan pernikahan mempunyai tujuan dalam kehidupan untuk membentuk masyarakat yang berinteraksi serta mempunyai orientasi untuk menunjukkan kewajiban sebagai suami terhadap istri serta anak-anak dan sebaliknya. Sehingga proses dalam penyelesaian studi dapat dikatakan tidak mudah, banyak rintangan dan ujian yang harus dilalui beriringan dengan lika-liku membangun rumah tangga.

Menikah atau mempersiapkan diri untuk menikah merupakan tugas

perkembangan masa remaja akhir atau dewasa awal. Tugas perkembangan adalah segala sesuatu yang harus dicapai oleh individu pada suatu tahap perkembangan dengan masa remaja karena selain bekerja, mereka akan memasuki kehidupan pernikahan, membentuk keluarga baru, memelihara anak-anak dan tetap harus berbakti kepada orang tua. Sudah menjadi fitrah manusia ketika menginjak dewasa akan berfikir untuk membangun sebuah rumah tangga melalui ikatan pernikahan. Begitu pula yang akan dialami oleh seorang mahasiswa, karena merasa secara usia dan kematangan berfikir sudah siap untuk memasuki pintu gerbang pernikahan. Sehingga tidak sedikit mahasiswa yang masih dalam masa studi memutuskan untuk menikah, hal itu disebabkan juga di sebagian universitas di Indonesia tidak memiliki peraturan terkait larangan menikah pada masa studi (Mutiah: 2014). Terlepas dari hal tersebut, memutuskan untuk menikah pada masa perkuliahan bukanlah suatu hal yang mudah bagi seorang mahasiswa. Tentu dengan mempertimbangkan berbagai aspek kehidupan dan pemikiran yang matang, bukan hanya dari segi materi namun juga dari segi batin.

Pernikahan bukan hanya sebuah ikatan yang bertujuan untuk menghalalkan pergaulan antara laki-laki dan perempuan saja, namun juga untuk membentuk sebuah keluarga yang menuntut pelaku pernikahan untuk mandiri dalam berpikir dan menyelesaikan masalah dalam pernikahan. Pasangan suami istri harus menjalani proses kehidupan yang berorientasi pada kesuksesan bersama pasangan baik dunia maupun akhirat (Walgito: 2000). Dalam sebuah pernikahan, apabila akad sudah dilakukan oleh

seorang laki-laki dan perempuan maka bukan hanya menghalalkan hubungan seks antara mereka saja. Akan tetapi akibat hukum dari pernikahan itu memunculkan hak dan kewajiban yang harus dilaksanakan antara keduanya. Oleh karenanya, diperlukan keseriusan dan kesungguhan dalam membangun sebuah keluarga agar mampu menyelesaikan berbagai masalah yang muncul dalam rumah tangga. Pernikahan merupakan awal kehidupan rumah tangga dan terbentuknya keluarga sebagai kelompok sosial terkecil dalam masyarakat. Pasangan suami dan istri harus memiliki tekad yang sama dalam pernikahan, yaitu untuk menciptakan suatu keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan sejahtera (sakinah). Kebahagiaan dan kesejahteraan ini akan memberi rasa aman, tentram dan puas bagi para anggotanya (Siahaan: 2016).

Mahasiswa yang menikah di masa perkuliahan di harapkan mampu membawa pengaruh positif dalam kehidupannya, baik dalam hal prestasi akademik maupun kemampuan bersosialisasi dengan orang lain di sekitar. Sehingga pernikahan di usia muda mampu mendukung mahasiswa dalam meningkatkan kualitas diri dan daya saing di era modernisasi, baik dari segi akademis maupun sosial. Di samping itu, pernikahan di usia muda apalagi masih berstatus sebagai mahasiswa memiliki permasalahan yang berbeda dari permasalahan-permasalahan pada pernikahan yang umum. Hal-hal yang dapat menyulitkan pernikahan di masa kuliah, di antaranya adalah masalah pembagian peran. Pernikahan yang terjadi pada pasangan muda sekaligus masih dalam masa pendidikan menuntut adanya peran ganda yang

harus dijalani. Mahasiswa yang menikah akan mempunyai peran ganda yaitu sebagai seorang suami atau istri dan tentunya sebagai mahasiswa. Melaksanakan peran mahasiswa akan semakin sulit jika disandingkan dengan peran lainnya. (Fristania: 2021).

Seseorang yang sudah berani mengambil keputusan untuk melakukan pernikahan tentunya harus siap menghadapi adanya kemungkinan permasalahan-permasalahan yang akan muncul serta harus mampu secepatnya mengatasi berbagai masalah tersebut. Terlebih lagi seorang mahasiswa yang masih menempuh pendidikan, ketika mereka sudah berani memutuskan menikah dan membangun rumah tangga maka tanggung jawab mereka bertambah untuk memelihara keutuhan dan keharmonisan rumah tangga mereka. Dengan adanya tuntutan dan tanggung jawab dari perkuliahan dan rumah tangga, mahasiswa memerlukan banyak penyesuaian baru. Penyesuaian diri termasuk salah satu permasalahan yang sering muncul dalam kehidupan pernikahan. Beberapa penyesuaian yang mungkin akan dialami oleh mahasiswa yang sudah menikah diantaranya, mahasiswa sulit untuk menyesuaikan diri dengan pasangan dan keluarganya, penyesuaian diri dengan peran sebagai istri atau suami, dan pembagian waktu antara perkuliahan dengan rumah tangga (Sari dan Nurwidawati: 2013).

Pasangan yang baru menikah di tahun pertama dan kedua dalam kehidupan pernikahan harus melakukan penyesuaian diri satu sama lain sebagai keluarga. Sehingga perlu adanya persiapan dan penyesuaian dalam

peran mereka yang baru tersebut. Memiliki dua peran yaitu menjadi mahasiswa dan seorang istri atau suami tentu tidak mudah untuk dapat menyeimbangkan porsi kedua perannya. Sulit untuk mendapatkan keseimbangan antara pendidikan dan kehidupan pernikahan karena membutuhkan banyak usaha dan perhatian dari kedua pasangan (Vaez dan Juhari: 2017). Peran ganda yang dijalani membuat mahasiswa memiliki tugas tambahan yang menguras tenaga dalam pembagian waktunya. Sehingga tak jarang mahasiswa mengalami konflik peran ganda yang menyebabkan stress. Konflik dalam menjalankan peran ganda bisa disebabkan berbagai hal, misalnya tuntutan dari peran yang dijalani, keterbatasan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan dua peran, serta sulitnya menyesuaikan perubahan tingkah laku dari satu peran ke peran lainnya (Fristania: 2021). Beban berat yang diberikan oleh peran ganda tersebut dapat menjadi sumber stress bagi para mahasiswa yang memutuskan untuk menikah.

Menurut Hurlock (2006) tugas-tugas yang berkaitan dengan pekerjaan dan keluarga merupakan tugas yang sangat penting dan sulit, bahkan bagi seorang dewasa yang telah mempunyai pengalaman kerja, telah menikah, dan telah menjadi orang tua, mereka masih harus melakukan penyesuaian diri dengan peran-peran tersebut. Penyesuaian diri menurut Schneider adalah suatu kemampuan untuk mengatasi tekanan kebutuhan, kemampuan untuk mengatasi stres, frustrasi, dan konflik yang muncul. Seseorang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik apabila dapat

mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, dan bebas dari berbagai gangguan psikologis, seperti rendah diri, minder, mudah cemas, pemalu, dan konflik lainnya (Nurdin: 2002). Namun apabila seseorang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kondisi atau peran yang baru, biasanya akan mengalami stress. Stress merupakan suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun secara psikologis (Chaplin: 2002).

Secara psikologis, jika seseorang sering dihadapkan pada konflik atau berbagai masalah maka akan timbul stres (Maramis: 2010). Stres ditimbulkan dari tuntutan penyesuaian diri individu karena mengganggu kondisi keseimbangan individu (Azkiyati: 2018). Menurut Robert S. Feldman (dalam Lusi Yenjeli: 2010) stress adalah suatu kondisi sebagai akibat dari adanya suatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan individu dan individu tersebut merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Berbagai sumber dapat menjadi pemicu stres pada mahasiswa yang sudah menikah, baik dari lingkungan keluarga, konflik diri sendiri, dan kondisi kampus. Mahasiswa yang berada dalam kondisi tertekan atau stres akan berada dalam situasi yang tidak nyaman. Mengingat tanggung jawab dari seorang mahasiswa sebagai penuntut ilmu yang cukup mengurus tenaga dan pikiran yang kemudian disandingkan dengan tanggung jawab sebagai istri atau suami yang sama kompleksnya dengan kewajiban mahasiswa.

Seseorang yang mengalami stress akan merasa terancam dan

meresponnya dengan berbagai sikap yang berbeda. Stres yang berlebihan pada seseorang dapat mempengaruhi kemampuan orang dalam menghadapi lingkungan. Jadi semakin besar atau kecil tekanan yang dialami seseorang akan berpengaruh pada bagaimana orang tersebut menghadapi permasalahannya. Peran ganda yang dijalankan oleh mahasiswa yang sudah berkeluarga juga dapat menjadi penyebab stres dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa itu sendiri (Pamintaningtiyas dan Soetjningsih: 2020). Apabila berbagai masalah dan stress yang timbul tidak dapat diatasi dengan tepat dan efektif maka akan memberikan dampak yang negatif bagi individu yang mengalami stress. Kondisi ini kemudian membuat mahasiswa mengembangkan berbagai bentuk strategi agar dapat keluar dari kondisi yang penuh tekanan tersebut.

Usaha untuk mengontrol, mengurangi, dan menoleransi ancaman yang menimbulkan stress disebut sebagai *coping* (Linayaningsih: 2016). Stress merupakan bagian normal dalam hidup dan tidak sepenuhnya buruk. Misalnya, tanpa stress, kita mungkin tidak cukup termotivasi untuk menyelesaikan aktivitas yang harus kita penuhi. Meskipun demikian, apabila terlalu banyak stress juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis (Siti Maryam: 2017). Coping yang efektif menghasilkan adaptasi menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan coping yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku menyimpang yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu melakukan coping tidak

sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi saja, tetapi dapat melakukannya bervariasi tergantung dari kemampuan dan kondisi individu. (Stefanus dan Kristinus: 2019).

Lazarus dan Folkman (1989) mengartikan coping sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut (Sarafino: 2012). Sedangkan Rasmun mengatakan bahwa coping adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologis dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya (Rasmun: 2004). Sehingga coping stres dapat disimpulkan sebagai bentuk usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan segala konflik yang muncul. Proses yang dilakukan individu untuk menangani dan menguasai tekanan akibat masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku untuk memperoleh rasa aman pada dirinya.

Wawancara awal yang dilakukan peneliti dengan 3 mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta tentang strategi Coping Stress mahasiswa yang sudah menikah namun masih aktif studi perkuliahan, terungkap bahwa setiap mahasiswa yang telah menikah dimasa kuliah mengalami tekanan atas tanggung jawab dan peran baru dalam kehidupan rumah tangga yang mereka jalani. Banyak penyebab yang mengakibatkan mereka merasa tertekan diantaranya ialah, sulit dalam

menyesuaikan diri dengan keluarga pasangan, penyesuaian diri terhadap tugas baru sebagai istri atau suami, dan penyesuaian diri dengan waktu kuliah. Meskipun mahasiswi yang telah menikah dimasa perkuliahan mengalami tekanan dalam menjalankan kehidupan barunya, mereka juga tidak menyalahkan keputusan mereka sendiri untuk menikah sebelum masa kuliah selesai. Motivasinya karena ingin menghindari pergaulan bebas dan menjalankan sunnah Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi Wasallam (Juliawati: 2017)

Di kalangan mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta banyak mahasiswa yang menikah saat masih aktif berkuliah, namun belum bisa dikalkulasikan secara pasti berapa jumlahnya karena mengingat sifat dari pernikahan adalah privasi dan tidak ada hubungannya dengan peraturan perguruan tinggi. Melihat literatur dan fenomena yang terjadi, peneliti merasa perlu adanya penelitian terhadap mahasiswi yang berkeluarga saat menempuh masa kuliah. Terutama untuk mencari jawaban apa yang menjadi penyebab stress dan bagaimana strategi coping stress yang mahasiswi lakukan untuk mengatasi tekanan peran ganda dalam kehidupan barunya setelah menikah saat masih aktif berkuliah. Maka peneliti berminat untuk melakukan penelitian sekaligus bahan penyusunan skripsi dengan judul “Strategi *Coping* Stress Mahasiswa dalam Penyesuaian Diri Terhadap Peran Ganda Menikah pada Masa Kuliah Di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, maka masalah yang teridentifikasi adalah:

1. Perubahan tanggung jawab yang dialami mahasiswa setelah menikah mengakibatkan kesulitan menyesuaikan diri.
2. Mahasiswa mengalami beban fisik dan psikis dalam menyesuaikan diri dengan peran dan tanggung jawab baru setelah menikah.
3. Mahasiswa khawatir tidak bisa optimal dalam menjalankan peran ganda.
4. Mahasiswa takut studi perkuliahan terganggu karena harus menyesuaikan dengan peran yang lain dalam rumah tangga.
5. Sulit menyesuaikan diri dengan kehidupan baru dikhawatirkan dapat mempengaruhi keharmonisan rumah tangga.

C. Batasan Masalah

Guna mempermudah pemahaman dan pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan batasan masalah yang akan dikaji yaitu strategi *coping* stress mahasiswa dalam penyesuaian diri terhadap peran ganda menikah pada masa kuliah di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta.

D. Rumusan Masalah

Dari uraian batasan masalah diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Bagaimana strategi *coping* stress mahasiswa dalam penyesuaian diri terhadap peran ganda menikah pada masa kuliah di

Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana strategi *coping* stress mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan peran ganda menikah pada masa kuliah di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap akan munculnya manfaat dari hasil penelitian ini bagi secara teoritis maupun praktis bagi para pembacanya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pemikiran, pengetahuan, serta menambah wawasan dari segi ilmiah maupun teoritis dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Mas Said Surakarta.
- b. Pengembangan pengetahuan tentang Strategi *Coping* Stress Mahasiswa dalam Penyesuaian Diri Terhadap Peran Ganda Menikah pada Masa Kuliah di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- c. Sebagai sumber referensi dan acuan bagi yang berminat untuk melakukan penelitian lebih lanjut terhadap penelitian yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek, mahasiswi mampu menggunakan penelitian ini sebagai sumber informasi mengenai bagaimana strategi *Coping* stress dalam menyesuaikan diri dengan peran ganda menikah di saat masa studi masih berlangsung.
- b. Bagi peneliti, sebagai bahan penyusunan penelitian juga bermanfaat langsung dalam memperluas pandangan serta pengetahuan mengenai pengalaman pernikahan pada mahasiswi yang masih aktif kuliah dan bagaimana strategi *Coping* stress yang dilakukan dalam menyesuaikan diri dengan peran ganda menikah di masa studi kuliah masih aktif.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan kajian atau referensi dalam pengembangan riset bagi yang melakukan penelitian sejenis dimasa yang akan datang serta memberikan pemahaman terhadap masyarakat agar menyadari tindakan apa yang sebaiknya dilakukan ketika berhadapan langsung dengan keadaan sejenis.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. *Coping* Stress

a. Pengertian *Coping* Stress

Kamus Besar Bahasa Indonesia mengartikan stress dengan gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar. Menurut Lazarus dan Folkman (1989) stress psikologis adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan dan membahayakan kesejahteraannya (Arilia Rahma: 2007). Stress ditimbulkan dari tuntutan penyesuaian diri individu pada suatu keadaan yang diluar kemampuannya sehingga mengganggu keseimbangan individu tersebut (Azkiyati: 2018). Berbagai sumber dapat menjadi pemicu stress pada seseorang, baik dari lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan konflik dengan diri sendiri. Sumber stress dapat berubah-ubah sejalan dengan perkembangan manusia, tetapi kondisi stress juga dapat terjadi di setiap saat sepanjang kehidupan.

Stress adalah respon tubuh yang diakibatkan karena adanya tuntutan dari luar diri individu yang melebihi kemampuan dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah tersebut (Sarafino: 2012).

Hans Selye dalam Hawari (2001) mengatakan bahwa stress adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya (Aat Sriati: 2008). Stress terjadi manakala orang mengalami peristiwa yang mengancam kesehatan fisik maupun psikologisnya. Atau bisa dikatakan juga stress sebagai suatu kondisi yang timbul akibat ketidakmampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan, baik secara psikologis maupun sistem sosial. Timbulnya stress tergantung secara penuh pada persepsi individu terhadap situasi yang dihadapinya dan bagaimana individu merespon keadaan tersebut (Winarto: 2016).

Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stress yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stress sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga atau dimanapun seseorang berada. Stress juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, maupun yang sudah lanjut usia dengan indikasi yang berbeda-beda. Dalam lingkungan akademik stress merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Banyaknya tuntutan akademik yang dihadapi oleh siswa, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya mengakibatkan siswa seringkali mengalami stress (Lumban Gaol:

2016). Sumber stress pada umumnya meliputi peristiwa yang sangat menekan dan terjadi secara terus-menerus, seperti masalah-masalah jangka panjang, kesepian, dan kekhawatiran-kekhawatiran dalam menjalankan kehidupan (Maryam: 2017).

Dari beberapa penjelasan mengenai stress, peneliti menyimpulkan bahwa stress adalah suatu kondisi akibat dari keadaan yang membebani atau membahayakan kesejahteraan seseorang, yang meliputi fisik, psikologis, dan sosial. Respon dari perasaan dan keadaan tertekan dimanifestasikan individu dalam bentuk perilaku yang bermacam-macam tergantung sejauh mana individu memandang masalah yang dihadapi. Sehingga dibutuhkan adanya tindakan ataupun upaya untuk mengelola stress pada individu yang dapat disebut *coping*. *Coping* adalah perilaku yang terlihat maupun tersembunyi yang dilakukan individu untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stress (Maryam: 2017).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping* adalah proses pengelolaan tuntutan baik internal maupun eksternal yang dianggap sebagai beban diluar kemampuan diri individu (Farid Mashudi: 2012). *Coping* terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi pada kegiatan untuk mengelola konflik. Perilaku *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari individu maupun dari

lingkungan (Rositoh: 2017). *Coping* juga bermakna upaya seseorang yang dilakukan untuk mengatasi, mengurangi dan mentolelir ancaman yang menjadi beban perasaan dan dapat menimbulkan stress (Salihu & Abdussomad: 2021).

Strategi *coping* adalah perubahan pemikiran dan perilaku yang digunakan oleh individu dalam menghadapi tekanan yang disebabkan dari transaksi antara individu dengan lingkungannya yang dinilai sebagai stressor (Lusi Yenjeli: 2007). Strategi *coping* ini yang nantinya akan digunakan individu dalam menghadapi tekanan dan masalah yang dialami. Dengan kata lain, *coping* merupakan proses individu dalam merespon situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologis (Rasmun: 2004). Strategi *coping* sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain yang sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya (Maryam: 2017). Strategi yang digunakan oleh seseorang dalam menghadapi sumber stress nya dapat beragam sesuai dengan kebutuhan masing-masing.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi *coping* stress adalah suatu upaya yang dilakukan individu untuk menguasai, mengurangi dan mengelola situasi yang penuh dengan tekanan baik secara kognitif maupun dengan perilaku untuk memperoleh rasa

aman dalam dirinya.

b. Faktor-faktor Pemicu Stress

Sarafino (2012) mengatakan bahwa yang dapat memicu stress atau bisa disebut stressor ada tiga, yaitu:

- 1) Sumber stress yang berasal dari dalam diri individu. Salah satunya adalah kondisi tubuh yang tidak sehat atau sakit. Dengan kata lain, tingkat stress yang dialami individu tergantung dari kondisi fisik dan umur individu tersebut. Selain kondisi fisik, stress juga bisa muncul dalam diri seseorang karena adanya konflik batin yang tertahan dalam diri seseorang tersebut.
- 2) Sumber stress yang berasal dari keluarga. Interaksi antar anggota keluarga yang kurang harmonis dan hangat hingga mengakibatkan adanya perselisihan, sikap acuh, dan perbedaan keputusan dalam tujuan-tujuan yang ingin dicapai bersama dapat memicu seseorang menjadi stress.
- 3) Sumber stress dari lingkungan sosial. Interaksi seseorang dalam lingkungan masyarakat yang kurang baik dapat menyebabkan seseorang mengalami stress. Karena individu akan kebingungan dan tertekan dalam menghadapi keadaan sosial masyarakat yang ada dihadapannya.

Sedangkan pendapat lain dari Robbins dalam (Ratna, dkk: 2014) yang menyebutkan bahwa faktor yang menyebabkan stress adalah sebagai berikut:

- 1) Faktor lingkungan, keadaan lingkungan yang tidak menentu akan mempengaruhi desain dari struktur lingkungan dan juga tingkat stress individu yang ada dalamnya.
- 2) Faktor organisasi, di dalam sebuah organisasi terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stress. Banyaknya tuntutan yang harus ditanggung oleh seseorang dapat menjadi pemicu stress. Tuntutan yang ada biasanya meliputi, tuntutan tugas, tuntutan peran, tuntutan hubungan antar individu, struktur organisasi yang ada, kepemimpinan organisasi, dan tingkat sosial organisasi.
- 3) Faktor individual, kategori ini mencakup faktor-faktor yang ada pada kehidupan pribadi seseorang. Terutama masalah keluarga dan karakteristik kepribadian bawaan.

Stress dapat berasal dari manapun seseorang berpijak. Selama seseorang melakukan interaksi dengan orang lain atau suatu lingkungan kelompok sosial, maka akan selalu ada kemungkinan stress terjadi. Faktor yang dapat menimbulkan stress yaitu faktor yang berhubungan dengan individu dan hubungan dengan situasi.

c. Gejala Stress

Ekawarna (2018) berpendapat bahwa stress yang berkepanjangan dapat menguras semua energi dari seseorang yang mengalami stress. Kemudian Ia mengkategorikan gejala stress menjadi empat kategori, yaitu:

- 1) Gejala mental meliputi ketidakmampuan berkonsentrasi,

kesulitan dalam membuat keputusan yang sederhana, kehilangan rasa percaya diri, penyimpangan memori, kesulitan dalam membuat penilaian rasional, membuat keputusan yang terburu-buru, bingung, mudah lupa, kehilangan gairah, canggung, pandangan yang kosong, tingkat kecemasan dan ketakutan yang tinggi, cenderung kehilangan perspektif, serta mudah marah kepada orang lain.

- 2) Gejala emosional bercirikan kemarahan yang meledak-ledak, kecemasan, rasa takut atau panik yang tidak rasional, perasaan putus asa, selalu merasa dalam keadaan permusuhan dan dendam, merasa bersalah, meningkatnya sinisme, agresi yang tidak semestinya, merasa depresi, mudah mimpi buruk saat tidur, merasa tidak pernah aman, meningkatnya kemurungan, mudah menangis, serta takut akan kritikan dari orang lain.
- 3) Gejala fisik, orang yang mengalami stress akan mengalami gangguan fisik seperti otot tegang, pernapasan yang tidak menentu, keringat pada telapak tangan, jari-jari dingin, mulut kering, merasa pusing, dada nyeri, suara bernada tinggi, mual-mual, diare, rahang kaku, tangan gemetar, pembekuan darah lebih cepat, meningkatnya asam lambung, sistem kekebalan tubuh menurun, jantung berdebar, perut melilit dan memiliki masalah alergi.
- 4) Gejala perilaku yang biasanya terlihat seperti porsi makan yang

berubah menjadi banyak atau sedikit, tidurnya menjadi semakin banyak atau justru menjadi sedikit, menggigit kuku, menarik atau menjambak rambut sendiri, penarikan diri dari lingkungan sosial, mengabaikan penampilan atau kebersihan pribadi, mengemudi dengan sembarangan dan cepat, sering mengalami kecelakaan, malas bekerja, ceroboh, bertindak berlebihan, berbicara yang melantur aneh, dan perubahan dalam aktivitas seksual.

d. Macam-macam Strategi Coping

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman dalam (Siti Maryam: 2017) terdapat dua macam strategi *coping*, yang dijabarkan sebagai berikut:

a) *Problem Focused Coping* (PFC)

Problem Focused Coping atau coping berfokus pada masalah adalah strategi kognitif yang digunakan individu untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah. Individu cenderung akan menggunakan strategi ini jika apabila menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan, karena strategi ini mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung.

Bentuk-bentuk *coping* ini adalah:

- 1) *Confrontive coping*, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan dan menyelesaikan penyebab stress secara agresif. Individu yang melakukan *coping* ini cenderung melakukan perbuatan sesuai dengan apa yang diinginkan

tanpa memikirkan resiko apa yang akan terjadi setelahnya.

- 2) *Planful problem solving*, individu memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stress dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan langkah upaya yang perlu diambil dalam mengatasi suatu masalah dengan menganalisa konsekuensi apa yang mungkin akan timbul.
- 3) *Seeking social support*, individu berusaha mencari dukungan dengan melibatkan orang lain untuk membantu mencari solusi dari masalah yang dialami seperti nasihat, informasi, saran, dukungan emosional, mapupun bantuan langsung dari lingkungan.

b) *Emotion Focused Coping* (EFC)

Emotion Focused Coping atau *coping* berfokus pada emosi adalah individu melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan tindakan apapun pada sumber stress. Strategi ini digunakandengan memberikan respon terhadap situasi stress dengan cara emosional. Bentuk-bentuk dari *coping* ini adalah:

- 1) *Self control*, individu mengalihkan stress pada hal yang lebih positif dan melakukan pengembangan diri dalam tindakan penanggulangan stress.
- 2) *Accepting responsibility*, keadaan dimana individu penuh dengan tekanan namun harus menerima dan menyadari

tanggung jawab atas *stress* yang dialami. Individu akan berperan untuk menuntun dirinya mengatasi *stress* yang dialami.

- 3) *Escape/avoidance*, respon terhadap penyebab *stress* dengan lari atau menghindar dan beralih pada kegiatan yang lain untuk menghibur diri.
- 4) *Positive reappraisal*, sikap individu dalam menghadapi *stress* dengan hal-hal yang bersifat religius. Individu menggunakan strategi ini untuk menenangkan diri, selalu berfikir positif, mensyukuri atas apa yang dialami dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.
- 5) *Distancing*, strategi yang dilakukan oleh individu untuk melepaskan diri atau melupakan *stress* yang dialami dengan bersikap seolah tidak terjadi apapun dan tidak memedulikannya.

2. Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam istilah psikologi disebut *adjustment*, yang dapat diartikan dengan suatu hubungan yang harmonis antara lingkungan fisik dan sosial. *Adjustment* merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dengan tuntutan lingkungan (Agustiani: 2006). Schneiders mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon mental

dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keseimbangan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan lingkungan tempat individu berada (Nurdin: 2002). Penyesuaian diri dalam ilmu jiwa adalah proses dinamika yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku agar terjalin hubungan yang lebih baik antara individu dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dapat diartikan juga sebagai proses individu secara sadar dan tidak sadar untuk mengubah tingka laku dan beberapa aspek kepribadian agar terjain keselarasan antara individu dengan lingkungannya (Rohmah: 2004).

Hariyadi menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan dan dapat pula mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri sendiri. Hal ini didukung oleh teori Bandura (1997) yang menjelaskan tentang perilaku manusia dalam konteks interaksi timbal balik yang berkesinambungan antara kognitif, perilaku dan pengaruh lingkungan (Arifin: 2016). Penyesuaian diri mencerminkan kemampuan individu untuk mengubah perilaku dengan tujuan agar individu bisa lebih harmonis dengan lingkungan sosialnya dan lebih mampu menghadapi tekanan hidup secara internal maupun eksternal (Harahap: 2021). Penyesuaian diri yang baik terwujud apabila individu mampu menyelaraskan

kebutuhannya dengan tuntutan-tuntutan di lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu secara aktif dan terus menerus sepanjang hayat dalam mengatasi segala macam tekanan, konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan yang ada pada dirinya, sehingga individu tersebut dapat menentukan sikap dan mengambil tindakan dalam lingkungannya sehingga terciptalah hubungan yang serasi dan selaras.

b. Proses Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Agustiani: 2006) proses penyesuaian diri melibatkan tiga unsur, yaitu:

1) Motivasi

Sama halnya dengan kebutuhan, perasaan emosi yang merupakan kekuatan mental yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme. Respon penyesuaian diri baik dan buruk secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang wajar. Kualitas respon ditentukan juga oleh hubungan individu dengan lingkungan.

2) Sikap terhadap realitas

Adanya pembatasan aturan dan norma-norma yang menuntut individu untuk terus belajar menghadapi dan mengatur suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal

yang dimanifestasikan dalam bentuk sikap dengan tuntutan eksternal dari realitas. Jika individu tidak tahan terhadap tuntutan-tuntutan itu, maka akan muncul situasi konflik, tekanan dan frustrasi.

3) Pola dasar penyesuaian diri

Individu yang mengalami ketegangan dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan yang diinginkan, maka individu tersebut akan berubah mencari kegiatan yang dapat mengurangi ketegangan yang ditimbulkan sebagai akibat tidak terpenuhinya kebutuhan tersebut. Karena antara keinginan dan kebutuhan terkadang tidak sejalan sehingga menimbulkan stress bagi individu.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Hurlock (2006) ada empat faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu:

1) Lingkungan tempat seseorang dibesarkan

Kehidupan dalam keluarga atau suatu lingkungan dimana seseorang dibesarkan menjadi salah satu pedoman yang membantu untuk melakukan penyesuaian diri dan sosial di lingkungan baru.

2) Contoh atau model yang diperoleh seseorang

Orang terdekat seperti orang tua dan saudara memberikan dampak besar dalam perilaku seseorang. Seseorang akan

mengembangkan kepribadian mereka sesuai dengan apa yang dilakukan orang-orang terdekatnya.

3) Motivasi untuk belajar menyesuaikan diri dan sosial

Pengalaman awal ketika berada di lingkungan baru memberikan kesan yang mendalam bagi seseorang. Sehingga mampu menjadi dorongan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

4) Bimbingan dan bantuan yang cukup dalam proses belajar penyesuaian diri.

d. Bentuk Penyesuaian Diri

Bentuk penyesuaian diri menurut Gunarsa (dalam Sobur: 2003) ada dua, antara lain:

1) *Adaptive*

Bentuk penyesuaian diri ini bersifat badani, artinya perubahan-perubahan pada fisik untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan.

2) *Adjustive*

Bentuk penyesuaian diri yang bersifat psikis, artinya penyesuaian tingkah laku terhadap lingkungan yang memiliki aturan-aturan atau norma.

3. Peran Ganda

a. Pengertian Peran Ganda

Peran adalah bagian yang dimainkan seseorang pada setiap

keadaan dan cara bertingkah laku untuk menyelaraskan diri dengan keadaan (Tobing: 2009). Peran merupakan aspek yang dinamis dari kedudukan atau status seseorang. Apabila seseorang melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka seseorang tersebut menjalankan suatu peranan (Astuti: 2012). Peran juga dapat diartikan sebagai salah satu kodrat yang telah melekat pada diri manusia. Adapun pembagian peran menurut tujuannya dalam (Astuti: 2012) yaitu:

- 1) Peran domestik, yaitu kegiatan yang dilakukan seseorang dalam lingkup rumah tangga yang tidak menghasilkan pendapatan atau penghasilan melainkan hanya mengurus yang berkaitan dengan rumah tangga saja.
- 2) Peran publik, adalah kegiatan yang dilakukan di luar rumah dengan tujuan untuk menghasilkan pendapatan.

Sedangkan pembagian peran yang terdapat di dalam suatu masyarakat adalah:

- 1) Peran produktif, adalah kegiatan kerja yang menghasilkan pendapatan dalam bentuk uang untuk mencukupi kebutuhan hidupnya.
- 2) Peran reproduktif, yaitu kegiatan kerja yang menjamin kelangsungan hidup manusia dan keluarga seperti mengasuh anak, memasak, dan melahirkan.

Peranan wanita dalam aktivitas rumah tangga sangat penting

untuk pembentukan keluarga sejahtera sebagai unit terkecil dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (Astuti: 2012). Perempuan dan laki-laki pada hakikatnya mempunyai status yang sama dalam suatu masyarakat, yang membedakan adalah fungsi dan peran yang diemban untuk mengatasi berbagai masalah kehidupan manusia (Iswari: 2010). Namun, dalam beberapa kondisi ditemukan bahwa seseorang diharuskan menjalankan lebih dari satu peran dalam kehidupan atau sering disebut peran ganda. Peran ganda merupakan sebuah konsekuensi yang harus diterima oleh seseorang yang mengambil keputusan untuk melakoni dua atau lebih kondisi sosial dalam kehidupan. Dalam hal ini seorang wanita tidak hanya menjalankan satu peran saja dalam kehidupan. Peran ganda yang dijalankan karena adanya tuntutan dari status sosial yang disematkan pada dirinya. Bukan hanya seseorang yang merangkap status mahasiswi dan ibu rumah tangga saja yang menjalankan peran ganda. Seseorang yang bekerja dan merangkap sebagai suami atau istri pun menjalankan peran ganda juga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peran ganda dapat terjadi pada siapa saja yang mengambil keputusan untuk melakukan lebih dari satu situasi sosial.

b. Penyebab Konflik Peran Ganda

Dalam kehidupan, manusia dengan segala peran yang diemban tidak dapat melepaskan diri dari adanya konflik atau tekanan. Peran yang dijalankan terkadang tidak berjalan sesuai dengan apa

yang diharapkan oleh individu. Tidak sedikit individu yang menjalankan peran lebih dari satu yang diikuti oleh berbagai tuntutan. Ketika menjalankan dua peran atau biasa disebut peran ganda, seseorang sering mengalami berbagai tekanan akibat dari pertentangan tuntutan dalam waktu bersamaan. Anogara dalam (Wirawan: 2010) menyebutkan bahwa tekanan peran ganda adalah sebuah pertentangan antara pekerjaan dan keluarga dimana individu yang menjalankan seringkali mengalami tuntutan dari dua kepentingan tersebut. Gibson dalam (Markuwati: 2013) menyebutkan bahwa tekanan atau konflik peran ganda adalah ketegangan antar peran yang menunjukkan penurunan dari sisi psikologis, fisik serta kesejahteraan individu. Tekanan peran ganda dapat terjadi ketika muncul kebutuhan secara bersamaan terkait dua peran yang dijalankan. Konflik peran ganda merupakan konflik personal dimana individu dihadapkan pada banyak pilihan dari peran yang diperankan.

Greenhouse & Beutell (1985) dalam (Luthfy: 2018) menyebutkan bahwa yang dapat menyebabkan tekanan peran ganda ada tiga macam, yaitu:

1) *Time Based Conflict*

Konflik atau tekanan yang terjadi karena waktu, dimana waktu yang digunakan untuk memerankan satu peran dapat mengurangi pemenuhan peran lainnya. Perempuan yang memiliki peran

ganda sebagai istri, ibu dan mahasiswi cenderung mengalami kesulitan dalam membagi waktunya sehingga menyebabkan stress. Konflik ini dapat berupa jumlah waktu yang tidak sepadan atau berat sebelah, dimana waktu yang dibutuhkan untuk satu peran lenih banyak sehingga berpengaruh pada peran lainnya.

2) *Strain Based Conflict*

Adanya tekanan dari salah satu peran dapat mempengaruhi peran yang lainnya. Karena adanya dominasi peran yang lebih kuat sehingga memberikan tekanan untuk individu melakukan peran lainnya secara maksimal. Tekanan ini dapat memicu terjadinya kelemahan fisik serta munculnya kecemasan dan ketidakseimbangan emosi.

3) *Behavior Basic Conflict*

Pola perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan dari peran ganda yang dijalankan. Individu dibingungkan dengan pola perilaku yang diterapkan pada satu peran lainnya. Seorang wanita yang berperan sebagai seorang ibu, istri dan mahasiswi tidak akan efektif jika peran tersebut dijalankan dalam waktu bersamaan.

Maka dapat disimpulkan bahwa yang menjadi penyebab tekanan peran ganda adalah adanya tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu dalam waktu yang bersamaan. Ketidakseimbangan dalam pembagian waktu dan penyesuaian diri ketika menjalankan peran yang lebih dari satu sangat berpengaruh

pada keadaan fisik maupun mental pelaku peran ganda. Sehingga individu yang menjalankan peran ganda harus bisa mengontrol dan menguasai peran yang diemban.

4. Mahasiswa Yang Sudah Menikah

a. Pengertian Mahasiswa Yang Sudah Menikah

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menuntut ilmu ataupun belajar dan secara aktif terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji: 2012). Sementara itu Siswoyo (2007) mengungkapkan bahwa mahasiswa sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik yang berbadan negeri maupun swasta atau lembaga-lembaga lainnya yang setara. Pendapat lain dari Budiman (2006) yang menyatakan mahasiswa sebagai seseorang yang belajar di sekolah tingkat perguruan tinggi yang tujuannya untuk mempersiapkan diri pada suatu tingkat keahlian tingkat sarjana. Sependapat dengan Budiman, Daldiyono (2009) mengatakan jika individu yang telah lulus dari Sekolah Lanjutan Tengah Atas (SLTA) dan sedang menempuh pendidikan tinggi bisa disebut sebagai mahasiswa.

Islam memandang bahwa pernikahan merupakan sesuatu yang luhur dan sakral, bermakna ibadah kepada Allah, mengikuti sunnah Rasulullah dan dilaksanakan atas dasar keikhlasan, tanggungjawab,

dan mengikuti ketentuan-ketentuan hukum yang harus diindahkan (Wahyu: 2016). Islam juga menaruh perhatian serius mengenai pernikahan dan melihat pernikahan sebagai “*mitsaqan ghalizan*”, tali ikatan yang kuat dan perlu dipertahankan oleh suami dan istri dalam rumah tangga (Hasnul: 2004). Di Indonesia, pernikahan diatur dalam Undang-Undang No. 1 pasal 1 tahun 1974 bahwa pernikahan adalah suatu ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita sebagai suami dan istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. (Munandar: 2001). Pernikahan adalah satu pokok yang terpenting untuk hidup dalam pergaulan sempurna yang diridhoi oleh Allah dan dari sanalah terwujudnya rumah tangga yang sejahtera.

DeFrain (dalam Mukhoyyaroh:2014) berpendapat bahwa suatu komitmen dari dua orang yang berhubungan secara emosi dan hukum dengan tujuan ingin berbagi suatu keintiman baik secara fisik maupun emosi, berbagi beraneka tugas, dan berbagi penghasilan dapat dikatakan sebagai suatu pernikahan. Narulita (2014) menjelaskan bahwa pernikahan adalah suatu upaya dengan tujuan untuk menyalurkan naluri seksual dalam diri manusia sebagai suami istri dalam rumah tangga sekaligus sebagai sarana demi memperoleh keturunan yang nantinya dapat menjamin keberlangsungan eksistensi manusia di bumi ini. Sedangkan menurut Manjorang & Aditya (2015) pernikahan atau perkawinan merupakan suatu ikatan

yang dilakukan secara lahir dan batin oleh seorang laki-laki dengan perempuan sebagai sepasang suami istri yang bertujuan untuk membentuk keluarga yang bahagia dan kekal sesuai perintah Tuhan Yang Maha Esa.

Berdasarkan pengertian-pengertian yang telah dipaparkan di atas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa mahasiswa yang sudah menikah adalah individu yang terdaftar dan sedang menempuh pendidikan diperguruan tinggi namun sudah memiliki ikatan lahir batin dengan pasangannya untuk tujuan membangun rumah tangga yang bahagia sesuai perintah Tuhan Yang Maha Esa.

b. Peranan Mahasiswa

Peran penting dan mendasar bagi seorang mahasiswa menurut Siallagan (2011) adalah:

1) Peran Intelektual

Mahasiswa yang dipandang khalayak umum sebagai seorang yang berintelektual, jenius serta jeli dalam melihat kejadian harus mampu menerapkan hidupnya secara lebih proporsional baik ketika berperan sebagai mahasiswa, sebagai anak dari orang tua dan sebagai harapan masyarakat.

2) Peran Moral

Mahasiswa sebagai orang yang aktif di kampus yang terkenal dengan kebebasan dalam berekspresi, beraksi, berdiskusi, berspekulasi dan berorasi harus bisa menampilkan perilaku

orang yang memiliki moral dalam setiap tindakannya. Harus menjadi orang yang berpengaruh dengan menjadi tidak terkontaminasi dan terpengaruh pada kondisi lingkungan di sekitarnya.

3) Peran Sosial

Mahasiswa sebagai orang yang mempunyai misi untuk membawa perubahan harus selalu bersinergi satu sama lain, berpikir secara kritis dan bertindak secara konkret dengan memiliki hati yang rela dan ikhlas sebagai pelopor yang selalu siap menjadi penyampai aspirasi dan pelayan bagi masyarakat.

Menurut Syaiful Arifin (2014) mahasiswa memiliki beberapa macam label yang sangat melekat pada dirinya, diantaranya:

1) Sebagai *Iron Stock*

Mahasiswa nantinya akan menjadi generasi penerus untuk memimpin bangsa. Maka sebagai mahasiswa harus bisa menjadi pengganti bagi orang-orang yang memimpin di pemerintah pada masa sebelumnya.

2) *Agent of Change*

Mahasiswa sebagai agen perubahan, artinya bila suatu saat timbul sesuatu yang salah di lingkungan masyarakat, maka mahasiswa dituntut untuk bisa merubah sesuai dengan apa yang sebenarnya diharapkan oleh masyarakat.

3) *Social Control*

Mahasiswa selain harus menguasai bidang akademis juga harus mahir saat bersosialisasi dalam sebuah lingkungan. Mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk mengontrol aspek sosial yang ada di lingkungan masyarakat.

4) *Moral Force*

Mahasiswa mempunyai kewajiban untuk menjaga dan mempertahankan nilai-nilai moral yang sudah berkembang di masyarakat sejak dulu. Jika di sekitar lingkungan terjadi hal-hal yang tidak sesuai dengan moral yang berlaku, maka mahasiswa harus bisa mengubah serta menata kembali dengan dilandasi kebenaran.

c. Tugas Suami dan Istri

Khalifi Elyas (2015) menyebutkan tugas-tugas pokok suami sebagai berikut:

- 1) Suami bertugas untuk memberi nafkah kepada istri
- 2) Suami harus mampu menjadi pemimpin bagi istri
- 3) Suami berkewajiban untuk melindungi istri
- 4) Suami harus mampu menjaga dan melindungi kehormatan istri
- 5) Suami berhak untuk menasehati istri
- 6) Suami juga bertugas menjaga harta istri

Sedangkan tugas istri adalah harus selalu patuh pada suami dan bertugas untuk membahagiakan suami apapun kondisinya. Istri wajib taat patuh pada suami selama perintah yang diberikan tidak

melanggar aturan hukum yang ada dan tidak pada keburukan.

d. Motivasi Mahasiswa Menikah

Faktor yang memiliki pengaruh yang sangat besar dalam pemahaman dan pandangan disebut motivasi (Winardi: 2001). Pada dasarnya semua tingkah laku manusia di latar belakang oleh motivasi. Dengan kata lain, hampir semua perilaku manusia memiliki motivasi, dorongan atau sebab (Khalifi: 2015). Motivasi merupakan suatu keinginan atau dorongan yang ada dalam diri manusia untuk bertindak atau melakukan sesuatu.

Keputusan untuk menikah yang diambil mahasiswa dilatar belakang oleh motivasi baik dari dalam diri maupun dari luar diri mahasiswa tersebut. Juliawati (2017) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa motivasi menikah pasangan mahasiswa diantaranya karena takut berbuat dosa, rasa kasih sayang dan cinta di antara mereka, untuk membuka pintu rezeki, serta dorongan dari orang tua mereka. Mukarromah dan Nuqul (2012) menemukan pada risetnya bahwa alasan mahasiswa menikah di masa kuliah karena memiliki anggapan dimana pernikahan adalah suatu keniscayaan dan jodoh yang datang dari Tuhan. Selain itu, mahasiswa menikah untuk menjaga nama baik diri dan keluarga serta bentuk kepatuhan seorang anak kepada orang tuanya. Serupa dengan pendapat sebelumnya, Sari dan Nurwidawati (2013) mengemukakan motivasi terbesar mahasiswa untuk menikah adalah rasa cinta, tekanan dari

orang tua, dan yang cukup membedakan dari pendapat di atas adalah keinginan untuk mendapatkan keturunan.

5. Penelitian Terdahulu

- a. Analisis Faktor Psikologis dan Strategi *Coping* Stres Mahasiswa Menikah pada Masa Pandemi COVID 19 adalah jurnal yang disusun oleh Tien Asmara Palintan pada tahun 2021. Adapun pembeda penelitian terdahulu lebih fokus pada faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi mahasiswa dalam pengambilan keputusan untuk menikah pada masa pandemi COVID 19 dan strategi *coping* stres yang dilakukan mahasiswa setelah menikah. Sedangkan peneliti memfokuskan pada strategi *coping stress* mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan peran ganda menikah pada masa kuliah.
- b. Penyesuaian Diri Mahasiswi Berperan Ganda Pasca Menikah (Studi Kasus pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar) adalah jurnal yang disusun oleh Wisni pada tahun 2020. Adapun pembedanya penelitian terdahulu terfokuskan kepada bagaimana mahasiswi menyesuaikan diri dengan peran ganda yang harus dijalankan setelah memutuskan untuk menikah. Sedangkan peneliti fokus kepada bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa selama menghadapi tahap penyesuaian diri dengan peran ganda menikah pada masa kuliah yang menyebabkan *stress*.
- c. Strategi *Coping* pada Mahasiswa yang Sudah Menikah adalah jurnal

yang disusun oleh Hamzah Zulfikar dan Siti Rohmah Nurhayati pada tahun 2021. Adapun pembeda dari penelitian terdahulu mengkaji permasalahan yang terjadi pada mahasiswa yang sudah menikah dan strategi *coping* yang dilakukannya. Meskipun sama-sama menggunakan strategi *coping*, namun penelitian ini lebih fokus pada bagaimana mahasiswa menggunakan strategi *coping* dalam menyesuaikan diri dengan peran ganda menikah pada masa kuliah.

- d. Konflik Peran Ganda pada Mahasiswa yang Telah Menikah Ditinjau dari Kecerdasan Adversitas (*Adversity Quotient*) disusun oleh Dewi Fitriyawati pada tahun 2020. Adapun pembeda dari penelitian terdahulu lebih fokus pada apa saja konflik peran ganda yang dialami oleh mahasiswa yang sudah menikah ditinjau dari respon dimensi kecerdasan adversitas yang muncul. Sedangkan penelitian ini lebih memfokuskan kepada bagaimana mahasiswa menggunakan strategi *coping* dalam menghadapi permasalahan saat menyesuaikan diri dengan peran ganda yang dijalani akibat dari menikah pada masa kuliah.
- e. Hubungan antara Konflik Peran Ganda dengan Stress pada Mahasiswi yang Sudah Menikah disusun oleh Rizka Fitria Luthfy pada tahun 2018. Adapun pembeda dengan penelitian terdahulu terfokuskan pada bagaimana hubungan antara konflik peran ganda dengan stres pada mahasiswi yang sudah menikah. Sedangkan peneliti lebih mendalami pada bagaimana strategi *coping* yang

dilakukan mahasiswi dalam menyesuaikan diri terhadap peran ganda menikah pada masa kuliah.

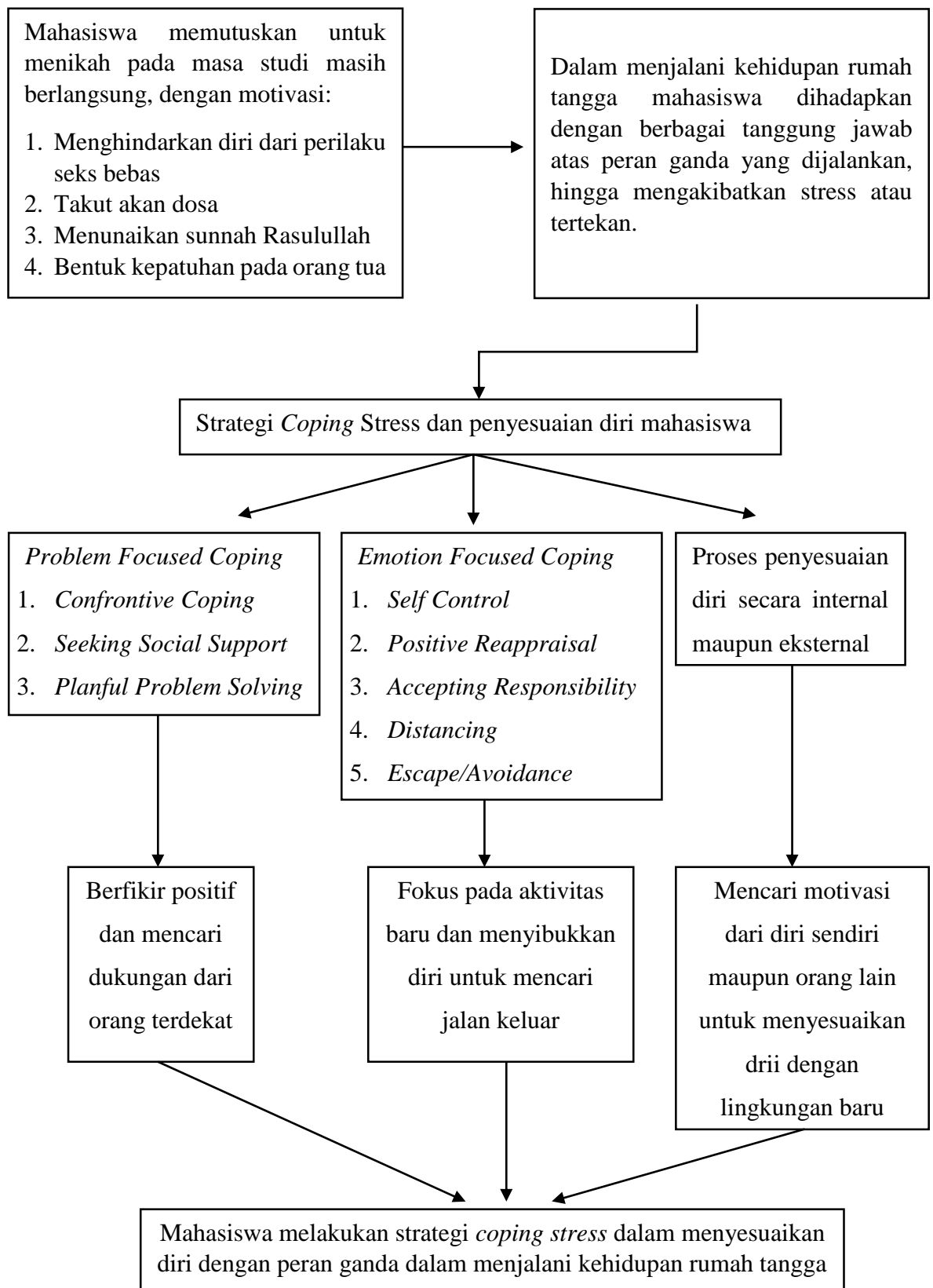
6. Kerangka Berpikir

Fenomena mahasiswa menikah sebelum menyelesaikan perkuliahannya banyak terjadi di Indonesia. Latar belakang yang memotivasi mahasiswa untuk menikah ada beragam, diantaranya untuk menghindari diri dari perilaku seks bebas, menjalankan perintah agama, takut berbuat dosa, menjaga nama baik diri dan keluarga serta sebagai bentuk kepatuhan kepada orang tua. Tujuan yang ingin dicapai dari pernikahan yang dijalankan mahasiswa adalah untuk menciptakan suatu keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan sejahtera (sakinah). Pengambilan keputusan untuk menikah yang dilakukan oleh mahasiswa sejalan dengan segala tanggung jawab yang harus diemban. Bagaimana mahasiswa menempatkan diri ketika dihadapkan dengan pilihan antara keluarga dengan dunia kampus. Menjalankan peran mahasiswa akan terasa lebih sulit ketika disandingkan dengan peran lainnya.

Mahasiswa akan dihadapkan dengan tugas-tugas kerumah tanggaan sesuai dengan statusnya sebagai seorang istri, namun juga harus tetap menjalankan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa. Untuk memenuhi tugas-tugas tersebut, maka diperlukan pembagian waktu yang seimbang antara tugas kuliah dan tugas rumah tangga agar terpenuhi secara bersamaan. Apabila tidak seimbang dalam menjalankan kedua peran, konflik atau tekanan akan muncul dan menyebabkan stress. Konflik

yang ada tentu dengan berbagai penyebab, misalnya tekanan pada peran, keterbatasan waktu yang dimiliki mahasiswa, serta sulitnya menyesuaikan perubahan tingkah laku dari satu peran ke peran lainnya (Fristania: 2021).

Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menjalankan peran ganda berada dalam situasi yang tidak nyaman. Oleh karenanya, kondisi tersebut membuat mahasiswa mengembangkan berbagai bentuk strategi agar dapat keluar dari kondisi yang membuat *stress*. Keterampilan mahasiswa dalam menghadapi masalah berupa tekanan yang berasal dari lingkungan internal maupun eksternal disebut *coping stress* (Khairiyah, Kusuma: 2017). Strategi *coping* yang dapat dilakukan adalah strategi *problem focused coping* (PFC) atau strategi *coping* berfokus pada masalah yang dihadapi dan *emotion focused coping* (EFC) atau strategi *coping* berfokus pada emosi. Mahasiswa yang menentukan strategi *coping* yang tepat bagi dirinya, mereka dapat menggunakan salah satu strategi maupun keduanya sesuai dengan kebutuhan. Setelah melakukan strategi *coping stress*, mahasiswa mampu mengendalikan diri dan keadaan yang membuat mereka merasa tertekan. Secara sederhana dapat dilihat pada bagan dibawah ini.



Bagan 1 Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode kualitatif digunakan untuk mengkaji suatu masalah secara mendalam yang tidak bisa dicapai dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau dengan cara kuantifikasi lainnya. Bogdan dan Taylor mengemukakan bahwa metode kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati (Moleong: 2017). Penelitian kualitatif dilakukan pada kondisi ilmiah dan bersifat penemuan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian studi kasus dengan tujuan agar dapat mengeksplorasi masalah dengan batasan terperinci dan lebih mendalam. Menurut Yin dalam penelitian dengan metode studi kasus, pertanyaan atau penggalian informasi lebih ditekankan pada “bagaimana” proses terjadinya suatu peristiwa atau dalam hal ini suatu kasus dan “mengapa” peristiwa tertentu dapat terjadi atau bisa dikatakan alasan apa yang menjadi dasar terjadinya suatu peristiwa (Rahardjo: 2017). Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memperhatikan setiap data yang berkaitan dengan masalah yang diteliti secara mendalam, dan penelitian ini berupa data deskriptif.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Dalam penelitian ini tempat yang dipilih sebagai lokasi adalah Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS). Secara geografis, kampus UMS terletak di Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Mahasiswa UMS berasal dari berbagai daerah di Indonesia bahkan mancanegara yang menciptakan nuansa keberagaman dalam lingkungan kampus tersebut.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian akan dilaksanakan dalam waktu satu bulan terhitung dari bulan Agustus hingga bulan September 2023.

| No | Kegiatan | Bulan | | | | | |
|----|--------------------------------|-------|------|------|---------|-----------|---------|
| | | Mei | Juni | Juli | Agustus | September | Oktober |
| 1. | Penyusunan proposal penelitian | | | | | | |
| 2. | Revisi proposal penelitian | | | | | | |
| 3. | Seminar Proposal | | | | | | |
| 4. | Revisi | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 5. | Pengumpulan data penelitian | | | | | | |
| 6. | Sidang Munaqosyah | | | | | | |

Tabel 1 Waktu Penelitian

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan sesuatu yang sangat penting kedudukannya dalam sebuah penelitian. Subjek penelitian dapat berupa benda, hal atau orang yang terlibat dalam suatu permasalahan (Arikunto: 2007). Dalam penelitian ini, subjek penelitian adalah orang yang dapat memberikan informasi-informasi utama serta keterangan mendalam tentang permasalahan yang dibutuhkan dalam penelitian. Subjek penelitian ini disebut juga sebagai penentu sumber data. Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana subjek dipilih berdasarkan kriteria-kriteria tertentu disesuaikan dengan tujuan dan masalah penelitian (Sugiyono: 2017). Adapun subjek pada penelitian ini berjumlah 3 mahasiswa yang ditentukan dengan kriteria-kriteria berikut:

- a) Mahasiswa yang menikah pada masa kuliah dengan usia pernikahan dibawah 5 tahun, kriteria ini dipilih karena pada usia pernikahan di

bawah 5 tahun pasangan suami istri masih berada pada tahap adaptasi atau penyesuaian diri dengan kehidupan baru.

- b) Mahasiswa yang menghadapi peran ganda setelah menikah dan kesulitan menyesuaikan diri dengan tanggung jawab dan tugas-tugas baru.
- c) Mahasiswa yang menikah pada masa kuliah dan kesulitan menyesuaikan diri dengan peran ganda hingga mengalami stress dan melakukan *coping stress*.

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendukung rumusan masalah dan tujuan dari penelitian ini dan untuk mengumpulkan data penelitian secara terperinci, lengkap dan mendalam maka peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan jalan komunikasi, yaitu dengan percakapan yang dilakukan antara dua pihak dimana ada yang berperan sebagai pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur, tidak terstruktur, langsung ataupun tidak langsung. Adapun wawancara yang dilakukan peneliti secara tidak terstruktur, dimana pertanyaan-pertanyaan yang diberikan peneliti kepada subjek tidak menggunakan pedoman wawancara yang tersusun sistematis dan lengkap untuk

pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan dikembangkan peneliti dalam prosesnya.

2. Observasi

Catwright dan Catwright mendefinisikan observasi sebagai suatu proses melihat, mengamati dan mencermati serta merekam perilaku secara sistematis untuk suatu tujuan tertentu (Herdiansyah: 2010). Observasi menurut beberapa ahli memiliki berbagai jenis dan teknik. Dalam penelitian ini jenis observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah observasi non partisipasi dimana peneliti tidak terlibat secara langsung dengan objek yang menjadi kajian peneliti, sifat peneliti adalah sebagai pengamat independen. Tujuannya untuk memperoleh data melalui setiap gerak-gerik objek dan berbagai aspek yang ada pada diri objek baik dalam masa bimbingan maupun terapi.

3. Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dalam berbagai jenis. Data yang diperoleh dapat berupa catatan, gambar, karya, dan lain sebagainya. Dengan metode dokumentasi ini peneliti akan memperoleh data yang berhubungan dengan coping stress. Data yang didapatkan dari metode dokumentasi ini digunakan sebagai pelengkap dari data-data yang sudah didapatkan dari metode observasi dan wawancara sebelumnya. Adanya teknik dokumentasi ini membuktikan bahwa peneliti melakukan penelitian secara

langsung di lapangan. Kelengkapan data wawancara dan observasi akan lebih dapat dipercaya dengan adanya teknik dokumentasi (Sugiyono: 2017).

E. Keabsahan Data

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keshahihan suatu instrumen (Arikunto: 2007). Suatu instrumen dapat dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Validitas data juga merupakan sara untuk menjaga keabsahan data yang dikumpulkan dan menghindari adanya bias dari penelitian.

Untuk menguji keabsahan data yang didapat sehingga benar-benar sesuai dengan tujuan dan maksud penelitian, maka peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi data adalah teknik pemeriksaan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data tersebut untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding data tersebut (Moleong: 2017). Peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dalam pemeriksaan data pada penelitian ini. Triangulasi sumber berarti untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama, yaitu dengan teknik wawancara semi terstruktur (Sugiyono: 2017). Metode ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman penelitian terhadap apa yang telah ditemukan. Dalam pemeriksaan data peneliti menggunakan jalan sebagai berikut:

1. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.

2. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang.
3. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses melakukan organisasi secara jelas dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah dipahami temuannya oleh orang lain. Menurut Bogdan dan Biklen analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan mengorganisasikan data, memilah data menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesisnya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dapat dipelajari, dan memutuskan apa yang akan diinformasikan kepada orang lain.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengolahan data dan studi kasus. Setelah data-data diperoleh, tahap selanjutnya adalah analisis data dengan analisis *descriptif comparative*. Teknik analisis ini dilakukan setelah data terkumpul dari hasil wawancara dan observasi. Langkah selanjutnya menganalisis data dengan tiga tahap yaitu:

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah suatu proses pemilihan data, pemusatan data, penyederhanaan data, hingga transformasi data kasar yang ditemukan di lapangan. Peneliti melakukan reduksi data sebagai suatu tahap

analisis data untuk menajamkan dan membuang catatan yang tidak diperlukan dari hasil wawancara dan observasi. Kemudian data yang dihasilkan dapat memberikan kesimpulan-kesimpulan final yang terverifikasi.

b. Penyajian Data

Penyajian data digunakan agar lebih meningkatkan pemahaman tentang kasus dan sebagai acuan mengambil tindakan berdasarkan pemahaman dan analisis sajian data.

c. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi lebih jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori (Sugiyono: 2017).

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Universitas Muhammadiyah Surakarta

Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) adalah lembaga pendidikan tinggi di bawah persyarikatan Muhammadiyah yang berdiri pada 24 Oktober 1981 sebagai perubahan bentuk dari IKIP Muhammadiyah Surakarta. Awalnya, UMS merupakan sebuah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Jakarta cabang Surakarta yang kemudian setelah mendapatkan izin berdiri sendiri dan seiring berjalannya waktu FKIP Muhammadiyah cabang Surakarta menjadi dua lembaga pendidikan tinggi, yaitu Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Muhammadiyah Surakarta dan Institut Agama Islam Muhammadiyah (IAIM) Surakarta. UMS mengalami beberapa pergantian Rektor dalam masa pembangunannya, setiap rektor memberikan banyak perubahan dengan menambah beberapa fakultas dan fasilitas baru. Perubahan lain yang dilakukan adalah dengan menggabungkan IKIP Muhammadiyah Surakarta dan IAIM Surakarta menjadi Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS).

2. Gambaran Umum Fakultas Agama Islam UMS dan Mahasiswanya

Fakultas Agama Islam (FAI) merupakan salah satu fakultas yang dimiliki oleh UMS. FAI memiliki beberapa jurusan diantaranya, Hukum

Ekonomi Syari'ah (S1 dan S2), Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (S1), Pendidikan Agama Islam (S1, S2, S3). Dari beberapa jurusan yang ada di Fakultas Agama Islam, peneliti mengambil data dari jurusan Pendidikan Agama Islam program Strata 1 (S1). Peneliti memilih jurusan PAI karena jurusan ini fokus dalam menyelenggarakan pendidikan agama Islam integratif yang unggul dalam menghasilkan lulusan yang profetik, komprehensif, kritis, dan kosmopolitan dalam membangun peradaban-kemajuan. Berdasarkan tujuan dari jurusan PAI, maka seharusnya mahasiswa mampu mengaplikasikan ilmu yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga ketika ditemukan mahasiswa yang menikah seharusnya mampu mengaplikasikan ilmu yang didapat dari perkuliahan dalam kehidupan berumah tangga. Dalam hal ini, banyak di antara mahasiswa Fakultas Agama Islam khususnya jurusan Pendidikan Agama Islam yang sudah menikah di saat kuliahnya belum selesai dan diantaranya ada yang sudah mempunyai anak.

Hal menarik yang ditemukan peneliti dalam observasi awal adalah tidak adanya kesenjangan antara mahasiswa yang sudah menikah dengan mahasiswa lainnya. Tidak jarang mahasiswa lain justru membantu mahasiswa yang sudah menikah dalam hal tugas-tugas perkuliahan. Sehingga mahasiswa yang sudah menikah tidak merasa tersingkirkan ataupun tidak percaya diri dalam menjalankan kewajiban sebagai istri atau suami dan mahasiswa. Dari banyaknya mahasiswa jurusan PAI, peneliti tidak mampu memastikan data konkrit berapa mahasiswa yang

sudah menikah. Berdasarkan wawancara dengan salah satu subjek, peneliti mendapatkan 7 mahasiswa yang sudah menikah namun hanya mengambil sampel 3 mahasiswa yang sudah menikah berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya.

Fakta dilapangan menunjukkan adanya dukungan moral bagi mahasiswa yang sudah menikah dari mahasiswa lain dalam menjalani kehidupan rumah tangga dan perkuliahan. Meskipun begitu, mahasiswa yang sudah menikah terkadang merasa kesulitan dalam membagi waktu antara rumah tangga dengan perkuliahan. Disisi lain, mahasiswa yang sudah menikah juga mendapat dampak positif dari pernikahan yang dijalani yaitu, merasa lebih dewasa dalam berpikir dan bertindak. Mahasiswa lain yang memandang fenomena ini bukanlah sebuah keputusan yang menakutkan untuk diambil, justru memberi gambaran bagaimana mengendalikan diri dalam menjalani tanggung jawab ganda.

B. Temuan Penelitian

1. Temuan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan berbagai macam data khususnya terkait dengan strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan peran ganda menikah pada masa kuliah. Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sudah menikah. Subjek berjumlah 3 mahasiswa, sedangkan subjek pendukung dipilih dari orang terdekat para mahasiswa

yang sudah menikah. Strategi ini dilakukan agar permasalahan yang mereka alami dari peran ganda menikah pada masa kuliah dapat teratasi. Peneliti mendapatkan data melalui wawancara dengan menggunakan panduan wawancara. Sebelum dimulai pengambilan data, peneliti terlebih dahulu memberikan *informed consent* kepada subjek untuk meminta kesediaan subjek dalam memberikan data dan informasi yang dibutuhkan peneliti tanpa adanya paksaan. Selanjutnya, peneliti memperkuat data yang diperoleh dengan observasi yang nantinya akan dianalisis lebih lanjut. Adapun keterangan subjek dalam penelitian ini sebagai berikut:

| Kode | Nama | Umur | Usia Pernikahan |
|------|------|----------|-----------------|
| S1 | PS | 22 tahun | 2 tahun |
| S2 | GD | 23 tahun | 3 tahun |
| S3 | M | 23 tahun | 1,5 tahun |

Tabel 2 Data Subjek

a. Subjek PS

Subjek berinisial PS adalah seorang perempuan yang berusia 22 tahun dengan status pernikahan menikah. PS saat ini berada di semester enam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta dan tengah aktif dengan perkuliahan. PS menikah dengan sang suami (DP) yang saat ini berusia 22 tahun juga. Ketika PS

menikah dengan DP, ia berada disemester 2 awal dan berusia 20 tahun sedangkan suaminya sudah bekerja di salah satu perusahaan provider di Surakarta. Motivasi mereka menikah adalah karena adanya tuntutan dari orang tua dan kemauan subjek sendiri karena takut terjerumus pada pergaulan bebas. Saat ini, PS tinggal bersama sang suami di rumah kontrakan sederhana dan terpisah dari orang tua mereka. PS dan DP terkadang harus tinggal terpisah karena DP yang harus berada diluar kota karena tuntutan pekerjaan. Karena hal tersebut, PS harus menjalani peran ganda lebih yang cukup berat. Usia pernikahan PS dan DP sudah 2 tahun dan telah dikaruniai 2 putra kembar yang berusia 1 tahun. Sehingga selain menjadi istri sekaligus mahasiswa, PS juga harus menjadi seorang ibu untuk kedua anaknya.

b. Subjek GD

Subjek berinisial GD merupakan seorang perempuan yang berprofesi sebagai seorang guru di salah satu SD di Sragen, masih aktif sebagai mahasiswa dan berstatus sudah menikah. GD menikah dengan seorang laki-laki berinisial MS. GD menikah dengan MS pada saat ia masih aktif sebagai mahasiswa di semester 3 akhir dan berusia 20 tahun, sedangkan MS berusia 27 tahun. Subjek memutuskan menikah karena keinginannya sendiri yang ingin merasakan menikah muda dan melaksanakan salah satu sunnah dalam agama Islam serta menjauhkan diri dari perbuatan dosa. Saat

ini, pernikahan GD dan MS sudah menginjak di tahun ketiga namun belum juga diberi amanah momongan oleh Allah SWT. GD dan MS memutuskan untuk tinggal secara terpisah dengan orang tua mereka karena ingin hidup mandiri. Peran ganda yang dijalani GD adalah sebagai istri, mahasiswa, dan guru.

c. Subjek M

Subjek bernisial M adalah seorang perempuan berusia 23 tahun yang masih aktif sebagai mahasiswa namun juga sudah menikah. M menikah dengan seorang laki-laki berinisial IF saat ia masih aktif kuliah pada semester 4 awal. Subjek menikah pada saat usianya 21 tahun dan sang suami berusia 26 tahun. Motivasi M menikah karena ingin menghindari perbuatan dosa dan pergaulan bebas serta ingin menunaikan perintah agama Islam. Saat ini, pernikahan M dan IF sudah menginjak 1,5 tahun dan sudah dikaruniai seorang anak perempuan yang baru berusia 6 bulan. Subjek dan sang suami sampai saat ini masih tinggal dengan orang tua mereka dan juga dengan kakak ipar mereka. Karena masih tinggal bersama itulah yang menyebabkan kehidupan rumah tangga subjek terasa lebih berat ketika disandingkan dengan peran ganda yang dijalani. Untuk mengalihkan pikiran, subjek memilih untuk mengajar di salah satu SD di daerah lingkungan rumah mereka.

2. Temuan *Coping Stress* pada Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dengan 3 subjek, mereka berusaha mengatasi masalah yang timbul akibat dari peran ganda yang mereka jalani. Permasalahan yang timbul dari pernikahan pada masa kuliah yang dijalani oleh setiap subjek hampir sama dan dalam mengatasinya, subjek menggunakan strategi *coping stress*. Strategi *coping* baik dengan *problem focused coping* (PFC) maupun *emotion focused coping* (EFC) keduanya dapat digunakan subjek untuk mengatasi permasalahan terkait kesulitan menyesuaikan diri dengan peran ganda yang dihadapi. Dalam pengaplikasiannya, subjek dapat menggunakannya sesuai dengan kebutuhan.

a. Subjek PS

Awalnya PS mengaku berat dan kesulitan dalam menjalani kehidupan baru sekaligus peran baru dalam hidupnya, namun ia berusaha menguatkan diri dengan dukungan dari keluarganya dan untuk anak-anaknya. Sekalipun tidak bisa instan PS sudah berusaha melakukan *coping* dengan segala kemampuannya untuk beradaptasi dengan peran barunya.

1) *Confrontive Coping*

Subjek PS dalam penelitian ini melakukan *confrontive coping* dalam menjalani kehidupan barunya dengan peran ganda sebagai mahasiswa, juga sebagai ibu dan istri. *Confrontive coping* dilakukan subjek dengan meluapkan kemarahannya saat

merasa lelah dan pusing dengan tanggung jawab yang harus dilakoninya. Hal tersebut sebenarnya tidak ingin dilakukan subjek, karena jika ia meluapkan kemarahannya kepada orang disekitarnya akan dapat melukai perasaan orang tersebut. Perilaku yang ditunjukkan subjek tersebut diperkuat dengan pernyataan dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

“Seharusnya enggak sih mbak, tapi ya gimana lagi ya mbak, kadang suka kelepasan marah-marah ke anak atau ke suami pas ngerasa capek sama semuanya mbak.” (W1.S1. 58-60)

Subjek melakukan *confrontive coping* biasanya dikarenakan kesulitan dalam melakukan peran ganda dalam waktu bersamaan. Subjek diharuskan mengasuh anak, menyelesaikan pekerjaan rumah tangga, dan menjalankan tugasnya sebagai seorang mahasiswa. Terlebih lagi, subjek sering ditinggal oleh suaminya keluar kota karena tuntutan dari pekerjaan. Perilaku tersebut diperkuat dengan pernyataan dari subjek dalam kutipan wawancara berikut ini:

“Yaa pernah sih mbak, apalagi kan aku sekarang tugasnya dobel-dobel yaa mbak. Maksudnya ya jadi istri, jadi mahasiswa, tambah jadi ibu rumah tangga. Jadi yaa kadang-kadang suka emosi mbak kalo pas capek.” (W1.S1. 41-45)

“Banyak banget mbak, yang jelas aku kesulitan dalam membagi waktu sih mbak. Terlebih suamiku kerjanya sering keluar kota, jadi aku harus melakukan semuanya sendiri.”

(W1.S1. 49-52)

Berdasarkan pernyataan dari subjek diatas, maka peneliti mengambil garis besar yang menjadi alasan terbesar subjek melakukan *confrontive coping* adalah karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan oleh subjek dan subjek kesulitan membagi waktu dalam menyesuaikan diri dengan semua tanggung jawabnya.

2) *Seeking Social Support*

Selama subjek menjalani kesehariannya sebagai seorang ibu, istri, dan mahasiswa, subjek selalu menceritakan apa yang ia rasakan kepada suaminya. Hal tersebut subjek lakukan untuk sedikit melegakan hati dan pikirannya saat merasa lelah dengan segala pekerjaannya. Perilaku tersebut diperkuat dengan pernyataan dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

“Oh ya perlu mbak, setidaknya sama suami lah mbak. Jadi kalau pas dia dirumah gitu yaa aku cerita sama dia apa yang tak rasain, tapi kalau pas dia lagi keluar kota yaa aku tetep telponan mbak sama dia buat bertukar cerita tentang apa yang kita alami masing-masing gitu. Karena dalam

rumah tangga kan harus saling melengkapi kan mbak.”

(W1.S1. 71-78)

Selain menceritakan kepada suami, subjek juga mencari bantuan dari orang terdekatnya dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan dari subjek pendukung dalam kutipan wawancara berikut:

“Kayanya sih iyaa mbak, tapi mungkin dia berusaha kelihatan baik-baik aja gitu mbak didepan orang lain. Soalnya kan kadang juga dia dibantu sama orang tuanya ngurus anak-anaknya mbak, pas mbak PS nya kuliah gitu kadang orang tuanya ke rumahnya dan bantu momong anaknya. Kalo nggak yaa anak-anaknya yang dititipin ke rumah orang tuanya gitu mbak.” (W1.T1. 37-45)

Dari pernyataan-pernyataan diatas, subjek melakukan *seeking social support* dari orang-orang terdekat untuk membantu meringankan tugasnya sebagai ibu, mahasiswa, dan istri.

3) *Distancing*

Subjek melakukan strategi *distancing* dalam menjalani kesehariannya dengan tetap terlihat baik-baik saja di depan orang lain. Menurut subjek pendukung, subjek PS tidak pernah terlihat murung ataupun sedih ketika bersama orang lain. Hal

tersebut diperkuat dengan kutipan hasil wawancara dengan subjek pendukung berikut:

“Kalau cerita sih terhitung jarang yaa mbak, karena dia orangnya kelihatan happy terus gitu mbak.” (W1.T1. 24-26)

Subjek terlihat tidak ingin memperlihatkan apa yang ia rasakan dan alami kepada orang lain berdasarkan pernyataan subjek pendukung diatas.

4) *Positive Reappraisal*

Strategi ini diperlihatkan subjek dari cara ia menerima apa yang telah dialami sebagai takdir dari Allah SWT. Ia merasa bahwa segala hal yang terjadi pada kehidupannya memang sudah digariskan oleh Allah SWT dan tidak ada yang bisa disalahkan. hal tersebut diperkuat oleh pernyataan dari subjek dari hasil wawancara berikut:

“Iya lah mbak, namanya kita hidup pasti segala sesuatunya sudah digariskan oleh Allah SWT.” (W1.S1. 98-99)

5) *Accepting Responsibility*

Subjek mengakui bahwa keputusan untuk menikah pada masa kuliah ini ia ambil dalam kondisi sadar dan atas kemauannya sendiri. Maka dari itu subjek senantiasa menerima segala perubahan kehidupan yang ia jalani setelah menikah sebagai konsekuensi dari keputusan yang ia ambil sendiri. Sikap

tersebut diperkuat dengan kutipan pernyataan yang subjek sampaikan pada hasil wawancara berikut:

“Jangan sampai mbak, amit-amit. Kan aku nikah juga atas dasar kemauanku sendiri, makanya harus tak jalani selalu walau seberat apapun itu.” (W1.S1. 104-106)

6) *Escape/Avoidance*

Strategi *coping stress* ini dilakukan subjek dengan membuat kebiasaan-kebiasaan khusus yang terencana dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Subjek memiliki waktu yang memang dikhususkan untuk membangun kedekatan dengan keluarganya agar tetap harmonis dan bahagia walaupun dihadapkan dengan banyak permasalahan. Disisi lain, kegiatan yang dilakukan subjek adalah bagian dari usaha subjek untuk menghibur diri dan mengalihkan fokusnya agar tidak berlarut-larut dalam menghadapi masalah. Hal tersebut diperkuat subjek dalam kutipan hasil wawancara sebagai berikut:

“Wah kalau itu jelas perlu pakai banget mbak. Selain buat menghibur diri, kegiatan seperti itu bisa dijadikan sarana untuk membangun kedekatan dengan keluarga mbak. Kan suamiku sering keluar kota mbak, jadi kalo pas dia pulang gitu kami pasti selalu menyempatkan untuk sekedar jalan-jalan gitu sama anak-anak juga.” (W1.S1. 82-89)

Berdasarkan temuan strategi *coping stress* yang dilakukan subjek diatas, subjek PS menggunakan strategi *problem focused coping* dengan metode *confrontive coping* dan *seeking social support*. Kemudian menggunakan strategi *emotion focused coping* dengan metode *distancing*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, dan *escape/avoidance*. Dengan menerapkan beberapa strategi *coping stress* tersebut, subjek merasa lebih baik dan mampu menguasai diri dalam mengerjakan tugas-tugas peran gandanya. Subjek pun mampu menyesuaikan diri dengan segala tanggung jawab yang harus ia jalani sebagai istri, mahasiswa, sekaligus ibu.

b. Subjek GD

1) *Confrontive Coping*

Meluapkan emosi dan tekanan yang dirasakan merupakan salah satu strategi *coping* yang mungkin dilakukan oleh seseorang. Begitu pula dengan subjek GD yang melakukan *confrontive coping* ketika merasakan emosi dan lelah dengan rutinitas yang harus dijalani. Hal tersebut sesuai dengan kutipan hasil wawancara yang telah dilakukan berikut:

“Tentu iya mbak, setidaknya harus tetap diluapkan mbak agar saya merasakan lega.” (W2.S2. 63-64)

Salah satu strategi yang dilakukan subjek ini juga didukung oleh pernyataan dari subjek pendukung dalam hasil wawancara sebagai berikut:

“Kalau marah sih yaa pasti pernah mbak, kadang mungkin pas banyak tugas dari kampus dan dibarengi dengan banyaknya pekerjaan dari sekolah. Biasanya marah karena bingung gimana ngerjainnya karena harus selesai semua dalam waktu bersamaan.” (W2.T2. 27-32)

2) *Seeking Social Support*

Dalam menjalani kehidupannya sehari-hari, subjek merasa butuh orang lain untuk sekedar menjadi pendengar keluh kesahnya dikala penat dengan rutinitasnya. Subjek memilih suaminya sebagai tempat ia berbagi cerita dan penyemangatnya dalam menghadapi segala pekerjaan yang harus ia jalani. Selain bercerita, subjek juga memerlukan bantuan suaminya untuk mengerjakan pekerjaan rumah. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan dari subjek dalam kutipan hasil wawancara berikut:

“Iya dong mbak, sebagai perempuan pasti tetap butuh teman curhat. Kalau untuk masalah yang sangat internal, saya biasanya bertukar pikiran dengan suami saya mbak. Selain itu, kadang saya suka cerita dengan teman saya di tempat saya bekerja mbak.” (W2.S2. 82-87)

“Iyaa mbak makanya saya merasa kesulitan banget dalam menyesuaikan dengan peran ganda ini, tapi yaa Alhamdulillah nya suami supportif banget sih mbak orangnya. Jadi saat saya merasa kesulitan, pasti selalu siap sedia untuk membantu saya. Mulai dari bantu pekerjaan rumah sampai membantu saya dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah mbak.” (W2.S2. 154-161)

Hal tersebut diperkuat juga oleh subjek pendukung sesuai dengan kutipan hasil wawancara berikut:

“Kalau cerita sih sudah pasti setiap hari yaa mbak, biasanya kami bertukar cerita sebelum tidur gitu mbak.” (W2.T2. 22-24)

3) *Self Control*

Subjek seringkali merasakan bahwa tanggung jawab yang ia harus jalani setelah menikah sangat berat. Saat subjek merasakan lelah dan terbebani, subjek berusaha untuk mengontrol atau mengendalikan dirinya agar tidak terlalu berlarut dalam menghadapi masalah. Kegiatan positif bersih-bersih rumah subjek pilih untuk mengendalikan emosi yang ia rasakan dan untuk mengalihkan fokusnya dari permasalahan yang ada. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang peneliti temukan dalam hasil wawancara sebagai berikut:

“Kalau saya biasanya nangis dulu mbak, hehe orangnya emang cengeng. Setelah nangis dan merasa sedikit lega, saya luapkan dengan cara bersih-bersih rumah mbak. Karena kalau mau marah-marah sama suami misalnya, pasti malah akan menimbulkan masalah baru dengan suami mbak. Makanya saya luapkan ke bersih-bersih rumah aja mbak. Biar hati lega dan rumah juga bersih sehingga saya nyaman gitu mbak.” (W2.S2. 66-75)

4) *Positive Reappraisal*

Segala tanggung jawab dari peran ganda yang harus dijalani subjek tidak lain merupakan salah satu takdir dari Allah SWT yang telah digariskan untuknya. Subjek mengakui hal tersebut dan tidak menyangkal bahwa takdir itu memang harus ia jalani saat ini. Hal tersebut diperkuat subjek dengan pernyataan dalam hasil wawancara sebagai berikut:

“Yaa dong mbak, kita sebagai orang Islam kan harus meyakini itu. Bahwa setiap yang terjadi pada kehidupan kita itu pasti atas campur tangannya gusti Allah mbak.” (W2.S2. 123-126)

“Wah ya harus dong mbak, setiap usaha tanpa doa yaa hasilnya zonk begitupun sebaliknya mbak. Setiap doa yang tidak diiringi usaha juga akan zonk hasilnya.” (W2.S2. 131-134)

5) *Distancing*

Selama menjalani kehidupan rumah tangga, perkuliahan, dan bekerja, subjek pasti mengalami banyak permasalahan yang harus dihadapi. Subjek terkadang menceritakan beberapa masalah kepada suami dan temannya, namun tentang apa yang dirasakannya berusaha ia sembunyikan dari orang lain termasuk suaminya. Subjek merasa bahwa jika ia menceritakan apa yang ia rasakan mungkin akan menambah beban pikiran suami dan orang lain, sehingga subjek memilih untuk diam dan terlihat baik-baik saja. Hal ini diperkuat subjek pendukung dalam hasil wawancara berikut:

“Kayanya sih iyaa mbak, tapi mungkin dia nggak mau memperlihatkan di depan saya nggak ikut pusing juga.”

(W2.T2. 36-38)

6) *Escape/Avoidance*

Sebagai individu tentunya membutuhkan aktivitas selingan sebagai sarana penghibur diri. Begitu pula dengan subjek, subjek rutin melakukan aktivitas bersama dengan suami saat libur agar dapat menyegarkan hati dan pikiran masing-masing. Hal tersebut diungkapkan subjek seperti dalam kutipan wawancara berikut ini:

“Saya dan suami Alhamdulillah memiliki kegiatan rutin setiap hari Minggu mbak. Biasanya saya dan suami bersih-

bersih rumah bersama dipagi hari, kemudian setelah rumah bersih kami akan melanjutkan kegiatan dengan berkeliling naik sepeda motor gitu mbak. Walau kadang nggak tau tujuan, yang penting keluar rumah dulu cari angin. Setidaknya dengan begitu mampu me-refresh hati dan pikiran kami agar siap kembali menghadapi kerasnya kehidupan mbak, hehe.” (W2.S2. 104-114)

Hal tersebut diperkuat kembali oleh subjek pendukung seperti dalam kutipan hasil wawancara berikut:

“Biasanya pas kami sama-sama libur gitu kami meluangkan waktu untuk jalan-jalan kemana gitu mbak yaa sekedar refreshing lah mbak biar nggak suntuk dan jenuh gitu.” (W2.T2. 49-52)

Dari temuan peneliti dalam hasil wawancara diatas, subjek melakukan strategi *coping* dengan mengkolaborasikan metode *problem focused coping* dengan jenis *confrontive coping* dan *seeking social support*. Kemudian metode *emotion focused coping* dengan jenis *self control*, *positive reappraisal*, *distancing*, dan *escape/avoidance*. Dengan begitu subjek mampu menguasai diri dalam menyelesaikan masalah yang ia hadapi dalam menjalankan peran gandanya sebagai istri, mahasiswa, dan guru.

c. Subjek M

1) *Planful Problem Solving*

Subjek dalam menjalani kehidupan barunya tentu menghadapi berbagai permasalahan. Sehari-hari subjek memiliki kegiatan rutin yang ia jadikan pengalih fokus pada masalah yang ia hadapi. Mengajar di salah satu SD di lingkungan rumahnya adalah kegiatan yang dipilih subjek untuk menjadi penghibur diri. Meskipun ketika mengajar mengharuskan subjek untuk mengajak serta anaknya, namun hal tersebut mampu menjadi salah satu sumber kekuatan bagi subjek. Hal tersebut diungkapkan subjek dalam kutipan hasil wawancara berikut ini:

“Biasanya yaa mbak, pas saya harus masuk mengajar di SD tapi anak malah rewel dan suami kurang peka dengan keribetan saya. Yaa alhasil saya pasti agak emosi kan mbak, makanya sekarang saya lebih sering mengajak anak saya ke sekolah mbak biar ayahnya juga nggak ikut ribet karena kan juga harus bekerja.” (W3.S3. 34-40)

“Saya bekerja ini kan juga salah satu cara saya menghibur diri mbak. Jadi misal pas banyak masalah gitu, di sekolah ketemu anak-anak jadi dibawa happy lagi mbak.” (W3.S3. 63-67)

2) *Seeking Social Support*

Dukungan sosial merupakan salah satu hal yang penting bagi seseorang dalam kehidupannya. Manusia yang merupakan makhluk sosial pasti sangat membutuhkan orang lain. Sama halnya dengan subjek yang membutuhkan orang lain dalam menjalani kehidupannya. Dalam mencari dukungan sosial, biasanya subjek menceritakan apa yang dialami dengan temannya di tempat ia bekerja. Hal tersebut dapat dilihat dalam kutipan hasil wawancara berikut:

“Ada mbak, saya biasanya bercerita dengan teman saya di SD saya mengajar mbak.” (W3.S3.62-63)

“Kalau temen-temen saya sih paling kan bisanya juga cuma jadi pendengar kan mbak. Kadang juga dikasih kata-kata penyemangat gitu mbak. Yaa setidaknya bisa lega dulu lah mbak sudah bisa meluapkan apa yang saya rasakan gitu.” (W3.S3.72-77)

3) *Positive Reappraisal*

Takdir atau keadaan yang saat ini dihasapi tak lepas dari kuasa Allah SWT. Keyakinan tersebut ada dalam diri subjek dalam menghadapi setiap masalah dalam kehidupannya. Subjek pun yakin mampu melalui semua masalah yang sedang dihadapi dengan izin Allah. Hal tersebut menjadikan subjek lebih religius dalam kesehariannya. Perilaku subjek ini dapat dilihat dalam kutipan hasil wawancara berikut ini:

“Oh iya jelas dong mbak, kita sebagai seorang muslim kan harus meyakini itu.” (W3.S3. 118-119)

“Ya iya lah mbak, kita kan punya Allah yang selalu mendengar doa-doa hamba-Nya. Setiap usaha juga harus diimbangi dengan doa, begitupun sebaliknya setiap doa harus ada usahanya.” (W3.S3. 123-127)

4) *Distancing*

Ketika menjalani kehidupan rumah tangga, subjek berusaha menjadikan apa yang dirasakan sebagai privasi. Hal tersebut bagi subjek selayaknya hanya diketahui dirinya dan suami saja. Subjek adalah individu yang cenderung termasuk dalam tipe orang yang tertutup. Dalam hal ini subjek juga cuek terhadap lingkungan, ia menganggap bahwa ia lebih baik diam daripada harus memperlihatkan apa yang ia rasakan dihadapan orang lain. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan subjek dalam kutipan hasil wawancara berikut ini:

“Kalau saya orangnya pilih diam mbak, soalnya saya disini ini kan masih tinggal bareng dengan mertua saya dan kakak ipar saya yang sudah berkeluarga juga. Jadi kalau saya mau meluapkan dengan marah-marah ke anak atau suami, pasti kan kedengaran sama keluarga. Jadi saya milih untuk diam dulu pada saat dirumah.” (W3.S3. 44-51)

Hal ini juga diperkuat oleh subjek pendukung yang dinyatakan dalam kutipan hasil wawancara berikut ini:

“Kayanya sih iyaa mbak, tapi mungkin karena kami disini masih bercampur-baur yaa mbak. Maksudnya masih tinggal bersama dalam satu atap dan masih sama mertua juga, jadi mungkin dia nggak berani memperlihatkan kalau dia merasa tertekan atau emosi gitu mbak.” (W3.T3.34-40)

“Kalau tanya yaa kadang tak tanyain mbak, tapi pasti jawabannya nggak papa dan selalu bilang kalau dia baik-baik saja.jadi yaa saya nggak mau ikut campur lebih dalam lagi mbak.” (W3.T3. 52-55)

5) *Escape/Avoidance*

Subjek melakukan aktivitas lain untuk mengatasi masalah yang dialaminya. Kegiatan yang dilakukan bertujuan untuk mengalihkan fokus subjek dan menghibur diri subjek ketika menghadapi masalah. Dalam hal ini, subjek melakukan kegiatan yang sering dilakukan bersama suami dan anaknya dengan berkeliling mencari udara segar. Selain itu, subjek juga menyempatkan waktu untuk piknik kecil-kecilan dengan anak dan suaminya. Hal ini diperkuat subjek dalam kutipan hasil wawancara berikut:

“Biasanya saya muter-muter naik sepeda motor sama suami dan anak saya sih mbak. Kalau sore kan udah pulang

kerja semua saya sama suami, nah biasanya suami saya jemput saya kerja terus sekalian deh cari angin. Atau kalau nggak pas hari libur gitu kami sempatkan untuk jalan-jalan piknik kecil-kecilan gitu mbak.” (W3.S3. 101-108)

Jadi, dari pemaparan diatas subjek melakukan strategi *problem focused coping* dengan jenis *seeking social support* dan *planful problem solving*. Kemudian untuk strategi *emotion focused coping* subjek menggunakan jenis *positive reappraisal*, *distancing*, dan *escape/avoidance*.

Berdasarkan temuan peneliti dalam hasil wawancara dengan subjek dan subjek pendukung diatas, maka peneliti membuat rangkuman hasil temuan data sebagai berikut:

| No | Jenis-Jenis Coping | Subjek | Temuan |
|----|---------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <i>Confrontive Coping (PFC)</i> | PS | Subjek melakukan <i>confrontive coping</i> dengan meluapkan emosi terhadap suami dan anak-anaknya |
| | | GD | Subjek melakukan <i>confrontive coping</i> dengan meluapkan emosi terhadap suaminya dan terkadang ia menangis ketika merasa |

| | | | |
|----|-------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | emosi dan lelah dengan rutunitasnya |
| | | M | - |
| 2. | <i>Seeking Social Support (PFC)</i> | PS | Subjek mencari dukungan sosial dengan bercerita kepada suaminya dan terkadang subjek meminta bantuan kepada rang tuanya untuk membantu mengurus anak-anaknya ketika ia harus mengerjakan tugas kuliah. |
| | | GD | Subjek mencari dukungan sosial dengan menceritakan apa yang dirasakan kepada suami dan untuk permasalahan yang tidak terlalu privasi subjek juga bercerita kepada temannya di tempat ia bekerja |
| | | M | Subjek mencari dukungan sosial dengan bercerita kepada teman-temannya di tempat ia bekerja. |

| | | | |
|----|--------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | <i>Planful Problem Solving (PFC)</i> | PS | - |
| | | GD | - |
| | | M | Subjek melakukan pemecahan masalah hidupnya dengan bekerja di salah satu SD di lingkungan rumahnya. |
| 4. | <i>Self Control (EFC)</i> | PS | - |
| | | GD | Subjek mampu mengendalikan diri dengan melakukan bersih-bersih dan menyelesaikan tugas rumah lainnya. |
| | | M | - |
| 5. | <i>Distancing (EFC)</i> | PS | Subjek menyembunyikan masalah yang dialami dari orang lain, dan subjek selalu berusaha untuk terlihat baik-baik saja di depan orang lain. |
| | | GD | - |
| | | M | Subjek memilih untuk diam dan menyembunyikan masalah yang dihadapi dari orang lain terlebih lagi orang |

| | | | |
|----|---------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | rumahnya seperti mertua dan kakak ipar. |
| 6. | <i>Positive Reappraisal (EFC)</i> | PS | Subjek memaknai keadaan yang dialami saat ini secara religius. |
| | | GD | Subjek memaknai keadaan yang dialami saat ini secara religius. |
| | | M | Subjek memaknai keadaan yang dialami saat ini secara religius. |
| 7. | <i>Accepting Responsibility (EFC)</i> | PS | Subjek menyadari keadaannya saat ini adalah konsekuensi dari keputusannya sendiri untuk menikah di masa kuliah. |
| | | GD | - |
| | | M | - |
| 8. | <i>Escape/Avoidance (EFC)</i> | PS | Subjek menghindarkan diri dari stress dengan berjalan-jalan bersama suami dan anak-anaknya ketika suami pulang dari luar kota. |

| | | | |
|--|--|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | GD | Subjek menghindari diri dari stress dengan berkeliling naik sepeda motor sekedar untuk cari angin bersama suaminya. |
| | | M | Subjek menghindari diri dari stress dengan berjalan-jalan dengan suami dan anaknya ketika pulang dari bekerja dan terkadang piknik kecil-kecilan ketika di hari libur. |

3. Penyesuaian Diri terhadap Peran Ganda

Peran ganda pada penelitian ini dialami oleh seseorang akibat dari keputusan yang diambil untuk menikah pada masa kuliah. Setiap individu yang dengan sadar mengambil keputusan untuk menikah pada masa kuliah sebenarnya menyadari akan konsekuensi yang harus dijalani pada kehidupan barunya. Namun tak jarang tetap menimbulkan berbagai masalah dalam prakteknya. Permasalahan yang sering timbul pun beragam, mulai dari kesulitan menyesuaikan diri dengan peran baru sampai kesulitan membagi waktu antar peran yang dijalani.

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara peneliti dengan subjek pada kasus ini, permasalahan yang dialami hampir sama kesulitan dalam menyesuaikan diri dan membagi waktu dengan peran barunya. Selain itu, keadaan lain juga mampu mempengaruhi kesulitan menyesuaikan diri dengan peran ganda yang dihadapi dalam kesehariannya, seperti :

- a. Subjek PS merasa penyesuaian diri dengan peran ganda yang ia hadapi semakin berat karena ketiadaan sosok suami dalam kehidupan sehari-harinya. Pekerjaan yang mengharuskan sang suami untuk keluar kota mengharuskan subjek untuk melakukan semua pekerjaan rumah sendirian. Terlebih lagi disandingkan dengan tugas dari perkuliahan subjek yang tidak sedikit pula. Hal tersebut dapat dilihat dari kutipan hasil wawancara berikut ini:

“Banyak banget mbak, yang jelas aku kesulitan dalam membagi waktu sih mbak. Terlebih suamiku kerjanya sering keluar kota, jadi aku harus melakukan semuanya sendiri mbak.” (W1.S1. 49-52)

Subjek merasa bahwa tugasnya semakin berat karena tidak adanya sosok suami yang seharusnya mampu membantu dalam mengerjakan pekerjaan rumah.

- b. Subjek GD mengatakan bahwa penyesuaian diri yang harus ia hadapi dalam menjalankan peran ganda terasa berat karena kesulitan dalam membagi waktu. Subjek sering dihadapkan dengan masalah dimana ia harus menyelesaikan tugas dari perkuliahan,

pekerjaan rumah, dan pekerjaan dari tempat ia bekerja. Hal ini dapat dilihat dalam kutipan hasil wawancara sebagai berikut:

“Jelas ada dong mbak, kalau saya kendalanya di pembagian waktu mbak. Harus menyesuaikan diri sebagai istri, mahasiswa, dan guru dalam waktu yang bersamaan. Kadang saya keteteran ketika harus masuk kuliah tapi juga harus mengajar. Karena kan sekarang perkuliahan sudah mulai aktif tatap muka lagi kan mbak, dan mengajar pun juga mulai aktif tatap muka. Makanya saya kadang susah menyesuaikan waktu dan tugas-tugas saya gitu mbak.” (W2.S2. 140-149)

Subjek menambah kegiatan untuk menghibur diri dari permasalahan yang dihadapi, namun ternyata justru menambah peran ganda yang harus ia kerjakan dalam kehidupan sehari-harinya.

- c. Subjek M dalam kesehariannya mengaku sulit menyesuaikan diri karena masih tinggal bersama dengan mertua dan kakak iparnya yang sudah berkeluarga juga. Hal tersebut menjadikan subjek tidak leluasa dan sering menahan apa yang ia rasakan. Disamping itu semua, subjek kesulitan ketika banyak tugas dari perkuliahan dan pekerjaannya dalam waktu yang berdekatan. Pernyataan ini diungkapkan subjek dalam hasil wawancara berikut ini:

“Kendalanya yang pasti pertama karena saya dan suami masih tinggal satu rumah dengan mertua dan kakak ipar yang kondisinya

sama-sama sudah menikah juga. Karena itu kan menjadikan saya kurang leluasa dirumah dan harus sering menahan apa yang saya rasakan. Terus ketika banyak tugas dari kampus dan dibarengi banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan dari SD, saya kesulitan mengerjakannya karena harus sambil momong anak mbak. Saya sungkan juga kalau harus menitipkan anak saya pada orang rumah, soalnya kan sama-sama punya kesibukan masing-masing juga.” (W3.S3. 83-96)

C. Pembahasan

Menurut Lazarus dan Folkman, *coping* adalah proses pengelolaan tuntutan baik internal maupun eksternal yang dianggap sebagai beban karena diluar kemampuan diri individu (Farid Mashudi: 2012). *Coping* terdiri atas usaha yang berorientasi pada kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal beserta konfliknya dengan menuntaskan, tabah menerima, mengurangi dan menimbulkan.strategi *coping* adalah cara yang dilakukan seseorang untuk mengubah lingkungan atau situasi atau menyelesaikan masalah yang sedang dirasakan atau dihadapi (Budi: 2020). Strategi *coping* melibatkan upaya untuk mengubah penyebab stress (*problem focused coping*) dan upaya untuk mengatur respon emosi kepada stressor (*emotion focused coping*). Davidson (2006) menyatakan bahwa strategi *coping* adalah bagaimana seseorang berupaya mengatasi masalah atau menangani emosi negatif yang ditimbulkannya.

Strategi *coping* juga didefinisikan sebagai usaha kognitif dan behavioral yang dilakukan individu tersebut, yaitu usaha untuk mengatur tuntutan tersebut meliputi usaha untuk menurunkan, meminimalisasi, dan juga menahan (Steven, Nugrahado: 2021).

Dari teori diatas dapat diambil kesimpulan bahwa strategi *coping* stress dengan bentuk *problem focused coping* maupun *emotion focused coping* bertujuan agar para mahasiswa dapat mengatasi stress yang ditimbulkan dari sulitnya menyesuaikan diri terhadap peran ganda menikah pada masa kuliah yang dialami. Stress yang timbul adalah karena mahasiswa kesulitan menyesuaikan diri dan waktu dengan peran yang harus dijalani setelah menikah.

Peran ganda merupakan seseorang yang memainkan satu peran atau lebih dalam waktu bersamaan. Mahasiswa yang sudah menikah pada masa kuliah harus memainkan perannya disektor domestik dan publik. Hal ini merupakan suatu kewajiban yang mesti dijalannya, mau tidak mau, suka tidak suka mahasiswa harus terus melakukan peran gandanya demi mempertahankan keutuhan keluarga dan melanjutkan studi perkuliahannya. Sektor domestik dalam rumah tangga seringkali dipandang sebelah mata. Padahal butuh kesabaran, keikhlasan, ketelitian, dan kerja keras untuk melakukan tugas-tugas pada sektor tersebut. Belum lagi ditambah dengan peran sosial kemasyarakatan yang terkadang melelahkan fisik dan pikiran.

Praktek peran ganda dalam keseharian mahasiswa yang sudah menikah pada masa kuliah akan terasa berat atau ringan berdasarkan bagaimana

mahasiswa tersebut menghadapinya. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan peran ganda, mahasiswa membutuhkan penyesuaian diri terhadap perubahan rutinitas hidup dari yang sebelum menikah dengan setelah menikah. Dalam penelitian terdahulu (Wisni: 2020) penyesuaian diri didefinisikan sebagai interaksi yang kontiniu dengan diri sendiri, tubuh, perilaku, pemikiran, serta perasaan dengan orang lain dan lingkungan. Penyesuaian diri adalah proses adaptasi terhadap kemampuan dalam diri untuk tetap fleksibel terhadap segala perubahan dan mampu mengendalikan diri sendiri disituasi apapun.

Yusuf (2013) dalam penelitiannya mengatakan bahwa penyesuaian diri meliputi aspek pribadi dan sosial. Aspek tersebut merupakan kemampuan individu untuk merespon secara tepat terhadap perubahan pada diri sendiri dan perubahan realitas sosial dan lingkungan. Keberhasilan penyesuaian dengan diri sendiri ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggung jawab, dan merasa tidak percaya pada dirinya sendiri. Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kesemasan yang disertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya. Pernyataan tersebut mendukung temuan peneliti bahwa mahasiswa yang menikah pada masa kuliah mampu menyesuaikan diri dengan peran gandanya seperti menerima diri sendiri dan tidak ada rasa penyesalan memilih untuk menikah dimasa kuliah. Hasil wawancara juga menunjukkan mahasiswa yang menikah pada

masa kuliah tidak memiliki rasa penyesalan atas keputusan yang diambil dan tidak pernah memiliki keinginan untuk berhenti kuliah setelah menikah.

Yusuf (2013) juga mengungkapkan bahwa aspek penyesuaian sosial adalah mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan yang baik dalam lingkungan keluarga, kuliah, dan masyarakat. Penyesuaian dengan keluarga menekankan hubungan yang sehat antar anggota keluarga dan kapasitas tanggung jawab pada keluarga. Begitupun dengan penyesuaian pada perkuliahan dan masyarakat, menuntut mahasiswa untuk mampu menelaraskan kewajiban di kampus dengan kewajiban di lingkungan masyarakat. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti, sebagian besar subjek yang menikah pada masa kuliah memiliki hubungan yang baik dengan keluarga baik itu dengan pasangan, orang tua, mertua, maupun keluarga ipar dari pasangan. Meskipun memiliki cara yang berbeda dan adanya beberapa situasi yang kurang menyenangkan, subjek mampu menyesuaikan diri dengan keadaan tersebut.

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan subjek dimana subjek PS dan GD memilih untuk tinggal secara terpisah dengan orang tua masing-masing. Selain untuk tetap menjaga keharmonisan hubungan keluarga, mereka merasa dengan tinggal terpisah mampu melatih kemandirian mereka dalam membangun rumah tangga. Cara yang berbeda dilakukan oleh subjek M, dimana ia dan suami memilih untuk tetap tinggal bersama dengan orang tua mereka dan ditambah kakak ipar yang sudah berkeluarga juga. Keputusan itu diambil bukan tanpa dasar, tentu subjek

menginginkan untuk mampu hidup mandiri dan leluasa dalam membangun rumah tangga dengan suaminya. Namun, mungkin karena beberapa keterbatasan mengharuskan mereka untuk tinggal bersama keluarga yang lain terlebih dahulu. Meskipun demikian, subjek M mampu mengendalikan diri dalam menghadapi permasalahan yang timbul dalam kehidupan rumah tangga sehari-harinya.

Subjek dalam penelitian ini mampu menyesuaikan diri tak lepas dari strategi *coping* yang diterapkan dalam mengatasi permasalahan yang ada. Hasil dari pengumpulan data dengan ketiga subjek membuktikan bahwa mereka melakukan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Subjek dipastikan menerapkan kedua strategi *coping* meskipun dari jenis-jenisnya tidak diterapkan secara menyeluruh. Peneliti menemukan, dalam mengatasi masalah subjek ada yang menggunakan strategi *problem focused coping* dengan satu atau dua bentuk saja yaitu, *pertama, confrontive coping* subjek PS dan GD menggunakannya dengan meluapkan emosi yang dirasakan kepada anak dan suaminya. *Kedua, playful problem solving*, dilakukan subjek M dengan bekerja menjadi guru di salah satu SD di lingkungan rumahnya untuk mengalihkan diri dari masalah yang dihadapi. *Ketiga, seeking social support*, ketiga subjek PS, GD, dan M mencari dukungan sosial dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Mereka menceritakan apa yang dirasakan dengan suami mereka. Subjek M dan GD mencari dukungan sosial lain dari teman-teman di tempat mereka bekerja, sedangkan subjek PS lebih memilih untuk mencari dukungan sosial dari

orang tuanya untuk membantu mengasuh anak-anaknya disat ia harus menyelesaikan pekerjaan yang lain.

Sedangkan dalam strategi *emotion focused coping*, peneliti menemukan bahwa subjek berbeda-beda dalam penggunaan strategi ini seperti, *pertama, positive reappraisal*, semua subjek melakukan *coping* bentuk ini dengan memandang setiap masalah dari kacamata agama Islam. Subjek menyadari bahwa segala yang terjadi dalam kehidupannya saat ini merupakan takdir dari Allah SWT. *Kedua, accepting responsibility*, subjek mengakui dengan sadar bahwa keadaan yang saat ini dijalani merupakan konsekuensi dari keputusan yang dimbil di masa lalu yaitu untuk menikah pada masa kuliah. *Ketiga, distancing*, dilakukan subjek PS dan M dengan menghindar dari orang lai ketika menghadapi masalah. Mereka tidak ingin memperlihatkan apa yang dirasakan kepada orang lain, subjek hanya ingi terlihat baik-baik saja dihadapan orang lain. *Keempat, self control*, merupakan tindakan yang diambil oleh subjek GD dengan mengalihkan emosinya pada kegiatan yang positif seperti bersih-bersih rumah. *Kelima, escape/avoidance*, dilakukan ketiga subjek dengan pergi jalan-jalan dan piknik kecil-kecilan bersama anak dan suami untuk menghibur diri.

Keberhasilan strategi *coping* sendiri memiliki waktu-waktu tertentu agar efektif bagi subjek. Strategi ini tidak hanya dilakukan dalam sekali waktu saja, melainkan dilakukan berulang-ulang mengingat permasalahan dalam kehidupan rumah tangga akan selalu ada sampai kapanpun. Selain itu, semakin lama usia pernikahan pasti badainya akan semakin besar dan

terjal. Seperti yang dipaparkan (Rahmawati & Rembulan: 2014) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa kebijaksanaan itu layaknya anggur yang berkualitas, dalam artian seiring bertambahnya usia pernikahan subjek maka kualitas kebijaksanaan dalam menghadapi masalah juga akan semakin tinggi. Semakin bertambahnya usia pernikahan juga akan berbanding lurus dengan bertambahnya pengalaman seseorang dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan pernikahan.

Faktor lain yang menjadi pengaruh penerapan strategi *coping* ini adalah usia subjek. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Rahmawati & Rembulan: 2014) ditemukan bahwa individu yang berusia dibawah 49 tahun lebih cenderung menggunakan kombinasi antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Pernyataan tersebut sesuai dengan temuan dalam penelitian ini. Ketiga subjek dalam penelitian ini menggunakan perpaduan strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Hasil dari observasi dengan tabel monitoring menunjukkan informasi bahwa ketiga subjek dalam mengatasi masalah dengan menggunakan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Ketiga subjek penelitian meluapkan emosi dalam menghadapi permasalahannya, mencari dukungan sosial dari orang di sekitarnya, membuat rutinitas lain dengan mengajar di Sekolah Dasar, sabar, ikhlas, syukur sebagai bentuk pengendalian diri, menyembunyikan masalah yang dialami dari orang lain, lebih tekun dalam beragama, bertanggung jawab atas pilihannya menikah pada masa kuliah, dan melakukan liburan dengan keluarga untuk menghibur

diri. Hal tersebut selaras dengan hasil wawancara, ketika peneliti melakukan observasi subjek menunjukkan perilaku yang sama dengan informasi yang diungkapkan subjek pada saat wawancara dengan peneliti.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang telah disajikan sebelumnya, mengenai strategi *coping stress* mahasiswa dalam penyesuaian diri terhadap peran ganda menikah pada masa kuliah di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan metode analisis deskriptif kualitatif. Peneliti mengambil kesimpulan untuk mengeksplorasi gambaran *coping* yang digunakan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap peran ganda menikah pada masa kuliah. dilihat dari perilaku yang ditunjukkan ketiga subjek penelitian, dapat peneliti simpulkan bahwa strategi yang dilakukan setiap subjek memiliki kolaborasi yang berbeda-beda satu sama lain. Meskipun ketiga subjek sama-sama menggunakan dua strategi *coping*, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* hanya saja dalam pengaplikasiannya disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing subjek.

Kondisi yang dialami subjek dalam kehidupan rumah tangga pada masa kuliah disikapi secara positif oleh subjek. Subjek tetap berusaha mempertahankan perkuliahannya walau harus menerima tanggung jawab sebagai istri dan ibu rumah tangga juga. Dalam pelaksanaan strategi *coping* tetap tidak bisa instan. Semua butuh proses dalam prakteknya, perlu waktu untuk mampu terbiasa dengan peran baru yang dijalani dan butuh kesiapan mental untuk menghadapi perubahan kehidupan sehari-hari.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Referensi penelitian terdahulu, kurangnya referensi yang berkaitan tentang penelitian kualitatif baik buku, maupun skripsi yang menggunakan metode penelitian kualitatif.
2. Waktu dalam observasi, peneliti kesulitan dalam menyesuaikan waktu dengan kegiatan subjek yang disebabkan kesibukan subjek bekerja dan mengasuh anak.
3. Subjek yang terkesan kurang terbuka ketika wawancara berlangsung, dikarenakan tema dalam penelitian ini membahas masalah yang cukup pribadi bagi subjek

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan dengan menyadari adanya keterbatasan pada penelitian, maka peneliti merasa perlu untuk memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek dan mahasiswa yang sudah menikah pada masa kuliah, tetap usahakan untuk mempertahankan studinya dan pernikahannya bagaimanapun kondisi saat ini adalah atas dasar keputusan pribadi.
2. Bagi peneliti, diharapkan mampu menjadi gambaran dalam menghadapi kehidupan rumah tangga kedepannya dan bagaimana mengendalikan diri dalam mengatasi masalah serupa dengan temuan dalam skripsi ini.

3. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian atau referensi dalam pengembangan riset dalam penelitian sejenis dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati. 2006. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ali, Hasan. 2006. *Pedoman Hidup Berumah Tangga Dalam Islam*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Anisaningtyas, Galuhpritta., dan Astuti Yulianti Dwi. 2011. “Pernikahan Di Kalangan Mahasiswa S-1.” *Proyeksi* 6(2):21-33.
- Arifin, Hasnul. 2004. *Hukum Perkawinan Islam Di Indonesia*. Banda Aceh: Yayasan Pena Banda Aceh.
- Arifin, M., Dardiri, A., & Handayani, A. N. 2016. “Hubungan Kemampuan Penyesuaian Diri Dan Pola Berpikir Dengan Kemandirian Belajar Serta Dampaknya Pada Prestasi Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian dan Pengembangan* 1(10): 1943-1951.
- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Astuti, Asri Wahyu Widi. 2012. “Peran Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga.” *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment* 1(2).
- Azkiyati, Nurul. 2018. “Wanita Menikah Yang Berprofesi.” *Proyeksi* 6(1):59-71.
- Budiman, A. 2006. *Kebebasan, Negara, dan Pembangunan*. Jakarta: Alfabet.
- Daldiyono. 2009. *How To Be A Real And Succesful Student*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Feldman, Robert S. 2017. *Pengantar Psikologi: Understanding Psychology* (Petty Gina Gayatri & Putri Nurdina Sofyan, Terjemahan). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Fristania, Dikka Kalista. 2021. “Dinamika Pemenuhan Kebutuhan Fisiologis Keluarga Yang Baru Menikah Pada Masa Pandemi COVID-19 Di Desa Bedagas RW 05.” Skripsi Thesis: IAIN Purwokerto
- Gadzella, Bernadette M dkk. 2012. “Evaluation Of The Student Life-Stress Inventory-Revised.” *Journal of Instructional Psychology* 39(2).
- Hasan, M. 2006. *Bimbingan Konseling Keluarga*. Padang: UNP Press

- Herdiansyah, H. 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Hurlock, Elizabeth. 2006. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Iswari, E. 2010. *Perempuan Makassar Relasi Gender Dalam Folklor*. Yogyakarta: Ombak.
- Juliawati, Dosi, & Hardianti Marsela. 2017. Studi Kasus Terhadap Mahasiswa Yang Menikah Saat Menempuh Masa Kuliah. *Jurnal Tarbawi* 13(2).
- Khairiyah, N., Farida, H. D. K., dan Wahidyanti, R. H. 2017. "Hubungan Peran Ganda Dengan Stress Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Tugas Belajar Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang." *Journal Nursing News* 2(3): 31-37.
- Linayaningsih, M. V. I. W. F. 2016. "Evektifitas Pelatihan Berfikir Positif Sebagai Strategi Coping Stress Pada Guru Sekolah Dasar Anak Berkesulitan Belajar." *Dinamika Sosial Budaya* 18(2): 251-259.
- Lio, Stefanus, Kristinus Sembiring. 2019. "Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling." *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling* 2(1): 52-61.
- Lusi, Yenjeli. 2010. "Strategi Coping Pada Single Mother Yang Bercerai." *Jurnal Psikologi*.
- Maramis, W. F. 2010. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Maryam, Siti. 2017. "Strategi Coping: Teori dan Sumber Dayanya." *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1(2).
- Maryam, Siti. 2017. "Stress Keluarga: Model Dan Pengukurannya." *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi* 1(2): 335-343.
- Mashudi, Farid. 2012. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Moleong, Lexi J. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mukhoyyaroh, Tatik. 2014. *Psikologi Keluarga*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.

- Munandar, S. C. U. 2001. *Psikologi Perkembangan Pribadi Dari Bayi Sampai Lanjut Usia*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Rachma, Arilia. 2007. "Coping Stress Pada Wanita Hamil Resiko Tinggi Grande Multi." Skripsi Thesis: Universitas Airlangga Surabaya.
- Rachma, D. N. 2014. "Sumber Stress Dan Coping Mahasiswa Pascasarjana." *Prosiding Konferensi Nasional II Psikologi Kesehatan* 1(7): 1-9.
- Rahardjo, Mudjia. 2017. "Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya." Skripsi Thesis: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Rasmun. 2004. *Stress Koping Dan Adaptasi*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Rositoh, Fajar dkk. 2017. "Strategi Coping Stress Mahasiswa Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir." *Happiness* 1(2).
- Salihu, M., dan Abdussomad M. 2021. "Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menulis Skripsi." *Journal of Islamic Education*.
- Sarafino, Edward P., dan Smith, Timothy W. 2012. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons. Inc.
- Sriati, Aat. 2008. "Tinjauan Tentang Stress." Skripsi: Universitas Padjajaran Jatinangor.
- Sugiyono. 2017. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Tobing, J. E. L. 2009. "Peranan Tenaga Kerja Wanita Pada Usaha Tani Kopi Dan Sikapnya Terhadap Peran Ganda Dalam Rumah Tangga (Studi Kasus: Desa Parulohan, Kecamatan Lintong Nihuta Kabupaten Humbang Hasundutan)." *Fakultas Pertanian Universitas Sumatera Utara*, 24.
- Walgito, B. 2000. *Bimbingan Konseling Dan Perkawinan*. Yogyakarta: Andi Yogya.
- Wibisana, Wahyu. 2016. "Pernikahan Dalam Islam." *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim* 14(2).
- Winarto, J. T. 2016. "Stress Dan Strategi Coping Pada Siswa Yang Tidak Lulus Ujian Nasional." *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 1(2).
- Wirawan. 2010. *Konflik Dan Manajemen Konflik: Teori, Aplikasi Dan Penelitian*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika

LAMPIRAN

*Lampiran 1***Panduan Wawancara****Pertanyaan untuk informan pendukung**

1. Siapa namanya?
2. Berapa usianya?
3. Apa kegiatan yang dilakukan sehari-hari?
4. Apakah ada hal-hal mencurigakan yang dilakukan dalam kesehariannya?
5. Apakah anda mengetahui bahwa subjek mengalami stress? Sejak kapan?
6. Hal apa menurut anda yang menyebabkan subjek merasa stress?
7. Apakah anda sering diajak cerita oleh subjek tentang apa yang dirasakannya?
8. Bagaimana cara anda menghibur subjek?

Pertanyaan untuk subjek

| ASPEK | INDIKATOR | ITEM PERTANYAAN |
|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Problem Focused Coping</i> | <i>Confrontive coping</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjalani kehidupan pernikahan yang masih terhitung baru apakah pernah membuat anda emosi? 2. Saat mengalami kendala dalam mengerjakan pekerjaan rumah tangga atau mengasuh anak, apakah anda merasa harus meluapkannya dengan emosi? |
| <i>Problem Focused Coping</i> | <i>Seeking social support</i> | 3. Apakah anda merasa perlu menceritakan apa yang anda rasakan kepada seseorang? |

| | | |
|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>4. Hal apa saja yang anda inginkan dari orang sekitar anda ketika anda bercerita kepada mereka?</p> <p>5. Bantuan seperti apa yang anda dapatkan dari tindakan yang anda lakukan?</p> |
| <i>Problem Focused Coping</i> | <i>Planful problem solving</i> | 6. Apakah anda memiliki cara khusus untuk mengurangi beban dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari? |
| <i>Emotion Focused Coping</i> | <i>Self control</i> | <p>7. Apakah ada tindakan khusus yang anda lakukan untuk memotivasi anda dalam menjalankan kegiatan sehari-hari?</p> <p>8. Apakah ada kata-kata atau ungkapan yang menjadi pendorong anda untuk tetap semangat dalam beraktivitas?</p> |
| <i>Emotion Focused Coping</i> | <i>Distancing</i> | 9. Ketika ada orang lain bertanya mengenai keadaan anda, pernahkan anda berkata bahwa anda baik-baik saja? |
| <i>Emotion Focused Coping</i> | <i>Positive reappraisal</i> | <p>10. Apakah anda menganggap bahwa apa yang anda hadapi ini datangnya dari Allah?</p> <p>11. Apakah anda merasa bahwa setiap masalah akan selesai jika kita beribadah?</p> |

| | | |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 12. Apakah anda merasa perlu bercerita dalam do'a mengenai kondisi yang anda alami? |
| <i>Emotion Focused Coping</i> | <i>Accepting responsibility</i> | 13. Hal apa yang membuat anda bisa menerima kondisi anda hingga saat ini? |
| <i>Emotion Focused Coping</i> | <i>Escape / avoidance</i> | 14. Apakah ada kegiatan rutin yang anda lakukan untuk menghibur diri anda? 15. Apakah anda merasa butuh untuk pergi ke suatu tempat agar dapat menenangkan diri atas masalah yang anda hadapi? |

Lampiran 2**Panduan Observasi**

| No | Pertanyaan | Ya | Tidak |
|-----------|---------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| 1. | Marah atas keadaan hidup yang dijalani | | |
| 2. | Bercerita mengenai permasalahan kepada orang lain | | |
| 3. | Membuat rutinitas baru yang terstruktur | | |
| 4. | Menghindar ketika ditanya mengenai keadaan yang dialami | | |
| 5. | Lebih tekun dalam menjalankan ibadah | | |
| 6. | Memiliki kegiatan rutin yang dijadikan hiburan | | |
| 7. | Selalu menyempatkan waktu untuk <i>healing</i> | | |

*Lampiran 3***Laporan Hasil Wawancara Subjek**

Pewawancara (P) : Qotrunnada Nur Salsabila

Subjek (S) : PS

Waktu : 10 Agustus 2023

Lokasi : Rumah PS

Kode : W1.S1

| No | Ket | Dialog | Main Tema |
|----|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 | P | Assalamu'alaykum, mbak PS | Opening |
| | S | Wa'alaykumussalam mbak, silahkan masuk. Apa kabar mbak lama nggak main kesini? | |
| 5 | P | Alhamdulillah baik mbak, hehe iyaa baru ngerjain skripsi jadi jarang main. Mbak gimana kabarnya, sehat kan? Anak-anak sehat juga kan? | |
| 10 | S | Owalah masih ngerjain skripsi to, tak kira udah lulus mbak sampeyan. Alhamdulillah mbak aku sekeluarga sehat semua, anak-anak juga makin aktif pol ini hadeh. | |
| 15 | P | Yaa namanya juga anak laki-laki yaa wajarlah mbak kalo aktif, berarti tandanya sehat itu mbak. Oh iya mbak, aku itu kesini sebenarnya juga ada maksud dan tujuannya mbak. | |
| | S | Kenapa to mbak? Cerita mbak ada apa, siapa tau aku bisa bantu. | |
| 20 | P | Jadi gini mbak, aku ini kan baru ngerjain skripsi to. Nah aku itu mau ganggu waktu kamu buat jadi narasumber di penelitianku untuk | |

| | | | |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| | | melengkapi data skripsiku gitu mbak. Kemarin yang udah tak bicarain lewat <i>whatsapp</i> itu loh mbak, kira-kira bisa nggak mbak? | |
| 25 | S | Oh iyaa aku inget kok mbak, cuma aku masih bingung aja gitu nanti gimana teknisnya gitu mbak. Kalo aku mah nggak papa mbak, yang penting bisa sambil momong anak-anak hehe. | Bersedia |
| 30 | P | Alhamdulillah kalo mbak bersedia mbak, terimakasih yaa sebelumnya. Iyaa nggak papa mbak sambil momong anak-anak, malah jadi nggak tegang suasananya hehe. Ini aku mulai yaa mbak, sambil ngobrol-ngobrol juga jadi nggak berasa diwawancara resmi banget gitu hehe. | |
| 35 | S | Oke mbak, siap deh kalo gitu | |
| 40 | P | Mbak, kamu kan udah nikah nih. Kamu pernah nggak merasa emosi atau capek gitu dengan kehidupan baru yang kamu jalani sampai saat ini? | |
| 45 | S | Yaa pernah sih mbak, apalagi kan aku sekarang tugasnya dobel-dobel ya mbak. Maksudnya ya jadi istri, jadi mahasiswa, tambah jadi ibu rumah tangga. Jadi yaa kadang-kadang suka emosi mbak kalo pas capek. | <i>Confrontive Coping</i> |
| | P | Nah, berarti kan kamu menjalani peran ganda ya mbak, kira –kira apasih yang menjadi kesulitan kamu dalam melakoninya? | |
| 50 | S | Banyak banget mbak, yang jelas aku kesulitan dalam membagi waktu sih mbak. Terlebih | Kendala dalam penyesuaian diri |

| | | | |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| | | suamiku kerjanya sering keluar kota, jadi aku harus melakukan semuanya sendiri mbak | dengan peran ganda |
| 55 | P | Wah cukup berat juga ya mbak tanggung jawabmu. Terus kalau pas kamu kesulitan dan lelah dengan semua beban yang kamu jalani, apakah kamu merasa perlu meluapkannya dengan emosi mbak? | |
| 60 | S | Seharusnya enggak sih mbak, tapi ya gimana lagi ya mbak, kadang suka kelelasan marah-marah ke anak atau ke suami pas ngerasa capek sama semuanya mbak. | <i>Confrontive Coping</i> |
| | P | Iya mbak katanya kan emang enggak boleh marahin anak, tapi kita sebagai perempuan kadang suka kelelasan ya mbak. | |
| 65 | S | Naah, iya mbak kamu juga tahu kan gimana kalo berada di posisiku. | |
| 70 | P | Iya mbak aku ngerti kok. Terus mbak, menurut mbak perlu nggak menceritakan apa yang mbak alami kepada orang lain? Maksudnya curhat gitu ke orang yang dipercaya. | |
| 75 | S | Oh ya perlu mbak. Kalo aku setidaknya sama suami lah mbak. Jadi kalo pas dia dirumah gitu yaa aku cerita sama dia apa yang tak rasain, tapi kalo pas dia lagi keluar kota yaa aku tetep telponan mbak sama dia buat bertukar cerita tentang apa yang kita alami masing-masing gitu. Karena dalam rumah tangga kan harus saling melengkapi kan mbak. | <i>Seeking Social Support</i> |

| | | | |
|-----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 80 | P | Bener banget mbak, setuju itu. Kalau soal <i>Quality Time</i> sama keluarga itu mbak kira-kira perlu enggak? | |
| 85 | S | Wah kalau itu jelas perlu pakai banget mbak. Selain buat menghibur diri, kegiatan seperti itu bisa dijadikan sarana untuk membangun kedekatan dengan keluarga mbak. Kan suamiku sering keluar kota mbak, jadi kalo pas dia pulang gitu kami pasti selalu menyempatkan untuk sekedar jalan-jalan gitu sama anak-anak juga. | <i>Escape/Avoidance</i> |
| 90 | P | Hebat banget hlo mbak kamu, udah bisa dan tau cara megatasi berbagai masalah dalam rumah tangga | |
| | S | Ah, biasa aja mbak masih banyak belajar juga aku mbak. | |
| 95 | P | Tapi mbak, dari semua yang kamu alami dalam kehidupan barumupernah nggak terpikir bahwa ini semua sudah takdir dari Allah SWT untuk kamu? | |
| 100 | S | Iya lah mbak, namanya kita hidup pasti segala sesuatunya sudah digariskan oleh Allah SWT | <i>Positive Reappraisal</i> |
| | P | Maasya Allah mantap lah kamu mbak. Berarti nggak pernah terbesit untuk menghindar dan melarikan diri dari segala permasalahan yang kamu alami kan mbak? | |
| 105 | S | Jangan sampai mbak, amit-amit, kan aku nikah juga atas dasar kemauanku sendiri, makannya harus tak jalani selalu walau seberat apapun itu | <i>Accepting Responsibility</i> |

| | | | |
|-----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 110 | P | Alhamdulillah kalau gitu mbak. Berhubung semua sudah terjawab saya pamit dulu ya mbak, hehe | |
| | S | Loh udah to, kog enggak kerasa, tak kira baru ngobrol ngobrol biasa loh ini tadi mbak | |
| 115 | P | Hehe iya mbak udah selesai,terimakasih banyak yaa mbak. Saya pamit dulu. Assalamualaikum | |
| | S | Iyaa mbak sama-sama, terimakasih juga udah mau dengerin ceritaku. Hati-hati dijalan ya mbak. Wa'alaikumussalam. | |

Lampiran 4**Laporan Hasil Wawancara Subjek**

Pewawancara (P) : Qotrunnada Nur Salsabila
 Subjek (S) : GD
 Waktu : 21 Agustus 2023
 Lokasi : Percakapan melalui Sosial Media
 Kode : W2.S2

| No | Ket | Dialog | Main Tema |
|----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 | P | Assalamu'alaykum, ini benar dengan mbak GD temannya mbak PS? | Opening |
| | S | Wa'alaykumussalam, iyaa benar. Ini dengan siapa yaa? | |
| 5 | P | Saya Qotrunnada temannya mbak PS. | |
| | S | Oh iyaa mbak, salam kenal. Gimana ya mbak, adakah yang bisa saya bantu? | |
| 10 | P | Iyaa mbak jadi begini, saya adalah mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta yang sedang mengerjakan skripsi. Disini saya meminta bantuan mbak GD untuk berkenan menjadi narasumber dalam penelitian saya guna melengkapi data skripsi saya mbak. Apakah mbak GD berkenan? | |
| 15 | S | Wah iyaa mbak, saya berkenan. | Bersedia |
| | P | Maaf mbak sebelumnya boleh perkenalkan diri dan apa kesibukan yang mbak jalani saat ini mbak? | |
| 20 | S | Baik mbak, perkenalkan nama saya GD umur saya 23 tahun dan sekarang saya bekerja | |

| | | | |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | sebagai guru di salah satu SD di Sragen. Status saya masih aktif sebagai mahasiswa di UMS dan saya juga sudah menikah mbak. | |
| 25 | P | Wah seperti itu, hebat sekali mbak. Mbak menjalankan peran ganda di usia yang masih cukup muda. Kalau boleh tau usia pernikahan mbak sudah berapa tahun ya mbak? | |
| 30 | S | Saya sudah menikah selama 3 tahun mbak, dan <i>godarullah</i> belum dikaruniai anak oleh Allah SWT. | |
| | P | Maaf yaa mbak, bukan bermaksud menyinggung mbak. Semoga Allah segera memberi amanah untuk mbak dan suami yaa mbak, <i>aamiin</i> . | |
| 35 | S | Iyaa mbak, <i>aamiin</i> . Terimakasih atas doanya yaa mbak. | |
| 40 | P | Mbak GD kan berarti menjalani peran ganda menikah pada masa kuliah ya mbak. Nah, selama menjalani kehidupan baru apakah mbak pernah merasa emosi atau marah dengan keadaan mbak? | |
| 45 | S | Oh ya jelas pernah mbak, terlebih lagi saya pernah mengalami keguguran pada usia pernikahan 1 tahun mbak. Saya merasa paling menderita pada saat itu mbak, tapi <i>alhamdulillah</i> nya suami dan keluarga senantiasa memberi dukungan kepada saya mbak. | |

| | | | |
|-----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 80 | | menceritakan apa yang mbak alami kepada orang lain mbak? Kalau iya kepada siapa mbak menceritakan hal tersebut? | |
| 85 | S | Iyaa dong mbak, sebagai perempuan pasti tetap butuh teman curhat. Kalau untuk masalah yang sangat internal, saya biasanya bertukar pikiran dengan suami saya mbak. Selain itu, kadang saya suka cerita dengan teman saya di tempat saya bekerja mbak. | <i>Seeking Social Support</i> |
| 90 | P | Pastinya suami dan teman mbak GD ini berperan penting dalam kehidupan mbak yaa. Maaf mbak, kalau boleh tau mbak GD dan suami ini apakah sudah tinggal dirumah sendiri atau masih dengan orang tua ya mbak? | |
| 95 | S | Iyaa mbak sangat penting peran suami dan teman saya dalam menjalani kehidupan baru ini mbak. Untuk rumah, kami sudah tinggal dirumah sendiri mbak meskipun masih ngontrak tapi saya merasa lebih nyaman seperti itu mbak. Karena kalau masih dekat dengan orang tua, menurut saya malah tidak mengajarkan kami untuk mandiri mbak. | |
| 100 | P | Owalah seperti itu mbak, terus apakah mbak memiliki cara khusus untuk mengurangi beban dalam menjalani kehidupan sehari-hari mbak? | |
| 105 | S | Saya dan suami <i>alhamdulillah</i> memiliki kegiatan rutin setiap hari Minggu mbak. Biasanya saya dan suami bersih-bersih rumah bersama dipagi hari, kemudian setelah rumah bersih kami akan melanjutkan kegiatan dengan | <i>Escape/Avoidance</i> |

| | | | |
|-----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 110 | | berkeliling naik sepeda motor gitu mbak. Walau kadang nggak tau tujuan, yang penting keluar rumah dulu cari angin. Setidaknya dengan begitu mampu me- <i>refresh</i> hati dan pikiran kami agar siap kembali menghadapi kerasnya kehidupan mbak, hehehe. | |
| 115 | P | Wah bagus sekali itu mbak, dengan begitu dapat membangunkeharmonisan dalam rumah tangga juga mbak. | |
| | S | Iyaa betul banget mbak. | |
| 120 | P | Dari segala permasalahan yang mbak GD alami, apakah mbak pernah terpikirkan bahwa semua itu sudah menjadi takdir dari Allah SWT untuk mbak GD dan suami? | |
| 125 | S | Iyaa dong mbak, kita sebagai orang islam kan harus meyakini itu. Bahwa setiap yang terjadi pada kehidupan kita itu pasti atas campur tangannya gusti Allah mbak. | <i>Positive Reappraisal</i> |
| 130 | P | Kemudian, apakah mbak yakin bahwa disamping segala usaha yang dilakukan harus tetap berdoa agar selalu dimudahkan setiap urusan kita dalam kehidupan ini? | |
| | S | Wah ya harus dong mbak, setiap usaha tanpa doa yaa hasilnya zonk begitupun sebaliknya mbak. Setiap doa yang tidak diiringi usaha juga akan zonk hasilnya. | <i>Positive Reappraisal</i> |
| 135 | P | Siip deh mbak. Tapi menurut mbak GD sebenarnya ada tidak kendala-kendala yang dirasa sangat mengganggu dan membuat mbak | |

| | | | |
|-----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| | | kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan peran ganda yang mbak jalani? | |
| 140 | S | Jelas ada dong mbak, kalau saya kendalanya di pembagian waktu mbak. Harus menyesuaikan diri sebagai istri, mahasiswa, dan guru dalam waktu yang bersamaan. Kadang saya keteteran ketika harus masuk kuliah tapi juga harus mengajar. Karena kan sekarang perkuliahan sudah mulai aktif tatap muka lagi kan mbak, dan mengajar pun juga mulai aktif tatap muka. Makanya saya kadang susah menyesuaikan waktu dan tugas-tugas saya gitu. | Kendala dalam menyesuaikan diri dengan peran ganda |
| 145 | | | |
| 150 | P | Wah iya juga yaa mbak kalau bersamaan gitu pasti kesulitan juga yaa mbak. Padahal juga disisi lain tugas sebagai istri juga harus tetap berjalan yaa mbak? | |
| 155 | S | Iyaa mbak makanya saya merasa kesulitan banget dalam menyesuaikan dengan peran ganda ini, tapi yaa <i>alhamdulillah</i> nya suami supportif banget sih mbak orangnya. Jadi saat saya merasa kesulitan, pasti selalu siap sedia untuk membantu saya. Mulai dari bantu pekerjaan rumah sampai membantu saya dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah mbak. | <i>Seeking social Support</i> |
| 160 | | | |
| 165 | P | Waaah mbak pasti bersyukur banget yaa punya suami yang baik seperti beliau. Ya sudah mbak, kalau begitu saya cukupkan wawancaranya sampai disini yaa mbak. Terimakasih atas informasi yang telah mbak berikan. Maaf jika ada pertanyaan yang kurang berkenan. | |

| | | | |
|-----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 170 | S | Oh iyaa mbak, sama-sama mbak jika masih ada yang perlu ditanyakan saya berkenan setiap saat loh mbak. | |
| | P | Iyaa mbak, terimakasih atas ketersediaan mbak GD menjadi narasumber saya yaa mbak. Sehat-sehat selalu dan semoga segera diebrikan momongan yaa mbak. <i>Aamiin</i> . | |
| 175 | S | Iyaa mbak, sama-sama. Mbak Qotrunnada juga sehat-sehat selalu yaa mbak, semoga skripsinya segera selesai dan mendapat nilai yang memuaskan. <i>Aamiin</i> . | |
| | P | <i>Aamiin</i> , terimakasih banyak mbak. | |

*Lampiran 5***Laporan Hasil Wawancara Subjek**

Pewawancara (P) : Qotrunnada Nur Salsabila

Subjek (S) : M

Waktu : 2 September 2023

Lokasi : Rumah M

Kode : W3.S3

| No | Ket | Dialog | Main Tema |
|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 | P | Assalamu'alaikum | Opening |
| | S | Wa'alaikumussalam, monggo mbak. | |
| | P | Permisi mbak, maaf saya Qotrunnada temannya mbak PS. | |
| 5 | S | Oh iyaa mbak, silahkan masuk. | |
| | P | Nggih mbak, terimakasih. | |
| | S | Gimana mbak, ada yang bisa saya bantu? | |
| 10 | P | Begini mbak, menyambung dari percakapan kita di <i>whatsapp</i> kemarin saya mau meminta bantuan mbak M untuk menjadi narasumber dalam penelitian skripsi saya mbak. | |
| | S | Iyaa mbak, boleh kok boleh. | Bersedia |
| 15 | P | Sebelumnya boleh perkenalan dulu dan ceritakan kesibukan apa yang mbak M jalani saat ini? | |
| 20 | S | Perkenalkan nama saya M, saya saat ini masih aktif di bangku kuliah semester 5. Selain itu, saya juga mengajar di salah satu SD disini mbak. Saya sudah menikah dan <i>alhamdulillah</i> sudah dikaruniai satu anak perempuan. | |

| | | | |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| | P | Wah <i>maasyaa Allaah</i> . Nggih mbak, disini saya langsung mulai saja yaa wawancaranya. Dijawab sesuai dengan kesehaian mbak M saja mbak. | |
| 25 | S | Iyaa mbak, siap | |
| 30 | P | Pertanyaan pertama, mbak M ini kan sudah menikah dan kebetulan menjalani peran ganda dalam kesehariannya. Nah, mbak M dalam melakukan tanggung jawab sehari-hari pernah tidak merasa emosi gitu mbak? | |
| | S | Oh iya pernah mbak. | |
| | P | Kalau boleh tau pada saat seperti apa mbak M sering merasa emosi? | |
| 35 | S | Biasanya yaa mbak, pas saya harus masuk mengajar di SD tapi anak malah rewel dan suami kurang peka dengan keribetan saya. Yaa alhasil saya pasti agak emosi kan mbak, | |
| 40 | S | makanya sekarang saya lebih sering mengajak anak saya ke sekolah mbak biar ayahnya jugaa nggak ikut ribet karena kan juga harus bekerja. | |
| | P | Seperti itu nggih mbak, kemudian kalau saat emosi begitu mbak meluapkannya dengan cara seperti apa mbak? | |
| 45 | S | Kalau saya orangnya pilih diam mbak, soalnya saya disini ini kan masih tinggal bareng dengan mertua saya dan kakak ipar saya yang sudah berkeluarga juga. Jadi kalau saya mau meluapkan dengan marah-marah ke anak atau suami, pasti kan kedengaran sama keluarga. | <i>distancing</i> |

| | | | |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 50 | | Jadi saya milih untuk diam dulu pada saat dirumah. | |
| | P | Owalah cukup berat juga yaa mbak, tapi apa mbak M nggak merasa butuh teman untuk sekedar bercerita gitu mbak? | |
| 55 | S | Iyaa mbak, jelas butuh saya sebagai seorang perempuan yang sangat sensitif perasaannya kan ya mbak. | <i>Seeking Social Support</i> |
| 60 | P | Nggih mbak, perempuan kan sukanya cerita gitu yaa mbak. Untuk itu, mbak apakah sudah ada seseorang yang mbak jadikan tempat untuk bercerita mbak? | |
| 65 | S | Ada mbak, saya biasanya bercerita dengan teman saya di SD saya mengajar mbak. Saya bekerja ini kan juga salah satu cara saya menghibur diri mbak. Jadi misal pas banyak masalah gitu, di sekolah ketemu anak-anak jadi dibawa <i>happy</i> lagi mbak. | <i>Seeking Social Support</i> |
| 70 | P | Wah bagus juga mbak, berarti mbak M sudah memiliki cara untuk menghibur diri mbak. Nah kalau pas cerita sama temen mbak M, biasanya bantuan apa yang diberikan ke mbak M? | |
| 75 | S | Kalau temen-temen saya sih paling kan bisanya juga cuma jadi pendengar kan mbak. Kadang juga dikasih kata-kata penyemangat gitu mbak. Yaa setidaknya bisa lega dulu lah mbak sudah bisa meluapkan apa yang saya rasakan gitu. | <i>Seeking Social Support</i> |
| | P | Iyaa mbak benar itu. Kemudian mbak, apa kendala yang menurut mbak sangat membuat | |

| | | | |
|-----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 80 | | mbak kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan peran ganda yang mbak jalani sehari-hari? | |
| 85 | | Kendalanya yang pasti pertama karena saya dan suami masih tinggal satu rumah dengan mertua dan kakak ipar yang kondisinya sama-sama sudah menikah juga. Karena itu kan menjadikan saya kurang leluasa dirumah dan harus sering menahan apa yang saya rasakan. Terus ketika banyak tugas dari kampus dan dibarengi banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan dari SD, saya kesulitan mengerjakannya karena harus sambil mengurus anak mbak. Saya sungkan juga kalau harus menitipkan anak saya pada orang rumah, | Kendala dalam menyesuaikan diri dengan peran ganda |
| 90 | | soalnya kan sama-sama punya kesibukan masing-masing juga. | |
| 95 | | | |
| 100 | | Owalah seperti itu nggih mbak. Terus ketika seperti itu, apa yang mbak lakukan untuk menjadi penghibur dikala merasa lelah dengan semua pekerjaan mbak M? | |
| 105 | S | Biasanya saya muter-muter naik sepeda motor sama suami dan anak saya sih mbak. Kalau sore kan udah pulang kerja semua saya sama suami, nah biasanya suami saya jemput saya kerja terus sekalian deh cari angin. Atau kalau nggak pas hari libur gitu kami sempatkan untuk jalan-jalan piknik kecil-kecilan gitu mbak. | <i>Escape/Avoidance</i> |

| | | | |
|-----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 110 | P | Waaah bagus itu mbak, selain untuk menghibur diri juga bisa jadi kegiatan yang membangun keharmonisan rumah tangga mbak. | |
| | S | Iyaa mbak | |
| 115 | P | Tapi terlepas dari itu, mbak M pernah terpikirkan nggak bahwa setiap yang mbak jalani sampai saat ini dalam kehidupan mbak M adalah bentuk takdir yang sudah digariskan oleh Allah SWT? | |
| | S | Oh iya jelas dong mbak, kita sebagai seorang muslim kan harus meyakini itu. | <i>Positive Reappraisal</i> |
| 120 | P | Nah, dengan begitu apakah mbak M yakin bahwa setiap masalah akan ada jalan keluarnya dengan berdoa kepada Allah SWT? | |
| 125 | S | Ya iya lah mbak, kita kan punya Allah yang selalu mendengar doa-doa hamba-Nya. Setiap usaha juga harus diimbangi dengan doa, begitupun sebaliknya setiap doa harus ada usahanya. | <i>Positive Reappraisal</i> |
| 130 | P | Iyaa mbak betul banget itu mbak. Oh iya mbak, ini pertanyaannya sudah dijawab semua sama mbak M. kalau begitu wawancara saya cukupkan nggih mbak, sekalian saya mau pamit mbak. Terimakasih banyak mbak M sudah bersedia membantu saya dan memberikan informasi kepada saya. | |
| 135 | S | Wah udah mbak wawancaranya, iyaa mbak sama-sama saya juga terimakasih sudah mau mendengar cerita saya. Semoga skripsinya lancar yaa mbak. | |

| | | | |
|-----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 140 | P | <i>Aamiin.</i> Terimakasih yaa mbak, oh iya saya juga minta maaf apabila tadi selama wawancara ada perkataan yang idak berkenan untuk mbak M. Semoga mbak M dan keluarga sehat selalu yaa mbak. | |
| 145 | S | <i>Aamiin aamiin.</i> Semoga mbak juga sehat selalu yaa mbak. | |
| | P | Nggih mbak, kalau gitu saya pamit nggih mbak. Assalamu'alaikum. | |
| | S | Nggih mbak, wa'alaikumussalam. Hati-hati dijalan mbak. | |

Lampiran 6**Laporan Hasil Wawancara Subjek Pendukung**

Pewawancara (P) : Qotrunnada Nur Salsabila
 Subjek Pendukung (T) : Z (Teman dari subjek PS)
 Waktu : 15 Agustus 2023
 Lokasi : Rumah Z
 Kode : W1.T1

| No | Ket | Dialog | Main Tema |
|----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 | P | Assalamu'alaikum mbak | Opening |
| | T | Wa'alaikumussalam | |
| | P | Saya temennya mbak PS mbak, yang kemarin sudah <i>whatsapp</i> . | |
| 5 | T | Oh iyaa mbak, silahkan masuk. Gimana mbak ada yang bisa saya bantu? | |
| 10 | P | Jadi gini mbak, menyambung dari percakapan kita di <i>whatsapp</i> kemarin. Saya disini mau wawancara mbak Z untuk melengkapi data skripsi saya mbak. Mbak Z berkenan? | |
| | T | Oh iyaa mbak boleh. | Bersedia |
| 15 | P | Nggih mbak, jadi ini wawancaranya seputar mbak PS yaa mbak. Karena narasumber utama saya mbak PS dan mbak Z untuk mendukung informasi yang saya dapat begitu mbak. | |
| | T | Owalah gitu, nggih mbak. | |
| | P | Langsung aja ya mbak, setau mbak Z kegiatan apa yang sehari-hari dilakukan oleh mbak PS | |

| | | | |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 20 | T | Setau saya yaa momong anak-anaknya mbak, terus kadang juga kuliah kalau harinya saya nggak begitu hafal jadwalnya mbak. | |
| | P | Yaa mbak, kemudian pernah nggak mbak PS bercerita dengan mbak Z tentang apa yang dia rasakan? | |
| 25 | T | Kalau cerita sih terhitung jarang yaa mbak, karena dia orangnya kelihatan <i>happy</i> terus gitu mbak. | <i>Distancing</i> |
| | P | Oh seperti itu, tapi pernah nggak mbak PS marah-marah gitu mbak? | |
| 30 | T | Kalau marah sih yaa pasti pernah mbak, kadang mungkin pas dia lagi repot banget gitu yaa mbak jadi nggak sengaja kelepasan marah ke anaknya. Apalagi kan anaknya kembar mana cowok semua kan. | |
| 35 | P | Wah begitu yaa mbak, menurut mbak Z kira-kira mbak PS pernah merasa tertekan dengan pekerjaannya nggak mbak? | |
| 40 | T | Kayanya sih iyaa mbak, tapi mungkin dia berusaha kelihatan baik-baik aja gitu mbak didepan orang lain. Soalnya kan kadang juga dia dibantu sama orang tuanya ngurus anak-anaknya mbak, pas mbak PS nya kuliah gitu kadang orang tuanya ke rumahnya dan bantu momong anaknya. Kalo nggak yaa anak-anaknya yang dititipin ke rumah orang tuanya gitu mbak. | <i>Seeking Social Support</i> |
| 45 | P | Owalah nggih mbak, kalau begitu ini sudah cukup wawancaranya mbak. Terimakasih atas | |

| | | | |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 50 | | informasi yang mbak Z berikan, maaf jika ada perkataan saya yang kurang berkenan untuk mbak Z. | |
| | T | Oh iyaa mbak, sama-sama. Lha kok cepet banget wawancaranya mbak hehe. | |
| | P | Hehe iyaa mbak, saya pamit nggih mbak. Assalamu'alaikum | |
| 55 | T | Nggih mbak, wa'alaikumussalam | |

*Lampiran 7***Laporan Hasil Wawancara Subjek Pendukung**

Pewawancara (P) : Qotrunnada Nur Salsabila
 Subjek Pendukung (T) : MS (Suami dari subjek GD)
 Waktu : 22 Agustus 2023
 Lokasi : Percakapan melalui Sosial Media
 Kode : W2.T2

| No | Ket | Dialog | Main Tema |
|----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 | P | Assalamu'alaikum | Opening |
| | T | Wa'alaikumussalam, maaf ini siapa nggih? | |
| | P | Saya Qotrunnada temennya mbak GD mas | |
| 5 | T | Oh iyaa mbak, gimana mbak ada yang bisa saya bantu? | |
| 10 | P | Jadi gini mas, saya ini kan baru mengerjakan skripsi dan mbak GD menjadi narasumber utama saya. Nah saya mau mewawancarai mas MS untuk menjadi data pendukung skripsi saya begitu mas, apakah mas MS berkenan? | |
| | T | Oh iyaa mbak boleh. | Bersedia |
| | P | Nggih mas, jadi ini wawancaranya seputar mbak GD yaa mas. | |
| | T | Owalah gitu, nggih mbak. | |
| 15 | P | Langsung aja ya mas, pertama kegiatan apa yang sehari-hari dilakukan oleh mbak GD? | |
| | T | Istri saya itu kesehariannya ya kuliah dan mengajar di SD mbak. | |

| | | | |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 20 | P | Yaa mas, kemudian pernah nggak mbak GD bercerita dengan mas MS tentang apa yang dia rasakan? | |
| | T | Kalau cerita sih sudah pasti setiap hari yaa mbak, biasanya kami bertukar cerita sebelum tidur gitu mbak. | |
| 25 | P | Oh seperti itu, tapi pernah nggak mbak GD marah-marah atau meluapkan emosi gitu mas? | |
| 30 | T | Kalau marah sih yaa pasti pernah mbak, kadang mungkin pas banyak tugas dari kampus dan dibarengi dengan banyaknya pekerjaan dari sekolah. Biasanya marah karena bingung gimana ngerjainnya karena harus selesai semua dalam waktu bersamaan. | <i>Confrontive Coping</i> |
| 35 | P | Wah begitu yaa mas, menurut mas MS kira-kira mbak GD pernah merasa tertekan dengan pekerjaannya nggak mas? | |
| 40 | T | Kayanya sih iyaa mbak, tapi mungkin dia nggak mau memperlihatkan di depan saya biar saya nggak ikut pusing juga. Tapi disisi lain saya juga selalu memberi masukan kepada dia bila merasa keberatan lebih baik pekerjaan di SD ditinggal saja dan fokus kuliah dulu, tapi yaa gitu mbak pasti dia nggak mau karena katanya sudah <i>enjoy</i> melakoninya. Jadi yaa saya nggak mau memaksanya mbak. | <i>Distancing</i> |
| 45 | P | Owalah nggih mas, kemudian apa yang biasa mas MS lakukan untuk menghibur mbak GD keika beliau merasa tertekan dengan semua pekerjaannya? | |

| | | | |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 50 | T | Biasanya pas kami sama-sama libur gitu kami meluangkan waktu untuk jalan-jalan kemana gitu mbak yaa sekedar <i>refreshing</i> lah mbak biar nggak suntuk dan jenuh gitu. | <i>Escape/Avoidance</i> |
| 55 | P | Wah seperti itu nggih mas, kalau begitu ini sudah cukup wawancaranya mas. Terimakasih atas informasi yang mas MS berikan, maaf jika ada perkataan saya yang kurang berkenan untuk mas MS. | |
| | T | Oh iyaa mbak, sama-sama. | |

Lampiran 8**Laporan Hasil Wawancara Subjek Pendukung**

Pewawancara (P) : Qotrunnada Nur Salsabila
 Subjek Pendukung (T) : R (Kakak ipar dari subjek M)
 Waktu : 8 September 2023
 Lokasi : Rumah M
 Kode : W3.T3

| No | Ket | Dialog | Main Tema |
|----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 | P | Assalamu'alaikum mbak | Opening |
| | T | Wa'alaikumussalam | |
| | P | Saya temennya mbak M mbak, yang kemarin sudah <i>whatsapp</i> . | |
| 5 | T | Oh iyaa mbak, silahkan masuk. Gimana mbak ada yang bisa saya bantu? | |
| 10 | P | Jadi gini mbak, menyambung dari percakapan kita di <i>whatsapp</i> kemarin. Saya disini mau wawancara mbak R untuk melengkapi data skripsi saya mbak. Mbak R berkenan? | |
| | T | Oh iyaa mbak boleh mbak | Bersedia |
| 15 | P | Nggih mbak, jadi ini wawancaranya seputar mbak M yaa mbak. Karena narasumber utama saya mbak M dan mbak R untuk mendukung informasi yang saya dapat begitu mbak. | |
| | T | Owalah gitu, okelah mbak. | |
| | P | Langsung aja ya mbak, apa saja kegiatan yang sehari-hari dilakukan oleh mbak M ? | |
| 20 | T | Sehari-hari itu dia ngajar di SD mbak. Jadi pagi sampai sore dia ngajar gitu mbak. | |

| | | | |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| | P | Yaa mbak, kemudian pernah nggak mbak M bercerita dengan mbak R tentang apa yang dia rasakan? | |
| 25 | T | Kalau cerita sih terhitung jarang yaa mbak, karena saya sama dia nggak begitu dekat jadi kalau ngobrol yaa ngobrol biasa aja gitu mbak. | |
| | P | Oh seperti itu, tapi pernah nggak mbak M terlihat marah-marah gitu mbak? | |
| 30 | T | Kalau marah sih yaa pasti pernah mbak, tapi terhitung jarang sih mbak setahu saya. | |
| | P | Wah begitu yaa mbak, menurut mbak R kira-kira mbak M sebenarnya pernah merasa tertekan dengan pekerjaannya nggak mbak? | |
| 35 | T | Kayanya sih iyaa mbak, tapi mungkin karena kami disini masih bercampur-baur yaa mbak. Maksudnya masih tinggal bersama dalam satu atap dan masih sama mertua juga, jadi mungkin dia nggak berani memperlihatkan kalau dia merasa tertekan atau emosi gitu mbak. | <i>Distancing</i> |
| 40 | | | |
| | P | Seperti itu nggih mbak, tapi pernah nggak mbak R melihat ada keanehan atau sesuatu yang berbeda gitu dengan mbak M? | |
| 45 | T | Yaa paling yang agak aneh itu tiba-tiba matanya kelihatan sembab gitu mbak, atau raut wajahnya terlihat murung gitu mbak. Selebihnya saya kurang mengamati juga sih mbak. | |

| | | | |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 50 | P | Oh nggih mbak, kalau saat seperti itu mbak R apakah pernah bertanya atau berusaha menghibur mbak M gitu mbak? | |
| 55 | T | Kalau tanya yaa kadang tak tanyain mbak, tapi pasti jawabannya nggak papa dan selalu bilang kalau dia baik-baik saja. Jadi yaa saya nggak mau ikut campur lebih dalam lagi mbak. | <i>Distancing</i> |
| 60 | P | Owalah nggih mbak, kalau begitu ini sudah cukup wawancaranya mbak. Terimakasih atas informasi yang mbak R berikan, maaf jika ada perkataan saya yang kurang berkenan untuk mbak R. | |
| | T | Oh iyaa mbak, udah to? | |
| | P | Hehe iyaa mbak, terimakasih nggih mbak saya pamit dulu mbak. Assalamu'alaikum | |
| | T | Nggih mbak sama-sama, wa'alaikumussalam. | |

*Lampiran 9***Laporan Hasil Observasi**

Subjek : PS

Waktu : 10 Agustus

| No | Pertanyaan | Ya | Tidak |
|----|---------------------------------------------------------|----|-------|
| 1. | Marah atas keadaan hidup yang dijalani | √ | |
| 2. | Bercerita mengenai permasalahan kepada orang lain | | √ |
| 3. | Membuat rutinitas baru yang terstruktur | | √ |
| 4. | Menghindar ketika ditanya mengenai keadaan yang dialami | √ | |
| 5. | Lebih tekun dalam menjalankan ibadah | √ | |
| 6. | Memiliki kegiatan rutin yang dijadikan hiburan | √ | |
| 7. | Selalu menyempatkan waktu untuk <i>healing</i> | √ | |

Lampiran 10**Laporan Hasil Observasi**

Subjek : GD

Waktu : 21 Agustus 2023

| No | Pertanyaan | Ya | Tidak |
|----|---------------------------------------------------------|----|-------|
| 1. | Marah atas keadaan hidup yang dijalani | √ | |
| 2. | Bercerita mengenai permasalahan kepada orang lain | √ | |
| 3. | Membuat rutinitas baru yang terstruktur | | √ |
| 4. | Menghindar ketika ditanya mengenai keadaan yang dialami | | √ |
| 5. | Lebih tekun dalam menjalankan ibadah | √ | |
| 6. | Memiliki kegiatan rutin yang dijadikan hiburan | √ | |
| 7. | Selalu menyempatkan waktu untuk <i>healing</i> | √ | |

Lampiran 11**Laporan Hasil Observasi**

Subjek : M

Waktu : 2 September 2023

| No | Pertanyaan | Ya | Tidak |
|----|---------------------------------------------------------|----|-------|
| 1. | Marah atas keadaan hidup yang dijalani | √ | |
| 2. | Bercerita mengenai permasalahan kepada orang lain | | √ |
| 3. | Membuat rutinitas baru yang terstruktur | | √ |
| 4. | Menghindar ketika ditanya mengenai keadaan yang dialami | | √ |
| 5. | Lebih tekun dalam menjalankan ibadah | √ | |
| 6. | Memiliki kegiatan rutin yang dijadikan hiburan | √ | |
| 7. | Selalu menyempatkan waktu untuk <i>healing</i> | √ | |



Gambar 1 Kegiatan Coping Stress Subjek M



Gambar 2 Kegiatan Cping Stress Subjek GD



Gambar 3 Kegiatan Coping Stress Subjek PS