

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Paparan Data**

##### **a. Subjek I**

DR adalah salah satu mahasiswi UIN Malang angkatan 2009 yang saat ini sedang menempuh semester 8. Selain sebagai mahasiswa, DR juga berperan sebagai istri, DR menikah pada umur 19 tahun ketika ia masih di semester 5 tepat pada bulan juni 2011 dan usia pernikahannya saat ini sudah 1 tahun 7 bulan (DR : 1a). Sebelum menikah DR belum mengenal suaminya sama sekali, ia hanya mengetahui dari cerita-cerita sepupunya karena kebetulan sang sepupu adalah rekan kerja suami (DR : 2a). Namun DR masih mempertanyakan suaminya apakah sama yang dikatakan sang sepupu dengan kenyataan. Rasa ketakutan dan keraguan semakin menghantui DR. Setelah menikah DR baru menemukan jawaban yang sebenarnya, DR mengakui ada beberapa hal yang sesuai dengan apa yang di katakan oleh sepupu, namun juga sebaliknya banyak informasi yang menyimpang dari apa yang disampaikan terkait suaminya (DR : 2c).

Pada saat menikah DR memasuki masa-masa dewasa awal, dimana pada masa-masa itu ia masih sangat membutuhkan perhatian yang lebih dari suaminya. Dilihat dari usia suami, beliau memang sudah termasuk orang yang sangat dewasa, jarak umur antara DR dan

suaminya adalah 10 tahun, namun DR mengakui bertambahnya umur tidak menjamin kedewasaan seseorang (DR : 2c). Kedewasaan yang dimaksud DR adalah kepekaan suami terhadap perhatian yang seharusnya ia berikan kepada DR. Namun dewasa sang suami tidak mewakili salah satu keinginan subjek yang ingin diperhatikan lebih. Sang suami memang tidak pernah pacaran sebelumnya, pernah dulu sang suami sudah melamar seorang wanita dan ketika mendekati hari pernikahan, wanita tersebut tiba-tiba memutuskan sebelah pihak melalui via sms. Mulai kejadian tersebut suami sangat kecewa dan ketika ia mulai mengenal DR, ia pun tidak ingin berlama-lama menunggu karena takut kejadian yang dulu terulang kembali, inilah salah satu alasan suami ingin menikahi DR secepatnya (DR : 2d).

Setelah 3 sampai 5 bulan usia pernikahannya, DR mulai mengenal suaminya lebih jauh. Ia mulai mengetahui sifat dan kebiasaan suami yang sebenarnya (DR : 2e). Menghadapi kenyataan di dalam rumah tangga yang banyak tidak sesuai seperti yang di harapkan dan perbedaan prinsip antara keduanya, membuat DR merasa tertekan dan stres (DR : 3a). Orang-orang yang ada di sekitarnya menganggap DR mempunyai kehidupan rumah tangga yang bahagia karena suaminya adalah seorang dosen dan sudah mapan, akan tetapi kenyataannya tidak seperti anggapan orang-orang tersebut. Begitu juga halnya dengan anggapan orang tua DR. Kehidupan yang ia jalani saat ini sepenuhnya bersama suami, segala peristiwa yang terjadi dalam

rumah tangganya hanya mereka yang tahu. DR membutuhkan saling kerja sama antara keduanya, karena DR saat ini tidak sepenuhnya menjadi ibu rumah tangga (DR : 13a), DR juga masih memiliki tanggung jawab sebagai mahasiswa (DR : 2l). Sehingga ia berharap adanya pengertian dan kerja sama antara dirinya dengan sang suami.

Permasalahan yang di rasakan DR membuat dirinya semakin stres dan ia pun menceritakan masalahnya kepada seorang sahabat yang kebetulan mondok di salah satu pondok pesantren di malang (DR : 2f). DR sempat cerita bahwa ia menyesal menikah dengan sang suami karena sifat dan perilakunya tidak sama dengan apa yang di anggap oleh keluarga DR selama ini. Sahabat menyarankan subjek untuk selalu berdo'a semoga suaminya bisa berubah menjadi lebih baik seperti yang diharapkan DR. Selain mencurahkan segala permasalahan kepada sahabat, ia juga bercerita kepada orang tuanya (DR : 2h), ia memang masih sangat bergantung kepada keluarga karena DR merasa belum mampu memecahkan masalah dan mengambil keputusan sendiri (DR : 2i), jadi apapun yang ia rasakan pasti dia ceritakan kepada orangtuanya untuk mendapatkan solusi. biasanya ketika DR menceritakan permasalahan kepada orangtua, mereka memberi gambaran kepada DR bahwa itulah kehidupan rumah tangga, tidak mudah menjalani kehidupan tersebut, bapak DR menjelaskan bahwa di dalam pernikahan itu pasti ada ketidakcocokan antar keduanya, namun dari ketidakcocokan tersebut itulah kita berusaha menyelaraskan dan

ambil sisi positif dari setiap kejadian (DR : 2j). Namun DR merasa bahwa terkadang teori itu tidak selalu sejalan dengan prakteknya, sehingga ia hanya bisa terdiam dan memendam di dalam batin.

DR mengaku ada beberapa sumber konflik yang membuat dirinya merasa tertekan dan stres. Selain konflik di dalam rumah tangga seperti perlakuan suami yang tidak menganggap DR sebagai istri dan akademik dengan tugas-tugas kuliah yang harus diselesaikan (DR : 18a), lingkungan sekitar juga terlibat membuat DR merasa sedih dan tertekan. Misal dari teman-teman DR yang selalu menanyakan apakah DR sudah hamil atau belum. DR sudah menjawab pertanyaan tersebut, namun ia sering merasa kesal ketika harus ditanyakan hal tersebut berulang kali dengan teman-temannya baik itu melalui sms, telfon, maupun jejaring sosial facebook (DR : 9b). Sehingga DR merasa risih ketika harus muncul pertanyaan seperti itu lagi. Sehingga muncul persepsi dari teman-teman DR bahwa ia mengalami kemandulan karena sudah hampir satu setengah tahun menikah DR belum juga memiliki momongan (DR : 9c).

Begitu juga halnya dengan ibu-ibu yang ada di sekitar rumahnya. Ketika ada suatu pesta yang berada di dekat rumah DR, ia turut menghadiri hajatan tersebut berasam ibunya. Sesampainya di sana DR berkumpul dengan para ibu-ibu tetangganya. Satu per satu dari mereka melontarkan pertanyaan kepada DR mengapa sudah berapa tahun menikah DR belum juga hamil, sehingga para ibu-ibu tersebut

sering membandingkan DR dengan teman-teman sekitar rumahnya yang sudah menikah dan memiliki anak (DR : 10c). DR paling tidak suka ketika ia harus di banding-bandingkan dengan orang lain. Hal ini menjadi bahan pergosipan para ibu-ibu tetangganya. Namun di sela-sela para ibu-ibu tersebut asik memicarakan DR, sang ibu dengan tegas menyikapi percakapan ibu-ibu tersebut. Biasanya ibu DR berkomunikasi selalu memakai bahasa jawa namun untuk menyikapi perbincangan yang sedang terjadi dari ibu-ibu tersebut, ibu DR menggunakan bahasa Indonesia, hal ini menunjukkan bahwa ibu DR serius menanggapi apa yang telah di katakan ibi-ibu tersebut terhadap anaknya DR. orang-orang yang melihat dari para ibu-ibu tersentak kaget, langsung terdiam dan berhenti membicarakan DR. DR juga sedikit kaget dengan apa yang di lakukan oleh ibunya tersebut, namun walaupun demikian DR merasa lega. Ibu DR menegaskan kepada para ibu-ibu tersebut bahwa ia yakin ini yang terbaik menurut Allah dan Dia pasti akan memberikan momen tersebut pada waktu yang tepat dan saat yang indah (DR : 10d).

DR hanya bisa beristigfar setiap para ibu-ibu dan teman-temannya memberikan anggapan yang sangat menyakitkan tersebut. DR memiliki keyakinan bahwa saat ini ia dan suami belum saatnya diberikan amanah dari Allah (DR : 10b). DR dan suami tidak bermaksud untuk menunda memiliki momongan, DR dan suami terus berusaha untuk memiliki buah hati (DR : 11a). DR sudah memeriksa

ke dokter dan hasilnya tidak ada yang bermasalah pada rahim DR dan menurut dokter DR seharusnya sudah hamil (DR : 11b). DR menyatakan bahwa keluarga dari suaminya memang tidak pernah menanyakan hal ini langsung kepada DR, namun DR yakin keluarga suaminya pasti menanyakan hal tersebut langsung kepada sang suami karena keluarga suaminya mungkin memahami bahwa ini akan membuat DR sensitif dan merasa kecewa.

DR mengakui bahwa saat ini ia lebih memprioritaskan pada perannya sebagai mahasiswa dari pada ibu rumah tangga (DR : 4a). Menurut DR makna dari ibu rumah tangga adalah wanita yang mengerjakan seluruh pekerjaan rumah (DR : 13a). Sedangkan DR tidak semua pekerjaan rumah tangga ia lakukan misalnya memasak (DR : 13b). Salah satu pekerjaan ibu rumah tangga yang biasa di lakukan yaitu memasak tidak di lakukannya, DR mengakui bahwa walaupun ia dan suami telah memiliki rumah sendiri namun dalam memasak ia selalu di masakan oleh ibunya, karena kebetulan rumah mereka tepat berada di depan rumah ibunya, sehingga sang ibu sangat memahami, selain memasakan untuk DR dan suami, ibunya juga membersihkan rumah DR ketika DR sedang sibuk karena banyak tugas-tugas kuliah yang harus di selesaikan (DR : 4b). Walaupun DR lebih memprioritaskan perannya sebagai mahasiswa bukan berarti ia mengabaikan perannya sebagai ibu rumah tangga (DR : 8e). Ia tetap melakukan pekerjaan ibu rumah tangga layaknya seperti

membersihkan rumah, mencuci pakaian, menyetrika, dan melayani suami.

DR menyatakan bahwa masalah terjadi tergantung *timing* (waktu) nya (DR : 12a). Walaupun demikian, DR mengakui lebih banyak terjadi konflik peran sebagai ibu rumah tangga dari pada perannya sebagai mahasiswa (DR : 18b). Seperti yang di paparkan DR yaitu masa-masa sulit, krisis, dan sangat tertekan yang di rasakannya setelah menikah terjadi ketika akhir 2011 dan pertengahan 2012 (DR : 16a). Masa ini semakin berat karena adanya penumpukkan dari masalah-masalah lain misal dari keluarga dan akademik. Konflik yang dirasakan DR datang pada waktu yang sama, sehingga pada saat itu DR merasa benar-benar sangat tertekan dan ingin keluar dari dunia ini untuk meninggalkan semua permasalahan tersebut (DR : 16c). Karena DR sudah tidak bisa memikirkan masalah mana yang harus di selesaikan terlebih dahulu, sehingga ia merasa konflik yang terjadi pada saat itu begitu berat bagi DR (DR : 17a). Namun karena dukungan dari orangtua selalu mengalir, DR merasa sedikit lebih baik dan mendengarkan apa yang disampaikan oleh bapaknya. DR mengaku terkadang konflik yang terjadi mempengaruhi kepada perannya yang lain. Akan tetapi ia harus menyelesaikan kuliahnya terlebih dahulu apapun yang terjadi. Seperti yang dikatakan bapaknya, DR harus bersungguh-sungguh didalam menuntut ilmu agar ilmunya kelak tidak sia-sia (DR : 19a). DR juga selalu mengingat saat ini kuliah

lebih utama dan tidak ingin terlalu memikirkan masalah rumah tangga (DR : 19b). DR berusaha memandang masalah di rumah itu kecil sehingga tidak perlu terlalu di pikirkan (DR : 19d), hal ini mampu membuat DR sedikit lebih tenang.

Begitu kompleks masalah dan konflik yang di alami DR baik itu dari perannya sebagai mahasiswa maupun ibu rumah tangga. Biasanya ketika masalah itu datang kepada DR hal yang pertama ia lakukan adalah menangis. Di dalam tangisnya ia mencurahkan isi hatinya dan mengadu kepada Sang Khalik (DR : 7c) (DR : 20a). Di setiap shalatnya DR selalu berdo'a untuk dirinya, orantua, dan orang-orang yang menyayanginya (DR : 6a), namun ada do'a khusus yang ia tujukan kepada suami. Setiap selesai shalat ia selalu mengirimkan surat al-Fatihah kepada sang suami dengan harapan agar rumah tangganya tetap langgeng walaupun banyak masalah dan perbedaan di antara mereka (DR : 6b). DR sempat seperti menyalahkan Tuhan dengan merenung dan mengeluhkan apa yang telah terjadi di dalam hidupnya (DR : 8a) (DR : 22a). Namun hal itu hanya terjadi sesaat saja karena DR yakin Allah tidak mungkin memberikan beban kepada hamba-Nya di luar batas kemampuannya (DR : 8c), ia juga yakin Tuhan sedang merencanakan yang terbaik untuknya (DR : 7d) dan ia juga memikirkan selain rasa sedih dan kecewa yang membuat dia tertekan Tuhan juga akan memberikan momen-momen bahagia (DR : 8d), (DR : 24c) hanya bagaimana DR menyikpainya, DR mengakui bahwa



semua yang terjadi pasti ada pelajaran dan semua ini yang terbaik untuk hambaNya menurut Tuhan (DR : 22b), (DR : 7e).

DR mengakui bahwa dengan melibatkan Tuhan dalam pemecahan masalah hidup dan yakin dengan janji-janji Nya, membuat DR dapat mengurangi rasa stres dan tertekan yang ia rasakan. Selain dengan cara melibatkan Allah dalam penyelesaian masalah konflik yang ia rasakan, ia juga melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat seperti membersihkan rumah, main game, dan tidur (DR : 26a) hal ini membuat DR bisa lebih tenang dari pada fokus memikirkan masalah yang terjadi. Karena DR menyatakan bahwa dengan terus memikirkan masalah konflik yang terjadi juga tidak akan menyelesaikan masalah tersebut dan percuma dipikirkan membuat diri sendiri sengsara, sakit hati dan suaminya juga gak pernah tahu apa yang di rasakan DR (DR : 27f), (DR : 29b). Lain hal nya dengan masalah akademik, misal ketika ada tugas ia langsung mengerjakannya begitu juga ketika ujian ia bisa belajar (DR : 27a). DR berharap, ia juga ingin rumah tangganya seperti teman-teman dan saudaranya yang lain (DR : 27b), namun DR juga yakin setiap rumah tangga pasti mengalami konflik hanya saja kadang dari luar terlihat bahagia tetapi di dalamnya mereka mempunyai masalahnya masing-masing (DR : 27c).

DR beranggapan terhadap pengalaman hidup yang terjadi kepadanya bahwa semua kejadian tidak ada yang sia-sia pasti ada pelajaran dan hikmah di balik semua itu yang membuat dirinya lebih

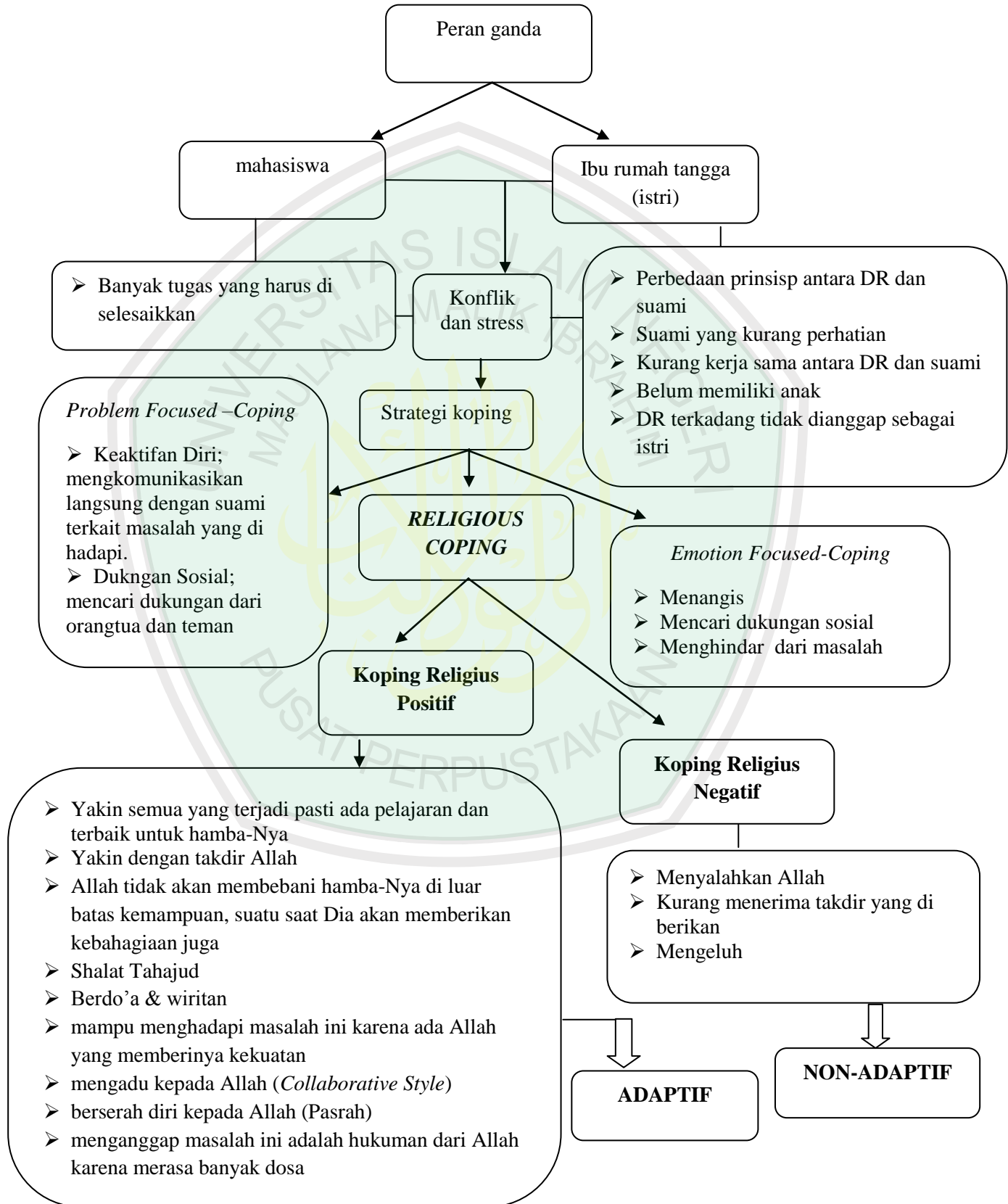
baik lagi dan semakin lebih dewasa (DR : 31a), (DR : 31b). DR mencari hubungan yang lebih kuat kepada Allah dengan cara shalat lima waktu, shalat-shalat sunnah seperti Dhuha dan Tahajud, berdoa, berdzikir, dan yakin kepada janji-janji Allah kepada Hamba-Nya. DR meyakini bahwa ia mampu menghadapi masalah ini karena ada keterlibatan Allah yang memberinya kekuatan (DR : 32b). DR meyakini Allah pasti memberikan solusi terhadap masalah yang dihadapinya walaupun tidak tahu kapan waktunya, ini semua adalah cerita kehidupan yang di Sutradarai oleh Allah (DR : 34b). DR mengungkapkan bahwa ketika konflik peran ini terjadi DR hanya bersandar kepada Allah karena ketika ia bersandar kepada manusia mereka juga tidak akan memberi solusi (DR : 34a). Yang membuat DR semakin kuat menghadapi segala konflik yang terjadi adalah bahwa ia yakin salah satu bentuk kasih sayang Allah kepadanya adalah dengan cara melimpahkan masalah seperti ini.

DR menyatakan kasih sayang Allah bukan hanya dalam bentuk-bentuk yang positif saja seperti perhatian, peduli (DR : 36a), bentuk kepedulian Allah kepada hamba-Nya tidak harus selalu dengan pemanjaan namun juga dengan diberikannya kesedihan, ujian, dan cobaan (DR : 41a). Namun ia juga sempat memikirkan bahwa mungkin ini juga teguran Allah kepadanya karena kurangnya pengabdianya selama ini kepada Allah (DR : 38a), DR yakin Allah selalu ada dan tidak meninggalkan DR (DR : 40a), (DR : 41b), DR

juga menyatakan bahwa semua sudah ditakdirkan oleh Allah, kita hanya menjalani dan hanya Allah yang paling mengerti apa yang terbaik untuk hamba-Nya (DR : 37a).



**Bagan 4.1**  
**Temuan Penelitian DR**



## **b. Subjek II**

AN adalah salah satu mahasiswi psikologi di UIN Malang. Ia saat ini sedang menempuh semester 8. AN merupakan individu yang sangat sederhana sungguh-sungguh, dan cerdas. Ia saat ini sedang sibuk dengan tugas akhirnya yaitu menyelesaikan skripsi. Selain sebagai seorang mahasiswi, AN juga seorang ibu rumah tangga. Ia menikah pada tahun 2010 ketika masih berada di semester dua awal (AN : 5a) (AN : 31a). Pada saat menikah AN masih berumur 19 tahun (AN : 48a). Sebelum menikah AN sempat memikirkan bahwa kelak dia akan menjalani dua peran pada waktu bersamaan, namun ia yakin bisa membagi waktu antara keluarga, kuliah, dan teman-teman. Ketika awal dari pernikahan AN, ia mampu menjalankan peran dan membagi waktunya dengan baik (AN : 6a). Ia mampu mengatur waktu dari masing-masing aktifitasnya. AN mampu membagi waktu dengan jadwal kuliah yang ada, ketika libur ia pulang atau bermain dengan teman-temannya (AN : 22a). AN menyempatkan bermain dengan teman-teman namun mengurangi waktu bermainnya karena harus mengatur keluarga juga (AN : 13a).

Namun seiring berjalannya waktu keyakinan AN di awal mengalami penyimpangan. Sebelum menikah yakin kalau sudah menikah mampu membagi waktu antara keluarga, kuliah, dan teman, namun kenyataannya tidak sesuai dengan harapan (AN : 48c). Subjek merasa ada konflik batin karena dengan usianya yang masih muda, dia

ingin masih bermain dengan teman-teman sebaya namun kenyataannya tidak seperti yang dibayangkan jadi ada perasaan masa muda terampas (AN : 12b). Dulu ketika masih pacaran dia merasa tidak terlalu banyak konflik dengan suami, namun setelah menikah ia mulai merasakan kebiasaan yang dulu ia lakukan sekarang sudah ada batasannya. Walaupun merasa masa muda terampas namun subjek mengakui sudah menjadi resiko karena ini adalah keputusannya sendiri (AN : 13b).

Hal ini membuat AN merasa tertekan, selain itu AN juga menemukan hal-hal yang berbeda ketika pra menikah dan pasca menikah. sebelum menikah ia menjalani hubungan pacaran dengan suami sangat enak dan lancar sehingga hal ini yang menjadi dasar untuk menikah dan berharap akan terus bertahan sampai nanti. Namun, ada beberapa hal yang tidak ditemukannya ketika pacaran dan ditemukan setelah menikah, hal ini membuat AN kaget dan menjadi masalah bagi ia dan sang suami. AN merasa masa-masa sulit yang ia rasakan ketika 6 bulan sampai 1 tahun pernikahan (AN : 30a). Ketika itu ia merasa sangat tertekan karena sikap suami yang terlalu posesif terhadapnya. Rasa cemburu yang berlebihan dari suami membuat ketidaknyamanan AN (AN : 50a) karena teman-teman cowok AN juga merasa sungkan bergaul dengannya, AN merasa kecemburuan suami sedikit tidak wajar (AN : 35b). Masalah lain yang sering terjadi ialah masalah komunikasi (AN : 8a). AN dan suami adalah pasangan LDR atau jarak jauh. AN bertemu dengan suami ketika akhir pekan, karena

hari kerja ia ada jadwal kuliah. Kurangnya pertemuan dengan suami menimbulkan beberapa konflik (AN : 9b), sehingga ia marahan dengan suami dan ini membuat AN sangat tertekan sekali (AN : 36a). Beda halnya dengan konflik peran sebagai mahasiswa. AN mengaku Permasalahan mahasiswa terkait akademik tugas dan lain-lain masih bisa langsung di selesaikan apalagi ada kemauan dari dalam diri (AN : 28a). Ia menganggap masalah akademik sudah menjadi kebiasaan dengan tugas-tugas yang banyak sehingga tidak terlalu bermasalah (AN : 50a), ini memang sudah menjadi kewajiban mahasiswa untuk segera menyelesaikannya. Beda halnya dengan konflik yang terjadi dalam rumah tangga. AN mengaku lebih berat dan banyak terjadi konflik pada peran sebagai ibu rumah tangga dari pada peran mahasiswa (AN : 23a), (AN : 27a). AN menyatakan bahwa Konflik peran mahasiswa masih bisa teratasi sedangkan konflik di dalam rumah tangga lebih kompleks sehingga penyelesaiannya juga rumit (AN : 24a), karena harus menyatukan 2 kepala, 2 hati, dan 2 pikiran yang berbeda untuk menghasilkan satu keputusan yang sama (AN : 29a).

AN melahirkan seorang anak setelah dua tahun menikah (AN : 4a), namun anaknya di serahkan kepada tantenya. Hal ini sesuai kesepakatan mereka ketika kehamilan AN masih berusia delapan bulan (AN : 36b). Penyerahan anak ini tidak menjadi sumber konflik bagi mereka karena mereka memikirkan anaknya kedepan. Subjek dan

suami masih memiliki kesibukan masing-masing (AN : 36c), ini lah alasan mereka untuk menyerahkan anaknya kepada tante AN. Namun ketika usia kehamilan AN delapan bulan ia merasakan keadaan yang sangat tertekan. Ia menghadapi masalah yang mana masalah ini sebenarnya sama dengan masalah-masalah sebelumnya yaitu masalah cemburu. Namun karena keadaan AN yang sedang berbadan dua membuat dia lebih sensitif AN merasa masalah itu sangat berat sekali baginya (AN : 37a).

Keadaan ini semakin rumit baginya karena ia merasa pada saat itu kedekatannya kepada Allah juga masih kurang (AN : 37b). Kemudian ketika AN sedang menghadapi masa-masa sulit yang membuatnya sangat tertekan, tiba-tiba ia menemukan teman spritual di jejaring sosial *facebook*. Awal cerita ia mengeluarkan keluhan terhadap masalahnya di facebook kemudian ada seorang bapak yang merespon status AN (AN : 18a). Sang bapak menanyakan dan menawarkan diri untuk membantu AN terhadap masalah yang sedang di hadapinya. Melihat respon dari sang bapak, AN pun mengirim *massage* ke inbox sang bapak dan menceritakan semua permasalahannya dan beliau pun memberikan beberapa masukan dengan mendekati diri kepada Allah sebagai alternatif solusi terhadap masalah yang sedang di hadapi AN (AN : 17a) (AN : 37b). Mendengar penjelasan dan nasehat dari sang bapak, AN pun mulai bangkit dan melakukan apa yang telah di sarankan sang bapak. Ia mengakui kalau tidak mengadu kepada Allah



kepada siapa lagi (AN : 17b). Setelah melakukan apa yang telah di nasehatkan AN merasakan ketenangan dan merajinkan diri untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah (AN : 37d).

Ketika menghadapi suatu permasalahan AN mengakui bahwa ia mengadu kepada Allah, mendekatkan diri kepada-Nya dengan harapan Allah akan membantu untuk menyelesaikan masalahnya (AN : 24b). Usaha AN untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara membaca al-Qur'an, dzikir, dan shalat sunnah (tahajud dan dhuha) (AN : 38a). Ada beberapa bentuk koping religius bagi AN yang membuat dirinya lebih tenang, yaitu ketika ia membaca al-Qur'an dan shalat tahajud (AN : 45a). Orangtua dan ustadz ngajinya mengatakan bahwa jika ingin mendekatkan diri kepada Allah perbanyak shalat malam dan rajinkan membaca al-Qur'an . Mereka mengatakan bahwa shalat malam itu baik dan suasananya juga tenang dan hening. Sehingga bisa lebih konsentrasi untuk berdo'a dan mengungkapkan isi hati seorang hamba. AN membaca al-Qur'an setiap setelah shalat maghrib dan shubuh. Ketika subjek membaca al-Qur'an ia memaknainya sambil berdo'a memohon kepada Allah (AN : 45c).

Menurut AN masalah adalah keadaan yang terjadi dan tidak sesuai dengan kondisinya (AN : 40a). AN sempat berontak dan mengeluh kepada Allah terhadap masalah yang ia hadapi (AN : 40b). AN kurang menerima apa yang telah diberikan Allah kepadanya yaitu terkait masalah yang ia hadapi (AN : 15a). Karena kurang menerima apa yang

diberikan Allah, AN merasa putus asa dan akhirnya shalatnya menjadi tidak atur (AN : 17a). Namun AN mengaku semakin ia jauh dari Allah maka semakin rumit masalah yang di rasakannya, sehingga ia mengalami stres batin dan pikiran (AN : 17a). AN mengaku sangat tidak nyaman berada dalam situasi yang penuh dengan tekanan (AN : 47a).

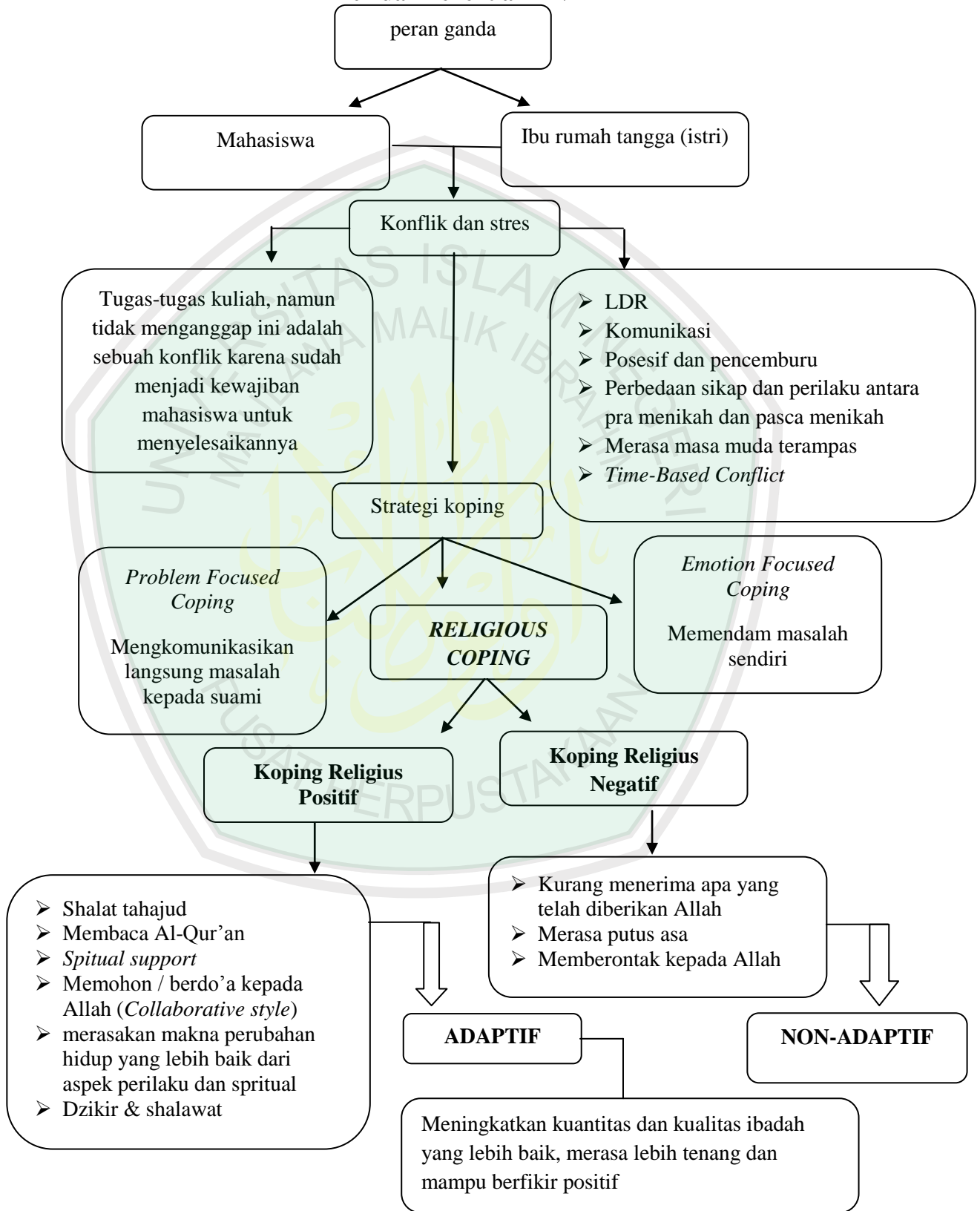
AN menyatakan bahwa dulu ketika ia masih kurang mendekatkan diri kepada Allah, ia memaknai masalah adalah hukuman dari Allah karena dia tidak melakukan shalat (AN : 42a) (AN : 51b). Akan tetapi setelah ia mulai merasakan kedekatan dengan Allah AN mengartikan masalah adalah suatu pelajaran agar ia lebih mendekatkan diri kepada Allah (AN : 43a) dan salah satu bentuk kasih sayang Allah kepadanya (AN : 45d). AN mengaku bahwa ketika dirinya sedang tidak suci dan muncul suatu permasalahan maka ia merasakan masalah itu semakin berat, kacau dan ruwet (AN : 25a) (AN : 39b). Beda halnya ketika ia sedang suci, masalah sebesar apapun yang datang menghampirinya ia merasa mampu mengatur permasalahan tersebut dan lebih tenang menyikapinya (AN : 25a) (AN : 29c). Namun saat ini ketika sedang tidak suci AN hanya melakukan dzikir dan shalawat nabi (AN : 25b).

Dari permasalahan hidup yang di alami AN, ia mampu mengambil hikmah. AN merasakan makna perubahan yang lebih baik dalam hidupnya (AN : 21a), ia lebih memaknai masalah yang terjadi sehingga ia merasakan perubahan yang lebih baik dari aspek perilaku dan

spritual (AN : 21b). AN berusaha tidak mengulangi kesalahan yang sama dan saling memegang komitmen antara keduanya untuk meminimalisir konflik yang terjadi (AN : 44a). AN juga mengingatkan teman-temannya untuk memikirkan lebih matang ketika memutuskan untuk menikah, AN menyarankan lebih baik matang terlebih dahulu segala aspek baik itu fisik, psikologis, maupun sosial (AN : 48a). Karena sering terjadi apa yang kita harapkan tidak sesuai dengan kenyataannya setelah menikah.

Karena berbagai macam konflik yang di hadapinya ia semakin mendekati diri kepada Allah karena ia mampu lebih tenang dan berfikir positif, sehingga masalah tidak terlalu berat. AN sudah berdoa'a kepada Allah dan memohon kepada-Nya terkait di kabulkan atau tidak adalah kehendak-Nya (AN : 45b) (AN : 56b). AN hanya berharap semoga hidupnya berkah dan mampu menyelesaikan masalah serta di beri kekuatan dalam menghadapi kehidupan ini (AN : 53a).

**Bagan 1.2**  
**Temuan Penelitian AN**



## **B. Analisa Data**

### **a. Subjek I**

Pada poin sebelumnya telah disajikan paparan data dan temuan-temuan penelitian yang diperoleh, yaitu mengenai peranan koping religius terhadap konflik peran ganda mahasiswa yang telah menikah. Dalam pembahasan analisis hasil penelitian ada dua tema yang akan ditampilkan, yaitu (a) jenis koping religius terhadap konflik peran ganda mahasiswa yang telah menikah dan (b) dinamika koping religius terhadap konflik peran ganda mahasiswa yang telah menikah. kedua tema tersebut akan di bahas di bawah, sebagai berikut.

#### **1. Jenis koping religius terhadap konflik peran ganda mahasiswa yang telah menikah.**

Setiap orang melakukan respon yang berbeda-beda dalam mengatasistres yang dikenal dengan istilah koping. Koping menurut Lazarus dan Folkman (Lazarus, 2006) adalah semua upaya secara kognitif dan perilaku yang ditujukan untuk mengelola tuntutan-tuntutan spesifik baik dari internal maupun eksternal. Sedangkan koping religius adalah sebagai sejauhmana individu menggunakan strategi kognitif atau perilaku yang didasarkan pada keyakinan dan praktek ritual religiusnya untuk memfasilitasi proses pemecahan masalah dalam mencegah atau meringankan dampak psikologis negatif dari situasi yang penuh stres dan hal ini membantu individu untuk beradaptasi dalam situasi kehidupan yang menekan ((Koeing, 1994).

Untuk mengetahui jenis coping religius apa saja yang dilakukan oleh DR, maka kita harus mengetahui konflik-konflik dan situasi apa saja yang membuat kehidupan DR berada pada masa-masa sulit dan penuh dengan tekanan ketika menjalani peran ganda dalam waktu bersamaan tersebut. DR adalah seorang mahasiswa sekaligus ibu rumah tangga. DR menikah ketika ia berumur 19 tahun, dimana pada usia tersebut ia termasuk pada tahap masa dewasa awal sesuai dengan pernyataan Hurlock (1980) bahwa periode fase dewasa awal berkisar antara 18 sampai 40 tahun. Pada masa-masa ini DR banyak mengalami perubahan hip duyung di alaminya. Dimana perannya saat ini menjadi ganda dan konflik yang muncul pun beraneka ragam jenisnya. Sesuai dengan karakteristik fase dewasa awal bahwa pada masa ini ada masa bermasalah dan masa ketegangan dimana muncul masalah yang belum pernah dialami sebelumnya karena berhadapan dengan wilayah baru, harapan-harapan baru, dan kondisi, serta permasalahan baru (Hurlock, 1980: 246).

Dari bentuk-bentuk konflik peran ganda di jelaskan ada yang mengacu pada kesulitan dalam pembagian waktu, energi, dan kesempatan antara peran mahasiswa dan ibu rumah tangga. Ketika DR memiliki tugas kuliah yang sangat banyak ia lebih memilih menyelesaikan tugas terlebih dahulu. DR mengaku ketika ia sedang sibuk menyelesaikan tugas, dia membiarkan rumahnya berantakan dan tidak peduli. Sehingga sering rumahnya dibersihkan oleh ibunya karena kebetulan jarak rumah DR dan ibunya sangat dekat. Itu pun dilakukan ibu hanya ketika DR sedang memiliki

banyak tugas karena DR adalah salah satu mahasiswa saintek yang memang tugasnya tidak sedikit.

Bentuk konflik selanjutnya adalah tekanan psikologis. Sebelum menikah DR sempat mengetahui beberapa informasi tentang suaminya dari sepupu. Karena kebetulan sepupu DR adalah rekan kerja suaminya. Namun apa yang di sampaikan oleh sepupu tidak sepenuhnya sesuai dengan realita. DR mulai mengetahui tentang keaslian suami setelah 3 sampai 5 bulan dari pernikahan. Realita baru ini membuat DR sempat menyatakan menyesal menikah dengan suami kepada salah satu temannya yang mondok di salah satu pesantren di Malang. Keinginan untuk saling pengertian dan saling bekerja sama dalam rumah tangga sangat dibutuhkan DR. Namun, perbedaan prinsip antara keduanya sering membuat DR merasa sangat tertekan. Hal ini juga mencakup pada bentuk konflik yang menunjukkan ketidak sesuaian antara pola perilaku yang diharapkan oleh kedua bagian dalam menjalankan peran.

Kehidupan pernikahan sama halnya dengan siklus kehidupan pada umumnya yang dianalogikan dengan tahapan-tahapan perkembangan jiwa setiap individu (Goldberg, 1985). Apabila dua orang menjalin pernikahan pada fase dewasa, maka hal ini akan mempengaruhi setiap pasangan sebanyak pengaruh kejadian eksternal di dalam kehidupan mereka (Sudarjoen, 2005). Menurut Soedarjoen (2005) Salah satu Masalah dalam kehidupan pernikahan mahasiswa adalah ketika perbedaan kepribadian dari dua belah pihak pasangan menghadapi satu situasional tertentu. DR

menyatakan bahwa ia paling stres ketika terjadi perbedaan prinsip antara ia dan suami.

Selanjutnya masalah lain yang muncul adalah masalah kelangsungan pendidikan. Keputusan untuk menikah dalam masa kuliah adalah tergantung seberapa besar ambisi masing-masing pelaku pernikahan. Karena pada kenyataannya terlihat bahwa terdapat mahasiswi yang menikah tetap melaksanakan studinya dengan baik. Akan tetapi, sasaran pendidikan tersebut dapat tercapai jika terpenuhinya subsidi keuangan dari orang tua, menunda memiliki anak, dan menunda pernikahan itu sendiri hingga perkuliahan selesai. Namun beda halnya dengan DR, walaupun dia memutuskan untuk menikah, ia lebih memprioritaskan peran sebagai mahasiswa dari pada ibu rumah tangga. Hal ini di dukung juga oleh bapak DR, untuk tidak terlalu memikirkan konflik yang terjadi di dalam rumah tangga. Bapak DR menjelaskan bahwa untuk saat ini fokus kepada akademik dan belajar sungguh-sungguh. Walaupun demikian, bukan berarti DR melepaskan tanggung jawab sepenuhnya sebagai ibu rumah tangga.

Sumber konflik selanjutnya ialah lingkungan sosial. Teman-teman dan ibu-ibu tetangga dirasa menjadi sumber konflik bagi DR. Hal ini di sebabkan karena lontaran pertanyaan yang terus menerus tentang anak. Walaupun hampir 1 tahun setengah menikah belum memiliki momongan, namun bukan berarti ia mengalami masalah dalam rahimnya. Karena bagi para teman-teman dan ibu-ibu tetangga DR sudah sepantasnya memiliki anak sehingga timbul persepsi-persepsi yang menyudutkan DR. Hal ini



membuat DR semakin tertekan dengan situasi yang sangat menyulitkan baginya.

Dari berbagai jenis konflik dan masalah yang dihadapi DR, ia berusaha untuk tetap menyesuaikan diri terhadap masa-masa sulit tersebut baik dengan dirinya sendiri maupun lingkungan. Koping religius mempengaruhi pola kognitif seseorang saat mencari solusi dalam menghadapi situasi sulit yang dihadapinya dan dapat meningkatkan religiusitas seseorang (Pargament, 1997). Untuk memfasilitasi proses pemecahan masalah dalam mencegah atau meringankan dampak psikologis negatif dari situasi yang penuh stres DR melibatkan keyakinan dan praktek ritualnya untuk membantu beradaptasi dalam situasi kehidupan yang menekan. Selain menggunakan strategi koping religius, DR juga menggunakan *problem focused-coping* dan *emotion focused-coping*.

Ada beberapa hal yang terdapat dalam koping religius. Pargement dkk (2000), mengidentifikasi lima fungsi kunci sebagai tujuan penelitiannya, setelah itu metode koping religius didefinisikan berdasarkan lima fungsi dasar agama, yaitu metode koping religius dalam mencari makna, metode koping religius untuk mendapatkan kontrol, metode koping religius untuk mendapatkan kenyamanan dan mencapai kedekatan dengan Allah, metode koping religius dalam menjalinkan kedekatan dengan sosial dan Tuhan, dan metode koping religius dalam melayani perubahan kehidupan hidup. Berdasarkan temuan Pargement dkk tersebut, menjadi

dasar peneliti untuk mengetahui konsep koping religius yang di gunakan DR dalam menghadapi bentuk konflik yang sangat menekan.

DR mendefinisikan stresor yang dialaminya adalah sebuah hukuman dari Allah karena kurangnya ibadah DR kepada Allah selama ini. Akibat dari hal tersebut sehingga DR merasa Allah menghukumnya dengan memberi masalah-masalah yang sangat tertekan bagi DR. Namun, DR juga memaknai bahwa stressor yang di hadapinya merupakan suatu bentuk kasih sayang Allah kepadanya karena DR meyakini bentuk kasih sayang Tuhan bukan hanya dengan diberikan kenikmatan-kenikmatan yang indah semata, akan tetapi hukuman dan teguran juga merupakan kepedulian Tuhan kepada hamba-Nya. Sehingga ia merasa Allah selalu ingat kepadanya dan pasti diberi kekuatan setiap menghadapi permasalahan hidup yang pelik. DR menyatakan Allah tidak mungkin memberikan beban kepada hamba-Nya di luar batas kemampuan. Sehingga ini yang meyakinkan DR bahwa ia mampu menyelesaikan masalah hidup yang dihadapinya. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 286 sebagai berikut :

رَبَّنَا أَخْطَأْنَا وَذَسِينَا إِنْ تُوَاخِدْنَا لَا رَبَّنَا أَكْتَاسِبْتَ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبَتْ مَا لَهَا وَسَعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا  
نَا وَأَعْفُ بِهِ لَنَا طَاقَةً لَا مَا تَحْمِلْنَا وَلَا رَبَّنَا قَبْلَنَا مِنَ الَّذِينَ عَلَى حَمَلْتَهُ كَمَا إِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِلُ وَلَا  
الْكَافِرِينَ الْقَوْمِ عَلَى فَانصُرْنَا مَوْلَانَا أَنْتَ وَارْحَمْنَا لَنَا وَأَغْفِرْ

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami;*

*ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."*

Dari hal tersebut di atas, DR merasa percaya dengan yakin akan dirinya dan janji-janji Allah serta yakin bahwa ini adalah takdir-Nya sehingga hal ini membuat DR merasa lebih tenang dan dapat mengurangi rasa tertekan yang di alaminya. Pencarian makna terhadap pengalaman hidup yang di rasakan DR merupakan bagian dari metode koping religius.

Selanjutnya bentuk lain dari cara DR melibatkan Tuhan dalam mengatasi masa-masa sulitnya ialah dengan berdo'a. DR mengadu hanya mengadu kepada Allah, menurut DR mengadu kepada Allah lebih baik dari pada ke orang lain. Setiap selesai shalat ia selalu mengirimkan do'a kepada orang-orang yang di sayangnya, namun ada do'a khusus yang ditujukan kepada suami. Setiap selesai shalat ia selalu mengirim khusus Al-Fatihah kepada suami, dengan harapan suami bisa mengerti dan berubah dalam bersikap dan bertingkah laku. DR selalu berusaha berdo'a dan memohon kepada Allah perkara di kabulkan atau tidak di serahkan segalanya kepada Yang Maha Kuasa. setidaknya dia merasa tenang ketika mencurahkan isi hatinya kepada Sang Khalik.

Dari segala permasalahan hidup yang dihapinya, DR mengalami perubahan hidup menjadi lebih baik dari sebelumnya. Hal ini berdasarkan keyakinan dan ritual keagamaan yang dilakukan. DR yakin setiap masalah yang terjadi pasti ada hikmah di dalamnya dan mengajarkan dia untuk lebih

dewasa ke depannya. Sehingga luka dan ketakutan DR di asosiasikan dengan mendapatkan kedamaian dalam hidup.

## **2. Dinamika koping religius terhadap konflik peran ganda mahasiswa yang telah menikah.**

Dari jenis-jenis koping religius yang telah di jelaskan di atas, maka terdapat konsep-konsep dan pola religius yang di temukan. Dinamika koping religius pada DR sangat bervariasi. Di temukan turun naiknya keyakinan yang di alaminya.

Awalnya ketika ia merasa belum terlalu yakin dengan apa yang telah di berikan Allah kepadanya, DR sempat menyalahkan Tuhan dalam bentuk penolakan terhadap takdir yang di berikan. DR mengeluh kepada Allah, mengapa harus ia yang merasakan penderitaan seperti ini. Namun hal ini hanya sesaat karena langsung di imbangi dengan caranya merubah pola pikir ke yang lebih positif. Bentuk mengeluh tersebut akan hilang setelah ia melaksanakan shalat, berdo'a dan berdzikir. Ketidak puasan dengan apa yang di takdirkan Tuhan kepadanya membuat DR semakin merasa tertekan sehingga ia merasa ini bukan solusi yang baik.

Ketika ketidakpuasan DR terhadap masalah yang di alaminya, ia mendefinisikan masalah tersebut adalah sebuah hukuman dari Tuhan karena kurangnya ibadah yang ia lakukan. Namun setelah ia mulai yakin dan menerima segala bentuk konflik tersebut, definisi masalah tersebut berubah menjadi bentuk kasih sayang Allah. penyimpangan definisi ini ternyata menghasilkan rasa kedamaian dan ketentraman bagi DR, sehingga

ini adalah solusi yang baik dari pada ketidak puasan dan menganggap masalah tersebut adalah hukuman dari Tuhan.

Proses koping religius yang di lakukan DR menghasilkan pola-pola. Adapun pola-pola tersebut adalah pola koping religius positif dan pola koping religius negatif. Pargement, Koeing, dan Perez (1998) membedakan koping religius berdasarkan efek atau dampaknya pada individu dalam menghadapi kejadian negatif, apakah bersifat adaptif atau non-adaptif. keduanya dinamakan koping religius positif dan koping religius negatif.

Koping religius positif yang di lakukan DR lebih banyak dari pada koping religius negatif. Dinamika koping religius DR merupakan pengalamannya yang menghasilkan perubahan hidup yang lebih baik bagi dirinya. Sehingga hal ini lebih bermanfaat bagi kesehatan mental DR.

**Daftar Tabel 4.1 Temuan Penelitian Koping Religius DR**

No	Aspek	Keterangan
<b>1.</b>	<b>Jenis Koping Religius Mahasiswa (DR) terhadap Konflik Peran Ganda</b>	
	a. Metode koping religius dalam makna	Metode koping religius dalam mencari makna; DR mendefinisikan stressor melalui agama sebagai kebaikan dan bentuk kasih sayang Tuhan kepadanya untuk kehidupan yang lebih baik dan bermanfaat serta hukuman dari Tuhan atas dosa-dosa yang telah dilakukan.
	b. Metode koping religius untuk mendapatkan	Metode koping religius untuk mendapatkan kenyamanan dan mencapai

	<p>kenyamanan dan mancapai kedekatan dengan Allah</p>	<p>kedekatan dengan Allah, yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ DR mencari dukungan spritual dan sosial, seperti mendapatkan nasehat untuk selal berdo'adari salah satu teman yang berada di salah satu pesantren di Malang dan mendiskusikan setiap masalah yang terjadi dengan orangtua hingga DR memperoleh beberapa alternatif solusi terhadap masalah yang terjadi (kopng religius positif)</li> <li>➤ Melakukan ritual-ritual keagamaan, seperti shalat wajib, shalat sunnah tahajud (kopng religius positif)</li> <li>➤ <i>Collaborative Style</i>, seperti dengan cara berdo'a dan menghususkan do'a khusus untuk suami (kopng religius positif)</li> <li>➤ Pengekspresian kebingungan dan penolakan terhadap konflik yang terjadi (kopng religius negatif)</li> <li>➤ Mengeluh (kopng religius negatif)</li> </ul>
<p>2.</p>	<p><b>Dinamika Koping Religius Mahasiswa (DR) terhadap Konflik Peran Ganda</b></p>	<p>Ppengertian awal terhadap konflik dan masalah yang terjadi adalah suatu hal yang sangat berat sehingga menimbulkan keadaan situasi yang tidak nyaman dan emosional yang tidak seimbang. Ketika tingkat konflik pada level rendah dan sedang seperti tugas kuliah banyak dan perselisihan ringan dengan suami, DR menggunakan koping fokus terhadap masalah dengan bentuk keaktifan diri dengan langsung menyelesaikan masalah</p>

	<p>tersebut masih bisa dikomunikasikan dengan baik. Namun ketika konflik masalah semakin berat dan DR merasa sudah tidak mampu menyelesaikannya maka disinilah ia menggunakan strategi koping religius. Ketika terjadi penolakan terhadap takdir yang diberikan, DR menyalahkan Tuhan dan mengeluh, akan tetapi hal ini hanya sesaat karena diimbangi dengan pikiran positif terhadap hakikat kasih sayang dan kepedulian Tuhan, sehingga strategi koping religius negatif berubah menjadi positif dengan tujuan untuk tenang dan mampu menyeimbangkan diri terhadap situasi yang sulit.</p>
--	--

#### **b. Subjek II**

Begitu juga halnya dengan subjek I, pada subjek II juga telah di paparkan data dan hasil temuan penelitian yang telah di jelaskan di atas. Dalam pembahasan analisis hasil penelitian ada dua tema yang akan ditampilkan, yaitu (a) jenis koping religius terhadap konflik peran ganda mahasiswa yang telah menikah dan (b) dinamika koping religius terhadap konflik peran ganda mahasiswa yang telah menikah. kedua tema tersebut akan di bahas di bawah, sebagai berikut.

#### **1. Jenis koping religius terhadap konflik peran ganda mahasiswa yang telah menikah.**

pada subjek II beda halnya dengan subjek I, baik itu pada jenis konflik yang terjadi maupun koping religius yang di gunakan. Subjek II yang peneliti sebut dengan AN adalah salah satu mahasiswa UIN Malang

juga. Selain sebagai mahasiswa, AN juga ibu rumah tangga. Konflik-konflik yang terjadi pada AN berbeda dengan subjek sebelumnya. AN menikah ketika masih berumur 19 tahun tepat ketika ia semester dua awal. Masa-masa ini adalah masa yang memasuki fase dewasa awal (Hurlock, 1980). Dimana pada masa tersebut memiliki karakteristik yang berbeda dengan fase yang lain. Pada masa ini AN seharusnya masih berkumpul dan senang-senang dengan teman sebayanya, namun karena adanya tuntutan peran yang lain maka ia harus komitmen dan bertanggung jawab terhadap peran yang ia jalankan. Karena merasa masa mudanya terampas, AN berusaha menerima dengan lapang dada walaupun terkadang ia harus bersedih dan merasa tertekan.

AN merasa konflik yang sering terjadi dan lebih berat adalah konflik yang terjadi pada peran sebagai ibu rumah tangga. AN dan suami adalah pasangan LDR atau biasa di sebut dengan *long distance relationship*. AN pulang ke rumah setiap akhir pekan atau ketika ada libur, sedangkan selebihnya ia berada di malang. Masalah yang biasanya muncul adalah masalah komunikasi. Sering terjadi salah paham dan akhirnya menimbulkan pertengkaran antara AN dan suami. AN sangat tertekan ketika ia harus marahan dengan suami. Masalah selanjutnya ialah karena suami maupun dirinya terlalu posesif. AN merasa ketika masa-masa pacaran mereka tingkat kecemburuan suami biasa saja dan AN merasa hal itu lah yang sebenarnya. Ternyata kenyataan tidak seperti yang di bayangkan. AN mulai merasa hal yang berbeda pra menikah dan pasca



menikah. hal ini membuat dirinya harus menyesuaikan diri dengan suasana yang baru dan ketika penyesuaian tersebut sesuatu yang menyakitkan akan membuat individu merasa tertekan.

Sedangkan konflik yang terjadi pada mahasiswa biasanya hanya menyelesaikan tugas. Bagi AN masalah tersebut adalah hal biasa karena memang sudah menjadi kewajiban sebagai mahasiswa. Sehingga baginya tugas kuliah bukanlah sebuah konflik seperti halnya konflik yang terjadi pada perannya sebagai ibu rumah tangga.

Perubahan hidup yang mulai di rasakan AN sangat jauh dari sebelumnya. Sehingga muncul kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan dan rasa kecewa pun mulai di rasakannya. Konflik-konflik yang terjadi pada AN membuat dirinya harus mampu untuk tetap bertahan dan menyesuaikan diri terhadap masalah yang di hadapi. AN melakukan beberapa cara untuk mengatasi masa sulit yang di rasakannya. salah satu hal penting yang di lakukannya ialah dengan menggunakan teknik koping religius.

koping religius adalah salah satu metode koping yang menggunakan pendekatan agama dalam mengatasi permasalahan yang sedang mereka hadapi. Koping religius mempengaruhi pola kognitif seseorang saat mencari solusi dalam menghadapi situasi sulit yang dihadapinya dan dapat meningkatkan religiusitas seseorang (Pargament, 1997). Sesuai dengan apa yang di jelaskan Pargement tersebut yang menjadi dasar peneliti untuk mengungkap apa saja jenis-jenis koping religius yang digunakan AN.

Dari hasil paparan data yang telah di jelaskan di atas, AN lebih mampu merasa tenang ketika mendekatkan diri kepada Allah saat masalah dan konflik yang menimpanya. Sebelumnya AN mengakui bahwa spritual yang ia miliki sangat kurang. Ia masih sering meninggalkan hal-hal yang dianjurkanoleh Allha seperti shalat. Ketika ia berada pada masa sulit dan kedekatan kepada Tuhan juga jauh ia merasa masalah itu sangatlah ruwet dan berat. Ketika ia hamil 8 bulan masalah konflik rumah tangga yang dihadapinya sama dengan masalah-masalah sebelumnya yaitu cemburu. Namun ia mengaku pada saat kehamilan tersebut ia merasa tingkat sensitifitasnya juga meningkat. Sehingga masalah pada saat itu sangat berat menurut AN.

Masalah yang ia rasakan di curahkan ke jejaring sosial dan kebetulan ada seorang bapak yang menanggapi. Akhirnya AN merasa nyaman curhat kepada sang bapak. Bapak tersebut menyarankan AN untuk mendekatkan diri terlebih dahulu kepada Allah. setelah AN melakukan apa yang di katakan bapak tersebut ia pun mulai merasakan perubahan yang sangat drastis pada dirinya. Tingkat kecemasan dan stres menurun. Karena hal ini menjadi salah satu solusi yang adaptif ia pun terus mengulanginya dan menambah hal yang lainnya.

Hal yang paling membuat AN merasa sangat tenang ialah ketika ia melakukan shalat-shlat sunnah seperti tahajud dan membaca Al-Qur'an. AN mulai menjadikan rutinitasnya membaca Al-Qur'an setiap setelah shubuh dan maghrib. Ia merasakan hal lebih tenang ketika melakukan dua

ritual tersebut di bandingkan yang lain. Efek yang di hasilkan kedua ritual tersebut berbeda dengan hal lainnya. Sesuai dengan apa yang dikatakan Allah di dalam Al-Qur'an dalam surat AL-Isra' ayat 82 :

خَسَارًا إِلَّا لِلظَّالِمِينَ يَزِيدُ وَلَا لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةٌ شِفَاءٌ هُوَ مَا الْقُرْءَانِ مِنْ وَنَزَّلُ

*“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.*

Namun demikian, AN juga sempat memberontak kepada Tuhan. ia menyatakan ketidakterimaannya terhadap masalah yang dia hadapi. Karena di bumi Allah yang sangat luasnya mengapa harus dia yang merasakan masalah tersebut. Akibat penolakan tersebut AN merasa putus asa dan shalatnya juga mulai tidak teratur. Hal ini ternyata menjadi masalah baru bagi AN bukan menyelesaikan masalah yang telah ada dan hal ini menjadi sangat sulit bagi AN ketika ia harus mengalami masa ini. Namun makna ini berubah ketika ia mendapat dukungan spiritual dari seorang bapak yang bertemu di jejaring sosial. Hasilnya AN mulai bangkit memiliki keyakinan bahwa masalah tersebut adalah bentuk kasih sayang Tuhan kepadanya agar dia menjadi individu yang lebih baik lagi.

AN merasa ketika ia sedang tidak suci maka hatinya merasa sangat kacau apalagi muncul masalah-masalah yang harus di hadapinya. Ia merasa masalah tersebut semakin berat dan ruwet karena tidak bisa melakukan hal-hal yang biasa ia lakukan seperti shalat dan membaca Al-Qur'an. Namun demikian ia tetap melakukan dzikir dan shalawat untuk meminimalisir keadaan psikologis yang sedang tidak stabil. Sedangkan

ketika ia suci, perasaan yang di rasakan lebih damai dan mampu menyikapi masalah yang muncul lebih tenang.

Ketika kedekatan kepada Allah sangat intens, AN merasakan perubahan hidup yang lebih baik dan mampu mengontrol diri serta berpikir positif. Jenis koping ini bersifat adaptif untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang penuh tekanan, sehingga mampu menyeimbangkan keadaan mental lebih baik.

## **2. Dinamika koping religius terhadap konflik peran ganda mahasiswa yang telah menikah.**

Dari jenis-jenis koping yang telah di lakukan ditemukan konsep dan pola-pola pada koping religius tersebut. Hal ini merupakan dinamika koping religius yang di hasilkan oleh AN. Masa-masa sulit yang di alami oleh AN menjadi dasar dia melakukan suatu koping religius. Jenis koping religius yang di lakukannya berbeda ketika ia merasa jauh dan dekat kepada Allah.

Ketika AN masih melaksanakan shalat yang tidak teratur maupun ritual-ritual lain yang di anjurkan di dalam islam masih kurang, persepsi terhadap masalah yang terjadi adalah suatu bentuk hukuman dari Allah namun hal ini menjadi pelajaran bagi AN sehingga ia merajinkan diri untuk mendekati diri kepada Tuhan dengan cara shalat, tahaujd, dhuha, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan shalawat. Selain itu akibat penolakan terhadap masalah yang menyimpannya membuat shalatnya berkurang dan akhirnya ia lebih merasa putus asa dan semakin stres. Sehingga masalah

itu dengan sendiri bertamabh banyak dan rasa tertekan pun semakin meningkat.

Beda halnya ketika ia merasa lebih tenang karena mendekatkan diri kepada Allah, mengadu kepada Allah terhadap masalah yang terjadi, dan menjadikan Allah sebagai Dzat untuk diskusi terhadap masalah yang dihadapi. Pola berpikir pun menjadi lebih baik sehingga persepsi terhadap masalah menjadi sesuatu yang membawa hikmah dan menjadikan perubahan hidup AN lebih baik.

AN merasa ketika menghadapi suatu masalah dan dirinya sedang tidak suci, ia menganggap masalah tersebut menjadi ruwet dan semakin kacau, sebaliknya ketika ia sedang suci dan masalah datang menghampiri, ia mampu lebih tenang menyikapinya dan merasa lebih damai. Selain itu ia merasa tingkat religiusitasnya juga meningkat.

Tabel 4.2 Temuan Penelitian Koping Religius AN

No	Aspek	Keterangan
<b>1.</b>	<b>Jenis Koping Religius Mahasiswa (AN) terhadap Konflik Peran Ganda</b>	
	a. Metode koping religius dalam mencari makna	Metode koping religius dalam mencari makna; DR mendefinisikan stressor melalui agama sebagai kebaikan dan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya sehingga ia mampu menjadi individu yang lebih baik. AN memaknai konflik dan masalah yang terjadi merupakan cara Tuhan untuk menjadikannya lebih

		dewasa dan lebih baik lagi.
	<p>b. Metode koping religius untuk mendapatkan dan mencapai kedekatan dengan Allah</p>	<p>Metode koping religius untuk mendapatkan kenyamanan dan mencapai kedekatan dengan Allah, yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ AN mencari dukungan spiritual dan sosial, seperti mendapatkan masukan dari salah satu teman jejaring sosialnya untuk mendekati diri kepada Tuhan agar beban tersebut lebih ringan, mendapat pencerahan dari orangtua dan gurugaji untuk melakukan shalat sunnah seperti dhha an tahajud serta membaca Al-Qur'an agar hati menjadi lebih tenang (koping religius positif)</li> <li>➤ Melakukan ritual-ritual keagamaan, seperti shalat wajib, shalat sunnah Dhuha dan Tahajud dan membaca Al-Qur'an (koping religius positif)</li> <li>➤ Pengekspresian kebingungan dan penolakan terhadap konflik yang terjadi dalam bentuk merasa putus asa dan memberontak kepada Allah (koping religius negatif)</li> </ul>
2.	<p><b>Dinamika Koping Religius Mahasiswa (AN) terhadap Konflik Peran Ganda</b></p>	<p>Ketika AN merasa jauh dari Allah dan masalah pun muncul, ia merasa masalah yang terjadi bebannya dua kali lipat dan muncul pemahaman menyimpang terhadap stressor sehingga hal ini mengakibatkan putus asa, frustrasi, dan</p>

		<p>memberontak terhadap Tuhan. Akan tetapi ketika AN melakukan ritual keibadahan dengan baik dan masalah pun muncul, ia mampu menyikapinya lebih tenang dan merasa masalah tersebut tidak seberat yang dihadapi sebelumnya. Ketika ia sedang tidak suci, ia sering cemas dan gundah menghadapi masalah yang terjadi karena ia tidak melakukan praktek ibadah sebagaimana mestinya ketika suci, namun hal ini diganti dengan melakukan shalawat, dzikir, dan wiritan. Efek yang dirasakan AN berbeda dalam masa suci dan tidak suci, ketika sedang tidak suci ia hanya melakukan beberapa praktek ibadah saja yang dilakukan dan ini membuat keadaan psikologis jauh lebih tenang ketika ia suci. Ketika suci dan masalah konflik pun muncul ia merasa lebih tenang karena strategi koping religius yang digunakan lebih banyak seperti shalat wajib, shalat Dhuha &amp; Tahajud, serta membaca Al-Qur'an. Semakin banyak praktek ritual keibadahan yang dilakukan maka AN akan semakin tenang menghadapi situasi yang sulit. Hal ini juga menunjukkan praktek ritual keibadahan tersebut mempengaruhi kognitif, sehingga keyakinan berarah pada sifat yang positif.</p>
--	--	---

### C. Pembahasan

menurut Koeing (1994) coping religius adalah sebagai sejauhmana individu menggunakan strategi kognitif atau perilaku yang didasarkan pada keyakinan dan praktek ritual religiusnya untuk memfasilitasi proses pemecahan masalah dalam mencegah atau meringankan dampak psikologis negatif dari situasi yang penuh stres dan hal ini membantu individu untuk beradaptasi dalam situasi kehidupan yang menekan (dalam Aflakseir & Peter, 2011).

Setiap orang memiliki masalah dan cara tersendiri menyelesaikan masalah tersebut. Setiap orang juga memiliki makna yang berbeda terhadap masalah yang dihadapinya, ada yang mendefinisikan masalah itu adalah suatu hukuman ada pula yang mendefinisikan bahwa masalah itu ialah pelajaran yang menjadikan individu lebih baik lagi.

Banyak jenis konflik yang di paparkan dalam temuan penelitian ini terhadap mahasiswa yang berperan ganda. Masalah yang mereka hadapi juga berlipat ganda karena peran yang mereka jalani lebih dari satu. Setiap orang pasti memiliki *multiple roles* atau peran lebih dari satu dalam kehidupannya. Begitu juga pada subjek penelitian ini, peran yang mereka geluti adalah sebagai mahasiswa dan ibu rumah tangga (istri). Walaupun memutuskan untuk menggeluti dua peran sekaligus dalam waktu yang sama merupakan keputusan yang baik, namun peran ganda mahasiswa



dalam perkuliahan dan keluarga tetap saja dapat menjadi hal yang menyulitkan (Voyadanoff, 1978: 78).

Bentuk konflik yang terjadi antara dua peran ganda pada subjek penelitian ini beraneka ragam. Namun, konflik yang terjadi pada mahasiswa yang berperan ganda lebih banyak jumlahnya pada peran sebagai ibu rumah tangga (istri) dari pada mahasiswa. Seseorang yang memutuskan menikah ketika masih berstatus mahasiswa ada beberapa konflik yang muncul seperti susah membagi waktu. DR yang merupakan salah satu mahasiswi SAINTEK selalu di suguhi tugas-tugas yang tidak sedikit. Hal ini merupakan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa untuk menyelesaikan tugas tersebut. Sehingga waktu bersama keluarga menjadi lebih sedikit. Seperti yang dinyatakan oleh Greenhouse dan Beutell (1985) bahwa bentuk konflik peran ganda yang mengacu pada pembagian waktu akan sulit antara peran mahasiswa dan rumah tangga, *Time based conflict* terjadi dalam dua bentuk yaitu tuntutan waktu dari satu peran menyebabkan tuntutan dari peran lain tidak mungkin terpenuhi (secara fisik) dan individu sangat menikmati satu peran dibanding peran yang lain (secara mental), sehingga waktu yang dihabiskan untuk melaksanakan satu peran akan menyisakan sedikit waktu untuk menjalankan peran yang lain.

Masing-masing subjek penelitian lebih memprioritaskan perannya sebagai mahasiswa dan selanjutnya mengikut peran sebagai ibu rumah tangga. Bagi masing-masing subjek tuntutan untuk menyelesaikan tugas yang cukup banyak merupakan salah satu tanggung jawab mahasiswa yang

harus dikerjakan dan hal ini tidak berpengaruh terhadap perannya sebagai ibu rumah tangga.

Selain itu bentuk konflik yang di temukan dalam penelitian ini adalah adanya ketidaksesuaian antara pola perilaku yang diharapkan oleh kedua bagian dalam menjalankan peran. Hal ini menyebabkan perubahan perilaku yang membuat seseorang sulit menyesuaikan diri karena perubahan tersebut merupakan sesuatu yang membuat mereka tidak merasakan kenyamanan. Seperti yang dinyatakan oleh AN bahwa ia merasa masa mudanya terampas karena ia tidak bisa terlalu sering bermain dengan teman-teman karena tuntutan juga sebagai ibu rumah tangga.

Subjek-subjek penelitian ini menikah ketika berumur 19 tahun. dimana pada masa ini adalah masa fase dewasa awal. Seperti yang dijelaskan Hurlock (1980), bahwa rentang masa usia fase dewasa awal antara 18 sampai 40 tahun. adapun ciri-ciri umum perkembangan usia dewasa awal (Hurlock, 1980: 246) ialah Masa pengaturan (*settle down*). Masa dimana mulai melepaskan kebebasannya dan menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa, usia reproduktif, masa bermasalah, masa ketegangan emosional, masa keterasingan sosial, masa komitmen, masa ketergantungan, masa perubahan, masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru, dan masa kreatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa karakteristik yang ditemukan pada subjek-subjek penelitian ini, seperti masa bermasalah, masa dimana muncul masalah yang belum pernah dialami sebelumnya,

diantaranya adalah pernikahan. Kemudian masa ketegangan sosial, masa dimana mengalami ketegangan emosional karena berhadapan dengan wilayah baru, harapan-harapan baru, dan kondisi serta permasalahan baru. Selain itu masa keterasingan sosial, masa dimana berkurangnya keterlibatan dalam kegiatan kelompok dan renggangnya hubungan dengan kelompok teman sebaya, dan masa ketergantungan, meskipun telah mencapai usia dewasa dan mandiri, namun pada subjek menunjukkan masih tergantung pada pihak lain, misalnya, pendapatan dari orang tua.

Kehidupan pernikahan sama halnya dengan siklus kehidupan pada umumnya yang dianalogikan dengan tahapan-tahapan perkembangan jiwa setiap individu (Goldberg, 1985). Apabila dua orang menjalin pernikahan pada fase dewasa, maka hal ini akan mempengaruhi setiap pasangan sebanyak pengaruh kejadian eksternal di dalam kehidupan mereka. Pernikahan tidak dapat terlepas dari konflik (Soedarjoen, 2005). Konflik pernikahan yang di temukan pada penelitian ini adalah masalah pembagian waktu mahasiswa untuk membagi tugas dan tanggung jawab, walaupun telah mengatur waktunya dengan baik antara akademik dan keluarga namun ada prioritas waktu yang lebih antara salah satu peran, hal inilah yang menjadi konflik terhadap subjek. Menurut Blood (1969), jadwal perkuliahan yang padat akan membatasi waktu yang dibutuhkan pasangan yang menikah dan dapat menjadi suatu ancaman terutama terhadap rencana pendidikan, terutama bagi perempuan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki konflik peran ganda yang sangat menekan mampu di atasi dengan cara melibatkan Tuhan dalam penyelesaian masalahnya, banyak cara yang di gunakan untuk bisa melibatkan Tuhan dalam penyelesaian masalah seperti berdo'a, shalat, membaca Al-Qur'an, istigfar, dan lain-lain. Pada masing-masing individu memiliki cara masing-masing dalam melibatkan Tuhan untuk menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan baik itu bersifat positif maupun negatif.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koping secara umum di lakukan karena inidividu dihadapkan dengan suatu masalah, apakah itu masalahnya ringan, sedang, bahkan berat. Dari masing-masing tingkatan masalah tersebut juga akan menghasilkan koping yang berbeda-beda. Koping religius digunakan ketika individu-individu tersebut di hadapkan pada masalah yang tingkatannya lebih berat. Hal ini sesuai dengan apa yang dijelaskan oleh Pargement (1997) bahwa manusia cenderung menggunakan koping religius berbasis spritual ketika menghadapi situasi stres yang berat karena koping ini cenderung lebih positif dampaknya bagi individu.

Hal ini dilakukan karena koping religius merupakan suatu proses multidimensional untuk mengelola, mengubah, atau menguasai situasi, dan mengatur respon emosional yang lebih adaptif. Hathaway dan Pargament (1992) melaporkan bahwa ketika bertemu dengan masalah, individu yang religius menggunakan bermacam-macam sumber koping religius baik dalam aspek spritual, kognitif, behavioral, dan aspek sosial dari

kepercayaan individulanya. Begitu juga dengan DR dan AN, dalam menghadapi masalah yang peuh dengan tekanan mereka menggunakan kpong religius dan non religius, akan tetapi menggunakan koping religius jauh lebih tenang dan membuat keadaan mental lebih stabil di bandingkan dengan menggunakan koping yang lainnya.

Seperti dinyatakan oleh Richads dan Bergin (Hathaway & Pargement, 1992) yang menyatakan bahwa individu yang mempunyai identitas spritual positif dapat merasakan kasih sayang Tuhan, merasa mempunyai *self-worth* (harga diri), punya makna dan tujuan hidup lebih baik dalam melakukan pemenuhan dari tujuan hidupnya yang paling utama. Sebaliknya individu yang tidak mempunyai identitas spritual positif tidak merasakan kasih sayang Tuhan dalam hidupnya dan kehilangan tujuan dan makna dalam kehidupannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketika individu menghadapi suatu permasalahan dan merasa jauh dari Tuhan, maka mereka akan memberontak kepada Tuhan dengan cara mengeluh terhadap permasalahan yang mereka alami dan medefinisikan stressor sebagai hukuman dari Tuhan atas dosa-dosa yang telah di lakukan. Akan tetapi, ketika mereka mengalami suatu konflik yang sangat menekan dan merasa dekat dengan Tuhan, maka mereka memaknai ini adalah hal yang membawa kebaikan dan bermanfaat baginya. Karena dengan dihadapkan dengan permasalahan yang beraneka ragam, mereka merasa ini adalah bentuk kasih sayang Tuhan dan meyakini bahwa Dia ingat kepada Hamba-Nya, sehingga

kekuatan pun muncul untuk menghadapinya dan memandang bahwa di balik masalah yang terjadi pasti ada hikmah yang membuat mereka jauh lebih baik lagi.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa koping religius yang positif lebih banyak dilakukan subjek dari pada koping religius negatif. Adapun aspek koping religius positif mencakup tiga aspek yang dianggap bermanfaat bagi kesehatan mental (Pargement dkk, 1997), yaitu aspek koping religius berbasis spritual (*spritual support*), seperti yang ditemukan bahwa dukungan dari orang lain yang bernuansa religi seperti DR dari orangtua dan teman yang berada di pondok kemudian AN yang mendapat dukungan spritual dari salah satu temannya yang berada di jejaring sosial *facebook*. Aspek selanjutnya adalah koping religius kolaboratif (*collaborative religious coping*), hal ini ditunjukkan dengan keduanya (DR dan AN) dan Tuhan dipahami sebagai peserta aktif dalam proses pemecahan masalah. Subjek mengadu dan memohon kepada Allah terhadap situasi yang sangat tertekan dan menjadikan Allah sebagai partner dalam meringankan keadaannya. Aspek yang terkakhir adalah membingkai religius yang penuh kebajikan (*benevolent religious reframing*).

sementara koping religius negatif mencakup aspek yang lebih negatif dampaknya pada individu (*harmfull*), yakni cara agama menimbulkan ketidakpuasaan atau hal yang tidak menyenangkan (*discontent*) seperti sakit, kekacauan dan frustrasi (*religious pain, turmoil, and frustration*).

Efek dari melakukan koping religius positif lebih adaptif dan membuat keadaan psikologis seimbang, sedangkan koping religius negatif non-adaptif dan membuat keadaan semakin sulit sehingga berpengaruh terhadap mental seseorang yang akhirnya menimbulkan keadaan emosioanal tidak stabil dan sulit untuk menyesuaikan diri terhadap konflik yang terjadi, baik terhadap diri maupun sosial.

Dari penelitian ini juga ditemukan adanya perbedaan efek hasil koping religius antara DR dan AN. Di dalam melakukan strategi koping religiusnya AN memiliki strategi koping yang baik untuk mengcover segala bentuk konflik yang terjadi. Selain itu dengan menggunakan strategi koping religius yang efektif AN juga mengalami peningkatan terhadap kuantitas dan kualitas di dalam beribadah. Sehingga hal ini menunjukkan strategi koping religius dapat meningkatkan tingkat religiusitas seseorang. AN merasa lebih tenang ketika ia melakukan praktek ritual keagamaan seperti shalat dan membaca Al-Qur'an dalam menghadapi situasi yang sangat sulit. Koping religius dalam bentuk perilaku seperti praktek ibadah tersebut mempengaruhi kognitif. Keyakinan dalam persepsi awal terhadap masalah yang terjadi bersifat negatif dengan menunjukkan penolakan dan pemberontakan terhadap Tuhan karena permasalahan hidup yang di alami dapat berubah menjadi persepsi yang positif ketika rutusnya melakukan koping religius dalam bentuk perilaku yaitu praktek ibadah (shalat dan membaca Al-Qur'an).

Sedangkan DR, strategi koping religius yang dilakukan juga mampu mengcover segala bentuk permasalahan yang terjadi, namun tidak sama seperti halnya AN. Dari hasil penelitian ini DR menunjukkan bahwa koping religius mampu mengatasi keadaan emosional dan situasi yang tidak seimbang, namun efeklain tidak terlihat seperti halnya AN.

