

**MANAJEMEN STRESS PADA MAHASISWA YANG SUDAH  
MENIKAH DALAM MENYELESAIKAN STUDI S1 DI JURUSAN  
BKI UIN MATARAM**



oleh

**M. Khaerul Fatihin**

**NIM 190303109**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM**

**2023**

**MANAJEMEN STRESS PADA MAHASISWA YANG SUDAH  
MENIKAH DALAM MENYELESAIKAN STUDI S1 DI JURUSAN  
BKI UIN MATARAM**

**Skripsi**

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Mataram Untuk  
Melengkapi Persyaratan Mencapai Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**



**oleh**

**M.Khaerul Fatihin**

**NIM 190303109**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM**

**2023**




## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh: M. Khaerul Fatihin, NIM 190303109 dengan Judul “Manajemen Stress Pada Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Studi S1 di Jurusan BKI UIN Mataram” telah memenuhi syarat dan di setujui untuk diuji.


Disetujui pada tanggal: 09 Juni 2023

Pembimbing I



Dr. Rendra Khaldun, M.Ag  
NIP.19780725200710-1-001

Pembimbing II



Iqbal Bafadal M.Si  
NIP.198804112019031017

Perpustakaan UIN Mataram

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Mataram,

Hal: **Ujian Skripsi**

**Yang Terhormat**  
**Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**  
**Di Mataram**

*Assalamu 'alikum Wr. Wb*


Dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi, kami berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama Mahasiswa : **M. Khaerul Fatihin**  
NIM : **190303109**  
Jurusan/Prodi : **Bimbingan Konseling Islam**  
Judul : **Manajemen Stress Pada Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Studi S1 di Jurusan BKI UIN Mataram**

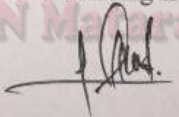
Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang *munaqasyah* skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram. Oleh karena itu, kami berharap agar skripsi ini segera di-*munaqasyah* kan.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Pembimbing I

  
Dr. Bendra Khalidun, M.Ag  
NIP.19780725200710 1 001

Pembimbing II

  
Iqbal Bafadal M.Si  
NIP.198804112019031017

## PENGESAHAN

Skripsi oleh: M. Khaerul Fatihin, NIM 190303109 dengan judul “  
Manajemen Stress Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam  
Menyelesaikan Studi S1 di Jurusan BKI UIN Mataram” telah  
dipertahankan di depan dewan penguji Jurusan Bimbingan Konseling  
Islam UIN Mataram Pada tanggal.....

### Dewan Penguji

Dr. Rendra Khaldun, M.Ag  
( Ketua sidang/pemb. I)

Iqbal Bafadal M.Si  
( Sekretaris sidang/pemb. II)

Dr. Ahyar M.PD  
( Penguji I )


Dwi Widarna Lita Putri, M.PSI.,  
Psikolog.  
( Penguji II )

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Dr. Muhammad Saleh Ending, MA  
NIP.197209121998031001

## MOTTO



*“dan segala sesuatu kami ciptakan berpasang-pasangan supaya kamu  
mengingat kebesaran Allah”*  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MATARAM  
(QS. Az-Zariyat:49)

Perpustakaan UIN Mataram

## PERSEMBAHAN

*“Skripsi ini ku persembahkan untuk kedua orangtuaku tersayang, keluargaku, untuk almamaterku, untuk dosen-dosenku, untuk teman-teman, sahabat dan semua pihak yang pernah berperan serta membantu dalam perjuanganku di masa perkuliahan ini hingga aku mampu menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu”*



Perpustakaan UIN Mataram



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Alhamdulillah, segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-nya kepada kita semua sehingga kita dapat melaksanakan aktivitas dengan baik, shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi yang berjudul “Manajemen Stress Pada Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Studi S1 di Jurusan BKI UIN Mataram” ini bisa selesai dengan baik. Adapun penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Starta Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Mataram.

Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak, yang telah memotivasi dan memberikan arahan, dorongan, serta bantuan selama penulis menjalani masa studi dan penulisan skripsi. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih dan memberikan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu, antara lain sebagai berikut :

1. Dr. Rendra Khaldun, M.Ag. Sebagai pembimbing I dan Iqbal Bafadal, M.Si sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi, memberikan arahan dan koreksi yang detail ditengan-tengah kesibukannya, sehingga skripsi ini lebih matang dan cepat selesai. Saya bersyukur bisa menjadi salah satu mahasiswa bimbinganmu. Sekali lagi saya ucapkan terimakasih untuk semua keritikan, motivasi dan bimbingan yang telah kau berikan.
2. Dr. Mira Mareta, M. A. selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
3. Syamsul Hadi M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
4. Dr. Muhammad Saleh, M. A. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan IlmuKomunikasi.

5. Prof. Dr. H. Masnun, M. Ag. Selaku Rektor UIN Mataram yang telah memberi tempat bagi penulis untuk menuntut ilmu dan memberi bimbingan dan peringatan untuk tidak berlama-lama di kampus tanpa pernah selesai.
6. Terimakasih kepada kedua orang tuaku tersayang, yang telah berjuang dan selalu mendukung setiap langkahku dan keluargaku yang telah memberi semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
7. Terimakasih kepada Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis.
8. Terimakasih kepada teman-teman dan sahabat dari Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam khususnya kelas D 2019.
9. Terimakasih kepada sahabatku Lalu Rully Dwi Fortuna yang sudah meminjamkan laptopnya kepada saya sehingga skripsi ini selesai
10. Terimakasih kepada semua sahabat, teman dan setiap orang yang pernah hadir dalam tiap detik perjalanan hidupku, yang tidak tertulis disini karena keterbatasan tempat, namun akan tetap tertulis, dalam ruang ingatanku. Terima kasih telah membuat hidupku berwarna dan semakin mengerti arti hidup yang sebenarnya dan selalu bersyukur atas kehadiran kalian semua.

Penulis menyadari akan kelemahan dan kekurangan dari skripsi ini karena skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penelitian selanjutnya. Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipatganda dari Allah SWT dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi banyak orang dan pengembang khazanah ilmu pengetahuan Aamiin.

Mataram,.....2023  
Penulis

M. Khaerul Fatihin.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN LOGO</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .. Error! Bookmark not defined.	
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	7
D. Ruang Lingkup Penelitian .....	8
E. Telaah Pustaka.....	8
F. Kerangka Teori .....	13
G. Metode Penelitian.....	29
H. Sistematika Pembahasan.....	35
<b>BAB II PAPARAN DAN TEMUAN</b> .....	<b>36</b>

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	36
B. Gambaran Manajemen Strees Pada Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Studi S1 .....	40
<b>BAB III PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
<b>A. Penyebab Stres Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Studi .....</b>	<b>48</b>
<b>B. Dampak/akibat Stres Pada Mahasiswa yang Sudah menikah .....</b>	<b>50</b>
<b>C. Manajemen Stres Yang dilakukan Mahasiswa yang Sudah Menikah .....</b>	<b>52</b>
<b>BAB IV KESIMPULAN .....</b>	<b>58</b>
A. KESIMPULAN .....	58
B. Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>62</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>78</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Telaah Pustaka .....	11
Tabel 2. 2 Data Mahasiswa/mahasiswi yang sudah menikah di jurusan BKI UIN Mataram .....	39



Perpustakaan UIN Mataram

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lokasi penelitian .....	64
Lampiran 2 Dokumentasi .....	65
Lampiran 3 Surat-Surat .....	73
Lampiran 4 Pedoman Wawancara .....	75



Perpustakaan UIN Mataram

# **MANAJEMEN STRESS PADA MAHASISWA YANG SUDAH MENIKAH DALAM MENYELESAIKAN STUDI S1 DI JURUSAN BKI UIN MATARAM**

**Oleh:**

**M. Khaerul Fatihin**  
**NIM 190303109**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh motivasi mahasiswa yang sudah menikah dalam menyelesaikan studi S1 di Jurusan BKI UIN Mataram. Kondisi mahasiswa yang kuliah tetapi memutuskan untuk menikah tentu akan mengalami dilema yang berbeda dengan mahasiswa lain yang belum menikah. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Manajemen Stress Pada Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam menyelesaikan Studi S1.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif fenomenologi, yang dimana pada penelitian ini menekankan pada quality atau hal yang terpenting dari suatu barang atau jasa. Hal terpenting dari suatu barang atau jasa berupa kejadian atau fenomena atau gejala sosial adalah makna dibalik kejadian tersebut yang dapat dijadikan pelajaran. Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu observasi, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi. Dalam pengolahan data yang dilakukan adalah menelaah seluruh data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan dari hasil wawancara ke-5 narasumber.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen stress pada mahasiswa yang sudah menikah dalam menyelesaikan studi S1 terbilang baik karena mereka mampu menyelesaikan studinya meskipun mengemban dua peran sekaligus. Mahasiswa berusaha menumbuhkan motivasi dalam diri (instrinsik) dan menerima motivasi sosial (ekstrinsik). Mereka menggunakan strategi coping stres dalam mengatasi gejala stres pada penyelesaian studi mereka. Masing-masing informan yang telah

diwawancarai menerapkan strategi coping stres secara simultan. Artinya, mereka menggunakan strategi berfokus pada emosi ketika mereka merasakan kondisi yang sulit untuk diubah.

**Kata kunci:** Manajemen Stress, Mahasiswa menyelesaikan studi, Menikah



Perpustakaan UIN Mataram



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pernikahan adalah salah satu pilar utama untuk hidup dalam pergaulan yang sempurna dengan diridhoi Allah SWT. Rumah tangga yang bahagia dan keluarga yang sejahtera adalah hasilnya. Oleh karena itu, keutamaan hidup adalah kesejahteraan hidup lahir batin yang diinginkan setiap keluarga. Pemerintah juga mengatur pernikahan, seperti yang dijelaskan dalam Pasal 1 UU 1/1974, yang menyatakan bahwa pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang laki-laki dan perempuan sebagai suami dan istri dengan tujuan membangun keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Pernikahan adalah komponen penting dalam kehidupan bangsa. Salah satu tujuan pernikahan adalah untuk mendapatkan kesejahteraan, kasih sayang, kebahagiaan, dan keturunan yang sehat.<sup>1</sup>

Agama Islam memandang pernikahan merupakan perjanjian yang sakral, bermakna ibadah kepada Allah, mengikuti Sunnah Rasulullah dan dilaksanakan atas dasar keikhlasan, tanggung jawab, dan mengikuti ketentuan-ketentuan hukum yang harus dilakukan. Dalam Undang-Undang RI Nomor 1 tahun 1974 tentang Perkawinan Bab pasal 1, perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami-istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Dan manusia itu tidak akan berkembang tanpa adanya pernikahan. Sebab, pernikahan akan menyebabkan manusia mempunyai keturunan. Pernikahan atau perkawinan itu merupakan ikatan lahir dan batin antara seorang laki-laki dengan seorang perempuan untuk membentuk suatu keluarga yang kekal dan bahagia. Pernikahan dilaksanakan dengan

---

<sup>1</sup> Galuhpritta Anisaningtyas & Yulianti Dwi Astuti, *Pernikahan di Kalangan Mahasiswa S-1 Proyeksi*, Vol. 6 (2) 2011, 21-33

maksud agar manusia mempunyai keluarga yang sah untuk mencapai kehidupan bahagia di dunia dan akhirat, di bawah ridha Allah SWT. Hal ini sudah banyak dijelaskan di dalam Al Qur'an: "Dan kawinkanlah orang-orang yang sedirian diantara kamu, dan orang-orang yang layak (berkawin) dari hamba-hamba sahayamu yang lelaki dan hamba-hamba sahayamu yang perempuan, jika mereka miskin Allah akan memampukan mereka dengan kurnia-Nya dan Allah Maha Luas (pemberian-Nya) lagi Maha mengetahui." (QS. Al Nuur/24 : 32)<sup>2</sup>.

Pernikahan merupakan prosesi sakral yang harus ditempuh untuk menciptakan keluarga baru yang bahagia, sejahtera, damai, tenteram, dan kekal. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Ar-Ruum ayat: 21.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ٢١

Artinya: *Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.*<sup>3</sup>

Menurut sebagian besar ulama fiqh, hukum menikah terkait dengan kondisi kesiapan mempelai. Menikah hukumnya bisa sunnah, wajib, makruh dan bahkan bisa pula haram. Ibn Daqiq al-'Id menjelaskan bahwa nikah menjadi wajib ketika seseorang merasa sangat tergantung untuk menikah. Jika tidak dilakukan, ia bisa terjerumus pada perziniaan. Nikah jugabisa haram, ketika pernikahan menjadi ajang penistaan terhadap istri ataupun suami, baikdalam hal nafkah lahir maupun batin. Menjadi sunnah, jika ia tidak tergantung terhadap menikah, tetapi bisa mendatangkan manfaat baginya. Jika menikah tidak mendatangkan manfaat, maka hukumnya justru menjadi makruh. Mampu menikah yang

---

<sup>2</sup> Aisyah Ayu Musyafah, *Perkawinan Dalam Perspektif Filosofis Hukum Islam Jurnal Crepido, Volume 02, Nomor 02, November 2020, halaman 111-122*

<sup>3</sup> QS ar-Ruum (30) :21. Terjemah Kemenag 2019

diartikan oleh masyarakat sebagai siap secara fisik dan materi. Parameter lahiriah lebih sering menjadi tolak ukur, termasuk kesiapan pekerjaan mapan, pendapatan yang cukup, rumah dan kemampuan menghidupi keluarga.

Dalam sebuah pandangan dijelaskan yakni untuk mengambil keputusan menikah harus memiliki persiapan-persiapan yang matang, seperti:

Pertama, memiliki pemikiran yang meliputi: a). kematangan tujuan Keislaman; Keadaan ini bertujuan, supaya pasangan suami istri memiliki bingkai yang sama akan Islam seumpama dasar rumah tangga, supaya rumah tangga benar-benar bernilai ibadah, bukan saja untuk pemuas kebutuhan biologis saja. b). mempunyai kedewasaan visi kepribadian; Disamping bisa agama secara kultural, tidak sedikit orang yang landasan agamanya di bangun oleh emosi. kalau keadaan ini terjadi pada rumah tangga, akan menjadi awal munculnya kegagalan seseorang dalam berkeluarga. Kedua, siap secara psikologis. Kesiapan psikologis yang dimaksud ialah kematangan tertentu secara psikis, guna menemui berbagai rintangan yang akan datang selama hidup berkeluarga. Ketiga, kematangan fisik. Ada beberapa peristiwa yang melahirkan persyaratan absolut pada sebuah pernikahan dalam Islam, yang berhubungan dengan fisik, yakni: a). Seorang pria maupun wanita yang bakal menikah harus benar-benar percaya kalau organ reproduksinya bekerja dengan baik. Sebab salah satu alasan perceraian yang diperbolehkan dalam Islam yaitu karena organ reproduksi pasangannya tidak bekerja dengan baik. b). Usia; Keadaan ini juga perlu disadari, bahwasannya secara fisik benar-benar harus sudah siap menikah. Karena itu lah mengapa sebabnya seorang perempuan disarankan untuk jangan menikah pada umur yang masih dini. c). Kesehatan; Saat seseorang memilih untuk menikah, keadaan yang juga harus diperhatikan yaitu seputar kesehatan termasuk di dalam keadaan fisik dan kesehatan calon mempelai. Oleh sebab itu perlu diketahui kesehatan keluarga calon mempelai, situasi ini dimungkinkan ditemukan nya suatu penyakit tertentu yang merupakan penyakit keturunan.

Kendala berikutnya yakni siap secara perekonomian. Pernikahan pula merupakan kerja ekonomi, tak mungkin cukup hanya dengan cinta. Bukan berarti seseorang mesti materialistis. Akan tetapi perkara ekonomi kadang menjadi perkara konflik dalam rumah tangga.<sup>4</sup> Sanggup menikah yang diartikan oleh masyarakat dengan siap secara fisik maupun materi. Ukuran lahiriah lebih sering menjadi tolak ukur, termasuk kesiapan pekerjaan mapan, pendapatan yang cukup, rumah dan kemampuan menghidupi rumah tangga.

Dalam kehidupan psikososial dewasa awal/muda semakin lengkap berbanding terbalik pada masa remaja karena selain bekerja, ia akan memasuki kehidupan menikah, membangun keluarga baru, menjaga anak-anak dan harus tetap memperhatikan orang tua terlebih kalau pasangan yang menikah berada pada posisi sedang menempuh pendidikan.

Umur yang matang untuk menikah memang untuk wanita yakni 19-25 tahun, dan untuk laki-laki ada pada usia 20-25 tahun. Jika fenomena tersebut di perguruan tinggi yang ada di Indonesia sendiri dari jarak umur 18 sampai 22 tahun memang sedang berada di jenjang pendidikan.<sup>5</sup>

Kondisi menikah saat kuliah tentunya menawarkan ambisi yang memang lain dibanding mahasiswa lain yang belum menikah. Akan tetapi debaran menikah saat menempuh pendidikan sulit karena perlu adanya manajemen waktu yang ampuh. Selain kuliah, mahasiswa yang telah menikah juga perlu mempertimbangkan keluarga sendiri atau tanggung jawab yang harus dipikulnya. Keadaan ini tentunya akan mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Memutuskan untuk menikah ketika masih kuliah tidak lepas dari dorongan seseorang untuk menikah. Memutuskan untuk menikah yang nantinya akan memasuki kehidupan berumah tangga membutuhkan pemahaman dan adaptasi yang baik dengan adanya keluarga baru, anak, beban kewajiban dan konflik dalam pernikahan. Ada beraneka ragam problematika bermunculan pasca pasangan mahasiswa ini melakukan pernikahan. Mulai dari problem ekonomi hingga merembet pada psikologi pasangan mahasiswa. Polemik seperti ini sering mencuat ke permukaan

---

<sup>4</sup> (problematikaremajablogspot.com/2007/12/muslimah-antara-siapingin-menikah)

<sup>5</sup> *Ibid.*, hlm. 22

sehingga membuat suami maupun istri kewalahan dalam menjalani tanggung jawab terhadap keluarga serta kepentingan akademiknya. Minimnya pemahaman suami istri dan anggota keluarga lainnya mengenai hak dan kewajiban masing-masing serta pengaruh stabilitas emosi kaum muda yang belum bisa dikatakan dewasa, sepenuhnya sering kali memicu gesekan antar keduanya maupun sebagai pergolakan batin pribadi.

Pernikahan dikalangan mahasiswa memiliki dampak yang variatif bagi pribadi maupun pasangan yang bersangkutan. Beberapa mahasiswa menjadikan pernikahan sebagai motivasi supaya cepat lulus dengan memperoleh nilai yang memuaskan demi mewujudkan cita-cita kesuksesannya bersama orang terkasih yakni istri dan anak-anaknya. Namun ada juga fenomena yang dimana pernikahan ini sebagai beban tambahan yang menyebabkan tekanan pada pribadi maupun pasangan mahasiswa sehingga berakibat pada ketidak maksimalan dalam mengemban kedua status tersebut.

Dari hasil observasi dan wawancara pada program Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram di temukan ada 7 orang mahasiswa/i yang sudah menikah menjalankan dua status pernikahan dan mahasiswa beberapa fenomena yang tampak peneliti lihat bahwa banyak yang menikah tersebut kesulitan dalam membagi waktu dan kebingungan dalam mengatur antara keluarga dan akademiknya dari beberapa kartu hasil studi menunjukkan bahwa IPK juga tidak menonjol pada mahasiswa yang sudah menikah, jika dibandingkan dengan IPK sebelumnya bisa dikatakan di atas rata-rata namun terjadi penurunan disaat dia sudah memiliki keluarga. Bukan hanya itu dalam kondisi sosial kerap kali terlihat mereka jarang bisa berkumpul dan bercengkrama dengan teman-teman kelas maupun yang lain, mereka seringkali memilih langsung pulang setelah jam kuliah berakhir. Berdasarkan hasil wawancara dari ke-5 responden di temukan memang mahasiswa yang sudah menikah ada yang memiliki anak dan kebingungan dalam mengatur antara waktu mengurus anak dan mengimbangi akademiknya bahkan ada yang sampai tidak masuk kuliah. Berdasarkan fenomena di atas beberapa akibat yang ditimbulkan dari permasalahan yang di atas banyak menimbulkan stress bagi mahasiswa yang sudah menikah dan masih berkuliah sehingga dalam pandangan ini diperlukan adanya sebuah Manajemen Stress agar bagaimana kedua status tersebut

dapat berjalan dengan baik. Beberapa temuan hasil observasi peneliti melihat 2 dari 3 pasangan yang sudah menikah pada semester selanjutnya memiliki nilai yang cukup bagus dari 7 pasangan yang sudah menikah 5 orang masih bertahan untuk tetap kuliah dan sampai sekarang pada tahap akhir dari perkuliahan, jadi disini peneliti menganggap perlu adanya penelitian demi menggali Manajemen Strees seperti apa yang di terapkan oleh mahasiswa yang sudah menikah namun masih mengemban setatus sebagai mahasiswa. Dalam permasalahan tersebut perlunya manajemen stress untuk bisa menghadapi berbagai permasalahan yang sekiranya akan di hadapi.

Individu yang mempunyai stres manajemen yang rendah cenderung kurang bisa melawan atau menuntaskan suatu tekanan atau situasi yang berat yang datang sehingga muncul stres. Saat seseorang menghadapi stres dan merasa cemas, ia tidak menuntaskan masalah akan tetapi bisa jadi akan membuat masalah baru.

Stress manajemen ialah jalan pintas untuk seseorang dalam mengelola stres yang diterima. Stres sendiri yakni dimana kondisi yang ditimbulkan oleh interaksi antar individu dengan lingkungan, menyebabkan tuntutan-tuntutan yang berasal dari keadaan yang bersumber dari sistem biologis, psikologis, dan keadaan sosial seseorang. Parameter manajemen stres yakni identifikasi gejala stres, analisa gejala stres, cara menghindari stres, dan coping stress.<sup>6</sup>

Dari beberapa pemaparan di atas bisa memperkuat dasar bahwa manajemen stress berpengaruh penting untuk seseorang dalam menggapai target suatu mahasiswa yang menikah pada saat masih menempuh pendidikan tentunya berbeda satu dengan yang lain.

Banyaknya kendala dan rintangan yang harus di lalui, khususnya yang masih menyelesaikan kuliah S1 karena datangnya masalah yang satu dengan yang lain terutama saat sudah di karuniai anak di dalam rumah tangga mahasiswa. Perjuangan tentunya akan semakin berat, dan dibutuhkan tekad yang kuat. Oleh karenanya kuat kaitannya manajemen stress mahasiswa dengan proses menyelesaikan kuliah S1.

---

<sup>6</sup> Eka Putri Wahyuningtiyas S,dkk, “*Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*”, Jurnal RAP UNP, Vol. 10 No. 1, Mei 2019 hal. 28-45



Beranjak dari permasalahan dan fenomena di atas penulis terdorong untuk meneliti peristiwa ini lebih dalam lagi tentang bagaimana *“Manajemen Stress Pada Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Studi S1 di Jurusan BKI UIN Mataram”*.

## **B. Rumusan Masalah**

Merujuk dari latar belakang yang telah dibahas, maka dapat penulis rumuskan masalah seputar Manajemen Stress Mahasiswa Yang sudah menikah Dalam Menyelesaikan Studi S1, yaitu:

1. Apa penyebab stress pada mahasiswa yang sudah menikah dalam menyelesaikan studi di jurusan BKI Uin Mataram?
2. Apa dampak/akibat stress pada mahasiswa yang sudah menikah?
3. Bagaimana teknik manajemen stress pada mahasiswa yang sudah menikah dalam menyelesaikan studi S1 di Jurusan BKI UIN Mataram?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas dan agar sasaran dalam penelitian ini lebih terarah. Maka tujuan yang akan dicapai pada penelitian ini sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui Penyebab Stress Pada Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Kuliah S1 di Jurusan BKI UIN Mataram
- b. Untuk mengetahui dampak stress pada mahasiswa yang sudah menikah dalam menyelesaikan kuliah S1 di Jurusan BKI UIN Mataram.
- c. Untuk mengetahui teknik manajemen stres pada mahasiswa yang sudah menikah dalam menyelesaikan studi S1 di Jurusan BKI Uin Mataram

### **1. Manfaat Penelitian**

- a. Secara Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini akan membantu bagi berlangsungnya kajian bimbingan dan konseling islam tentang Manajemen stress Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan studi S1 di Universitas Islam Negeri Mataram. Serta menambah wawasan keilmuan bimbingan dan konseling islam.

b. Secara Praktis

1) Bagi responden

Dengan adanya penelitian ini bisa menjadi acuan dan memberikan motivasi untuk lebih bersemangat dalam menyelesaikan studi S1.

2) Bisa digunakan sebagai referensi bagi peneliti yang akan datang di bidang bimbingan dan konseling untuk menyelesaikan penelitian mereka. Ini terutama berlaku untuk penelitian yang membahas manajemen stres mahasiswa yang sudah menikah saat mereka menyelesaikan kuliah S1.

3) Bagi dosen

Memberikan informasi positif kepada pendidik/dosen, khususnya berupaya dalam memberikan motivasi dan prestasi belajar kepada mahasiswa yang sudah menikah dan dalam menempuh perkuliahan.

#### **D. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang Ruang lingkup dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam hal ini di sesuaikan dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya. Dimana peneliti akan mengkaji tentang “ Manajemen Stress Pada Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Kuliah S1 di Jurusan BKI Uin Mataram”.

#### **E. Telaah Pustaka**

Berdasarkan pada “ Manajemen Stress Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Studi S1 di Jurusan BKI Uin Mataram” topik penelitian ini, serta tema penelitian sebelumnya, antara lain:



1. Skripsi oleh Siti Nur Qomariah, NIM, 210314156, Prodi, Pendidikan Agama Islam, mahasiswi Institut Agama Islam Negeri Ponorogo Tahun 2018, dengan judul skripsi: “Strategi Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Penyelesaian Studi di Perguruan Tinggi (Studi Kasus di IAIN Ponorogo)”. Dengan menyimpulkan hasil penelitiannya, Strategi mahasiswa yang sudah menikah dalam menjaga motivasi dan minat menyelesaikan studi di perguruan tinggi IAIN Ponorogo berupa membuat jadwal kegiatan yang tepat, membedakan antara kegiatan bersama keluarga dan kegiatan di perkuliahan, memanfaatkan waktu sebaik-baiknya. Strategi yang telah dibuat oleh mahasiswa yang sudah menikah tersebut ditumbuhkan dari individu mahasiswa itu sendiri dan juga dari pasangan dengan membantu meringankan kesulitan yang dirasakan mahasiswa yang sudah menikah tersebut. Penghambat dalam penyelesaian studi di perguruan tinggi mahasiswa yang sudah menikah ini dilihat dari kurang konsistennya mahasiswa yang sudah menikah dalam membuat jadwal kegiatan, kurang memanfaatkan waktu, dan tugas yang bukan hanya di lingkup perkuliahan namun walaupun terdapat penghambat, mahasiswa yang sudah menikah juga memiliki solusi. Solusi ini berupa menumbuhkan rasa optimisme dalam diri mahasiswa dalam mengatur waktu serta membagi tugas dengan pasangan atau dengan keluarga yang lain untuk menjaga atau mengurus anak.

Kajian sebelumnya di atas menunjukkan persamaan dan perbedaan penelitian Siti Nur Qomariah dengan peneliti. Persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang mahasiswa yang sudah menikah dalam menyelesaikan tugas akhir, sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif sedangkan yang membedakan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian yang dimana penelitian ini dilakukan di Uin Mataram, dan metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif fenomenologi.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Siti Nur Qomariah, “*strategi mahasiswa yang sudah menikah dalam penyelesaian studi di perguruan tinggi mahasiswa SI fakultas FTIK IAIN Ponorogo*”, Ponorogo: 2018.

2. Skripsi oleh Safripo Denni Siregar, NIM, 1630200021, Prodi, Bimbingan Konseling Islam, mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan Tahun 2022 dengan judul skripsi: “Motivasi Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi”. Dengan menyimpulkan hasil penelitiannya, menunjukkan dorongan mahasiswa yang sudah menikah untuk menyelesaikan skripsi. Mahasiswa berusaha untuk menerima motivasi sosial (ekstrinsik) dan motivasi dalam diri (intrinsik) dari faktor penghambat target yang sudah disusun. Mahasiswa berusaha untuk mengatasi hambatan, seperti masalah keuangan, dan membagi waktu bersama teman-teman mereka agar mereka dapat menyelesaikan masalah dengan baik dan segera meraih gelar sarjana. Studi ini menghasilkan kesimpulan bahwa menikah bukanlah alasan untuk tidak menempuh pendidikan. Mahasiswa dimotivasi untuk segera menyelesaikan tugas mereka agar mereka dapat melanjutkan kehidupan sebagai alumni yang telah menikah.

Kajian sebelumnya di atas menunjukkan persamaan dan perbedaan penelitian Safripo Denni Siregar dengan peneliti. Persamaannya adalah meneliti mahasiswa yang sudah menikah yang sedang mengerjakan tugas akhir mereka, dan sama-sama memakai metode penelitian kualitatif. Yang membedakan penelitian ini yakni lokasi penelitian dan waktu penelitian.<sup>8</sup>

3. Skripsi oleh Lita Julia Ardani, NIM, 1602020632, Prodi, Hukum Keluarga Islam (HKI), mahasiswi Universitas Islam Negeri Mataram Tahun 2021 dengan judul skripsi: “Romantika Pernikahan Mahasiswa di Fakultas Syariah Uin Mataram dan Dampaknya Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga”. Dengan menyimpulkan hasil penelitiannya, Ada dua efek dari pernikahan mahasiswa di Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Mataram: efek negatif dan efek positif. Dampak negatif dari pernikahan

---

<sup>8</sup> Safripo Denni Siregar, “*Motivasi Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi*”, (skripsi, FDIK IAIN Padangsidempuan, Padangsidempuan, 2022)

mahasiswa yang ditemukan oleh peneliti adalah soal membagi waktu untuk menyelesaikan kewajiban studi/kuliah dengan kewajiban rumah tangga. Sehingga mahasiswa terpaksa harus meninggalkan salah satu kewajibannya, seperti tugas-tugas kuliah dan kewajiban yang dilakukan oleh seorang istri atau suami. Sebaliknya, pernikahan mahasiswa memiliki efek positif, yaitu mereka merasa lebih bahagia setelah menikah, terutama karena mereka memiliki pasangan hidup dan anak yang melengkapi kehidupan mereka. Selain itu, rata-rata data menunjukkan bahwa mereka merasa lebih terorganisir dan merasa lebih dewasa setelah menikah.

Adapun persamaan dari penelitian ini yakni terletak pada lokasi penelitian dan subjek penelitian yang dimana sama-sama meneliti tentang mahasiswa yang sudah menikah, sedangkan perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu yakni metode penelitian yang dimana peneliti menggunakan kualitatif fenomenologi, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan kualitatif deskriptif.<sup>9</sup>

**Tabel 2. 1 Telaah Pustaka**

No	Nama	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Siti Nur Qomariyah	Strategi Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Penyelesaian Studi di Perguruan Tinggi (Studi Kasus di IAIN Ponorogo)	Persamaan dalam penelitian ini yakni terletak pada variabel mahasiswa yang sudah menikah dalam menyelesaikan pendidikan	perbedaannya terletak pada lokasi penelitian yang dimana penelitian ini dilakukan di Uin Mataram, dan metode penelitian yang digunakan yaitu

<sup>9</sup> Lita Julia Ardani, “*Romantika Pernikahan Mahasiswa di Fakultas Syariah Uin Mataram dan Dampaknya Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga*”, Mataram 2021.

				kualitatif fenomenologi
2	Safripo Denni Siregar	Motivasi Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi	Persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang mahasiswa yang sudah menikah dalam menyelesaikan tugas akhir	Terdapat perbedaan dalam penelitian ini adalah metode penelitian, yang dimana peneliti terdahulu menggunakan kualitatif deskriptif sedangkan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi
3	Lita Julia Ardani	Romantika Pernikahan Mahasiswa di Fakultas Syariah Uin Mataram dan Dampaknya Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga	Adapun persamaan dari penelitian ini yakni terletak pada lokasi penelitian dan subjek penelitian yang dimana sama-sama meneliti tentang mahasiswa yang sudah menikah	sedangkan perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu yakni metode penelitian yang dimana peneliti menggunakan kualitatif fenomenologi, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan kualitatif deskriptif.

--	--	--	--	--

## F. Kerangka Teori

### 1. Manajemen Stress

#### a. Pengertian Manajemen Stress

Manajemen stres yaitu kemampuan penggunaan sumber daya (manusia) secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respon). Tujuan dari manajemen stres itu sendiri adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu itu agar menjadi lebih baik.<sup>10</sup>

Cotton, Smith mengemukakan bahwa manajemen stress adalah sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan bagi individu untuk mengantisipasi, membendung, mengelola dan memperbaiki diri dari stress yang di rasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam merespon pikiran dan tindakan yang dilakukan,

Munandar juga mengatakan bahwa manajemen stress ialah usaha untuk mencegah timbulnya stress, menambah ambang stress dari individu dan menampung akibat dari fisiologikal dari stress.<sup>11</sup>

Helmi menyatakan bahwa sebelum membahas pengertian stres, sebaiknya kita memahami tiga komponen stres, yaitu stresor, proses (interaksi), dan respons stres. Stresor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respons stres adalah reaksi yang muncul, sedangkan proses

---

<sup>10</sup> [https://id.wikipedia.org/wiki/Manajemen\\_stres](https://id.wikipedia.org/wiki/Manajemen_stres) di akses tanggal 10 april 2023, pukul 15.25

<sup>11</sup> <https://psikologi.esaunggul.ac.id/pengertian-manajemen-stres-dan-cara-mengendalikannya/>

stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respons stres.<sup>12</sup>

Pendapat lain yang dikemukakan oleh Clonninger menyatakan stress adalah kondisi yang membuat seseorang tegang ketika mereka menghadapi masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.

Lain halnya dengan pendapat Kartono dan Gulo yang mendefinisikan stres sebagai berikut:

- 1) Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis organisme.
- 2) Sejenis frustrasi, dengan aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu atau dipersukar, tetapi tidak terhalang-halangi peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was khawatir dalam pencapaian tujuan.
- 3) Kekuatan yang di terapkan pada suatu sistem; tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pribadi.
- 4) Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.<sup>13</sup>

Stres adalah reaksi tubuh yang umum terhadap tuntutan fisik. Ini dapat berupa tuntutan untuk dibuat sendiri oleh individu atau lingkungannya atau kondisi lingkungan yang harus diatasi supaya tetap hidup. Oleh karena itu, tingkat stres, sumber stres, dan cara mengatasi stres adalah semua aspek stres.

Menurut Hawari dalam Purnomosidi menjelaskan bahwa gejala stress dapat dialami oleh seseorang dengan merasakan keluhan-keluhan seperti kelelahan saat bangun pagi, merasa mudah lelah, merasa lelah cepat menjelang sore hari, sering

---

<sup>12</sup> Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 27

<sup>13</sup> *Ibid*, hlm. 28

mengeluh lambung tidak nyaman, tidak bisa santai, mengalami gangguan pola tidur, daya konsentrasi menurun, dan ketidakmampuan melakukan tugas sehari-hari.

Lazarus mengatakan bahwa beberapa hal yang dapat menyebabkan stres adalah frustrasi, ancaman, dan konflik. Frustrasi adalah ketika upaya untuk mencapai tujuan terhambat, sedangkan ancaman adalah perasaan seseorang terhadap bahaya yang akan terjadi.

#### b. Penyebab Stres

Penyebab stres atau yang sering kali disebut dengan stressor dapat berasal dari internal dan bisa juga dari faktor external.

- 1) Stressor internal. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa/i itu sendiri yang tidak menutup kemungkinan menjadi penyebab stres itu sendiri. Bentuk stres yang berasal dari diri sendiri yakni kesulitan untuk membagi waktu antara keluarga dan perkuliahan, overthinking yang berlebihan tentang penyelesaian studinya apakah saya bisa lulus di waktu yang tepat dalam kondisi menikah dan menjadi mahasiswa, selalu merasa tidak bersemangat ketika mengerjakan revisian dari dosen pembimbing. Stres disini dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi dan sulit tidur.<sup>14</sup>
- 2) Stressor external. Yang dimana faktor-faktor yang terjadi dari luar yang bisa menyebabkan mahasiswa/i menjadi stres terutama pada

---

<sup>14</sup> Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 27



lingkungan terkadang lingkungan menjadi penyebab terjadinya stres pada mahasiswa/i. Contoh stres yang bisa terjadi karena faktor lingkungan yakni, kurangnya support dari orang terdekat seperti keluarga, sering menjadi bahan omongan tetangga. Dari berbagai masalah tersebut secara tidak langsung bisa membuat informan merasa stres.

Strategi seseorang untuk mengatasi stres dikenal dengan istilah coping stress. Para ahli sampai pada kesimpulan bahwa, pada intinya, coping adalah respons perilaku atau mental yang dilakukan secara sadar terhadap situasi stres yang memanfaatkan sumber daya dan lingkungan sendiri untuk memajukan perkembangan diri sendiri, seperti mendapatkan kendali atas hidup seseorang.<sup>15</sup>

#### c. Strategi Mahasiswa Dalam Menghadapi Stres

Mahasiswa harus mampu survive bertahan hidup ketika berada dalam tekanan, kemampuan yang diperlukan dalam menghadapi setiap tekanan atau permasalahan itu adalah (*Problem Focused Coping*) hal ini termasuk upaya untuk mengarahkan perasaan mereka agar sesuai dengan hasil yang akan timbul oleh kondisi atau keadaan yang menyusahkan (*Emotion Focused Coping*).

##### 1) *Emotion-Focused Coping*

Usaha untuk mengendalikan respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan dikenal sebagai coping yang berfokus pada emosional. Jika seseorang tidak dapat atau merasa tidak dapat mengubah situasi yang menyebabkan stres, pendekatan coping yang berpusat pada emosi biasanya digunakan. Yang dilakukan seseorang adalah mengatur emosinya. Sebagai contoh, ketika seseorang yang dicintai meninggal dunia, orang biasanya mencari dukungan emosi dan

---

<sup>15</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, h180-181



menyibukkan diri dengan melakukan pekerjaan rumah atau kantor. Emotion-focused coping ialah pengendalian emosional saat menghadapi situasi yang penuh stres dikenal sebagai pengendalian emosional. Mencari dukungan emosi dari keluarga atau teman dekat, melakukan aktivitas yang disukai, seperti liburan, berolahraga, atau menonton film, adalah beberapa cara seseorang dapat mengatur respons emosinya. Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa elemen perawatan fokus emosional. Komponen-komponen tersebut adalah sebagai berikut:<sup>16</sup>

- a. *Seeking social emotional support* , Upaya untuk mendapatkan dukungan sosial dan emosional dari orang lain disebut sebagai mencari dukungan emosional sosial.
- b. *Distancing*, menjauhkan atau melakukan upaya mental untuk menghindari masalah atau membangun ekspektasi positif
- c. *Escape avoidance* penghindaran melarikan diri, juga dikenal sebagai membayangkan situasi atau mengambil tindakan untuk menghindarinya. Saat masalahnya hilang, orang mencoba untuk tidak memikirkannya saat tidur atau melakukan sesuatu yang menyenangkan. Mereka kemudian memerankan fantasi mereka.
- d. *Self control*, pengendalian diri, atau upaya untuk mengendalikan emosi atau perilaku seseorang ketika mencoba memecahkan masalah.
- e. *Positive reappraisal*, penilaian ulang positif, yang kadang-kadang memiliki kecenderungan religius dan memerlukan upaya untuk memahami situasi secara positif selama pengembangan kepribadian.

## 2) *Problem Focused Coping*

*Problem Focused Coping* adalah mengatasi stres dengan mempelajari keterampilan baru untuk mengubah situasi, keadaan, atau masalah yang dihadapi. Ketika orang mengira mereka dapat mengubah situasi, mereka biasanya akan

---

<sup>16</sup> Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h108

menggunakan taktik ini. Perlakuan yang berpusat pada masalah adalah menekan para eksekutif yang menggarisbawahi upaya proaktif yang membantu untuk mengatasi keadaan yang sangat tidak menyenangkan, para peneliti mengidentifikasi beberapa aspek dari problem focused coping. Dari penelitian mereka, Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa aspek dari masalah perilaku fokus. Ini adalah komponennya:

- a) *Seeking informational support*, mencoba mendapatkan informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, guru, atau teman, disebut dukungan informasional.
- b) *Confrontive coping*, memecahkan masalah dengan cara konfrontatif.
- c) *Confrontive coping*, memecahkan masalah dengan cara konfrontatif.<sup>17</sup>

Karena stres adalah bagian dari kehidupan manusia, tidak ada yang dapat terhindar darinya. Hawari juga mengatakan bahwa teknik untuk mengendalikan dan mengarahkan stres harus dicoba:

a. Agama

Karena manusia adalah makhluk fitrah, mereka memiliki kebutuhan dasar untuk hal-hal spiritual. Seseorang yang mampu memenuhi kewajiban atau prinsip agamanya akan memiliki kekuatan dan ketenangan. Studi menunjukkan bahwa tingkat keimanan seseorang berkorelasi lebih erat dengan daya tahan tubuh dan mental. Menjalankan sholat tahajjud, misalnya, adalah cara bagi mereka yang beragama Islam untuk melakukannya.

b. Senam

Tidak ada stres, reaksi fisiologis akan berjalan lebih cepat. Muatan stres menyebabkan reaksi fisiologik yang tidak terkendali pada organ fisiologik yang tidak terbiasa bergerak. Senam melibatkan pengembangan gerakan fisiologik

---

<sup>17</sup> Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h108

sehingga tubuh kita dapat memperkirakan dan mengantisipasi beban stres saat terjadi pendadakan-pendadakan.<sup>18</sup>

Dalam Gamayanti, Abdulghani juga menyampaikan pendapat bahwa stres dapat berdampak positif atau negatif. Ketika tekanan tidak melebihi kapasitas dan kemampuan seseorang atau melebihi batas toleransi mereka, stres dapat berdampak positif. Stres memiliki efek positif pada mahasiswa, termasuk menantang mereka untuk berkembang dan menjadi lebih kreatif. Stres dapat memiliki efek negatif, seperti kesulitan untuk tetap fokus (konsentrasi) selama kuliah, seperti saat mengikuti bimbingan skripsi dengan dosen pembimbingnya, penurunan minat pada hal-hal yang biasa dia lakukan, dan penurunan motivasi bahkan dapat menyebabkan perilaku yang kurang adaptif.

Seseorang dapat menghadapi ancaman jika merasa menghadapi hambatan yang melebihi kemampuan mereka. Misalnya, kesulitan menyelesaikan skripsi dapat membuat seseorang merasa tidak sanggup untuk menyelesaikannya, karena pada gilirannya menyebabkan masa studi berlangsung lebih lama.

Tiga komponen biasanya membentuk gejala stres. Yang pertama adalah gejala fisik seperti gangguan tidur (misalnya, tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam dan tidak bisa melanjutkan tidur) dan perubahan selera makan. Gejala emosional termasuk perubahan suasana hati, merasa gelisah, cemas, dan malas. Gejala termasuk tidak bisa fokus, pikiran menjadi kacau, berpikir negatif meningkat, dan pikiran menjadi kacau.<sup>19</sup>

Dalam Purnomosidi, Robbin menjelaskan manajemen stres sebagai alternatif untuk mengelola stres yang diterima seseorang. Stres sendiri adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan mereka dan

---

<sup>18</sup> Faqih Purnomosidi, *Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta*, Psikoislamedia Jurnal Psikologi Vol. 3 Nomor 1, 2018

<sup>19</sup> Witrin Gamayanti dkk, *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*, Jurnal Ilmiah Psikologi Vol. 5, Nomor 1, 2018, 115-130

menimbulkan tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi tersebut, yang berdampak pada sistem biologis, psikologis, dan sosial individu. Indikator manajemen stres termasuk menemukan gejala stres, melakukan analisis gejala, membuat rencana untuk menghindari stres, dan mengatasi stres.<sup>20</sup>

Sedangkan menurut Munandar manajemen stres berarti berusaha mencegah timbulnya stres, meningkatkan ambang stres dari individu dan menampung akibat fisiologis dari stres tersebut.

## 2. Mahasiswa

### a. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang pada umum berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa.

Mahasiswa adalah makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk individu mahasiswa mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, mahasiswa tidak bisa hidup sendiri, selalu membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya, oleh karena itu mahasiswa juga disebut sebagai makhluk sosial. Dalam berinteraksi dengan orang lain tidak jarang muncul perbedaan pendapat yang memicu konflik antar individu. Selain itu, kebutuhan-kebutuhan akan bertambah seiring dengan perkembangan seorang individu.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Faqih Purnomosidi, *Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta*, Psikoislamedia Jurnal Psikologi Vol. 3 Nomor 1, 2018

<sup>21</sup> Wenny Hulukati & Moh. Rizki Djibran, "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo", Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo

Mahasiswa adalah orang yang belajar di Perguruan Tinggi.<sup>22</sup> Menurut Nindia Dudija dalam mahasiswa adalah orang yang masih bersekolah di perguruan tinggi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa seorang mahasiswa adalah seorang siswa yang meneruskan pendidikannya di sebuah institusi pendidikan tinggi, baik itu akademis, institut, atau universitas.<sup>23</sup>

Menurut Siswoyo mahasiswa bisa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi<sup>24</sup>.

#### b. Tipe-tipe Mahasiswa

##### 1) Mahasiswa Aktifis (Kura-kura/Kuliah Rapat)

Mengikuti organisasi kampus memang hanya merupakan pilihan kedua, setelah pilihan pertama yaitu, menjalankan peranannya di kegiatan akademik kampus. Menjadi mahasiswa yang aktif di organisasi memang merupakan sebuah pilihan yang membutuhkan atensi ekstra dari setiap mahasiswa. Karena sejatinya sebuah tindakan lahir dari sebuah pilihan rasional yang mempunyai pertimbangan logis dan emosional yang

---

<sup>22</sup> Anton M. Moeliono dkk, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hlm. 543

<sup>23</sup> Safripo Denni Siregar, “*Motivasi Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi*”, (skripsi, FDIK IAIN Padangsidimpuan, Padangsidimpuan, 2022), hlm.21.

<sup>24</sup> Wenny Hulukati & Moh. Rizki Djibran, “*Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo*”, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo, hlm.74

matang. Ketika seorang mahasiswa menyadari bahwa ia bisa mendapatkan sesuatu yang lebih, yang tidak bisa ia dapat pada saat perkuliahan, maka ruang dalam organisasi akan menjadi sangat bermanfaat bagi dirinya. Akan ada banyak hal baru yang akan ia dapat sebagai mahasiswa melalui organisasi ini.

Ruang organisasi ini bisa menjadi wadah bagi pembentukan personal seorang mahasiswa aktivis, selain itu juga dapat membantu menumbuh kembangkan kemampuan intelektualitas, afeksi, kinestetik, dan emosional seorang mahasiswa serta mahasiswa dilatih untuk bisa manajemen diri dengan baik. Mahasiswa yang mengikuti organisasi itu dapat memberikan implikasi yang destruktif karena dikhawatirkan akan mengganggu aktivitas akademik, dan akan berimplikasi konstruktif ketika para mahasiswa mampu merengguk semua manfaat dari organisasi, dan juga bisa mengembangkan kemampuan akademiknya.

2) Mahasiswa Study Oriented (Kupu-Kupu/ Kuliah Pulang)

Mahasiswa tipe ini cenderung tidak menaruh minat pada hal-hal lain di luar aktivitas belajar (kuliah). Tipe mahasiswa memang lebih memiliki idealisme tinggi sebagai seorang “pelajar” dibandingkan dengan “pembelajar”. Sehingga tidak heran jika mahasiswa tipe ini lebih cenderung study oriented dan “kuliah holic”. Tapi sebenarnya tipe mahasiswa ini memiliki kesadaran bahwa mahasiswa yang ideal adalah mahasiswa yang dapat memposisikan diri baik di kampus ataupun lingkungan sekitar. Dalam arti, mahasiswa kritis ketika di kampus dan juga responsive terhadap lingkungan sekitar.

3) Mahasiswa Medioker (Kunang-Kunang/ Kuliah Nongkrong)

Mahasiswa tipe ini bisa diungkapkan dengan istilah “of a middle quality”. Dalam arti lain, performa atau citra mahasiswa yang cenderung biasa-biasa atau



berada dalam kualitas menengah. Dalam hal akademik mahasiswa tipe ini memang kurang rajin dalam belajar. Perjalanan akademik seolah dibiarkan mengalir seperti halnya aliran mata pelajaran yang mereka terima. Mahasiswa tipe ini juga tidak memiliki daya saing dalam bidang akademik dengan beranggapan bahwa nilai bukan hal segalanya sehingga mahasiswa tipe ini jauh dari prestasi dan prestise dan mahasiswa tipe ini sulit untuk termotivasi.

### 3. Pernikahan

#### a. Pengertian Pernikahan

Dalam Al-qur'an dan Hadis Nabi Muhammad juga dalam kehidupan sehari-hari orang Arab, sering memakai kata nikah dan zawaj yang artinya adalah pernikahan atau perkawinan menurut literatur fiqh berbahasa arab. Menurut Islam perkawinan adalah perjanjian suci yang kuat dan kokoh untuk membentuk keluarga yang kekal, saling menyantuni, saling mengasahi, aman tenteram, bahagia dan kekal antara seorang laki-laki dan perempuan yang disaksikan oleh dua orang saksi laki-laki. Selain itu, perkawinan juga diatur dalam hukum Islam harus dilakukan dengan akad atau perikatan hukum antara kedua belah pihak.<sup>25</sup>

Pernikahan merupakan sunnatullah yang umum dan berlaku pada semua makhluk-Nya, baik pada manusia, hewan, maupun tumbuh-tumbuhan. Pernikahan adalah suatu cara yang dipilih oleh Allah Swt, Sebagai jalan bagi makhluk-Nya untuk berkembang biak dan melestarikan hidupnya.<sup>26</sup>

Perkawinan sejatinya adalah sebuah perjanjian atau pengikatan suci antara seorang laki-laki dan perempuan. Sebuah

---

<sup>25</sup> Aisyah Ayu Musyafah, *Perkawinan Dalam Perspektif Filosofis Hukum Islam* Jurnal Crepido, Volume 02, Nomor 02, November 2020, halaman 111-122

<sup>26</sup> Tihami dan Sohari Sahrani, *Fiqh Munakahat: kajian fiqh nikah lengkap*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), hlm. 6.

perkawinan antara laki-laki dan perempuan dilandasi rasa saling mencintai satu sama lain, saling suka dan rela antara kedua belah pihak. Sehingga tidak ada keterpaksaan satu dengan yang lainnya. Perjanjian suci dalam sebuah perkawinan dinyatakan dalam sebuah ijab dan qobul yang harus dilakukan antara calon laki-laki dan perempuan yang kedua-duanya berhak atas diri mereka. Apabila dalam keadaan tidak waras atau masih beradadi bawah umur, untuk mereka dapat bertindak wali-wali mereka yang sah.<sup>27</sup>

Seperti yang terdapat dalam Al-Qur'an bahwa Allah SWT telah menciptakan manusia berpasang-pasangan, hal tersebut tertuang dalam beberapa surat dalam Al-Qur'an, diantaranya Surat Yasin ayat 36 yaitu :

سُبْحٰنَ الَّذِيْ خَلَقَ الْاَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْاَرْضُ وَمِنْ اَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُوْنَ ۝۳۶

Artinya : *Maha suci Tuhan yang telah menciptakan pasangan-pasangan semuanya, baik dari apa yang ditumbuhkan oleh bumi dan dari diri mereka maupun dari apa yang tidak mereka ketahui*<sup>28</sup>

Basyir dalam Siregar menyatakan Pernikahan merupakan tuntutan naluriah manusia untuk berketurunan guna kelangsungan hidupnya dan untuk memperoleh ketenangan hidup serta menumbuhkan dan memupuk rasa kasih sayang insani. Islam sangat menganjurkan agar orang menempuh hidup pernikahan. Pernikahan menurut hukum Islam adalah suatu akad atau perikatan untuk menghalalkan hubungan kelamin antara laki-laki dan perempuan dalam rangka mewujudkan kebahagiaan hidup keluarga yang diliputi rasa ketentraman serta

---

<sup>27</sup> M Khoiruddin, 'Wali Mujbir Menurut Imam Syafi'i (Tinjauan Maqâshid Al-Syari'ah)', *Al-Fikra Jurnal Ilmiah Keislaman*, Vol 18, No 2, 2019, hlm 257–84, <https://doi.org/10.24014/af.v18.i2.8760>.

<sup>28</sup> QS Yasin [36]: 36. *Terjemah Kemenag* 2019



kasih sayang dengan cara yang diridhai Allah SWT. Pengertian pernikahan dalam pasal Undang-Undang Perkawinan yang baru (Undang-Undang no. 1/1974), pernikahan ialah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang tetap bahagia dan bergantung pada Tuhan Yang Maha Esa.<sup>29</sup>

#### b. Asas dan Prinsip Pernikahan

Asas dan prinsip pernikahan ialah ketentuan pernikahan yang dikembangkan dan digunakan sebagai dasar hukum ini. Sebagai contoh, UU Perkawinan menganut prinsip-prinsip berikut.:

- 1) Ideologi pernikahan adalah untuk membentuk keluarga yang bahagia dan berkelanjutan. Oleh karena itu, suami istri harus saling membantu dan melengkapi supaya masing-masing dapat mengembangkan kepribadian yang bermanfaat dan mencapai kesejahteraan spiritual dan materil.
- 2) Pada undang-undang ini ditetapkan, bahwa pernikahan yaitu sah jika dilakukan sesuai dengan hukum masing-masing agamanya dan kepercayaannya itu, dan di samping itu setiap pernikahan wajib dicatat berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
- 3) Undang-undang ini mengandung asas monogami. Dalam hal ini, seorang suami dapat beristri lebih dari satu jika diizinkan oleh pihak yang bersangkutan karena hukum agama dari yang bersangkutan. Namun, dengan kesepakatan semua pihak, pernikahan seorang suami dengan lebih dari satu istri dapat dilakukan jika dipenuhi berbagai persyaratan tertentu dan diizinkan oleh peradilan.

---

<sup>29</sup> *Ibid.*, hlm. 25

- 4) Undang-Undang ini mengandung prinsip, bahwa pasangan yang akan menikah harus sehat secara fisik dan mental sebelum mereka dapat menikah untuk mencapai tujuan pernikahan yang sukses, menghindari perceraian, dan menghasilkan keturunan yang sehat. Oleh karena itu, pernikahan antara pasangan muda harus dihindari. Sebaliknya, ada hubungan antara pernikahan dan masalah kependudukan. Ternyata batas umur untuk menikah yang lebih rendah mengakibatkan laju kelahiran yang lebih tinggi daripada batas umur yang lebih tinggi. Dengan demikian, usia minimal untuk menikah adalah 19 tahun untuk laki-laki dan 16 tahun untuk wanita.
- 5) Undang-undang ini mempersulit perceraian karena tujuan pernikahan adalah untuk membentuk keluarga yang bahagia, stabil, dan sejahtera. Perceraian hanya dapat dilakukan di hadapan sidang peradilan dengan alasan tertentu.
- 6) Suami dan istri dapat berbicara dan memutuskan masalah keluarga bersama-sama, karena hak dan kewajiban istri sebanding dengan hak dan kewajiban suami dalam kehidupan rumah tangga dan dalam masyarakat.

#### c. Hukum Melakukan Pernikahan

Hukum pernikahan memiliki dua makna yaitu sifat syara' pada sesuatu (seperti wajib, haram makruh, sunnah dan mubah), dan akibat yang ditimbulkan sesuatu menurut syara'. Dalam hukum pernikahan ini, suami mempunyai kewajiban terhadap mahar dan nafkah terhadap istri, sedangkan istri mempunyai kewajiban untuk taat pada suami dan menjaga pergaulan dengan baik.

Hukum taklifi atau pembebanan adalah hukum yang ditetapkan syara' apakah dituntut mengerjakan atau tidak. Pernikahan itu lebih dari sekedar urusan kepentingan pribadi,

tetpi juga untuk beribadah, melindungi wanita, memperbanyak keturunan dan umat serta menjalankan sunah Rosul.<sup>30</sup>

Sedangkan secara rinci hukum pernikahan yaitu:

- 1) Wajib  
Wajib apabila seseorang telah mampu baik fisik maupun finansial, apabila tidak segera menikah dikhawatirkan berbuat zina
- 2) Sunnah  
Apabila nafsunya telah mendesak dan mempunyai kemampuan menikah tetapi masih dapat menahan diri.
- 3) Makruh  
Bagi orang yang lemah syahwat dan tidak mampu menafkahi istrinya.
- 4) Mubah  
Orang yang hendak menikah tetapi masih mampu menahan nafsuya dari zina dan diabelum berniat untuk segera menikah dan mempunyai anak.
- 5) Haram  
Haram hukumnya apabila menikah akan merugikan istrinya dan tidak mampu menafkahi baik lahir maupun batin.<sup>31</sup>

#### d. Tujuan Pernikahan

Tujuan pernikahan berdasarkan agama islam yakni guna menjalankan kaidah agama untuk menciptakan keluarga yang damai, aman, dan bahagia. Sejahtera berarti harmoni dalam memenuhi hak dan kewajiban anggota keluarga, yang menghasilkan ketenangan lahir dan batin karena terpenuhinya kebutuhan hidup lahir dan batinnya, yang menghasilkan kebahagiaan, yaitu kasih sayang antar anggota keluarga.

---

<sup>30</sup> Aisyah Ayu Musyafah, *Perkawinan Dalam Perspektif Filosofis Hukum Islam* Jurnal Crepido, Volume 02, Nomor 02, November 2020, halaman 111-122

<sup>31</sup> *Ibid.*, hlm. 119

Dalam buku Abd. Rahman Ghazaly, Imam Al-Ghazali mengatakan bahwa ada lima tujuan pernikahan:

- 1) Memproleh dan melangsungkan keturunan.
- 2) Melengkapi hajat manusia guna menyalurkan syahwat dan menumpahkan kasih sayangnya.
- 3) Melengkapi panggilan agama, menjaga diri dari kejahatan dan kerusakan.
- 4) Membangun kesungguhan untuk bertanggung jawab menerima hak dan kewajiban juga bersungguh-sungguh untuk mendapatkan harta kekayaan yang halal.
- 5) Membangun rumah tangga guna menciptakan masyarakat yang tentram atas dasar cinta dan kasih sayang.

#### e. Hikmah Pernikahan

Hikmah menurut Sayyid Sabiq & Abd. Rahman Ghazaly dalam A Siregar menyebutkan hikmah-hikmah pernikahan sebagai berikut:

- 1) Menikah merupakan jalan alami dan biologis yang paling baik dan sesuai untuk menyalurkan dan memuaskan naluri seks. Dengan penyaluran seks melalui pernikahan akan menjadikan badan segar, jiwa tenang, mata terpelihara dari melihat yang haram perasaan tenang menikmati barang yang halal.
- 2) Menikah merupakan jalan terbaik untuk menciptakan anak-anak menjadi mulia, memperbanyak keturunan, melestarikan hidup manusia serta memelihara nasab yang oleh islam sangat diperhatikan.
- 3) Insting keayahan dan keibuan akan tumbuh saat bersama anak-anak dan juga akan tumbuh perasaan sayang, cinta, dan ramah, yang merupakan sifat baik yang menyempurnakan kebahagiaan.

- 4) Diberlakukannya pembagian tanggung jawab antara suami dan istri, di mana yang satu mengurus dan mengatur rumah tangga, dan yang lain bekerja di luar rumah.
- 5) Dengan pernikahan, diantaranya dapat membuat kekeluargaan, memperkuat rasa cinta keluarga, dan memperkuat hubungan kemasyarakatan yang direstui dan didukung oleh Islam.

Oleh karena itu, pernikahan memiliki banyak tujuan, termasuk melepaskan hasrat seksual, mencari cara untuk mendapatkan keturunan yang sah, melepaskan hasrat untuk menjadi ibu dan ayah, mendorong untuk bekerja keras, mengatur hak dan kewajiban rumah tangga, dan menjalin hubungan antara dua belah pihak keluarga, termasuk keluarga suami dan keluarga istri.

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Pendekatan Penelitian**

Studi ini menggunakan metodologi kualitatif. Dalam hal ini, penelitian kualitatif adalah penelitian yang berfokus pada kualitas, atau elemen penting dari karakteristik barang dan jasa. Bagian terpenting dari suatu barang atau jasa adalah kejadian, fenomena, atau gejala sosial, dan makna di balik kejadian tersebut, yang dapat digunakan untuk membangun konsep teori.<sup>32</sup>

Denzin & Lincoln menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan latar ilmiah dan bertujuan untuk menafsirkan fenomena yang terjadi. Penelitian ini dilakukan dengan memakai berbagai pendekatan yang tersedia saat ini. Creswell kemudian menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah proses penyelidikan pengetahuan

---

<sup>32</sup> Djam'an Satori Dan Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 22.

yang didasarkan pada berbagai tradisi metodologis. Jelas, pemeriksaan yang menyelidiki suatu masalah sosial atau manusia.<sup>33</sup>

Dengan demikian, laporan penelitian akan berisi kutipan-kutipan data untuk memberi gambaran penyajian laporan tersebut. Data tersebut mungkin berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, *foto*, *videotape*, dokumen pribadi, catatan atau memo serta dokumen resmi lainnya.

## 2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Islam Mataram Untuk lokasi penelitian, peneliti memilih ini guna melaksanakan penelitian untuk menjawab pertanyaan peneliti yaitu tempat yang sebelumnya sudah dilakukan diamati, sehingga peneliti mendapatkan fenomena atau kenyataan untuk menelaah dan diteliti.

Mengenai alasan kenapa peneliti memilih lokasi di jurusan BKI UIN Mataram karena banyaknya mahasiswa yang memilih untuk menikah dan tetap melanjutkan kuliahnya sampai selesai. Oleh karena itu sangat menarik untuk menelaah dan mengkaji bagaimana mahasiswa yang telah menikah bisa membagi waktunya antara keluarga dan akademik di tengah perjuangannya untuk mendapatkan gelar sarjana.

## 3. Sumber dan Jenis Data

Sumber data adalah dari mana data diperoleh yaitu data manusia yang sering disebut dengan istilah subyek.<sup>34</sup> Dalam melakukan penelitian kualitatif, sumber data yang dibutuhkan ada dua macam yaitu data primer dan data sekunder atau bisa disebut dengan data lapangan dan dokumen.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> *ibid*, hlm. 23-24.

<sup>34</sup> Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung:PT REMAJA ROSDAKARYA,1989), hlm,112

<sup>35</sup> Saebani, *Metodelogi Penelitian*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009), hlm.93

- a. Data primer. Merupakan teknik pengumpulan sumber data yang mengambil data atau informasi dari sumber pertama, biasanya disebut dengan responden. Data atau informasi bisa diperoleh melalui wawancara dan observasi. Adapun yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa/i yang sudah menikah di jurusan BKI UIN Mataram.
- b. Data sekunder. Adalah metode pengumpulan sumber data yang menggunakan sumber lain untuk mendapatkan data atau informasi untuk memecahkan masalah yang diteliti. Dokumentasi menentukan data sekunder atau pendukung.<sup>36</sup>

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Pada tahap penelitian ini agar memperoleh data yang valid dan bisa di pertanggung jawabkan, oleh karena itu data diperoleh melalui :

- a. Observasi

Observasi ialah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan penelitian secara teliti, serta pencatatan secara sistematis. Selanjutnya, disebutkan bahwa tujuan observasi adalah untuk memahami karakteristik dan luasnya signifikansi dari bagaimana komponen tingkah laku manusia berinteraksi dengan fenomena sosial dan dalam pola *cultur* tertentu yang kompleks.<sup>37</sup>

Jenis metode observasi yang peneliti gunakan adalah observasi partisipatif dengan alasan peneliti harus mendapatkan langsung data dari subjek yang diteliti. Maka dari itu peneliti harus bertemu langsung dengan subjek penelitian tersebut di lapangan.

- b. Wawancara

Wawancara (interview) adalah metode pengumpulan data atau informasi melalui tanya jawab lisan yang

---

<sup>36</sup> Djam'an Satori, Aan Komariah, "Metodologi Penelitian Kualitatif", (Bandung: CV Alfabeta, 2014), hlm. 105

<sup>37</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2016), hlm.143



dilakukan oleh dua orang atau lebih yang terlibat dalam topik penelitian. Dalam penelitian kualitatif, metode pengumpulan data yang paling umum adalah wawancara. Peneliti menggunakan metode wawancara semi-terstruktur, yang berarti pertanyaan dapat berkembang dan tidak terfokus pada satu pertanyaan. Penelitian ini akan mewawancarai mahasiswa yang sudah menikah, dan peneliti mempelajari cara masing-masing narasumber mengelola stres.

a. Dokumentasi

Dokumentasi ialah teknik pengumpulan sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian, baik berupa sumber tertulis, film, gambar (foto), karya-karya monumental, yang semuanya itu memberikan informasi untuk proses penelitian.<sup>38</sup> Yang menjadi data dokumentasi dari penelitian ini berupa: KHS, KRS dan kegiatan-kegiatan sosial maupun kegiatan di kampus.

## 5. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses menyederhanakan data sehingga lebih mudah dibaca dan dipahami. Setelah data-data yang diperlukan dikumpulkan, mereka diklasifikasikan menurut jenisnya dan diolah secara kualitatif. Proses ini dijelaskan oleh Lexy J. Moleong sebagai berikut:

a. Memeriksa semua data yang dikumpulkan dari sumber tersebut, langkah pertama akan dilakukan dengan melakukan pencarian data yang diperlukan untuk berbagai jenis dan bentuk data yang ada di lapangan, dan kemudian menyelesaikan pencatatan di lapangan.

b. Reduksi Data

Setelah pencarian data langkah pertama selesai, langkah selanjutnya adalah mereduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal penting, memfokuskan pada

---

<sup>38</sup> Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung:PT REMAJA ROSDAKARYA,1989), hlm,103



hal-hal yang penting, mencari theme, and memilih topic yang paling relevan dan menyingkirkan yang tidak perlu.

c. Penyajian Data

Data akan didistribusikan setelah direduksi. Teks deskriptif atau penjelasan digunakan untuk menyajikan data penelitian ini.

d. Menarik Kesimpulan

Setelah melihat data, langkah keempat dalam analisis data ini adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Setelah melihat data, kesimpulan ini merupakan bagian penting dari penelitian, sehingga ditemukan informasi penting.<sup>39</sup>

## 6. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif, data bisa dikatakan valid apabila data yang ditemui sesuai dengan kenyataannya. Untuk mendapatkan data yang valid peneliti menggunakan metode triangulasi.

Metode triangulasi dapat diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dalam uji validitas, metode triangulasi paling umum dipakai. Adapun triangulasi yang peneliti pakai dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

a. Triangulasi Sumber Data.

Triangulasi sumber data dilakukan dengan cara membandingkan lalu mengecek baik derajat kepercayaan suatu informasi yang didapat melalui waktu dan cara yang berbeda. Hal tersebut dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- 1) Membandingkan hasil observasi dengan wawancara
- 2) Membandingkan data hasil observasi, wawancara, dengan dokumentasi
- 3) Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang lain

---

<sup>39</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1989), hlm. 190

- 4) Membandingkan apa yang dikatakan di depan umum dengan apa yang dikatakan pribadi.

b. Triangulasi Metode

Triangulasi metode bisa dilakukan dengan strategi sebagai berikut yaitu:

- 1) Pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data
- 2) Pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama.<sup>40</sup>



Perpustakaan UIN Mataram

---

<sup>40</sup> *Ibid*, hlm.331

## **H. Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan yang menjadi langkah-langkah dalam proses penyusunan tugas akhir ini selanjutnya yaitu:

### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini berisikan uraian dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat, ruang lingkup dan setting penelitian, telaah pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

### **BAB II PAPARAN DATA DAN TEMUAN**

Pada bagian ini berisi paparan seluruh data dan temuan penelitian dan juga memaparkan secara terperinci paparan data dan temuan yang peneliti temukan di tempat penelitian. Dalam hal ini, peneliti sebisa mungkin menjaga jarak dan menahan diri untuk tidak terlibat terlalu banyak dalam informasi terlebih dahulu. Bab ini memberikan gambaran umum tentang lokasi penelitian serta data dan hasilnya.

### **BAB III PEMBAHASAN**

Di bagian pembahasan ini membahas bagaimana temuan penelitian di Bab II dianalisis berdasarkan perspektif penelitian atau kerangka teoritik yang dijelaskan di bagian Pendahuluan. Oleh karena itu, peneliti tidak mengulangi hasil atau data yang dibahas di Bab II.

### **BAB IV PENUTUP**

Bab ini berisikan temuan studi berupa kesimpulan dari keseluruhan pembahasan dan saran rekomendasi dari hasil kesimpulan tersebut.

## **BAB II**

### **PAPARAN DATA DAN TEMUAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Sejarah Singkat Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

Salah satu fakultas di Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram adalah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Fakultas ini berfokus pada penyelenggaraan sistem pendidikan tinggi Islam dengan melakukan penelitian tentang sistem komunikasi penyiaran, pengembangan masyarakat, bimbingan dan konseling, dan manajemen dakwah. Pada bulan April dan Agustus 2010, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi telah memutuskan untuk membuka Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Tim visitasi dari Kementerian Agama dan Kopertais Wilayah IV telah melakukan visitasi ini. Respon masyarakat, terutama masyarakat Nusa Tenggara Barat (NTB), sangat positif terhadap Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Hal ini dibuktikan oleh tingginya keinginan masyarakat untuk memasukkan anak-anak mereka ke program ini; mahasiswanya meningkat setiap tahun.

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram bertujuan untuk meningkatkan kemampuan profesional dalam bimbingan dan konseling Islam.

Selain itu, tujuan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam adalah untuk menjadi pusat pengkajian dan pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling Islam. Dan mereka memiliki beberapa tujuan. Pertama, mereka ingin mengadakan kursus dan instruksi di bidang ilmu bimbingan dan konseling Islam yang integratif dan interkoneksi. Kedua, penelitian dilakukan untuk mempelajari dan meningkatkan pengetahuan tentang bimbingan dan konseling Islam. Ketiga, melaksanakan tanggung jawab sosial

melalui penerapan ilmu bimbingan dan konseling Islam. Keempat, untuk meningkatkan pengamalan tri dharma bimbingan dan konseling Islam di perguruan tinggi.

Tujuan program studi BKI adalah untuk menghasilkan Sarjana Sosial (S.Sos) dalam possess kemampuan akademik dan profesional di bidang bimbingan dan konseling Islam. Mereka juga harus memiliki kepribadian dan berakhlak yang sesuai dengan nilai-nilai Islam dan Indonesia.

Adapun Setelah lulus dari program BKI, lulusan harus mampu memahami dan menguasai keilmuan bimbingan dan konseling Islam secara menyeluruh, baik secara teoritis maupun metodologis. Kedua, mereka memiliki kemampuan untuk menangani masalah kehidupan sosial keagamaan masyarakat secara efektif, baik secara individu maupun kelompok. Ketiga, mereka memiliki kemampuan untuk menciptakan keharmonisan dalam kehidupan masyarakat melalui perilaku mereka sendiri dan tindakan mereka dalam pendidikan dan konseling Islam.

Adapun struktur kepemimpinan di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yaitu:

Dekan	: Dr. H. Muhamad Saleh, MA
Wakil Dekan I	: Dr. H. Ahyar, M. Pd
Wakil Dekan II	: Dr. Siti Nurul Yaqinah, M.Ag
Wakil Dekan III	: Dr. H. Lalu Ahmad Zaenuri, Lc,

MA

## **2. Visi, Misi, dan Tujuan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

### **a. Visi**

Menjadi lembaga pendidikan islam yang unggul dalam bidang komunikasi pengembangan masyarakat, bimbingan konseling islam, dan sosial keagamaan pada tahun 2025.

### **b. Misi**

Untuk mewujudkan visi ideal di atas, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram dirumuskan beberapa misi:

- 1) Mengembangkan pendidikan dan pengajaran dalam bidang komunikasi, pengembangan masyarakat, bimbingan konseling islam, dan sosial keagamaan;
- 2) Menyelenggarakan penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologin dan seni dalam bidang komunikasi, pengembangan masyarakat dan bimbingan konseling islam dan sosial keagamaan;
- 3) Melaksanakan pengabdian di bidang komunikasi, pemberdayaan masyarakat, dan bimbingan konseling islam yang berorientasi bagi kepentingan kemanusiaan, dan mengembangkan jaringan keilmuan dan kelembagaan dengan berbagai pihak baik dalam maupun luar negeri.

### **c. Tujuan**

- 1) Menghasilkan sarjana muslim yang berakhlak mulia, profesional, dan kreatif di bidang dakwah dan komunikasi yang berorientasi pada pemecahan masalah umat, pengembangan masyarakat, bimbingan konseling islam dan Sosial Keagamaan, serta mampu memanfaatkan kearifan lokal dalam kompetisi global.
- 2) Terciptanya riset-riset yang produktif dan inovatif untuk kemajuan ilmu dan peradaban, dan
- 3) Terlaksananya dedikasi dan pengabdian yang fungsional dalam memberikan solusi terhadap problematika keummatan.

#### d. Jurusan

- 1) Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)
- 2) Jurusan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)
- 3) Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI)
- 4) Jurusan Manajemen Dakwah (MD)<sup>41</sup>

### 3. Temuan Khusus

Berikut ini, sumber data primer mahasiswa/ mahasiswi yang sudah menikah.

**Tabel 2. 2 Data Mahasiswa/mahasiswi yang sudah menikah di jurusan BKI UIN Mataram**

No.	Nama	Status		Semester	Tahun Menikah
		Mahasiswa	Menikah		
1.	Ika Jumiatul Lail (IJL)	√	√	8	2017
2.	Lasri S Kiwang (LS)	√	√	8	2018
3.	Nurmala Hayati (NH)	√	√	8	2020
4.	Sri Handayani (SH)	√	√	8	2022
5.	Ahmad Iqbal (AI)	√	√	8	2021

---

<sup>41</sup> *Uinmataram.ac.id*. Buku Panduan. Pengenalan Budaya Akademik Dan Kemahasiswaan (PBAK) Hal 34-35.

## **B. Gambaran Manajemen Strees Pada Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Studi S1**

### **1. Gambaran Penyebab Stres dan Manajemen Stress yang Dilakukan Pada Mahasiswa BKI yang sudah Menikah**

Gambaran manajemen stress yang menghambat mahasiswa yang sudah menikah dalam menyelesaikan studi dijelaskan melalui temuan wawancara dengan kelima informan. Berikut hasil wawancara dengan masing-masing informan.

Seperti yang dikatakan oleh saudari Nurmala Hayati adalah:

*“Jadi saya itu menikah pada tanggal 02 february tahun 2020 yang dimana waktu itu saya masih semester satu, dan tepatnya saya menikah pada saat libur smester satu. Jadi proses saya bisa menikah dengan suami itu karena dijodohkan saya sama suami tidak pernah pacaran, yang diamana suami saya ini adalah sahabat paman saya sendiri sejak SMP. Pada saat itu paman saya ini tiba-tiba chat saya dia bilang ada laki-laki yang ingin kenal dengan saya, saya langsung kaget dan saya bilang “saya ngga mau pacaran” paman saya bilang ini laki-laki mau serius, mau nikah. Saya kaget dong waktu itu karena ada laki-laki yang belum pernah melihat saya dan langsung ingin melamar saya. Saya ngga langsung nerima pada waktu itu, karena saya dalam kondisi berduka yang dimana adik saya waktu itu yang berumur 19 tahun sedang koma di rumah sakit jadinya saya belum mau fokus sama masalah perjodohan tersebut dikarenakan saya masih sibuk merawat adek saya. Tapi dia tidak menyerah sampai disitu, dia terus berusaha bagaimanapun caranya karena dia mau menunjukkan keseriusan nya kepada saya padahal pada saat itu kita tidak pernah bertemu maupun saling chat tapi dia beneran serius ingin menikahi saya walaupun dia tidak pernah melihat saya, kemudian dia langsung datang kerumah dengan paman saya, tapi dia izin terlebih dahulu ke saya gitu karena dia mau kenal sama keluarga saya gitu, seiring berjalannya waktu setelah kenal dnegan keluarga saya ehh ternyata akrab dan nyambung sama keluarga saya, jadinya saya yang tadinya ngga niat mau kenal sama dia kayak tiba-tiba tersentuh gitu*



*pengen tau dulu lebih dalam tentang dia, tentang sifatnya dan setelah proses itu saya memberanikan diri saya buat ngasih dia peluang buat deket dulu sama keluarga saya dan selama 3 bulan itu dia terus mencoba dan berusaha mendekati keluarga saya, dan saya juga sambil menanyakan sifatnya dia ke paman saya dia itu orangnya gimana pokoknya saya kepoin dia dan saya barengi dengan ikhtiar dan saya juga selalu berdoa kepada allah untuk meminta petunjuk (istiharah). Dan yang buat saya nggak nyangka bakalan nikah, gaada hujan gaada angin gitu tiba-tiba di datengin sama laki-laki itu, tapi petunjuk allah itu kayak selalu baik gitu bahwa dia itu jodoh kamu, mungkin ini adalah jawaban dari doa dan shalat istiharah itu. Sampai lama-kelamaan saya mikir gitu seperti kata paman saya mereka itu kenal sejak SMP paman saya terus bilang, mumpung laki-laki ini mau sama kamu karena sayang banget kalau orang lain yang dapetin, karena dari perkataan itu saya liat laki-laki ini baik saya jadi ngerasa kayak iyaa-iyaa sayang banget laki-laki sebaik dia bakalan saya tolak, yaa walaupun pas baru-baru nikah itu saya masih ngambang dan belum percaya kalau saya nikah sambil saya mikir apakah saya sanggup nanti kuliah sambil nikah, tapi setelah saya minta saran dari temen-temen kajian dan alhamdulillah mereka kasi masukan-masukan yang baik dan itulah yang membuat saya mikir dan memantapkan diri mungkin allah sudah mentakdirkan ini buat saya, allah tau kalau saya bakalan sanggup mengemban inii semua dan saat itu saya menerima lamaran dia untuk menikah tapi dengan syarat saya harus selesai kuliah dan saya harus di dukung kuliah sampai selesai dan alhamdulillah suami saya menepati janjinya dia selalu dukung saya menjalani kuliah sampai selesai bahkan dia yang selalu semangat saya ketika saya lelah, down dia selalu ada buat nyemangatin saya buat selesai kuliah.<sup>42</sup>*

Nurmala Hayati juga menambahkan bahwa hal yang membuat ia merasa setres yakni bukan masalah kuliah tetapi tanggapan dari tetangganya, ia mengatakan:

---

<sup>42</sup> Nurmala Hayati, Wawancara, 22 Desember 2022 di FDIK

*“Terkadang saya itu stress karena tanggapan atau komentar negatif dari orang-orang, apalagi orang-orang yang sering nyalahin saya misalnya apa yang terjadi atau dilakuin sama anak saya ujung-ujungnya saya yang disalahkan apapun yang terjadi sama anak itu sedikit-sedikit ibu yang disalahkan padahal ibu itu sudah berusaha semaksimal mungkin melakukan yang terbaik untuk anaknya tapi tetap saja ibu yang disalahkan, terkadang hal itu yang membuat saya stress dan terus kepikiran. Terkadang sampai membuat saya tidak fokus dalam menjalani keseharian saya, pernah pada saat itu gara-gara itu saya sampai tidak fokus mengerjakan tugas rumah dan tugas kuliah, tetapi suami saya yang selalu memberikan saya support untuk terus semangat dan menjadikan itu sebagai pembelajaran bagi saya seorang ibu”.*

Saat informan merasa stress seperti yang di utarakan dalam wawancara tersebut mereka sangat membutuhkan dukungan orang lain dan harus mencari solusi dari permasalahan yang informan alami. Informan merasa di support penuh oleh suaminya secara tidak langsung itu yang membuat informan terus bersemangat menjalani dua peran yaitu sebagai ibu rumah tangga dan mahasiswi. Dengan adanya dukungan dari orang terdekat maka informan merasa tidak sendiri dalam menghadapi permasalahan yang di hadapi.

Saudari Nurmala juga menambahkan :

*“Cara saya mengatasi bila saya merasa stress yakni, saya bila ada masalah mau sekecil apapun itu, apalagi masalah yang besar saya itu ngga pernah mau memendam atau menyembunyikan apapun itu dari suami saya. Karena setelah menikah itu bagi saya suami itu tempat ternyaman untuk mencurahkan hal-hal baik itu positif ataupun negatif, jadi kalau ada hal-hal yang saya ngga suka atau hal-hal yang membuat saya stress bahkan sampai mengganggu kesehatan mental saya, saya langsung menceritakan ke suami tentang apa yang saya ngga suka dari dia, dari sikap dia, masalah apa saja yang ada dirumah tangga, begitupun juga saya apa yang harus saya lakukan untuk memperbaiki diri saya. Saya itu tipe orang yang ngga bisa memendam apapun itu dari suami saya, kalau saya*

*belum cerita ke suami itu rasanya nyesek dan mood saya gampang rusak kalau belum saya luapkan ke suami saya. Tapi alhamdulillah suami saya selalu mengerti, mungkin karena suami saya lebih dewasa dari segi umur, perbedaan umur saya dengan suami yakni terpaut 12 tahun, karna kedewasaan suami saya jadinya apapun permasalahan yang kita hadapi alhamdulillah kita hadapi bareng-bareng.*

Saudari Nurmala juga menambahkan hambatan yang ia temui yakni:

*“Hambatannya semakin besar tanggung jawab dan tugas, karena saya tidak hanya menjalankan peran sebagai seorang mahasiswa melainkan saya harus menjalankan peran sebagai istri dan seorang ibu. Solusinya harus pintar bagi waktu atau buat jadwal kapan harus mengerjakan tugas kuliah, tugas rumah, mengurus anak dan suami”.*

*“Solusinya saya dan suami harus pintar membagi waktu dan membuat jadwal, yang dimana ketika saya pergi kuliah suami yang mengurus anak, intinya buat jadwal kapan saya harus mengerjakan tugas kuliah, mengerjakan tugas rumah, dan mengurus anak dan suami”<sup>43</sup>*

Saudari Lasri S Kiwang juga menyatakan bahwa:

*“Awalnya mba itu menikah pada tanggal 25 Agustus 2018 sudah hampir 6 tahun usia pernikahan mba sekarang, prosesnya lumayan lama untuk meyakinkan kedua orang tuanya mba untuk menikah, tapi suami mba membuktikan keseriusannya dan orangtua mba merestui mba untuk menikah dan dari pernikahan itu mba di karuniaai satu orang anak. Karena mba ingin kuliah dulu walaupun sudah menikah akhirnya mba merantau sama suami ke mataram dan mba kuliah di mataram, dengan berat hati anaknya mba di urus sama mertua. Berat banget rasanya sebenarnya ninggalin anaknya mba tapi ini demi masa depannya dia juga makanya mba lanjut kuliah. Itulah mengapa mba harus menyelesaikan studi mba*

---

<sup>43</sup> Nurmala Hayati, Wawancara, 22 Desember 2022 di FDIK

*secepatnya yaitu karena anak mba yang disana, 4 tahun lamanya mba tidak pernah bertemu dengan dia yang dimana saat momen tumbuh kembangnya itu mba ga bisa melihat dia bertumbuh karena terhalang jarak dan ada tanggung jawab yang harus mba selesaikan ini juga tidak terlepas untuk masa depan anaknya mba. Selama 6 tahun pernikahan mba pahit manis perjalanan yang udah di lewatin apalagi mba di rantauan pasti harus berpikir ekstra sama suami apalagi mba yang harus mikirin biaya kuliah, belum bayar kontrakan, belum kebutuhan tiap hari itu yang mungkin menjadi hambatan terbesar mba selama ini, syukurnya suami mba pekerja keras kerja dari pagi sampai malam. Itu aja sih permasalahan pada umumnya yaitu ekonomi, nah itu yang membuat kita sebagai suami istri mencari solusi bersama-sama.”*

Informan Saudari Lasri juga melakukan kegiatan yang menumbuhkan semangatnya untuk bisa cepat menyelesaikan studinya dengan cara mengobati kangen nya kepada anak nya yang jauh disana dan berbincang dengan orang tuanya.

*“ketika mba merasa stress dan bingung seketika mba langsung teringat anaknya mba yang jauh disana, mba biasanya video call langsung sama anaknya mba seketika itu mba merasa semangat lagi, sering curhat juga ke orang tua dan di kasih support penuh untuk menyelesaikan studi walaupun melalui video call mba merasa bersemangat lagi.”*

Adapun hambatan yang saudari lasri temui yakni:

*“Karena dalam setiap rumah tangga itu pasti yang di uji itu ekonomi keluarga jadinya itu menjadi salah satu hambatan saya dalam menyelesaikan studi SI saya”<sup>44</sup>*

Selain itu saudara Ahmad Iqbal juga menyampaikan sebagai berikut:

*Pada awalnya dulu sebelum saya menikah motivasi saya biar cepet selesai itu ya itu biar cepet selesai trs dapet kerja gitu, sekedar biar*

---

<sup>44</sup> Lasri S Kiwang, *Wawancara*, 29 Desember 2022 di FDIK

*dapat kerja aja namun setelah saya menikah ternyata motivasi saya lebih tinggi untuk menyelesaikan studi ini yaa karena secara otomatis pas udah nikah itu saya udah mikir, kalau saya punya keluarga saya punya tanggung jawab khususnya tanggung jawab untuk menafkahi, ya otomatis dengan saya cepet selesaiin studi ini saya bakal lebih cepet dapat peluang untuk kerja lebih cepet, semakin cepet saya kerja semakin cepet saya bisa dapat penghasilan apalagi penghasilan tetap kan. Semakin cepet saya punya penghasilan tetap maka semakin saya tenang kalau oo saya bisa loh hidupin keluarga saya dan saya mampu buat hidupin keluarga saya. Kadang hal yang membuat saya harus berfikir berat yakni ketika di hadapi dengan 2 posisi yang dimana kepentingan keluarga dengan kepentingan kuliah berbenturan nah itu yang kadang membuat saya berat untuk memilih, tapi balik lagi ke prioritas utama, mana yang lebih urgent menurut saya itu yang harus saya pilih tergantung nilai prioritasnya yang mana yang lebih urgent, misalnya kebutuhan di keluarga lebih urgent saya bisa skip untuk kuliahnya gitu sih tergantung skala urgent nya aja. Hal yang paling membebani itu sebenarnya nih misal saya punya anak nih sekarang akan banyak tanggung jawab saya, contohnya aja seperti pampers, pampers itu bener-bener nonstop lah dikit-dikit ganti apalagi kan masih bayi kayak gitu saya harus nyediain ini itu segala macem mungkin itu beban yang saya pikirkan kalau saya punya anak, secara tidak langsung itu bakal ningkatin motivasi saya buat nyelesaiin studi saya, saya harus cepet punya kerjaan, saya harus cepet bisa hidupin keluarga.<sup>45</sup>*

Menurut Ahmad Iqbal, ketika sedang menyelesaikan studi dan merasa stres, dia akan mencari sesuatu untuk mengalihkan perhatiannya, menenangkan diri, atau menghabiskan waktu bersama istri.

*“Saat stres saya lawan rasa malas dan stres dengan refreshing bersama istri tercinta.*

---

<sup>45</sup> Ahmad Iqbal, Wawancara, 22 Desember 2022 di FDIK



Terkait dalam pertanyaan pertama peneliti menemukan informasi bahwa hasrat yang dimiliki mahasiswa/i untuk menuntaskan studi akan lebih terasa jika dorongan atau dukungan dimulai dari mahasiswa itu sendiri. Dorongan utama akan lebih kuat dan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa yang sudah menikah untuk menyelesaikan studi mereka. Menurut saudari Nurmala Hayati, yang menyatakan:

*“ Karena walaupun saya sudah menikah, saya ingat janji saya kepada ibu saya untuk tetap melanjutkan kuliah sampai wisuda, selain itu saya teringat akan perjuangan ibu saya dulu agar saya bisa kuliah”<sup>46</sup>*

Senada dengan yang dikatakan oleh saudari Nurmala Hayati, saudari Lasri S kiwang juga mengatakan bahwa:

*“ Motivasi saya sih yang pertama itu untuk anak saya sendiri sih karena semua yang saya lakukan itu untuk menunjang masa depan anak saya, berhubung sudah 4 tahun lama nya belum bertemu sama anak saya, jadinya ingin cepat menyelesaikan studi agar bisa bertemu sama anak saya”<sup>47</sup>*

Mahasiswa tanpa motivasi dari pribadinya sendiri sangat mungkin bahwa studinya akan terhambat. Menurut agama Islam, setiap orang harus mendapatkan pendidikan. Hal ini merupakan salah satu faktor yang mendorong mahasiswa yang sudah menikah untuk menyelesaikan pendidikan mereka di perguruan tinggi. Saudari Sri Handayani menyatakan sebagai berikut:

*“ Karena menikah bukan penghalang untuk menyelesaikan pendidikan, dan saya ingin memiliki wawasan dan pendidikan yang tinggi karena saya akan menjadi madrasah pertama untuk anak saya. Agar dapat mendidik anak-anak saya nantinya.”<sup>48</sup>*

Sri Handayani mengatakan yakni bahwa dia harus bersemangat dalam menyelesaikan studinya, meski banyak tantangan dan hambatan, ia yakin kalau ada banyak cara untuk mencapai sukses terlepas dari dia harus mengurus anak nya yang masih kecil, ketika

---

<sup>46</sup> Nurmala Hayati, *Wawancara*, 22 Desember 2022 di FDIK

<sup>47</sup> Lasri S Kiwang, *Wawancara*, 29 Desember 2022 di FDIK

<sup>48</sup> Sri Handayani, *Wawancara*, 5 Januari 2023 di FDIK

ditanya apakah dia membutuhkan dukungan sosial, dia jelas membutuhkannya.

*“Saya selalu ingat orang tua aja sih sama anak saya, bagaimanapun caranya saya harus bisa selesai, saya juga yang akan menjadi pengajar pertama untuk anak saya nanti dan sering nelpon orang tua untuk minta saran dan masukan selain itu teman-teman juga selalu support saya.”*

Senada dengan yang dikatan oleh Saudari Sri Handayani, Saudari Ika Jumiatul Juga menyatakan:

*“Motivasi sy setelah menikah, agar banyak yang mendukung, banyak yang saya jadikan penyemangat, selain orang tua ada anak saya yang sangat berharga yang membuat saya semangat.”<sup>49</sup>*

Selanjutnya ika juga mengatakan dalam menghadapi suatu masalah hendaknya tidak terlalu mempedulikannya, menyikapi masalah dengan santai, dan menghindari stress karena hanya akan menjadi beban.

*“ Lamun ku wah mulai sakit otak pikiran kuliah ne langsung ku wah boyak hiburan, kadang nonton drakor kadang lalo healing kance batur-batur ne lai pantai”*

Kemudian ditambahkan oleh mahasiswa Ahmad Iqbal bahwa:

*“motivasi saya adalah ilmu itu harus sampai selesai saya dapatkan, seperti kata-kata yang pernah saya dengar yaitu tuntutan ilmu sampai ke liang lahat.”<sup>50</sup>*

Ini adalah pendapat beberapa mahasiswa yang sudah menikah dan masih kuliah. Dibutuhkan ketelatenan dan keistiqomahan dalam melakukan segala sesuatu.

---

<sup>49</sup> Ika Jumiatul Lail, *Wawancara*, 29 Desember 2022 di FDIK

<sup>50</sup> Ahmad Iqbal, *Wawancara*, 22 Desember 2022 di FDIK

## BAB III PEMBAHASAN

### A. Penyebab Stres Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Studi

Berdasarkan topik yang dibahas di akhir penelitian dan sesuai dengan data yang dikumpulkan di bab sebelumnya, maka bab ini menjelaskan hasil penelitian, yaitu: Penyebab stres Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Studi S1 di Jurusan BKI UIN Mataram.

Penyebab stres atau yang sering kali disebut dengan stressor dapat berasal dari *internal* informan dan bisa juga dari faktor *external* informan.

- 1) Stressor internal. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa/i itu sendiri yang tidak menutup kemungkinan menjadi penyebab stres itu sendiri. Bentuk stres yang berasal dari diri sendiri yakni kesulitan untuk membagi waktu antara keluarga dan perkuliahan, *overthinking* yang berlebihan tentang penyelesaian studinya apakah saya bisa lulus di waktu yang tepat dalam kondisi menikah dan menjadi mahasiswa, selalu merasa tidak bersemangat ketika mengerjakan revisian dari dosen pembimbing. Stres disini dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi dan sulit tidur.<sup>51</sup>

Helmi juga menyampaikan ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berfikir, dan tingkah laku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif.<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup> Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 27

<sup>52</sup> *Ibid*, hlm 29



- 2) Sressor external. Yang dimana faktor-faktor yang terjadi dari luar yang bisa menyebabkan mahasiswa/i menjadi stres terutama pada lingkungan terkadang lingkungan menjadi penyebab terjadinya stres pada mahasiswa/i. Contoh stres yang bisa terjadi karena faktor lingkungan yakni, kurangnya support dari orang terdekat seperti keluarga, sering menjadi bahan omongan tetangga. Dari berbagai masalah tersebut secara tidak langsung bisa membuat informan merasa stres.

Mahasiswa yang mengidap cemas, stres, kurang hasrat, dan sebagainya akan cenderung memurukkan untuk menyelesaikan tugas. Orang yang sedang stres, mereka tidak akan mampu untuk berpikir kritis sehingga ia diperlukan untuk mengatur atau manajemen stresnya dengan baik guna mengembalikan perasaan rileks dan reaksi positif guna mampu menghadapi situasi sulit kembali.<sup>53</sup> Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Ketika individu tidak dapat menyelesaikan atau mengatasi stres dengan efektif maka stres tersebut berpotensi untuk menyebabkan gangguan psikologis lainnya seperti *post-traumatic stress disorder*. Kartono dan Gulo mendefinisikan stress sebagai berikut:

- 1) Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (kekuatan) psikologis atau fisiologis organisme.
- 2) Sejenis frustrasi, dengan aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu atau di persukar, tetapi tidak terhalang-halang peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was khawatir dalam pencapaian tujuan.
- 3) Kekuatan yang diterpkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pribadi.
- 4) Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.<sup>54</sup>

---

<sup>53</sup> Eka Putri Wahyuningtias S,dkk, “Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi”, Jurnal RAP UNP, Vol. 10 No. 1, Mei 2019 hal. 31

<sup>54</sup> Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara,2012), hlm. 28

Kesimpulan dari paparan dia atas yakni berbagai macam hambatan-hambatan yang menjadi penyebab mahasiswa sering dilanda gejala stres bahkan hampir sebagian dari informan juga merasakan hal yang sama yang dimana dalam pikirannya selalu menjadi hambatan dan beban ketika akan menyelesaikan studinya. Hal itu dapat mempengaruhi pikiran dan mempengaruhi mood dan kemampuan mahasiswa/i, seperti merasa kurang termotivasi, merasa kecewa, dan tidak menutup kemungkinan bisa menjadi frustrasi ketika sedang stres.

Setiap insan di dunia akan mendapat ujian dan tantangan dalam hidupnya sebab hanya orang yang di berikan ujian tersebut allah yakin bahwa dia mampu untuk melewati ujian tersebut, dan allah tidak akan menguji hambanya melebihi kapasitas yang dia punya. Terutama pada mahasiswa/i yang sudah menikah yang sedang menempuh smester akhir pasti tidak sedikit problama yang sering dia hadapi entah di dalam studinya maupun perkuliahan. Ketika mahasiswa/i tidak mampu menjaga keseimbangan di bawah tekanan yang dia hadapi dapat menimbulkan stres karena tekanan maupun kewajiban yang dia harus penuhi.

### **B. Dampak/akibat Stres Pada Mahasiswa yang Sudah menikah**

Banyak dampak negatif yang dihasilkan dari stres. Menurut Bressert, beberapa tanda bahwa stress telah berdampak pada fisik diantaranya adalah adanya gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, dan kekurangan energi. Adanya dampak pada aspek kognitif ditandai dengan adanya kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Pada aspek emosi, dampak dari stress diantaranya adalah mudah sensitif dan mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya.<sup>55</sup>

Dalam lingkungan mahasiswa, terdapat empat sumber stres pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Interpersonal adalah stressor yang didapat dari hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orang tua, atau pacar. Intrapersonal adalah stressor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya

---

<sup>55</sup> Bressert, S. (2016). The impact of stress. Psych Central. Diunduh dari <https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress>.

kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun. Akademik adalah stressor yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit. Lingkungan adalah stressor yang berasal dari lingkungan sekitar, selain akademik, misalnya kurangnya waktu liburan, macet, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman.<sup>56</sup>

Dari hasil observasi dan wawancara peneliti melihat beberapa dampak stress yang di alami oleh mahasiswa/i yang sudah menikah di antaranya seperti yang dikatakan oleh saudari ika yakni ia sering kali merasa pusing dan sakit kepala saat menghadapi gejala stress.

Hal yang di alami saudari ika ini senada dengan yang di paparkan oleh Helmi yakni adanya reaksi stress yaitu reaksi psikologis dan reaksi fisiologis yang dimana seseorang yang mengalami stress ini cenderung akan merasa pusing, mudah marah, ataupun mudah tersinggung.<sup>57</sup>

Seperti yang Saudari Nurmala rasakan terkadang disaat ia dihadapi dengan berbagai masalah dan akan bisa menimbulkan gejala stress yang dimana pada saat itu dia akan mudah tersinggung dan mood nya akan rusak.

Selain itu, sejumlah besar mahasiswa dan mahasiswi yang terlibat dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka menghadapi kesulitan dalam mengelola rumah tangga saat masih menjadi mahasiswa aktif. Salah satu contohnya adalah bagaimana mengatur waktu antara peran dan pekerjaan sebagai istri dan tugas fungsi sebagai mahasiswi di universitas, yang juga memiliki banyak tanggung jawab. Kendala-kendala ini cukup umum bagi mahasiswa yang sudah menikah, termasuk penurunan nilai-nilai mata kuliah, penurunan prestasi akademik.

Dalam kasus yang berbeda ketika mahasiswa/i yang sedang mengalami stress memilih untuk tidak masuk kuliah, dari pengamatan yang peneliti lakukan sering menemukan bahwa saudari SH sering absen dalam perkuliahan.

---

<sup>56</sup> Musabiq & Karimah, Gambaran “*Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa*”, InSight, Vol. 20 No. 2, Agustus 2018

<sup>57</sup> Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 29

Dari pemaparan di atas Rice menggolongkan beberapa gejala tersebut menjadi sebagai berikut:

- 1) Gejala *Fisiologis*, Gejala fisiologis: sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang di tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, perubahan selera makan, susah tidur, dan apatis.
- 2) Gejala *emosional*, Gejala emosional seperti gelisah, cemas, marah, gugup, takut, tersinggung, sedih, dan depresi.
- 3) Gejala *kognitif*, seperti pikiran kacau, melamun terlalu banyak, sulit fokus, sulit membuat keputusan, dan lupa.
- 4) Gejala *interpersonal*, berbentuk menjadi apatis, agresif, minder, tidak percaya pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain..
- 5) Gejala *organisasional*, yang dapat mencakup lebih banyak ketidakhadiran di tempat kerja atau kuliah, produktivitas yang menurun, konflik dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja, dan penurunan motivasi untuk berprestasi.<sup>58</sup>

### **C. Manajemen Stres Yang dilakukan Mahasiswa yang Sudah Menikah**

Individu yang mengalami stres manajemen yang kurang cenderung lebih sulit untuk mengatasi tekanan atau situasi sulit, yang dapat menyebabkan stres. Saat seseorang stres atau cemas, mereka tidak akan menyelesaikan masalah tetapi mungkin akan menciptakan masalah baru.

Beda halnya dengan mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen stres yang baik dapat meningkatkan emosi positif dengan mempertahankan optimisme saat menghadapi kesulitan, terutama masalah yang berkaitan dengan akademik. Manajemen stres dapat digunakan oleh individu untuk mencegah stres muncul atau mengelolanya agar tidak terlalu berdampak pada kehidupan mereka. Manajemen stres juga dapat digunakan untuk menyembuhkan stres (*coping*).<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> *Ibid*, hlm.30

<sup>59</sup> Eka Putri Wahyuningtiyas S,dkk, “*Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*”, Jurnal RAP UNP, Vol. 10 No. 1, Mei 2019 hal. 31-32

Strategi seseorang untuk mengatasi stres dikenal dengan istilah coping stress. Para ahli sampai pada kesimpulan bahwa, pada intinya, coping adalah respons perilaku atau mental yang dilakukan secara sadar terhadap situasi stres yang memanfaatkan sumber daya dan lingkungan sendiri untuk memajukan perkembangan diri sendiri, seperti mendapatkan kendali atas hidup seseorang.<sup>60</sup> Maka mahasiswa harus mampu survive bertahan hidup ketika berada dalam tekanan, kemampuan yang diperlukan dalam menghadapi setiap tekanan atau permasalahan itu adalah (*Problem Focused Coping*) hal ini termasuk upaya untuk mengarahkan perasaan mereka agar sesuai dengan hasil yang akan timbul oleh kondisi atau keadaan yang menyusahkan (*Emotion Focused Coping*).

#### 1) *Emotion-Focused Coping*

Usaha untuk mengendalikan respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan dikenal sebagai coping yang berfokus pada emosional. Jika seseorang tidak dapat atau merasa tidak dapat mengubah situasi yang menyebabkan stres, pendekatan coping yang berpusat pada emosi biasanya digunakan. Yang dilakukan seseorang adalah mengatur emosinya. Sebagai contoh, ketika seseorang yang dicintai meninggal dunia, orang biasanya mencari dukungan emosi dan menyibukkan diri dengan melakukan pekerjaan rumah atau kantor. Emotion-focused coping ialah pengendalian emosional saat menghadapi situasi yang penuh stres dikenal sebagai pengendalian emosional. Mencari dukungan emosi dari keluarga atau teman dekat, melakukan aktivitas yang disukai, seperti liburan, berolahraga, atau menonton film, adalah beberapa cara seseorang dapat mengatur respons emosinya. Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa elemen perawatan fokus emosional. Komponen-komponen tersebut adalah sebagai berikut:<sup>61</sup>

- a. *Seeking social emotional support* , Upaya untuk mendapatkan dukungan sosial dan emosional dari orang lain disebut sebagai mencari dukungan emosional sosial.

---

<sup>60</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, h180-181

<sup>61</sup> Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h108

- b. *Distancing*, menjauhkan atau melakukan upaya mental untuk menghindari masalah atau membangun ekspektasi positif
  - c. *Escape avoidance* penghindaran melarikan diri, juga dikenal sebagai membayangkan situasi atau mengambil tindakan untuk menghindarinya. Saat masalahnya hilang, orang mencoba untuk tidak memikirkannya saat tidur atau melakukan sesuatu yang menyenangkan. Mereka kemudian memerankan fantasi mereka.
  - d. *Self control*, pengendalian diri, atau upaya untuk mengendalikan emosi atau perilaku seseorang ketika mencoba memecahkan masalah.
  - e. *Positive reappraisal*, penilaian ulang positif, yang kadang-kadang memiliki kecenderungan religius dan memerlukan upaya untuk memahami situasi secara positif selama pengembangan kepribadian.
- 2) *Problem Focused Coping*

*Problem Focused Coping* adalah mengatasi stres dengan mempelajari keterampilan baru untuk mengubah situasi, keadaan, atau masalah yang dihadapi. Ketika orang mengira mereka dapat mengubah situasi, mereka biasanya akan menggunakan taktik ini. Perlakuan yang berpusat pada masalah adalah menekan para eksekutif yang menggarisbawahi upaya proaktif yang membantu untuk mengatasi keadaan yang sangat tidak menyenangkan, para peneliti mengidentifikasi beberapa aspek dari *problem focused coping*. Dari penelitian mereka, Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa aspek dari masalah perilaku fokus. Ini adalah komponennya:

- a. *Seeking informational support*, mencoba mendapatkan informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, guru, atau teman, disebut dukungan informasional.
- b. *Confrontive coping*, memecahkan masalah dengan cara konfrontatif.
- c. *Planful problem solving*, pemecahan masalah strategis, yang memerlukan analisis setiap keadaan yang



menghasilkan masalah dan mencoba untuk langsung mengatasi masalah tersebut.<sup>62</sup>

Berpikir positif merupakan salah satu hal yang dapat membantu seseorang dalam menghadapi masalahnya. Tingkah laku seseorang dapat dikendalikan oleh pikirannya. Namun, kontrol mental juga dimungkinkan. Lebih dari yang pernah dia bayangkan, seseorang memiliki kendali atas hidupnya sendiri. Harapan positif yang telah diwujudkan dalam bentuk tujuan dapat dengan mudah dikendalikan oleh pikiran seseorang. Orang yang mampu berpikir positif akan mengembangkan harga diri yang positif, citra diri yang positif, berpikir kreatif yang penuh kemajuan, dan sebagainya. Akibatnya, apa yang dipikirkan orang lain menentukan realitas hidup kita.

Untuk itu penalaran positif merupakan pilihan gaya hidup yang paling pas dalam hidup kita. Dengan kekuatan berpikir positif, akan lebih mudah bagi kita untuk mencapai tujuan menyelesaikan studi, dan kita akan mampu melewati rasa sakit dan kesulitan dengan mudah. Upaya yang dilakukan untuk mencapai pengurangan stres tidak terkecuali dari tujuan ini. Kemampuan seseorang untuk mengatasi stres tergantung pada bagaimana dia memandang masalah yang dihadapi. Stres akan berdampak buruk jika tidak segera diatasi, dan seseorang yang tidak ingin terus merasakan tekanan akan berusaha untuk mengatasi tekanan tersebut atau sebaliknya seseorang akan menghindari situasi yang sangat tidak menyenangkan. Keadaan dengan mencari pengalihan dan keluar untuk menenangkan diri.

Berpikir melampaui waktu, jarak, dan ruang. Pikiran memiliki kekuatan yang dapat terwujud kapan saja, termasuk pagi, siang, dan malam. Tindakan, sikap, dan hasil kita dibentuk oleh pikiran kita. Kita juga bisa dibuat sehat atau sakit

---

<sup>62</sup> *Ibid* h. 108-109.



oleh pikiran kita. Kita bisa menciptakan sistem hidup sehat melalui pikiran kita atau sebaliknya. Semuanya bergantung pada bagaimana kita merencanakan tujuan dan mengakuinya. "Sumber dari setiap perilaku adalah pikiran," menurut Plato. "Dengan pikiran, kita bisa maju atau mundur, dengan pikiran kita bisa bahagia atau sengsara".<sup>63</sup> Oleh karena itu, jika ingin membangun kekuatan batin, mulailah dengan pikiran positif karena kemampuan seseorang untuk melindungi diri dari stres sangat bergantung pada kemampuannya mengelola pikiran secara efektif. Pikiran positif juga akan menimbulkan perasaan dan tindakan positif, yang pada gilirannya akan menginspirasi Anda untuk mulai mempersiapkan diri.

Rosario juga menyampaikan Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam konteks akademik, sangat penting. Ini terjadi karena setiap orang, termasuk mahasiswa, pasti mengalami berbagai masalah, hambatan, tekanan, dan lain-lain. Sebagai contoh, mahasiswa akhir harus segera menyelesaikan kuliah atau program studi mereka. Menyelesaikan skripsi adalah syarat untuk menjadi sarjana. Mahasiswa menghadapi banyak tantangan dan kesulitan selama proses menyelesaikan skripsi mereka. Ketika mahasiswa tidak dapat mengendalikan stres dengan baik, mereka lebih mungkin tidak dapat menyelesaikan situasi atau tekanan yang menyebabkan stres. Prokrastinasi akademik adalah salah satu masalah yang dihadapi mahasiswa; stres atau kecemasan tidak selalu menyelesaikan masalah tetapi malah dapat menyebabkan masalah baru. Beberapa alasan siswa suka menunda termasuk kurang percaya diri, cemas, atau bahkan stres.

Rohim juga memasukkan Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen stres yang baik dapat mengembangkan emosi positif dengan menumbuhkan optimisme dalam setiap aspek kehidupan mereka, terutama dalam hal prestasi akademik

---

<sup>63</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, h. 10-11

mereka. Dengan kata lain, siswa yang pandai mengendalikan stres tetap bersemangat dan tidak mudah menyerah pada tantangan. Berbeda dengan mahasiswa yang menjalani kehidupan perkuliahan yang penuh dengan tekanan, sikap dan orientasi mahasiswa pasti akan dipengaruhi oleh hal ini.<sup>64</sup>

Kesimpulan yang dapat diambil dari pemaparan sebelumnya adalah bahwa informan yang diwawancarai menggunakan beberapa jenis strategi coping stress secara bersamaan pada saat mereka mengalami stress saat proses penyelesaian studi. Ketika informan melihat kondisi tidak dapat diubah, mereka akan menggunakan strategi yang berfokus pada emosi dan, ketika situasi dapat diubah secara bertahap, mereka akan menggunakan strategi yang berfokus pada masalah untuk berusaha menghadapi dan memecahkan masalah. Mengontrol emosi melalui berpikir positif, mempertahankan pandangan optimis, mendekatkan diri kepada Allah Ta'ala saat stres, dan mencari dukungan sosial saat motivasi rendah, semuanya saling terkait.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

---

<sup>64</sup> Eka Putri Wahyuningtiyas S,dkk, “*Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*”, Jurnal RAP UNP, Vol. 10 No. 1, Mei 2019 hal. 38

## **BAB IV KESIMPULAN**

### **A. KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian maka penulis bisa mengambil kesimpulan akhir yaitu sebagai berikut:

1. Penyebab stres pada mahasiswa yang sudah menikah di jurusan BKI yaitu faktor internal dan eksternal. Seperti kesulitan untuk membagi waktu antara keluarga dan perkuliahan, overthinking yang berlebihan tentang penyelesaian studinya apakah saya bisa lulus di waktu yang tepat dalam kondisi menikah dan menjadi mahasiswa, selalu merasa tidak bersemangat ketika mengerjakan revisian dari dosen pembimbing.
2. Dampak atau akibat dari stres yang dialami oleh mahasiswa yang sudah menikah ialah seperti sering merasa pusing, sakit kepala, hilangnya semangat untuk beraktivitas, dan akhirnya berdampak pada sering absen pada saat jam kuliah.
3. Manajemen Stres yang dilakukan yakni Trik coping stres guna mengatasi stres pada penyelesaian studi pada mahasiswa BKI memakai strategi stimulan untuk mengatasi stres dari semua narasumber yang diwawancarai. Yang berarti, mereka memakai strategi berfokus di emosi ketika mereka merasakan kondisi yang sulit untuk diubah. Ketika merasa stres Ia memilih untuk menenangkan diri dan mendekati diri kepada Allah SWT terlebih dahulu, juga menemukan dukungan sosial seperti dukungan dari orang tua dan orang terdekat untuk memberi dukungan agar kembali termotivasi guna menyelesaikan studi. Strategi lainnya Saat suasana yang mereka hadapi tampak dapat diatasi, mereka menggunakan pendekatan berfokus pada masalah. Mereka harus berusaha menghadapi masalah bahkan ketika mereka tertekan, karena ketika masalah ditunda, pikiran mereka menjadi lebih tertekan. Mereka harus terus berusaha menghadapinya dengan optimis, dan upaya mereka tidak akan mengkhianati

hasilnya. Selanjutnya, menggunakan berbagai media untuk mencari informasi dengan teman angkatan.

## **B. Saran**

Peneliti memberikan insentif untuk mendukung hasil penelitian dan gagasan tentang cara manajemen stres pada mahasiswa yang sudah menikah dalam menyelesaikan studi.

- 1) Bagi Mahasiswa: Penerapan strategi yang efektif diperlukan untuk menghadapi dan mengurangi stres yang terkait dengan menyelesaikan pendidikan. Untuk mencapai kesuksesan, usaha keras, doa, dan bertawakal kepada Allah SWT diperlukan. Untuk itu, berusaha menghilangkan kekhawatiran dan ketakutan dan menjadikan tujuan Anda sebagai kekuatan. Dengan demikian, akan ada ketekunan dan keinginan yang kuat untuk terus belajar, belajar, dan bekerja.
- 2) Untuk Program Studi Bimbingan Konseling Islam, penulis berharap skripsi ini akan memberikan gambaran dan kontribusi sebagai literatur untuk penelitian mahasiswa Bimbingan Konseling Islam tentang manajemen stres. Selain itu, skripsi ini juga terkait dengan masalah di mana kita sebagai seorang konselor dapat menyarankan kepada siswa untuk menerapkan strategi manajemen stres yang efektif, seperti coping stres.

Perpustakaan UIN Mataram

## DAFTAR PUSTAKA

Aisyah Ayu Musyafah, *Perkawinan Dalam Perspektif Filosofis Hukum Islam Jurnal Crepido, Volume 02, Nomor 02, November 2020*

Anton M. Moeliono dkk, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Bapai Pustaka, 1998.

Bressert, S. (2016). The impact of stress. Psych Central. Diunduh dari <https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress>

Djam'an Satori Dan Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2017)

Eka Putri Wahyuningtyas S,dkk, "*Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*", Jurnal RAP UNP, Vol. 10 No. 1, Mei 2019

Faqih Purnomosidi, *Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta*, Psikoislamedia Jurnal Psikologi Volume 3 Nomor 1, 2018

Galuhpritta Anisaningtyas & Yulianti Dwi Astuti, *Pernikahan di Kalangan Mahasiswa S-1 Proyeksi*, Vol. 6 (2) 2011, 21-33

[https://id.wikipedia.org/wiki/Manajemen\\_stres](https://id.wikipedia.org/wiki/Manajemen_stres)

<https://psikologi.esaunggul.ac.id/pengertian-manajemen-stres-dan-cara-mengendalikannya/>

Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: Zaman, 2009), Cetakan- 1.

Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN-Malang Press, 2009)Cetakan Ke-1.

Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2016)

Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung:PT REMAJA ROSDAKARYA,1989)

Lita Julia Ardani, “Romantika Pernikahan Mahasiswa di Fakultas Syariah Uin Mataram dan Dampaknya Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga”, Mataram 2021.

M Khoiruddin, ‘*Wali Mujbir Menurut Imam Syafi’i* (Tinjauan Maqâshid Al- Syari’ah)”, *Al-Fikra Jurnal Ilmiah Keislaman*, Vol 18, No 2, 2019, hlm 257–84, <https://doi.org/10.24014/af.v18.i2.8760>.

Musabiq & Karimah, *Gambaran “Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa”*, InSight, Vol. 20 No. 2, Agustus 2018

[problematikaremaja.blogspot.com/2007/12/muslimah-antara-siapingin-menikah](http://problematikaremaja.blogspot.com/2007/12/muslimah-antara-siapingin-menikah)

QS ar-Ruum (30) :21. Terjemah Kemenag 2019

QS Yasin [36]: 36. Terjemah Kemenag 2019

Saebani, *Metodelogi Penelitian*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009)

Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka. Saputra. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Safripo Denni Siregar, “*Motivasi Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi*”, (*skripsi*, FDIK IAIN Padangsidimpuan, Padangsidimpuan, 2022)

Siti Nur Qomariah, “strategi mahasiswa yang sudah menikah dalam penyelesaian studi di perguruan tinggi mahasiswa S1 fakultas FTIK IAIN Ponorogo”, Ponorogo: 2018.

Tihami dan Sohari Sahrani, *Fiqh Munakahat: kajian fiqh nikah lengkap*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014)

Uinmataram.ac.id, Pedoman Akademik UIN Mataram, Tahun Akademik 2022/2023

Uinmataram.ac.id. Buku Panduan. Pengenalan Budaya Akademik Dan Kemahasiswaan (PBAK)

Wenny Hulukati & Moh. Rizki Djibran, “*Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo*” , Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo

Witrin Gamayanti dkk, *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*, Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 5, Nomor 1, 2018: 115-130



Perpustakaan UIN Mataram





# Lampiran- Lampiran

Perpustakaan UIN Mataram

## Lampiran 1 Lokasi penelitian

1. Lokasi penelitian Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram.



M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

## Lampiran 2 Dokumentasi

### 1. Wawancara dengan saudari Sri Handayani



## 2. Wawancara dengan Narasumber Saudari Lasri S Kiwang



1. Kartu Hasil Studi dari Informan Nurmala Hayati



**UIN MATARAM**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM**  
 Jl. Pendidikan No 35 Mataram Mataram, TEL.P. (0370)621298, Fax: (0370)621298  
 e-mail : admin@uinmataram.ac.id Website : uinmataram.ac.id

**KARTU PROGRAM DAN HASIL STUDI SEMESTER**

Nama : NURMALA HAYATI Semester : I  
 N I M : 190303134 Tahun Akademik : GANJIL 2019 / 2020  
 Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi Prodi : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (S1)

No.	Kode MK	Mata Kuliah	SKS	Nilai	Bobot
1	UBK0205	BAHASA INDONESIA	2	A-	7
2	UBK0204	BAHASA INGGRIS	2	A+	8
3	FBK0213	SOSIOLOGI	2	A-	7
4	PBK0232	PENG. BIM. DAN KONSELING ISLAM	2	A	7.5
5	FBK0219	TEORI DAN APLIKASI ICT	2	A-	7
6	FBK0224	ILMU KOMUNIKASI	2	A	7.5
7	UBK0201	ISLAM, SAINS, DAN PERADABAN	2	A+	8
8	UBK0210	FILSAFAT	2	A	7.5
9	UBK0210	AL-HADIST	2	A	7.5
10	FBK0215	ILMU DAKWAH	2	A+	8
11	UBK0209	AL-QURAN	2	A	7.5
12	UBK0203	BAHASA ARAB	2	A-	7
			24	44.75	89.5

SKS		JUMLAH		BOBOT	IP SMT	IPK	SKS
Lulus	Gagal	Nilai Yang Masuk					
24	0	44.75		89.5	3.73	3.73	24

Kasubag. Akademik

Ketua Jurusan,

Mataram, 6 Mei 2023

Dosen Wali Studi,

( Drs. MUHIBBIN, M.Pd.I. )

( DR. MIRA MARETA., M.A. )

( DWI WIDARNA LITA PUTRI, M.Psi )



Perpustakaan UIN Mataram



# UIN MATARAM

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM

Jl. Pendidikan No.35 Mataram Mataram, TEL.P. (0370)621296, Fax: (0370)621298  
e-mail : admin@uinmataram.ac.id Website : uinmataram.ac.id

## REKAP NILAI

NAMA MAHASISWA : NURMALA HAYATI  
NIM : 190303134

FAKULTAS : DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
PROGRAM STUDI : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (SI)

No	Kode MK	Nama MK	Nilai	No	Kode MK	Nama MK	Nilai
1.	PBK10236	BIMBINGAN DAN KONS.BELAJAR	A+	36.	FBK10217	MANAJEMEN DAKWAH	A+
2.	UBK10210	AL-HADIST	A	37.	FBK10215	ILMU DAKWAH	A+
3.	UBK10201	ISLAM, SAINS, DAN PERADABAN	A+	38.	UBK12008	AKHLAK DAN TASAWUF	A
4.	FBK10223	FILSAFAT DAKWAH	A	39.	FBK10214	ANTROPOLOGI	A+
5.	UBK10203	BAHASA ARAB	A-	40.	FBK10225	RETORIKA DAKWAH	A
6.	UBK10209	AL-QURAN	A	41.	FBK10216	ISLAM DAN BUDAYA LOKAL	A
7.	UBK10204	BAHASA INGGRIS	A+	42.	PBK10233	PSIKOLOGI KOMUNIKASI	A
8.	UBK10205	BAHASA INDONESIA	A-	43.	PBK10235	KONSELING ANAK USIA DINI	A+
9.	FBK10224	ILMU KOMUNIKASI	A	44.	PBK10238	PSIKOLOGI KEPERIBADIAN	A
10.	FBK10222	DIRASAH AL-QURAN	A	45.	PBK10234	ADMINISTRASI BK	A-
11.	PBK10232	PENG. BIM. DAN KONSELING ISLAM	A	46.	PBK10243	BK SEKOLAH/MADRASAH	A
12.	FBK10219	TEORI DAN APLIKASI ICT	A-	47.	PBK10245	KONSELING REHABILITASI	A-
13.	UBK10206	PANCASILA DAN KEWARGANEGARAAN	A-	48.	PBK10247	BK TEMAN SEBAYA	A-
14.	FBK10220	BAHASA ARAB 2	A-	49.	PBK10248	BK LINTAS AGAMA DAN BUDAYA	A+
15.	FBK10221	BAHASA INGGRIS 2	A-	50.	PBK10249	BK PSIKOTRAPIKA/NAPZA	A
16.	PBK10239	PSIKOLOGI PERKEMBANGAN	A+	51.	PBK10250	MAGANG I	A
17.	PBK10140	MEDIA BK DI SEKOLAH	A-	52.	PBK10251	BIMBINGAN KLASIKAL	B+
18.	UBK10216	FILSAFAT	A	53.	PBK10246	KODE ETIK KONSELING	A-
19.	UBK10212	FIKIH DAN USHUL FIKH	A	54.	PBK10263	BK KARIER	A+
20.	UBK10202	METODOLOGI STUDI ISLAM	A-	55.	PBK10264	BK PRIBADI SOSIAL	A-
21.	UBK10207	TAUHIH DAN ILMU KALAM	B+	56.	PBK10265	FIQH KELUARGA MUSLIM	A+
22.	FBK10213	SOSIOLOGI	A-	57.	PBK10266	EVALUASI DAN SUPERVISI BKI	A-
23.	FBK10226	KEWIRAUSAHAAN/ENTREPRENEURSHIP	A-	58.	PBK10267	PEMAHAMAN INDIVIDU (TEST & NON TEST)	A
24.	PBK10252	BKI ANAK DAN REMAJA	A-	59.	PBK10268	METODE PENELITIAN KUANTITATIF	A-
25.	PBK10253	BKI DEWASA DAN LANJSA	B+	60.	PBK10169	MEDIASI KONFLIK	A+
26.	PBK10255	MAGANG II	B-	61.	PBK10170	MAKRO DAN MIKRO KONSELING	A-
27.	PBK10254	BKI INDIVIDU DAN KELOMPOK	A+	62.	FBK10229	KULIAH KERJA PARTISIPATIF (KKP)	A
28.	PBK10256	METODE PENELITIAN KUALITATIF BKI	B+	63.	FBK10231	SKRIPSI	A
29.	PBK10257	PSIKOLOGI SOSIAL	A-	64.	PBK10241	TATA LAKSANA BKI	A+
30.	FBK10227	STATISTIK SOSIAL	A+	65.	PBK10242	PSIKOLOGI DAKWAH	B
31.	PBK10259	KESEHATAN MENTAL	A	66.	FBK10218	PSIKOLOGI	A+
32.	PBK10260	BKI KELUARGA	A	67.	PBK10237	PSIKOTERAPI ISLAM (DASAR-DASAR PERAWATAN	A
33.	PBK10261	APPRAISAL BKI	A-	68.	PBK10262	MANAJEMEN BKI	A+
34.	FBK10228	BIMBINGAN PENULISAN SKRIPSI	A+	69.	PBK10244	BK BERKEBUTUHAN KHUSUS	A
35.	FBK10230	PRAKTIK KERJA LAPANGAN (PKL)	A+				

Judul Skripsi		Kumulatif		Predikat Kelulusan
DINAMIKA MENANTU PEREMPUAN YANG TINGGAL SERUMAH DENGAN MERTUA DI DUSUN PUNCSANGARI TIMUR DESA SANDIK KECAMATAN BATU LAYAR KABUPATEN LOMBOK BARAT		Sks	Angka Kualitas	Cum Laude
		149	553	
			Indeks Prestasi Akademik	
			3.71	



Mataram, 6 Mei 2023  
Dekan,

Perpustakaan UIN Mataram  
(Dr. Muhammad Saleh, MA)



## 2. Kartu hasil studi informan saudara Ika Jumiatul Lail



**UIN MATARAM**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM**  
 Jl. Pendidikan No.35 Mataram Mataram, TEL.P: (0370)621298, Fax: (0370)621298  
 e-mail : admin@uinmataram.ac.id. Website : uinmataram.ac.id

### KARTU PROGRAM DAN HASIL STUDI SEMESTER

Nama : IKA JUMIATUL LAIL Semester : I  
 N I M : 190303104 Tahun Akademik : GANJIL 2019 / 2020  
 Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi Prodi : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (S1)

No	Kode MK	Mata Kuliah	SKS	Nilai	Bobot
1	FBKI0215	ILMU DAKWAH	2	A	7.5
2	FBKI0224	ILMU KOMUNIKASI	2	B	6
3	FBKI0213	SOSIOLOGI	2	A	7.5
4	PBKI0232	PENG. BIM. DAN KONSELING ISLAM	2	A-	7
5	FBKI0219	TEORI DAN APLIKASI ICT	2	A-	7
6	UBKI0210	FILSAFAT	2	B-	5.5
7	UBKI0201	ISLAM, SAINS, DAN PERADABAN	2	A-	7
8	UBKI0209	AL-QURAN	2	B	6
9	UBKI0203	BAHASA ARAB	2	A-	7
10	UBKI0205	BAHASA INDONESIA	2	A-	7
11	UBKI0204	BAHASA INGGRIS	2	B+	6.5
12	UBKI2010	AL-HADIST	2	A-	7
			24	40.5	81

SKS		JUMLAH Nilai Yang Masuk	BOBOT	IP. SMT	IPK	SKS Akan Datang
Lulus	Gagal					
24	0	40.5	81	3.38	3.38	24

Kasubag. Akademik

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**MATARAM**

Ketua Jurusan,

Mataram, 7 Mei 2023  
 Dosen Wali Studi,

( Drs. MUHIBBIN, M.Pd.I. )

( DR. MIRA MARETA,, M.A. )

( NAZAR NA'AMY, DR., M.HUM )



Perpustakaan UIN Mataram





## UIN MATARAM

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM

Jl. Pendidikan No.35 Mataram Mataram, TELP: (0370)621298, Fax: (0370)621298  
e-mail : admin@uinmataram.ac.id. Website : uinmataram.ac.id

### KARTU PROGRAM DAN HASIL STUDI SEMESTER

Nama : IKA JUMIATUL LAIL Semester : V  
NIM : 190303104 Tahun Akademik : GANJIL 2021 / 2022  
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi Prodi : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (S1)

No.	Kode MK	Mata Kuliah	SKS	Nilai	Bobot
1	PBK10256	METODE PENELITIAN KUALITATIF BKI	2	A-	7
2	PBK10257	PSIKOLOGI SOSIAL	2	A	7.5
3	PBK10261	APPRAISAL BKI	2	B+	6.5
4	FBK10226	KEWIRAUSAHAAN/ENTREPREURSHIP	2	A	7.5
5	PBK10259	KESEHATAN MENTAL	2	A	7.5
6	PBK10255	MAGANG II	2	B-	5.5
7	PBK10260	BKI KELUARGA	2	B+	6.5
8	PBK10252	BKI ANAK DAN REMAJA	2	A-	7
9	PBK10254	BKI INDIVIDU DAN KELOMPOK	2	A+	8
10	PBK10253	BKI DEWASA DAN LANSIA	2	B+	6.5
11	FBK10227	STATISTIK SOSIAL	2	A+	8
12	PBK10262	MANAJEMEN BKI	2	A+	8
			24	42.75	85.5

SKS		JUMLAH	BOBOT	IP SMT	IPK	SKS
Lulus	Gagal	Nilai Yang Masuk				Akan Datang
24	0	42.75	85.5	3.56	3.44	24

Kasubag. Akademik

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI **Mataram, 7 Mei 2023**  
**Ketua Jurusan, R A M Dosen Wali Studi,**

( Drs. MUHIBBIN, M.Pd.I. )

( DR. MIRA MARETA,, M.A. )

( NAZAR NA'AMY, DR., M.HUM )

 **Mataram UIN Mataram**

### 3. Kartu hasil studi informan Sri Handayani



**UIN MATARAM**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM**  
 Jl. Pendidikan No.35 Mataram Mataram, Telp: (0370)621298, Fax: (0370)621298  
 e-mail : admin@uinmataram.ac.id, Website : uinmataram.ac.id

#### **KARTU PROGRAM DAN HASIL STUDI SEMESTER**

Nama : SRI HANDAYANI Semester : VI  
 N i M : 190303126 Tahun Akademik : GENAP 2021 / 2022  
 Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi Prodi : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (S1)

No.	Kode MK	Mata Kuliah	SKS	Nilai	Bobot
1	PBK10265	FIQH KELUARGA MUSLIM	2	A	7.5
2	PBK10266	EVALUASI DAN SUPERVISI BKI	2	C	4.5
3	PBK10267	PEMAHAMAN INDIVIDU (TEST & NON TEST)	2	A-	7
4	PBK10169	MEDIASI KONFLIK	2	A	7.5
5	PBK10170	MAKRO DAN MIKRO KONSELING	3	A-	10.5
6	PBK10268	METODE PENELITIAN KUANTITATIF	2	B+	6.5
7	PBK10263	BK KABIR	2	A-	7
8	PBK10264	BK PRIBADI-SOSIAL	2	A-	7
9	PBK10229	KULIAH KERJA PARTISIPATIF (KKP)	4	T	0
			21	27	57.5

SKS		JUMLAH Nilai Yang Masuk	BOBOT	IP SMT	IPK	SKS Akan Datang
Lulus	Gagal					
17	4	27	57.5	2.74	3.39	22

Kasabag. Akademik

Ketua Jurusan.

Mataram, 5 Mei 2023  
 Dosen Wali Studi.

( Drs. MUHIBBIN, M.Pd.I. )

( DR. MIRA MARETA,, M.A. )

( NAZAR NA'AMY, DR., M.HUM )



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 MATARAM

Perpustakaan UIN Mataram



## UIN MATARAM

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM  
Jl. Pendidikan No.35 Mataram Mataram, TELP: (0370)621298, Fax: (0370)621298  
e-mail : admin@uinmataram.ac.id. Website : uinmataram.ac.id

### KARTU PROGRAM DAN HASIL STUDI SEMESTER

Nama : SRI HANDAYANI Semester : V  
N I M : 190303126 Tahun Akademik : GANJIL 2021 / 2022  
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi Prodi : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (S1)

No.	Kode MK	Mata Kuliah	SKS	Nilai	Bobot
1	FBKI0227	STATISTIK SOSIAL	2	B	6
2	PBKI0257	PSIKOLOGI SOSIAL	2	B+	6.5
3	PBKI0253	BKI DEWASA DAN LANSIA	2	B+	6.5
4	PBKI0261	APPRAISAL BKI	2	B+	6.5
5	PBKI0262	MANAJEMEN BKI	2	A+	8
6	FBKI0226	KEWIRAUUSAHAAN/ENTREPRENEURSHIP	2	A-	7
7	PBKI0259	KESEHATAN MENTAL	2	A	7.5
8	PBKI0255	MAGANG II	2	A	7.5
9	PBKI0260	BKI KELUARGA	2	A-	7
10	PBKI0252	BKI ANAK DAN REMAJA	2	A-	7
11	PBKI0254	BKI INDIVIDU DAN KELOMPOK	2	A+	8
12	PBKI0256	METODE PENELITIAN KUALITATIF BKI	2	A-	7
			24	42.25	84.5

SKS		JUMLAH Nilai Yang Masuk	BOBOT	IP. SMT	IPK	SKS Akan Datang
Lulus	Gagal					
24	0	42.25	84.5	3.52	3.51	24

Kasubag. Akademik

Ketua Jurusan,

Mataram, 5 Mei 2023  
Dosen Wali Studi,

( Drs. MUHIBBIN, M.Pd.I. )

( DR. MIRA MARETA, M.A. )

( NAZAR NA'AMY, DR., M.HUM )



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

## Lampiran 3 Surat-Surat

### 4. Surat izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK DALAM NEGERI**

Jalan Pendidikan Nomor 2 Tlp. (0370) 7505330 Fax. (0370) 7505330  
Email : bakesbangpoldagri@ntbprov.go.id Website : http://bakesbangpoldagri.ntbprov.go.id

M A T A R A M

kode pos 83125

**REKOMENDASI PENELITIAN**  
NOMOR : 070 / CG d / I / R / BKBDN / 2023

1. **Dasar :**
  - a. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian Surat Dari Dekan: Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram  
Nomor : 013/U.n.12/PP.00.9/IDIK/11/2023  
Tanggal : 2 Januari 2023  
Perihal : Permohonan Rekomendasi Penelitian
2. **Menimbang :**

Setelah mempelajari Proposal Survei/Rencana Kegiatan Penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan Rekomendasi Penelitian Kepada :

Nama : **M. KHAERUL FATHIN**  
Alamat : Dusun Dasan Tapan Barat RT/RW 010/000 Kel/Desa. Dasan Tape Kec. Gerung Kab. Lombok Barat No. Identitas 5201071502000002 No.Tlpn 081883422752  
Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam  
Bidang/Judul : \* **MANAGEMENT STRESS PADA MAHASISWA YANG SUDAH MENIKAH DALAM MENYELESAIKAN KULIAH S1 DI JURUSAN BKI UIN MATARAM** \*  
Lokasi : Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram  
Jumlah Peserta : 1 ( Satu ) Orang  
Lamanya : Januari - Februari 2023  
Status Penelitian : Baru
3. **Hal-hal yang harus ditaati oleh Peneliti :**
  - a. Sebelum melakukan Kegiatan Penelitian agar melaporkan kedatangan Kepada Bupati/Walikota atau Pejabat yang ditunjuk;
  - b. Penelitian yang dilakukan harus sesuai dengan judul beserta data dan berkas pada Surat Permohonan dan apabila melanggar ketentuan, maka Rekomendasi Penelitian akan dicabut sementara dan menghentikan segala kegiatan penelitian;
  - c. Peneliti harus mentaati ketentuan Perundang-Undangan, norma-norma dan adat istiadat yang berlaku dan penelitian yang dilakukan tidak menimbulkan keresahan di masyarakat, disintegrasi Bangsa atau keutuhan NKRI Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian telah berakhir, sedangkan pelaksanaan Kegiatan Penelitian tersebut belum selesai maka Peneliti harus mengajukan perpanjangan Rekomendasi Penelitian;
  - d. Melaporkan hasil Kegiatan Penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Barat melalui Kepala Bakesbangpoldagri Provinsi Nusa Tenggara Barat.

Demikian Surat Rekomendasi Penelitian ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Perpustakaan



**Tembusan disampaikan Kepada Yth:**

1. Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Provinsi NTB di Tempat;
2. Walikota Mataram Cq. Ka. Kesbangpol Kota Mataram di Tempat;
3. Rektor UIN Mataram di Tempat;
4. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram di Tempat;
5. Yang Bersangkutan;
6. Arsip,



**PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT**  
**BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH**

Jalan Bypass ZAMIA 2 - Desa Lelede - Kecamatan Kediri - kode pos 83362  
Kabupaten Lombok Barat - Provinsi NTB, E-mail: [brida@ntbprov.go.id](mailto:brida@ntbprov.go.id) Website: [brida.ntbprov.go.id](http://brida.ntbprov.go.id)

**SURAT IZIN**

Nomor : 070 / 2559 / II – BRIDA / I / 2023  
TENTANG  
PENELITIAN

- Dasar :
- Peraturan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat Nomor 14 Tahun 2021 Tentang Perubahan kedua atas perda No 11 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Dan Susunan Perangkat Daerah Provinsi NTB.
  - Peraturan Gubernur NTB Nomor 49 Daerah Provinsi NTB, Keempat Atas Peraturan Gubernur Nomor 51 Tahun 2016 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi serta Tata Kerja Badan-Badan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat.
  - Surat Dari Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram Nomor : 013/Un.12/PP.00.9/FDIK/22 Perihal : Permohonan Izin Penelitian.
  - Surat dari BAKESBANGPOLDAGRI Provinsi Nusa Tenggara Barat Nomor : 070/068/IR/BKBDPN/2023 . Perihal : Rekomendasi Izin Penelitian.

**MEMBERI IZIN**

Kepada ;  
Nama : M. Khaerul Fatihin  
NIK / NIM : '5201071502000002 / '190303109  
Instansi : Universitas Islam Negeri Mataram  
Alamat/HP : Dusun Dasan Tapen Barat RT/RW 010/000 Kel/Desa Dasan Tapen  
Kec. Gerung Kab. Lombok Barat / '081883422752  
Untuk : Melakukan Penelitian dengan Judul: " Management Stress Pada Mahasiswa yang Sudah Menikah Dalam Menyelesaikan Kuliah S1 di Jurusan BKI UIN Mataram"  
Lokasi : UIN Mataram  
Waktu : Desember - Januari 2023

Dengan ketentuan agar yang bersangkutan menyerahkan hasil penelitian selambat lambatnya 1 (satu) bulan setelah selesai melakukan penelitian kepada Badan Riset Dan Inovasi Daerah Provinsi NTB via email: [litbang.bridaprovntb@gmail.com](mailto:litbang.bridaprovntb@gmail.com)

Demikian surat Izin Penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MATARAM

Dikeluarkan di Lombok Barat  
Pada tanggal, 17 Januari 2023  
an. Kepala Brida Provinsi NTB  
Kepala Bidang Litbang Inovasi Dan Teknologi



**LALU SURYADI, SP. MM**  
NIP. 19691231 199803 1 055

Tembusan: disampaikan kepada Yth:

- Gubernur NTB ( Sebagai Laporan );
- Wakil Kota Mataram ;
- Rektor UIN Mataram ; ;
- Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu komunikasi UIN Mataram ;
- Yang Bersangkutan ;
- Arsip



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE.

Untuk memastikan keasliannya, silakan scan QRCode dan pastikan diarahkan ke alamat <https://bids.ntbprov.go.id>

## Lampiran 4 Pedoman Wawancara

### PEDOMAN WAWANCARA

Wawancara dengan mahasiswa/i yang sudah menikah dalam menyelesaikan studi S1 di jurusan BKI Uin Mataram.

1. Apa motivasi saudara/i dalam menyelesaikan studi setelah menikah?
2. Bagaimana motivasi saudara/i dalam menyesuaikan waktu kuliah dengan waktu bersama keluarga?
3. Bagaimana cara saudara/i memotivasi diri terhadap hambatan yang sering di hadapi dalam menyelesaikan studi setelah menikah?
4. Siapa saja yang berperan penting dalam menyemangati saudara ketika menghadapi kendala dalam menyelesaikan studi ?
5. Apa saja hambatan yang sering saudara alami ketika menyelesaikan studi setelah menikah?
6. Bagaimana solusi yang saudara/i buat dalam menghadapi hambatan yang anda hadapi setelah menikah dalam menyelesaikan studi?
7. Bagaimana cara anda membagi waktu antara kewajiban kuliah dan kewajiban keluarga?
8. Pernahkah selama ini antara kepentingan keluarga dan kepentingan kuliah berbenturan?
9. Permasalahan apa yang sering terjadi dalam perkuliahan anda setelah menikah?
10. Apakah menikah memberi pengaruh dalam menyelesaikan studi S1?
11. Apa saja penyebab stres yang sering anda alami?
12. Ketika anda merasa stres, apa dampak yang sering anda rasakan?
13. Bagaimana manajemen stres yang anda lakukan?





## UPT PERPUSTAKAAN UIN MATARAM

### Sertifikat Bebas Pinjam

No: 774/Un. 12/Perpus/sertifikat/BP/05/2023

Sertifikat Ini Diberikan Kepada :

**M. KHAERUL FATIHIH**

**190303109**

**FDIK/BKI**

Mahasiswa/Mahasiswa yang tersebut namanya di atas ketika surat ini dikeluarkan, sudah tidak mempunyai pinjaman, hutang denda ataupun masalah lainnya di Perpustakaan Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram. Sertifikat ini diberikan sebagai syarat UJIAN SKRIPSI.







# UPT PERPUSTAKAAN UIN MATARAM

## Plagiarism Checker Certificate



No:1445/Un.12/Perpus/sertifikat/PC/05/2023

Sertifikat Ini Diberikan Kepada :

**M. KHAERUL FATHIHN**

190303109

FDIK/BKI

Dengan Judul SKRIPSI:

**MANAJEMEN STRES PADA MAHASISWA YANG SUDAH MENIKAH DALAM  
MENYELESAIKAN STUDI S1 DI JURUSAN BKI UIN MATARAM**

SKRIPSI tersebut telah Dinyatakan Lulus Uji cek Plagiasi Menggunakan Aplikasi Turnitin

**Similarity Found : 15 %**

Submission Date : 26/05/2023

UPT Perpustakaan

Mataran



Atmawaty, M. Hum

NIP. 197808282006042001

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama : M. Khaerul Fatihin  
Tempat, Tanggal Lahir : Selagalas, 15 Februari 2000  
Alamat Rumah : Dusun Dasan Tapen Barat, Gerung  
Nama Ayah : Muzahar  
Nama Ibu : Nurhaini

### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
  - a. SDN 2 Batu Kumbang, 2012
  - b. SMPN 2 Lingsar, 2015
  - c. SMAN 1 Narmada, 2018

### C. Pengalaman Organisasi

1. 2019-2022: English Studi Club UIN Mataram
2. 2021-2022: Care For Orphan/Peduli Yatim Piatu NTB

### D. Prestasi/Penghargaan

1. 2020: Juara 3 Lomba Photography dalam rangka HUT RI
2. 2021: 10 Besar Lomba Film Pendek dalam ajang IT Competition yang di selenggarakan oleh Fakultas Teknik Universitas Hamzanwadi
3. 2022: Juara 2 Lomba film pendek yang diselenggarakan oleh PT. Salva Inti Property

Mataram,

M. Khaerul Fatihin