



Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa
Volume 3, No 2, Oktober 2023
e-ISSN 2807-789X



Gambaran Manajemen Stres pada Mahasiswi yang Berstatus Menikah di Kota Makassar

Nurul Khaerunnisa T*, Dian Novita Siswanti, Novita Maulidya Jalal

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

**E-mail: nurulkhrrnisa13@gmail.com*

Abstract

This study aims to describe the stress management of female students who are married in the city of Makassar. Respondents in this study were 3 people who were active students, married, already had children, and domicile in Makassar city. This study uses a qualitative research method with a phenomenological approach model that focuses attention on the conscious experience of an individual, with a strong emphasis on clear and precise perceptions and interpretations of individual subjective experiences. Using interviews as a data collection method, and the process of analyzing research data using the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) method. The results of the study found that the form of stress management in each respondent can be seen from the behavior in dealing with the stress experienced. The different forms of stress management for each respondent occur due to differences in household conditions which can be a source of stress for the respondent.

Keyword: Female student, Married, Stress, Stress management

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran manajemen stres pada mahasiswi yang berstatus menikah di kota Makassar. Responden dalam penelitian ini penelitian sebanyak 3 orang yang bertatus sebagai mahasiswa aktif, berstatus menikah, sudah memiliki anak, dan domisili kota Makassar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan model pendekatan fenomenologis yang mefokuskan perhatian terhadap pengalaman sadar seorang individu, dengan memberikan penekanan yang kuat pada persepsi dan interpretasi yang jelas dan tepat dari pengalaman subjektif individu. Menggunakan wawancara sebagai metode pengumpulan data, dan proses analisis data penelitian menggunakan metode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menemukan bahwa bentuk manajemen stres pada tiap responden dapat dilihat dari perilaku dalam menghadapi stres yang dialami. Perbedaan bentuk manajemen stres pada tiap responden terjadi karena adanya perbedaan kondisi rumah tangga yang dapat menjadi sumber stres bagi responden.

Keyword: Mahasiswi, Manajemen stres, Menikah, Stres

PENDAHULUAN

Di Indonesia, usia kuliah mahasiswa berdasarkan perhitungan angka partisipasi kasar berada pada kisaran usia 18-24 tahun. Rentang usia ini merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal yang merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Jika ditinjau dari tugas yang ada pada tiap fase perkembangan, maka mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal sedang menghadapi tugas perkembangan untuk membentuk dan mengelola suatu keluarga melalui jalinan pernikahan, sebagai bentuk pencapaian dalam menjalin hubungan akrab yang lebih intim dengan orang lain, menerima dan bertanggung jawab terhadap penyesuaian pola-pola kehidupan dan serta peran-peran yang baru.

Berdasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) batasan minimal menikah untuk perempuan adalah 16 tahun, dan umur ideal untuk menikah bagi perempuan, yakni 21 tahun atau lebih. Sementara, batas minimal menikah untuk pria adalah 19 tahun dan idealnya pada angka 25 tahun. Usia ini adalah usia terbaik untuk menikah, memulai kehidupan rumah tangga, dan mengasuh anak. Dengan ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa berada pada usia legal untuk menikah.

Dewasa ini, fenomena pernikahan dikalangan mahasiswa banyak dijumpai, dan ini menjadi hal yang menarik untuk didalami terkait dengan motivasi hingga bagaimana dinamika pernikahan yang jalani. Pernikahan merupakan waktu dimana individu melakukan penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan serta peran-peran yang baru (Permana & Medynna, 2021). Dari pernikahan yang terjadi pada pasangan muda yang sekaligus berstatus sebagai mahasiswa akan menimbulkan tuntutan peran ganda yang harus dijalani. Karena dalam menjalani kehidupan, tiap-tiap manusia pasti akan memiliki dan menjalani peran ganda, dua peran atau lebih (Irawaty, dalam Khairiyah dkk., 2017).

Berkeluarga ketika masih berstatus mahasiswa merupakan hal yang wajar dalam dunia pendidikan. Dan nampaknya, keputusan untuk menikah saat masih kuliah sedang menjadi tren dikalangan generasi muda (Anisaningtyas & Astuti, 2011). Hampir setiap perguruan tinggi terdapat sejumlah mahasiswa yang sudah menikah. Alasan dibalik keputusan untuk menikah pun beragam, perjodohan orang tua, menghindari perbuatan zina, faktor pasangan yang sudah siap secara finansial dan mental, hingga pernikahan yang disebabkan oleh kehamilan yang tidak diinginkan. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Anisaningtyas & Astuti (2011), menjelaskan bahwa secara umum responden yang menikah di saat masih kuliah karena

memiliki motivasi yang kuat untuk menikah yang didukung oleh faktor-faktor seperti dukungan dan restu dari orangtua serta keyakinan pada diri sendiri untuk menjalani pernikahan sambil kuliah.

Secara umum, kehidupan pernikahan pada mahasiswa yang menikah di saat masih kuliah dalam keadaan baik meskipun mereka mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah dan rumah tangga dan kadangkala kehidupan pernikahan diwarnai dengan konflik-konflik kecil. Mampu untuk menentukan prioritas merupakan hal penting bagi mahasiswa yang sudah berkeluarga, karena selain untuk menyelesaikan kuliah, mereka yang sudah berkeluarga juga memiliki tanggung jawab dan tuntutan untuk mencari nafkah dan mengurus keluarganya (Intan & Desi, 2014)

Menjalani pernikahan di saat kuliah akan menimbulkan permasalahan yang berbeda dari permasalahan-permasalahan pernikahan pada umumnya. Permasalahan-permasalahan yang muncul pada mahasiswa yang sudah menikah adalah masalah kekhawatiran, masalah dalam relasi, masalah dengan pernikahan, masalah akademik, masalah keturunan dan masalah ekonomi (Zulfikar & Nurhayati 2021). Permasalahan yang menyulitkan pernikahan di masa kuliah adalah salah satunya mengenai pembagian peran, dan kebanyakan mahasiswa yang sudah menikah ialah seorang perempuan. Hal ini merupakan suatu fenomena yang patut ditelusuri, karena pendidikan dan menikah adalah dua hal yang berbeda. Dimana pendidikan merupakan prioritas untuk mengejar cita-cita serta orientasi untuk meraih prestasi akademik.

Mahasiswi yang memutuskan untuk menikah saat masih dalam masa studi, akan menghadapi tugas-tugas kerumah tanggaan sesuai dengan perannya sebagai seorang istri, namun tidak lupa mahasiswi juga harus menjalankan perannya, yaitu menghadiri perkuliahan, mengerjakan tugas, mengikuti ujian, dan lain-lain. Vaez dan Juhari (Zulfikar dan Nurhayati, 2021), menjelaskan bahwa sulit untuk mendapatkan keseimbangan antara pendidikan dan kehidupan perkawinan karena membutuhkan banyak usaha dan perhatian dari kedua pasangan. Oleh karena itu stres dapat menjadi faktor resiko yang menonjol dari pendidikan dan kehidupan pernikahan.

Tugas menyusun skripsi bagi sebagian besar mahasiswa cukup berat, banyak tantangan dan masalah yang harus dihadapi, sehingga banyak diantara mahasiswi tersebut yang merasa tertekan dan mengakibatkan munculnya stres pada saat menghadapi skripsi (Rositoh, 2012).

Dalam sebuah penelitian menjelaskan bahwa 38% pria dan 43% wanita yang sudah menikah, memiliki anak, dan meneruskan studi atau kuliah berpotensi mengalami stres (Akbar, 2017). Respon stres dari setiap mahasiswa pun berbeda. Salah satu respon tersebut adalah tergantung

pada jenis kelamin. Mahasiswa perempuan berkemungkinan lebih rentan terhadap kondisi stres, kondisi ini dikendalikan oleh hormon oksitosin, estrogen, serta hormon seks sebagai faktor pendukung yang jelas berbeda tingkatannya pada pria dan wanita.

Stres merupakan respon non-spesifik (positif ataupun negatif), respon secara fisik maupun emosional (mental/psikis), yang secara alamiah akan timbul ketika seseorang mengalami tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Penyebab dari munculnya stres disebut dengan *stressor* (Maria, 2017). Dalam konteks mahasiswa, terdapat empat sumber stress diantaranya 1) interpersonal yaitu stresor dihasilkan dari hubungan dengan orang lain seperti konflik dengan teman, orang tua, atau pacar, 2) intrapersonal yaitu *stressor* yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, 3) akademik yaitu *stressor* yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan, dan 5) lingkungan yaitu *stressor* yang berasal dari lingkungan sekitar, selain akademik, misalnya kurangnya waktu liburan, macet, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman.

Pengambilan keputusan untuk menikah pada mahasiswi tentunya akan memerlukan penyesuaian baru terkait dengan peran-peran dalam kerumahtanggaan. Seorang istri diharapkan dapat menjalankan peran-peran sebagai pengurus rumah tangga, seperti mengatur rumah tangga dan menciptakan suasana rumah, membereskan rumah juga mempelajari banyak keahlian sebagai ibu rumah tangga. Ditambah dengan beban akademik sebagai salah satu tanggung jawab sebagai mahasiswa yang harus dipenuhi, dan jika mahasiswi tidak dapat beradaptasi dengan baik dalam melaksanakan tanggung jawab dari peran-peran tersebut maka potensi perasaan cemas dan bingung dalam menentukan prioritas utama dapat terjadi dan menimbulkan tekanan yang jika terjadi secara terus menerus dapat menimbulkan stres pada mahasiswi.

Tuntutan-tuntutan yang dirasakan dalam menjalani peran-peran baru tersebut dapat menjadi sumber tekanan yang berat, sehingga mahasiswi pun akan rentan mengalami stres. Berdasarkan hasil penelitian Khairiyah dkk., (2017) menjelaskan bahwa ada hubungan antara peran ganda dengan stress pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Tugas Belajar di Universitas Tribhuwana, meski beberapa dari mahasiswa sudah cukup terbiasa menjalankan peran ganda nya sebagai mahasiswa, perawat maupun orang tua, namun masih perlu adanya peningkatan dan penanganan agar dapat mengatasi stres yang dialami, dan menjalankan kedua perannya itu dengan baik tanpa harus merugikan salah satu peran tersebut.

Penelitian yang dilakukan Risma pada tahun 2012 dengan judul “Gambaran Manajemen Stres pada Perawat IGD Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh”, diketahui bahwa manajemen stres pada perawat IGD di rumah sakit umum daerah dr. Zainoel

secara umum berada pada kategori baik dengan persentase 53,3%. Lebih lanjut, secara khusus dipaparkan oleh peneliti bahwa ada beberapa bentuk strategi manajemen stres yang dilakukan oleh perawat IGD di rumah sakit umum daerah dr. Zainoel diantaranya dengan melakukan kegiatan fisik, mencari dukungan sosial, melakukan komunikasi asertif sesama perawat, praktik spiritual, dan humor.

Kembali pada fakta bahwa mahasiswa yang memutuskan menikah sebelum lulus kuliah akan dihadapkan pada suatu kondisi dimana selain harus berkonsentrasi pada kegiatan akademik untuk dapat menyelesaikan tugas akhir karena sebagai mahasiswa harus dapat mengatur waktu, tenaga, dan pikiran, mereka juga harus berkonsentrasi mengurus keluarga. Maka dari itu setiap individu tersebut haruslah memiliki strategi yang tepat untuk membantunya menghadapi berbagai macam permasalahannya tersebut, salah satunya dengan melakukan manajemen stres yang baik. Mengalami secara langsung bagaimana menyusun skripsi menjadi salah satu hal yang dapat menimbulkan stres dan adanya pandangan bahwa pernikahan merupakan beban tersendiri bagi individu yang menjalaninya, lalu hal ini lah yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana manajemen stres pada mahasiswi yang berstatus menikah dan menulis tugas akhir.

Istilah manajemen stres merujuk pada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terkait dengan stres dan aplikasi berbagai alat terapeutik untuk mengubah sumber stres atau pengalaman stres (Cotton, dalam Intan & Desi, 2014). Hal senada juga dijelaskan oleh Margiati (Intan & Desi, 2014) bahwa manajemen stres adalah membuat perubahan dalam cara individu berpikir dan merasa, dalam cara anda berperilaku, dan sangat mungkin dalam lingkungan anda. Fadli (Intan & Desi, 2014) menjelaskan bahwa manajemen stres sebagai kecakapan menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan secara proporsional. Munandar (Wahyuningtiyas dkk., 2019) menjelaskan bahwa manajemen stres merupakan usaha untuk mencegah timbulnya stres, meningkatkan ambang stres dari individu dan menampung akibat fisiologikal dari stress.

Melihat dari fenomena di atas, sebagai pijakan latar belakang masalah, penulis tertarik dan menganggap penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana gambaran manajemen stres pada mahasiswi yang berstatus menikah di Kota Makassar. Dengan berfokus pada mahasiswi yang menjalani peran selain sebagai seorang mahasiswi yang menjalani semester akhir di perkuliahan, juga sebagai istri, dan ibu bagi anaknya. Sejalan dengan hasil penelitian Descarries dkk., (Luthfy, 2018) yang menemukan adanya tuntutan pada orang tua yang memiliki balita

serta rata-rata orang tua yang masih melanjutkan studinya mengalami stres karena kesulitan untuk membagi tanggung jawab antara studi dan keluarga.

Menggunakan metode penelitian kualitatif dengan model pendekatan fenomenologis yang memfokuskan perhatian terhadap pengalaman sadar seorang individu, dengan memberikan penekanan yang kuat pada persepsi dan interpretasi yang jelas dan tepat dari pengalaman subjektif individu. Penelitian ini sesuai dengan model pendekatan fenomenologi karena informan penelitian memiliki pengalaman yang unik, yaitu bertanggung jawab untuk peran ganda dalam menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi sekaligus membina rumah tangga pada saat yang sama.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Walidin dan Tabrani (2020) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan suatu proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran secara menyeluruh dan kompleks yang akan disajikan dengan kata-kata, kemudian melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informan, serta dilakukan dalam latar setting yang alamiah.

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan fenomenologi. Kahija (2017) menjelaskan bahwa penelitian dengan pendekatan fenomenologi merupakan penelitian yang melihat pengalaman sadar dari responden hingga memberikan penekanan yang kuat pada persepsi dan interpretasi yang jelas dan tepat dari pengalaman subjektif individu, tanpa dikendalikan oleh pandangan-pandangan teoritis dan asumsi-asumsi tertentu. Creswell (2009) menjelaskan bahwa penelitian dengan pendekatan fenomenologi berusaha menggambarkan arti sebuah pengalaman hidup individu tentang sebuah fenomena.

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, dengan metode wawancara sebagai teknik utama dalam pengumpulan data, dan metode dokumentasi yaitu dengan rekaman audio sebagai teknik pendukung dalam pengumpulan data. Pengumpulan data yang umum digunakan dalam penelitian fenomenologis adalah wawancara dan bentuk wawancara yang umum digunakan adalah wawancara semi-terstruktur (Kahija, 2017). Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode wawancara semi-terstruktur karena jenis wawancara ini memungkinkan peneliti dan partisipan untuk melakukan dialog dan pertanyaan-pertanyaan yang telah disusun sebelumnya dapat dimodifikasi berdasarkan respon yang diberikan oleh partisipan sehingga akan diperoleh informasi yang cukup mendalam terkait obyek penelitian.

Sedangkan dokumentasi adalah proses pengambilan dan pengumpulan data yang dapat berupa gambar, dokumen-dokumen atau catatan dari sumber terpercaya, dan rekaman video maupun audio sebagai data pendukung dan menambah akurasi dari informasi yang diperoleh (Creswell, 2009).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Dalam menggunakan metode IPA sebagaimana yang ditulis oleh Kahija (2017), tahap-tahap *Interpretative Phenomenological Analysis* yaitu; *Pertama*, dimulai dengan membaca lalu membaca ulang transkrip yang telah dibuat. Dengan membaca dan membaca kembali, peneliti akan lebih mendalami diri dalam data dan menjadikan informan sebagai fokus dari analisis. *Kedua*, memberi catatan dan pemaknaan dalam transkrip. Analisis ini dilakukan dengan tujuan untuk menghasilkan catatan sistematis, komentar yang komprehensif dan mendetail mengenai data. *Ketiga*, analisis dilakukan dengan mengeksplorasi pernyataan yang telah diberikan untuk mengidentifikasi tema apa saja yang muncul. Dalam tahap analisis tema, tema-tema tersebut akan digunakan untuk memetakan hubungan dan pola antara *exploratory comments*. *Keempat*, tahap ini, setelah peneliti mendapatkan tema-tema yang muncul dari transkrip informan dan disusun secara kronologis, maka tahap selanjutnya adalah melakukan pengembangan pemetaan dan bagaimana setiap tema yang ada saling berhubungan. Dalam pelaksanaan analisis ini, peneliti perlu membuat skema yang menggambarkan poin dari semua aspek yang menarik dan penting pada setiap informan.

HASIL

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada ketiga responden yaitu, R, ER, dan AZ dimulai dengan hal yang menjadi sebab terjadinya stres, kondisi/gejala stres, hingga perilaku mengelola stres yang dialami, diperoleh data sebagai berikut.

Diketahui bahwa sumber stres utama pada ketiga responden dimulai saat setelah ketiga responden memiliki anak, hal ini berkaitan dengan adanya tanggung jawab dari peran baru sebagai seorang ibu yang harus mengurus dan menjaga anak, ER dan AZ merasa tertekan saat pertama kali menjadi seorang istri dan ibu, hanya tinggal berdua dengan sang anak hingga mengurus anak sendirian, dan juga menjadi seorang ibu ternyata tidak semudah yang dipikirkan. Perasaan tertekan yang dialami keduanya menjadi beban hingga menimbulkan stres. Ditambah dengan tugas peran sebagai seorang mahasiswa tingkat akhir yang bertanggung jawab menyelesaikan studi dapat mempengaruhi emosional ketiga responden hingga mempengaruhi kelancaran studi. Kehadiran anak yang tidak disertai kesiapan untuk melakukan penyesuaian

dalam menjalani peran sebagai ibu dan mahasiswi, akan menimbulkan kebingungan bagi ketiga responden untuk menentukan prioritas peran hingga menimbulkan konflik peran. Hal ini dirasakan ketiga responden yaitu R, ER, dan AZ yang merasa bahwa banyak hal yang berubah setelah menikah, perubahan yang mengharuskan dirinya belajar bagaimana menjalankan peran yang baru saat harus mengurus perkuliahan, pekerjaan, anak dan suami, menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai seorang istri dan ibu, yang harus mengurus suami dan anak, membuat ketiganya merasa kebingungan, kewalahan, hingga merasa stres.

Kondisi dalam rumah tangga meliputi kondisi ekonomi, hubungan jarak jauh, hubungan interpersonal, dan konflik dengan pasangan, juga menjadi faktor penyumbang sumber stres bagi ketiga responden. Diketahui bahwa bentuk manajemen stres dipengaruhi oleh kondisi dalam rumah tangga. Hasil penelitian menemukan bahwa rumah tangga yang berada dalam kondisi ekonomi rumah tangga yang positif meliputi hubungan antara suami istri dan keluarga baik, dapat menghasilkan *coping* yang lebih positif (komunikatif, spiritual, berpikir positif). Berbeda dengan kondisi rumah tangga dengan kondisi ekonomi yang kurang, hubungan suami istri dan keluarga yang tidak kondusif, akan menghasilkan *coping* yang lebih negatif (marah-marah).

Data yang diperoleh dari R yang mengaku bahwa saat mengalami stres dirinya akan menjadi sosok yang mudah marah. Kemudian data dari ER yang mengaku bahwa saat dirinya mengalami stres, gejala yang akan muncul adalah diantaranya pola tidur tidak teratur, sakit kepala, sakit pada seluruh badan, emosional, mood yang buruk hingga sering marah-marah tidak jelas. AZ juga mengaku bahwa sejak menikah dirinya merasa lebih emosional, sulit mengatur emosi, sering marah, dan sedih. Indikasi stres dan tertekan tampak dari perasaan tidak berdaya, berpikir untuk berhenti kuliah, perasaan bersalah, bingung, yang akan membentuk perilaku coping yang berbeda dari tiap individu. R dan ER mengaku saat dirinya merasa masalah yang dialami membuatnya merasa bingung dan membebani pikirannya, hal yang dilakukan adalah dengan meningkatkan intensitas komunikasi dengan pasangan. R dan ER merasa bahwa dengan bercerita dan menangis kepada suami dapat membuat perasaannya menjadi lebih lega karena beban berat yang sebelumnya dirasakan menjadi hilang, ditambah peran sang suami yang selalu memberikan afirmasi positif. ER juga mengaku bahwa salah satu cara yang dipilih saat dirinya merasa stres dan tertekan adalah dengan beribadah. Dengan melakukan ibadah salat, berdoa dan menangis, ER merasa lebih tenang dan lega. Berbeda dengan data yang diperoleh dari AZ yang mengaku bahwa saat berada dalam situasi yang membuatnya tertekan, membuatnya marah, AZ akan melampiaskan perasaan tertekan dan marah kepada pasangan.

DISKUSI

Hasil penelitian Litiloly & Swastiningsih (2014) menyatakan bahwa pada pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh karena tuntutan pekerjaan suami yang harus bekerja diluar kota dalam waktu yang lama, berdampak istri yang mengalami stres, muncul masalah ekonomi, hingga masalah anak. Hasil penelitian Descarries dkk., (Luthfy, 2018) menemukan bahwa terdapat tuntutan pada orang tua yang memiliki balita, serta rata-rata bagi orang tua yang masih melanjutkan studinya rentan mengalami stres karena kesulitan untuk membagi tanggung jawab antara studi dan keluarga. Sawyer dkk., (Kisiyanto & Setiawan, 2019) menyatakan bahwa penyesuaian dan adaptasi merupakan bentuk penyesuaian antara ekspektasi sebelum menikah dengan realita sesudah menikah. Lebih lanjut, Sawyer dkk., menyatakan bahwa pasangan dengan usia pernikahan dibawah 10 tahun dikategorikan dalam tahap *beginning* hingga *child rearing*, yaitu masa dimana pada masa awal pernikahan pasangan masih beradaptasi dengan kebiasaan-kebiasaan baru yang muncul dari pasangan mereka hingga masuk pada tahap pengasuhan anak. Dampak dari ketidakmampuan menyesuaikan diri dan menentukan prioritas peran tersebut, membuat responden merasa gagal dan tidak berdaya dalam menjalani peran yang dimiliki baik sebagai seorang mahasiswi, sebagai istri, dan seorang ibu.

Zulfikar dan Nurhayati (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa salah satu masalah yang dialami oleh mahasiswa yang telah menikah adalah masalah akademik yaitu tugas akhir yang tidak segera diselesaikan, hal ini dikarenakan individu yang juga memiliki tanggung jawab baru sebagai orang tua diharuskan membagi waktu dan fokus antara mengurus anak dan keluarga sehingga tak jarang hal tersebut dapat menyebabkan tugas akhir menjadi terabaikan. Haswati (Aswati, 2017) yang menyatakan bahwa bagi wanita yang telah menikah, peran ganda yang dijalani dapat menimbulkan masalah seperti konflik antar peran yang dijalannya sehingga dapat menimbulkan konflik dalam pernikahannya akibat kelebihan beban tanggung jawab yang harus dipikulnya. Sejalan dengan hasil penelitian oleh Ahmad (Asokawati dkk., 2020) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki anak terutama balita akan lebih rentan mengalami konflik peran ganda. Dengan ini diketahui bahwa mahasiswi yang berstatus menikah dan tetap melanjutkan studi, diharapkan mampu dalam menyesuaikan diri dengan peran-peran baru, mampu membagi waktu dan menentukan peran yang menjadi prioritas, agar terhindar dari konflik peran yang dapat menimbulkan stres dan hambatan dalam pernikahan.

Bentuk stres yang dialami ketiga responden dapat dilihat berbagai macam gejala seperti gejala fisik, gejala emosi, dan gejala kognitif (pola pikir, merasa tidak mampu, merasa tidak berdaya, merasa bersalah). Prajogo dan Widiasavitri (2020) yang menyatakan bahwa reaksi-

reaksi yang dapat timbul saat stres mengalami stres seperti reaksi fisik, reaksi emosional, reaksi kognitif dan interpersonal. Reaksi fisik seperti susah tidur, sakit kepala, dan tekanan darah naik. Reaksi emosional seperti mudah tersinggung, cemas dan moody. Reaksi kognitif seperti mudah lupa, daya konsentrasi menurun dan pikiran menjadi kacau. Reaksi interpersonal seperti curiga pada orang lain, menyalahkan orang lain dan. Josephine dan Kristiana (2016) bahwa ada hubungan negatif antara variabel dukungan sosial suami dengan variabel stres pengasuhan sstri yang memiliki anak retardasi mental ringan dan sedang. Sehingga semakin tinggi dukungan sosial suami maka semakin rendah stres pengasuhan istri, demikian pula sebaliknya bahwa semakin rendah dukungan sosial suami maka semakin tinggi stres pengasuhan istri. Intan dan Desi (2014) menyatakan bahwa kehidupan pernikahan yang terjadi pada pasangan diawal pernikahan diantaranya penyesuaian dengan pasangan, penyesuaian dengan keluarga pasangan, pemenuhan kebutuhan keluarga, permasalahan yang muncul hingga bagaimana cara mengatasi permasalahan tersebut.

Hasil penelitian Aditama (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara spiritualitas dengan dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Penelitian ini didukung pula oleh pernyataan Hawari (Aditama, 2017) yang menyatakan bahwa tingkat keimanan (spiritualitas) seseorang erat hubungannya dengan imunitas atau ketebalan baik fisik maupun mental (psikologi), dengan meningkatkan keimanan (spiritualitas) maka imunitas atau ketebalan tubuh akan meningkat, sehingga stres dapat dihindari. Penelitian yang dilakukan Margiani (Litololy & Swastiningsih, 2014) mengenai Stres, Dukungan Keluarga dan Agresivitas pada Istri yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh, hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara stres dan dukungan keluarga dengan agresivitas pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Seorang istri yang menjalani pernikahan jarak jauh memiliki beban dan tanggung jawab hampir sama dengan orang tua tunggal (single parent), dimana dihadapkan dengan urusan rumah tangga yang cukup kompleks seorang diri. Lebih lanjut, seorang istri yang menjalani pernikahan jarak jauh rentan merasa terbebani dalam mengurus anak dan mengalami kesulitan dalam pekerjaan rumah tangga dan lain-lain yang harus dilakukannya sendiri serta merasa kesepian hingga merasa stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan data-data yang diperoleh dalam penelitian ini ditemukan bahwa masing-masing responden dengan kondisi rumah tangga yang berbeda, memiliki manajemen stres yang berbeda pula. Meski memiliki kesamaan dalam dua konflik utama yang berkaitan dengan adanya

tanggung jawab dari peran baru sebagai seorang ibu yang harus mengurus dan menjaga anak, ditambah dengan tugas peran sebagai seorang mahasiswa tingkat akhir yang bertanggung jawab menyelesaikan studi dapat mempengaruhi emosional ketiga responden hingga mempengaruhi kelancaran studi, hingga menimbulkan kebingungan bagi ketiga responden untuk menentukan prioritas peran dan mengakibatkan terjadinya konflik peran.

Bentuk manajemen stres dapat dilihat dari perilaku responden dalam menghadapi stres yang dialami, perbedaan bentuk manajemen stres pada tiap responden terjadi karena adanya perbedaan kondisi rumah tangga yang dapat menjadi sumber stres bagi responden. Bentuk perilaku yang nampak dari responden R adalah dengan komunikasi dengan pasangan dan keluarga, meminta bantuan dari suami dan keluarga. Sedangkan perilaku dari responden ER adalah dengan perilaku religiusitas (melakukan ibadah), melakukan hal yang menyenangkan bersama anak, dan berpikir positif. Sedangkan perilaku dari responden AZ yaitu dengan marah-marah dan melampiasakan emosi kepada pasangan, menjauhi hal yang dapat memicu stres, dan meminta bantuan suami atau keluarga.

Saran yang dapat peneliti berikan bagi beberapa pihak, yaitu: Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian yang serupa, sebaiknya memperhatikan variabel lain yang berhubungan dengan manajemen stres, sehingga dapat menambah referensi tentang pengaruh faktor lain yang dapat mempengaruhi stres dan manajemen stres pada mahasiswa yang berstatus menikah.

Bagi mahasiswa yang akan menikah, sebelum memutuskan untuk menikah dalam kondisi masih kuliah sangatlah penting untuk mempertimbangkan bagaimana situasi dan kondisi dalam suatu rumah tangga. Seperti kondisi ekonomi, hubungan suami istri, hubungan dengan keluarga, dan kondisi perkuliahan. Selain itu, bagi mahasiswa yang memiliki teman sesama mahasiswa yang berstatus menikah disarankan agar senantiasa memberikan dukungan emosional maupun bantuan kepada teman mahasiswa yang memutuskan menikah saat masih kuliah. Bagi keluarga responden atau keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan karakteristik serupa disarankan agar senantiasa memberikan dukungan emosional maupun bantuan kepada anggota keluarga yang memutuskan menikah saat masih kuliah.

Bagi institusi diharapkan dapat memberikan pelatihan tentang pemahaman bagaimana mengelola stres bagi mahasiswa maupun ibu rumah tangga. Bagi dosen dan sesama mahasiswa dapat lebih memahami bahwa kondisi mahasiswa yang berstatus menikah jauh berbeda dengan kondisi mahasiswa yang belum menikah.

REFERENSI

- Aditama, D. (2017). Hubungan Antara Spiritualitas dan Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal EL-Tarbawi*, 10(2), 39–62.
- Akbar, D. A. (2017). Konflik peran ganda karyawan wanita dan stres kerja. *Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 12(1), 33–48.
- Anisaningtyas, G., & Astuti, Y. D. (1970). Pernikahan Di Kalangan Mahasiswa S-1. *Proyeksi*, 6(2), 21. <https://doi.org/10.30659/p.6.2.21-33>
- Asokawati, S., Nugrahawati, E. N., & Dwarawati, D. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan School-Family Conflict pada Mahasiswa Magister Psikologi Profesi di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6, 787–793. <http://repository.unisba.ac.id/handle/123456789/28615>
- Aswati, A. (2017). Konflik Peran Ganda, Rasa Cinta, dan Kepuasan Pernikahan Pada Mahasiswi yang Sudah Berumah Tangga. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 102–109. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4337>
- Creswell, J. (2009). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Intan, F., & Desi, N. (2014). Studi Kasus Kehidupan Pernikahan Mahasiswa Yang Menikah Saat Menempuh Masa Kuliah. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 1–8.
- Josephine Clarissa Purnomo dan Ika Febrian Kristiana. (2016). Retardasi Mental Ringan Dan Sedang. *Jurnal Empati*, 5(3), 507–512.
- Kahija, Y. (2017). *Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. Yogyakarta: PT Kanisius
- Khairiyah, N., Kusuma, F. H. D., & H., W. R. (2017). Hubungan Peran Ganda Dengan Stres Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Tugas Belajar Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Journal Nursing News*, 2(3), 31–37.
- Litiloly, F., & Swastiningsih, N. (2014). Manajemen stres pada istri yang mengalami long distance marriage. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(2), 53–61.
- Luthfy, R. (2018). *Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dengan Stres Pada Mahasiswi Yang Sudah Menikah*. (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018). Diakses dari eprints.ums.ac.id/69631/2/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Maria, R. (2017). *Coping Stres pada Mahasiswa yang Menikah Pasca Seks Pranikah*. (Skripsi). Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Permana, M. Z., & Medynna, A. D. N. (2021). Ribet!: Persepsi Menikah pada Emerging Adulthood. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(3), 248. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i3.5509>
- Prajogo, C., dan Putu N. W. Peran problem focused coping dan emotional focused coping terhadap kepuasan pernikahan pada istri yang mengalami infertilitas. *jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 35-43. e-ISSN: 26544024; p-ISSN: 2354 5607
- Rositoh, F. (2012). Strategi coping stres mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir. *Jurnal Happiness*, 1(2), 59-74.
- Wahyuningtyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1). <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006>
- Walidin, W., Saifullah, & ZA, T. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Grounded Theory*. Banda Aceh: FTK Ar-Raniry Press.
- Zulfikar, H., & Nurhayati, S. R. (2021). Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Sudah Menikah. *Acta Psychologia*, 3(1), 38–45. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40042>