

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Data Demografis Subjek Penelitian**

Dalam pencarian subjek penelitian, peneliti sendiri berupaya mencari dengan melihat peneliti sebelumnya yang membahas dengan tema yang sama yakni tentang dinamika psikologis mahasiswa dan mahasiswi yang menikah. Atas dasar itu peneliti menghubungi dengan perantara peneliti sebelumnya agar bisa melakukan wawancara dengan subjek peneliti sebelumnya. Ada yang bersedia dan ada yang tidak. Setelah membuat kesepakatan peneliti melakukan janji untuk bertemu dan menentukan waktu wawancara. Langkah selanjutnya adalah peneliti menerapkan teknik *snowball sampling* dimana peneliti menanyakan kembali terhadap subjek mengenai mahasiswi lainnya dengan kondisi yang sama sesuai kriteria yang peneliti tentukan. Setelah mendapatkan data semua subjek penelitian dan meminta nomor whatsapp, peneliti dan subjek membuat perjanjian waktu untuk bertemu guna melaksanakan wawancara.

Cara penemuan subjek dengan metode tersebut menurut peneliti lebih memudahkan. Hal ini karena tidak adanya data khusus mengenai mahasiswa atau mahasiswi yang menikah. Dengan teknik ini dapat memudahkan peneliti melakukan pendekatan dengan subjek selanjutnya karena subjek sebelumnya merupakan orang yang saling mengenal dan tentu memudahkan dalam pengumpulan data. Ini karena subjek selanjutnya merupakan rekomendasi subjek sebelumnya yang notabeneanya sudah akrab.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi aktif UIN Antasari Banjarmasin yang telah menikah dan memiliki anak. Adapun ketentuan dalam

subjek penelitian ini, yakni bersedia di wawancarai mengenai gambaran dinamika emosi mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin dan faktor yang mempengaruhinya baik pendukung maupun penghambat selama menjalankan peran ganda. Tidak ada jumlah pasti mengenai mahasiswa aktif yang telah menikah dan memiliki anak. Dalam penelitian peneliti mencoba mengklasifikasi mahasiswa aktif yang telah menikah dan memiliki anak dan di tentukan beberapa orang mahasiswa. yang di antaranya tidak dapat melakukan wawancara dengan alasan tertentu dan adapun yang mengundurkan diri untuk dapat di wawancara lebih lanjut. Sampai akhirnya peneliti menentukan tiga orang subjek yang bersedia di wawancara mengenai gambaran keadaan mereka secara psikologis terkait emosi pasca menikah dan memiliki anak dan berstatus mahasiswa.

Adapun data demografis subjek penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4.1  
Identitas subjek

No	Inisial Subjek	Usia (Tahun)	Fakultas	Angkatan	Semester	Usia Pernikahan
1	MD	25	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan	2016	12	2 tahun
2	MU	25	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan	2016	12	3 tahun
3	MA	25	Fakultas Syariah	2016	12	3 tahun

Kemudian adapun data penunjang dalam penelitian ini, yakni berupa hal-hal yang terkait mengenai subjek penelitian berupa inisial suami, usia suami, pekerjaan, dan tempat tinggal. Data ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada kecenderungan pengaruh terhadap keadaan emosi mahasiswi yang memiliki peran ganda. Adapun data tersebut tertuang dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2  
Identitas informan

No	Inisial subjek	Inisial suami subjek	Usia	Pekerjaan	Pendidikan	Tempat tinggal
1	MD	AS	25	Tidak bekerja	Sarjana	Rumah orang tua AS
2	MU	JU	26	Honorar KUA	Sarjana	Kontrakan
3	MA	MF	29	Tidak Menentu (buruh serabutan)	SMP	Kontrakan

## B. Hasil Penelitian

Penelitian ini memaparkan gambaran keadaan emosi mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin yang menikah serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Berikut gambaran hasil wawancara peneliti terhadap 3 orang subjek penelitian, yaitu MD, MU, dan MA.

## 1. Gambaran Regulasi Emosi Mahasiswi yang Memiliki Peran Ganda di UIN Antasari Banjarmasin

### a. Subjek MD

Pada saat melakukan wawancara MD berpenampilan sopan dengan menggunakan hijab. Secara fisik MD memiliki postur sedang dan berat badan ideal dan kulit putih. Suaminya sendiri yaitu AS saat ini masih belum bekerja. Saat ini ia memiliki anak yang berusia sekitar 7 bulan. Sekarang MD berusia 25 tahun. MD merupakan mahasiswi dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Pendidikan Agama Islam angkatan 2016. Saat ini ia memasuki tahun ke 12 perkuliahan dan usia pernikahan mereka yang ke 2. Alasan MD menikah pada saat masih kuliah adalah agar terhindar atau mencegah dari perzinahan. Orang tua dari pihak perempuan juga terus menerus mengatakan lebih baik nikah muda dari pada pacaran. Mereka khawatir anak muda sekarang terlalu bebas dan berdampak pada pergaulan bebas dan bisa mencoreng nama baik keluarga. Saat ini MD dan suami tinggal di rumah orang tua suami AS. Secara ekonomi banyak dibantu oleh orang tua kedua belah pihak.

Selama menjalani pernikahan, MD menceritakan banyak sekali hal tidak terduga yang tidak pernah ia pikirkan sebelumnya. Berikut gambaran mengenai keputusan untuk menikah yang subjek paparkan:

*Ya sabujurnya kada handak jua lakas. Tapi kuitan haraan kalo kanapa-  
napa. Mintuha pang nang handak banar nikahakan. Tahu ja kalo jar kaya  
apa pergaulan wahini. Kalo mambari supan jar. Kami setuju ai akhirnya.  
Nurut aja apa jar kuitan. Padahal kuliah kada tuntung. Laki bagawi kada.  
Dipikiran tu ada aja kalo kena rejekinya. Laki bisa aja bapikir dewasa  
amun sudah barumah tangga. (B20-B27)*

Sebenarnya tidak ingin cepat menikah. Namun orang tua khawatir terjadi hal yang tidak diinginkan. Mertua yang sangat ingin menikahkan. Tahu sendirikan pergaulan zaman sekarang. dikhawatirkan memermalukan. Pada akhirnya kami setuju. Mengikuti apa kata orang tua. Padahal kuliah belum selesai. Suami belum bekerja. Dalam pikiran nanti ada saja rejeki. Suami bisa saja berpikir dewasa kalau sudah berumah tangga. (B20-B27)

Peneliti menanyakan bagaimana setelah mejalani kehidupan rumah tangga.

*Yaaa ngalih dikisah. Bagawi kada masih. Katuju main game. Bacakut kada sudahnya. Bahanu rasa supan lawan mintuha. Ngaran masih sama ego. Bahanu pangarasan badadua. Kadang muyak dilihatakan ai lagi. Makanya baharap banar inya lakas lulus, bagawi, barumah sorang, ngontrak kada papa ai. Nyaman inya tahu arti tanggung jawab. Ada anak ada bini. Beda banar waktu kami pacaran dahulu. Baik-baik tu pang. Wahini tahu dah sifat masing-masing. Banyak pang yang dipikirakan. Amun urang pacaran mikir yang manis-manisnya aja. Bahanu ada ai kaingatan nayamnnya bahari lah, bakawanan kawa. Tapi kaya apa pang lagi sudah kaya ini. Alhamdulillah ada anak, jadi rasa nyaman jua bila rasa pusang melihat anak. (B30-B42)*

Sulit untuk diceritakan. Masih belum bekerja. Masih suka bermain game. Bertengkar sering, dan kadang merasa malu denga mertua. Namanya juga masih sama-sama punya ego. Kadag keras kepala keduanya. Kadang bosan dibiarkan saja.makanya berharap agar dia cepat luus kuliah, bekerja, punya rumah sendiri, walaupun ngontrak tidak masalah. Agar dia tau arti tanggung jawab. Ada anak ada istri. Sangat berbeda dengan kami pacaran dahulu. Yang baik-baiknya saja. Sekarang sudah tau sifat masing-masing. Banyak hal yang dipikirkan. Kalau orang berpacaran pikiran yang manis-manisnya saja. Kadang muncul dipikiran betapa indahnya dulu, bebas berteman. Tapi apa mau dikata sudah begini keadaannya. Alhamdulillah ada anak jadi merasa tenang saat pusing dengan melihat anak. (B30-B42)

Selanjutnya peneliti menanyakan bagaimana sikap MD terhadap tindakan yang anda lakukan dalam arti setelah meluapkan emosi saat terjadi permasalahan rumah tangga dan perlu berapa lama anda mengembalikan emosi ke keadaan normal. Berikut pemaparan MD.

*Belajar bakalah. Bagamatan bapander baik-baik lawan laki. Kadang ada ja membahas kaya apa baiknya kami. Anak ini kaya apa. Kenanya handak kaya apa. Coba ai rancaki komunikasi. Amun stres pasti. Awak*

*mangaring. Makan kada tapi nafsu bahu. Amun ada masalah pendam sorang. Kada bakisah ke mintuha. Sidin sayang anak sidin. Sedikit dimanja. Timbul sorang yang disariki sidin. Kaya ini pang urang nikah. Masing-masing ada masalah. Lain keluarga, lain masalah. Kena tabiasa aja. Yakin kaitu ai lagi. (B44-B52)*

Belajar mengalah. Pelan-pelan bicara dengan suami. Kadang ada momen kami membahas bagaimana baiknya kami. Anak ini harus seperti apa. Nantinya seperti apa. Menoba sering komunikasi. Kalau dibilang stres ya pasti. Badan terasa tidak enak. Makan kadang tidak nafsu. Kalau ada masalah dipendam sendiri. Tidak bercerita dengan mertua. Beliau sayang dengan anaknya. Sedikit dimanja. Pada akhirnya saya sendiri yang akan dimarahi. Seperti inilah orang menikah. Masing-masing punya masalah. Lain keluarga, lain masalah. Nanti juga terbiasa. Ya percaya dengan itu saja. (B44-B52)

Peneliti menanyakan perihal perkuliahan. Berikut tanggapan MD.

*Sabujurnya pas nikah itu handak kena-kena aja batianan handak fokus lawan kuliah. Lakas jua tuntung. Tapi kaya apa pang lagi kuitan mintuha pasti handak baisi cucu. Laki kada masalah jua. Amun menyesal kada bulih pang. Ngaran anak alhamdulillah dibari. Tapi amun kawa tadi direncanakan bujur-bujur. Wahini ulun yang lapah sorangan. Maurusi sarabanya. Pusang jua. Handak ai jua dimengerti, dibantu. Ada aja kalo masanya. Ya kaini pang urang menikah ni. Masing-masing ada kisah. Yang kawin anum kaya ini. Yang tuha lain lagi kisahnya. Emosi nih beda banar lawan dahulu sebelum kawin. Kada tapi banyak pikiran. Stabil pang. Abaikan ai sementara kuliah. Tapi pasti diusahakan tuntung, biar lambat. (B54-B62)*

Sebenarnya pada saat menikah berencana menunda kehamilan dan fokus kuliah. Cepat juga kan selesainya. Tapi bagaimana lagi orang tua dan mertua ingin punya cucu. Suamipun tidak masalah. Kalau menyesal ya tidak boleh. Namanya anak ya alhamdulillah diberi. Tapi kalau bisa harus direncanakan baik-baik. Sekarang saya yang cape sendiri. Mengurus semuanya. Pusing juga. Ya pasti pasti ingi dimengerti, dibantu. Ada saja pasti nanti saatnya. Ya seperti inilah orang menikah. Masing-masing punya cerita. Yang menikah muda seperti ini. Yang tua beda lagi ceritanya. Emosi sangat berbeda dengan sebelum menikah. Tidak terlalu banyak pikiran. Stabil gitu. Sementara mengabaikan kuliah. Tapi diusahakan agar cepat selesai meskipun lambat. (B54-B62)

Lebih lanjut di waktu yang berbeda peneliti mewawancarai suami MD yaitu AS sebagai informan. Ia menceritakan bahwa menikah muda awalnya bukan bagian dari rencananya. Ia sadar bahwa ia belum siap secara ekonomi maupun tanggung jawab lainnya. Namun ia takut juga apabila istrinya memutuskan hubungan dan menikah dengan orang lain. Dengan demikian menikah muda adalah solusinya. Kehidupan pernikahan menurutnya tidak seperti yang ia bayangkan sebelumnya. Di dua atau tiga bulan masih merasa nyaman. Namun lama-kelamaan muncul masalah. Sering bertengkar karena ego masing-masing. Saat itu terjadi ia lebih memilih diam dan main game. Mereka berdua pusing dengan tanggung jawab yang terlalu banyak. Di samping kehidupan pernikahan, mereka juga memikirkan kuliah yang harus segera diselesaikan. Ia mengakui bahwa ekonomi ditopang oleh orang tuanya. Orang tua belum mengizinkan bekerja atau pindah rumah. Mereka menginginkan ia lulus kuliah dan sementara waktu tanggung jawab ekonomi ditanggung oleh orang tua. Dalam hal pengasuhan anak orang tua sangat membantu. Dalam hal pengalaman pengasuhan orang tua yang lebih mengerti.

b. Subjek MU

MU merupakan seorang Mahasiswi Aktif Fakultas Tarbiyah dan Keguruan jurusan PGMI angkatan 2016. MU saat ini memasuki tahun ke enam perkuliahan. MU sekarang berusia 25 tahun. Usia pernikahannya sudah memasuki tahun ke 3 pernikahan, sekarang MU telah memiliki seorang anak laki-laki yang sudah berusia 15 bulan. Pada saat ini MU sedang dalam pengerjaan skripsi karena sudah memasuki tahun akhir.

Pada saat proses wawancara MU Nampak bepenampilan sederhana dengan menggunakan hijab hitam. Secara fisik MU memiliki badan sedang yakni tinggi badan sekitar 152 cm dengan berat badan sekitar 46 kg. Pada saat proses wawancara suami MU yaitu JU juga turut serta menemani proses wawancara. Suaminya sendiri adalah lulusan dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang juga satu angkatan dengan MU.

Berdasarkan penuturan dari subjek, ia menikah karena kemauan dari dia sendiri dan direstui oleh orangtuanya. Berikut penuturan dari MU.

*Kami sepakat kawin. Pacaran setahun rasa cukup aja sudah. Laki ulun tatuha setahun pada ulun. Paling kada tedewasa dari umur. Alhamdulillah sifatnya jua wahini tambah dewasa. (B24-B28)*

Kami sepakat untuk menikah. Pacaran satu tahun sudah dirasa cukup. Suami saya setahun lebih tua. Paling tidak lebih dewasa dari segi umur. Alhamdulillah sifatnya juga dewasa. (B24-B28)

Lebih lanjut MU memaparkan bagaimana keadaan dirinya secara psikologis. Meskipun secara nampak kelihatan sangat tenang, MU memaparkan bahwa bisa dikatakan menjalani peran ganda itu sangat stres. Kadang menangis melihat kenyataan bahwa keadaannya belum stabil. Memikirkan kuliah yang tak kunjung selesai merupakan tambahan beban yang sering dipikirkannya setiap waktu. Di sisi lain juga ia harus menjalankan perannya sebagai istri dan ibu. Ia memaparkan bahwa peran suami sangat diperlukan pada saat seperti ini. Beda halnya mereka yang hidup berkecukupan dan dibantu orang tua dalam mengasuh anak, sehingga bisa menyelesaikan kuliah dan menjalani kehidupan rumah tangga dengan tenang. MU dan suami memaparkan bahwa segala sesuatunya selalu mereka hadapi bersama. Bagaimanapun sulitnya harus dapat menyelesaikan kuliah karena



sudah banyak biaya yang keluar dan tidak ingin mengecewakan orang tua. Berikut pernyataannya

*Kalo dilihat luar mungkin urang menyangka ulun nih baik-baik aja tarus. Padahal pusang jua. Suah jua nangis, basual lawan laki. Beban ulun ni berat jua. Mikirkan kuliah mikirkan rumah tangga. Membagi duit mencukup-cukupkan. Makanya kami rancak banar pindah lantaran mencari nang murah. Biaya kuliah jua dipikirakan. Handak menabung kada tatabung. Handak menyerah kada nyaman lawan kuitan yang membantu meongkosi. Sayang banar mun mundur. Laki mendukung supaya lulus kuliah. Makanya inya jua racak membantui memikirakan. bahanu kami bahunang. Kalo mikirkan parut kami kada papa. Ini anak kada kawa kada. Bayar kontrakan kada kawa kada. Han panjang kisah aku. Salajur curhat (sambil tertawa). Tapi alhamdulillah proposal ulun diterima pinanya. Doakan aja ulun supaya lakas jua kaya pian sudah tahap penyajian data. (B30-B40)*

Kalau dilihat dari luar orang menyangka kalau saya ini selalu baik-baik saja. Padahal pusing juga. Pernah juga menangis, bertegkar dengan suami. Beban saya cukup berat. Memikirkan kuliah, memikirkan rumah tangga. Membagi uang dan mencukup-cukupkan. Makanya kami sering pindah lantaran mencari tempat tinggal yang murah. Biaya kuliah juga dipikirkan. Mau menabung tapi tidak tertabung. Mau menyerah rasa tidak enak dengan orang tua yang sudah membantu membiayai. Sangat disayangkan kalau mundur. Suami mendukung agar lulus kuliah. Makanya ia sering membantu memikirkan. Kadang kami berhutang. Kalau memikirkan perut kami tidak masalah. Ini masalahnya anak tidak bisa tidak. Bayar kontrakanpun demikian. Nah panjang kan cerita saya. Sekalian curhat. Tapi alhamdulillah proposal skripsi sepertinya sudah diterima. Doakan saja saya cepat seperti anda sampai tahap penyajian data. (B30-B40)

Kemudian peneliti menanyakan tentang perkuliahannya. Berikut tanggapan MU

*Banyak faktor sebujuhnya. Covid ih salah satunya. Baurusan saraba ngalih. Batamu dospem kada segampang dahulu. Konsul jua rasa tambah ngalih. Handak ke kampus kada kawa sat set kaya bahari. Ada anak jua. Untungnya laki membantui maulah skripsi, ya walaupun kada tapi paham jua inya. Masalah lain itu pang masalah finansial. Itu yang maulah pusing sarabanya jadinya. Pusing berumah tangga. Apalagi dapat laki kada pemahaman, duit kadada. Pasti bakalahi aja. Syukur aja pang laki yang ada nih biar duit*

*seadanya tapi paham aja keadaan bini. Segala urusan dipikirkan sama-sama. Kada batunggal bini aja. Laki kada kada sekedar bagawi, maunjuk duit wara. Manggaduh anak menulungi aja. Kerja sama pang intinya. Kena paham ja toh pian sudah berumah tangga. Pasti ada aja masalahnya. Duit ada bisa jadi hubungan kada bakabaikan. Macam-macam ai hidup ini. (B43-B56)*

Banyak faktor sebenarnya. Covid ini salah satunya. Berurusan serba susah. Bertemu dengan dosen pembimbing tidak segampang dahulu. Konsultasi tambah sulit. Mau pergi ke kampus tidak bisa sat set seperti dahulu. Ada anak juga. Untungnya suami membatu membuat skripsi, ya walaupun tidak terlalu mengerti. Masalah lainnya itu ya masalah finansial. Ini yang membuat pusing segalanya. Pusing berumah tangga. Apalgi kalau dapat suami tidak pengertian, uang tidak punya. Pasti selalu bertengkar. Bersyukur punya suami meskipun tidak beruang namun pegertian dengan istri. Segala urusan dipikirka bersama. Tidak melulu istri. Suami tidak hanya sekedar bekerja, memberi uang. Ia juga membantu mengasuh anak. Pada dasarnya ya kerjasama. Nanti kamu akan mengerti pada saat berumah tangga. Pasti ada saja masalahnya. Uang ada bisa jadi hubungan tidak harmonis. Macam-macam hidup ini. (B34-B56)

Lebih lanjut peneliti menanyakan bagaimana gambaran emosi MU dan cara dia menyikapinya.

*Sebagai bini perlu jua bapikir dari sudut pandang inya. Inya kepala keluarga, tanggung jawab lawan anak bini. Itu tuh harus ulun harga banar. Kalupun inya ada salah ulun maafkan. Kaya itu jua ulun sebaliknya, inya minta maaf. Kada boleh egois tadi. (B57-B60)*

Sebagai istri perlu juga berpikir dari sudut pandang suami. Ia kepala keluarga, tanggung jawab terhadap anak dan istri. Itu sangat saya harga. kalau ia ada salah saya maafkan. Begitupula dengan saya sebaliknya, ia minta maaf. Tidak boleh menjadi egois. (B57-B60)

Selanjutnya peneliti mewawancarai informan JU selaku suami MU. Dengan penuh antusias ia menceritakan tentang bagaimana keadaan pernikahannya. Sebagai suami yang bekerja dan istri yang masih kuliah, tentunya ada beban tersendiri yang sering berkecamuk dalam pikirannya. Meskipun saat ini bekerja, namun gaji yang dihasilkan bisa dibilang tidak cukup. Ditambah biaya keperluan

anak yang harus selalu dipenuhi. Ia harus berpikir dan mencari solusi agar semua bisa berjalan meskipun sering mendapat kendala. JU dan istri sering pindah kontrakan untuk mencari yang lebih murah dan pemilik kontrakan yang pengertian manakala terjadi keterlambatan pembayaran. Untuk istrinya ia berusaha membantu sebisa mungkin agar kuliah dapat selesai dan dalam mengasuh anak berusaha untuk bekerja sama dan saling memahami satu sama lain. Pada intinya komunikasi sangat penting dalam keadaan saat ini. Sebagai suami ia harus berusaha menjadi pemimpin yang baik, karena ia sadar beban istrinya sangat berat meskipun tidak bekerja. Istri harus susah payah mengatur keuangan yang serba pas-pasan. Sehingga setidaknya ia berusaha membuat ia merasa nyaman dengan sikap yang baik dan berusaha menjadi team yang baik dalam rumah tangga.

c. Subjek MA

MA merupakan seorang wanita berusia 25 Tahun. Ia merupakan mahasiswi dari Fakultas Syariah Jurusan Perbandingan Mazhab. Saat ini ia memasuki tahun ke 6 perkuliahan atau sedang ada di semester 12. Pada saat proses wawancara, RA nampak berpenampilan sederhana namun serasi dengan menggunakan hijab hitam. Secara fisik RA memiliki badan yang kurus dan tinggi. RA memiliki kulit berwarna putih dengan tinggi badan sekitar 163 cm dan berat sekitar 45 kg. Berdasarkan penuturan subjek, ia menikah karena memang ingin menikah agar ada orang yang menemaninya. Ia sendiri dari keluarga yang tidak mampu. Selama kuliah ia sering menjual gorengan dan menitipkan jualannya di warung. Suami MA adalah pekerja tidak tetap. Kadang bekerja dan kadang tidak. Hal karena pendidikannya yang tidak tinggi dimana hanya lulusan SMP. Saat ini mereka tinggal dikontrakan yang cukup

terjangkau. Mereka bersyukur karena pemilik rumah sangat baik sehingga mereka tidak merasa terbebani dengan biaya kontrakan. MA saat ini sudah memasuki tahun ketiga pernikahan dan sudah memiliki seorang anak perempuan yang berusia 1 tahun. Ia sempat mengambil terminal kuliah pada saat hamil dan melahirkan. Ia mengharapkan ada kelonggran untuk mahasiswi yang sudah memiliki anak. Harapan selanjutnya ia bisa menyelesaikan skripsinya secepat mungkin. Ia merasa tertinggal karena beberapa temannya sudah sebagian besar yang sudah sidang skripsi. Terhadap gambaran psikologis MA berikut pemaparannya.

*Jujur ajalah. Di awal-awal pernikahan, anggapan aja tahun kedua. Itu masa tersulit. Dulu itu sensitif. Masa itu masa dimana masih adaptasi. Mengenal bujur-bujur satu sama lain. Dampaknya awak bakurus, kurang nafsu makan. Tapi lawas-kelawasan mulai nyaman. Sikap laki lebih paham. Sabar, mengayomi. Itu yang meulah ulun tuh mau menikah lawan inya. Walaupun ada aja sambatan urang, kuliah tinggi dapat laki lulusan SMP, gawian kada pasti. Ulun kada tapi perduli kalo itu. Ini rumah tangga ulun, ulun yang menjalaninya. Hidup ulun terbiasa susah. Banyak cobaan jadi santai aja. Kuliah dulu sambil jual gorengan. Kadada istilah gengsi. Mudah-mudahan kena bila anak taganal lagi bagamatan bajuaan malaran ada tambahan. Salajur mamabantui laki. Dan sesekali mungkin masalah yang tepikir tu keperluan kuliah, susu anak dan keperluan anak yang lainnya. Cuma ya bisa diatasi supaya kada terlalu stres. (B29-B40)*

Jujur saja di awal pernikahan, anggap saja tahu kedua itu merupakan saat tersulit. Dulu saya sensitif. Masa itu masa dimana masih beradaptasi. Mengenal dengan benar satu sama lain. Dampaknya badan tambah kurus dan tidak nafsu makan. Namun lama kelamaan mulai nyaman. Sikap suami lebih mengerti. Sabar dan mengayomi. Itu hal yang membuat saya mau menikah dengannya. Walaupun ada saja pembicaraan orang, kuliah tinggi tapi dapat suami lulusan SMP, kerjaanpun tidak tetap. Saya tidak perduli denga hal itu. Ini rumah tagga saya, saya yang menjalani. Hidup saya terbiasa susah. Banyak cobaan jadi santai saja. Kuliah dulu sambil jual gorengan. Tidak ada istilah gengsi. Semoga nanti saat anak mulai besar mulai jualan lagi, lumayan buat tambahan. Sekalian membantu suami. Dan sesekali yang terpikir itu masalah kuliah, susu aak dan keperlua anak lainnya. Cuma ya bisa diatasi tidak terlalu stres. (B29-B40)

Pada dasarnya siapapun yang berada pada awal-awal pernikahan pasti harus beradaptasi dengan pola kehidupan baru. Menyatukan dua karakter yang beda, dan lebih berbeda lagi saat sudah menikah. Hal ini karena sifat asli masing-masing pasangan akan keluar. Beda halnya pada saat masih berpacaran. Secara emosional tentu MA merasakan kehidupan seperti *roller coaster*. Emosi sering tidak stabil. Sering lebih sensitif, cepat marah, sering insomnia dan nafsu makan terganggu. Akibatnya berat badan menurun drastis. Pada saat itu merupakan saat terburuk. Namun sekarang berusaha untuk lebih sabar dan suami juga cukup pengertian. Itulah gambaran pernyataan MA terhadap keadaannya.

Terhadap perasaan stres atau keadaan hati berkecamuk, peneliti menanyakan bagaimana upaya MA menyikapiya.

*Banyaki basabar. Menerima kekurangan lawan kelebihan laki. Jangan tapi banyak mandangari apa jar urang. Lawan yakin aja rajaki ulun ada aja. Mudahan ulun kawa lakas tuntung kuliah. Handak jua bagawi manulungi laki. Walau kaya apapun laki ulun wajib dihormati, menjaga perasaannya jangan sampai tasinggung. Paling takutan urusan ini nah. Kada handak dijadikan alasan karena ulun bependidikan jadi sakahandak lawan laki. Kalaupun merasa stres bawa ibadah, pandirakan apapun lawan laki masalahnya. Dan alhamdulillah sampai hari ini baik-baik aja. Kawa aja dihadapi. (B44-B54)*

Perbanyak bersabar. Menerima kelebihan dan kekurangan suami. Jangan terlalu perduli dengan apa kata orang. Dan yakin dengan rejeki untuk saya pasti ada. Semoga saya bisa cepat lulus kuliah. Mau bekerja membatu suami. Walau bagaimaapu suami wajib dihormati, menjaga perasaannya jangan sampai tersinggung. Paling takut akan hal seperti ini. Tidak ingin dijadikan alasan karena saya berpendidikan tinggi lantas seenaknya dengan suami. Kalaupun stres dibawa ibadah, bicarakan apapun masalahnya dengan suami. Dan alhamdulillah sampai hari ini baik-baik saja. Bisa dihadapi. (B44-B54)

Informan yang penulis wawancara selanjutnya adalah MF selaku suami dari MA. Seperti yang diceritakan istrinya bahwa MF bekerja serabutan. Kadang ada

pekerjaan kadang tidak. Dan ia bukan dari lulusan perguruan tinggi. Akan tetapi ia berusaha untuk mengimbangi cara berpikir istrinya dan berusaha melaksanakan tanggung jawabnya dengan baik. Sering komunikasi dan berbicara dengan baik adalah kunci agar hubungan dengan istri tetap terjaga. Ia memahami dengan baik bahwa istrinya harus bisa selesai kuliahnya dan berupaya membantu sesuai kapasitasnya. Dorongan semangat dan membantu mengurus anak adalah cara yang ia lakukan agar istrinya bisa fokus menyelesaikan kuliahnya. Ia bangga dengan istrinya, meskipun berpendidikan namun ia sangat bijaksana dan berusaha tetap menjadi istri yang mendengar perkataan suami. Masalah ekonomi diselesaikan bersama dan dibicarakan segala sesuatunya. Istrinya termasuk orang yang gigih dan tidak gengsi. Ia mau bekerja apa saja demi membantu memenuhi kebutuhan rumah tangga. Dengan hadirnya anak tentunya kebutuhan semakin meningkat. Ia memaklumi kadang ada saat dimana istrinya terlihat lebih sensitif. Hal ini wajar karena bebannya berat dengan adanya anak, kuliah dan turut memikirkan keperluan rumah tangga. MF berencana untuk mengumpulkan uang meskipun sedikit demi sedikit agar istrinya bisa buka warung kecil-kecilan sembari mengasuh anak dan dengan harapan kuliah bisa selesai agar istrinya bisa fokus di rumah. Ia juga membebaskan kalau suatu saat istrinya ingin bekerja. Ia memahami bahwa gelar sarjana istrinya bisa dimanfaatkan agar ilmunya bisa teraplikasikan. Meskipun istri berpendidikan ia akan berupaya agar di dalam rumah tangga, istri harus menghormati suami dan selayaknya pasangan dalam rumah tangga harus saling menghargai. Selama ini istrinya sudah menunjukkan bahwa meskipun ia orang yang berpendidikan, ia tetap sangat menghormati suami dan selalu melibatkan apapun

dalam mengambil keputusan. Ia sangat mengenal dengan baik istrinya karena istrinya juga berasal dari keluarga yang kurang mampu, sehingga ia menghargai dan mau berjuang dalam kondisi sulit.

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Mahasiswi yang Memiliki Peran Ganda di UIN Antasari Banjarmasin**

Faktor yang peneliti paparkan dalam penelitian ini mencakup faktor pendukung dan penghambat. Berikut hasil wawancara yang peneliti sajikan.

### **a. Subjek MD**

Menjadi seseorang yang melakukan peran ganda mampu multi tasking tidak pernah terbayangkan oleh MD sebelumnya. Ia merasa dituntut menjadi pribadi yang dewasa dalam waktu singkat. Kenyataan tidak seindah yang dbayangkan ketika akan memulai kehidupan berumah tangga. Berikut pemaparan MD terkait faktor pendukung dan penghambat terhadap regulasi emosinya dengan peran gandanya.

*Kalo memandang positif pasti ada. Misal dengan masalah yang dihadapi jadi lakas dewasa, walaupun batuhuk sakit hati. Kita yang sekolah tinggi paling kada banyak bapikir jua akhirnya tentang hidup. Jadi tetap berusaha nikmati proses. Masalah anak ya alhamdulillah dibantu mintuha menjaga, dibantu ekonomi karena laki kada bagawi. Apalagi lagi lah yo. Nah yang pasti anak pang lagi kunci yang jadi obat segala masalah. Amun laki ya pasti ada saatnya inya baik banar lawan pengertian. Ya itu pang perasa ulun. (B15-B20)*

Kalau memandang dari sisi positif pasti ada. Misalnya degan masalah yang dihadapi menjadi lekas dewasa, walaupun sering sakit hati. Kita yang berpendidikan setidaknya berpikir jua pada akhirnya mengenai hidup. Jadi tetap berusaha dan nikmat proses. Masalah anak ya alhamdulillah mertua membantu menjaga, dibantu ekonomi karena suami tidak bekerja. Apalagi yaa..ah yang pasti anak menjadi kunci obat segala masalah. Kalau suami ya pasti ada saatnya ia sangat baik da pengertian. Ya begitulah yang saya rasakan. (B15-B20)

Kemudian peneliti menanyakan faktor lainnya yang kiranya mempengaruhi psikologis MD ke arah yang negatif. Berikut pemaparan dari MD.

*Ya yang kaya aku sebutkan sebelumnya. Antara kuliah lawan keluarga itu berat banar. Diumur kami usia masih kuliah aku anggap sedikit labil, pasti akhirnya timbul masalah. Kelakuan laki, gawian, kada nyaman lawan mintuha, belum bisa mandiri. Banyak ai amun handak dipikirkan. Banyak yang harus aku pikirkan. Jaka kawa bisi tangan banyak, membagi awak nyaman jua. Itu pang kalau aku pikirkan tarus, ia stres banar jadinya. Tapi ini sudah jalan hidup aku. Aku jua yang mahakoni. Jalani ai. (B44-B52)*

Ya seperti yang saya sebutkan sebelumnya. Antara kuliah dan keluarga itu sangat berat. Diumur kami usia masih kuliah saya anggap sedikit labil, pasti akhirnya timbul masalah. Kelakuan suami, pekerjaan, rasa tidak enak dengan mertua, belum bisa mandiri. Ya banyak kalau dipikirkan. Banyak yang harus saya pikirkan. Kalau bisa puya banyak tangan, membagi badan ya enak juga. Ya begitulah kalau saya pikirkan terus, ya stres jadinya. Tapi ini sudah jalan hidup saya. Saya juga yang memilih, jalani saja. (B44-B52)

Berdasarkan pemaparan di atas diketahui bahwa MD merasa bahwa banyak hal yang membebani. MD merasa memikul banyak tanggung jawab dan di usianya yang masih muda ia harus beradaptasi dengan cepat terhadap segala macam problematika kehidupan rumah tangga. Namun di sisi lain ia juga berupaya memahami bahwa ini bagian dari proses pendewasaan kehidupan berumah tangga.

#### b. Subjek MU

Sebagai mahasiswa lama yang tentu hal ini menjadi hal yang sangat dipikirkan olehnya. Ia juga sudah dapat peringatan dari dosen pembimbing, agar memperhatikan kuliahnya. Iapun sebenarnya sangat memikirkan karena biaya yang dihabiskan tidak sedikit. Ini seolah menjadi hal yang selalu berkecamuk dalam pikirannya. Iapun ingin sekali menyelesaikannya secepat mungkin. Di sisi lain ia juga merasa kemampuannya secara akademik tidak seperti dulu. Berkaitan dengan



peran gandanya, berikut pemaparan MU mengenai faktor pendukung dan penghambat yang dialaminya selama menjalani peran tersebut.

*Yang pertama tu ya dari aku sorang. Aku asal urang sakit jua. Biasa dapat masalah hidup yang kakaya ini. Habis tu alhamdulillah laki ulun pegertian urangnya. Susah sama-sama kami pikirkan solusiya. Umur kami matang jua. Kalo masalah duit itu mungkin karea rancak jadi lawas-kelawasa mulai biasa ai. Mungkin faktor didikan kuitan jua. Kalau mengeluh ya pasti ada jua. Wajar aja. Habis tu ya adanya anak ini pang. Wayah pusang jadi rasa tenang melihat muha anak. Sambil ai bedoa mudahan nyaman kena anak kada tarasai kaya kami sakit bajuang. (B30-B40)*

Yang pertama dari diri saya sendiri. Saya berasal dari orang tidak mampu. Sudah terbiasa dapat masalah seperti ini. Selain itu alhamdulillah dapat suami yang pengertian. Susah bersama kami pikirkan solusinya. Umur kami juga matang. Kalau masalah uang mungkin karea keseringan jadinya terbiasa. mungkin karena faktor dari didikan orang tua. Kalau mengeluh ya pasti ada. Wajar saja. Setelah itu ya dengan adanya anak ii, pada saat pusing menjadi lebih tenang melihat wajah anak. Sambil berdoa semoga hidup lebih baik dan anak kelak tidak merasakan seperti kami yang sakit berjuang (B30-B40).

Peneliti kemudian menanyakan faktor penghambatnya. Berikut pemaparan dari MU

*Lamun ini kakurang labih yang kukisahi di awal tadi. Masalah ekonomi itu pasti. Walau kami biasa sakit tapi pasti tapikir jua. Kaya bila sampai waktunya bayar kontrakan, susu lawan popok anak habis. Lamun masalah laki bini biasa aja, basoal kada ganal tu ada aja. Lawan lagi masalah kuliah ini pang mamauki banar. Rancak tapikir pabila jua tuntugnya nyaman kawa fokus mikirkan yang lain. Yang pasti masalah duit. Kada wani jua manyuruh laki ampah bagawi mencari gaji yang taganal. Wahini tahu aja kalo mencari gawian liwar ngalihnya. Kada kawa bapilih banar. Ya sabar ai dulu. Kalo ai kena-kena diangkat urang. Sorang handak sambil bagawi, kasian anak pulang. Lawan kalo kuliah ni tabangkalai. Sudah semester tuha ni kada kawa beleha-leha lagi. (B44-B54)*

Kalau ini ya kurang lebih dengan apa yang saya ceritakan sebelumnya. Masalah ekonomi tentunya. Walau kami terbiasa susah, pastinya terpikirkan juga. Seperti halnya sampai saatnya bayar kontrakan, susu dan popok anak

habis. Kalau masalah suami istri biasa saja. Masalah kecil itu ada. Selain itu masalah kuliah itu yang buat pusing. Sering terpikirkan kapan selesainya biar enak fokus memikirkan yang lainnya. Yang pasti masalah uang. Saya juga tidak berani menyarakankan suami untuk berhenti bekerja untuk mencari gaji yang lebih besar. Ya tau sendirikan sekarang ini sulit mencari pekerjaan. Tidak bisa terlalu memilih. Sementara sabar saja dahulu. Siapa tau nanti naik jabatan. Saya mau sambil bekerja, tapi anak tidak terurus. Dan takut kuliah terbengkalai. Sudah semester akhir tidak bisa bersantai. (B44-B54)

Berdasarkan pemaparan tersebut di atas dapat dipahami bahwa keluarga ini memiliki permasalahan pada aspek ekonomi namun mereka berupaya sabar dan bijaksana dan mengkomunikasikan setiap permasalahan agar terhindar dari konflik.

#### c. Subjek MA

Perubahan saat hidup sendiri kemudian dengan kehidupan baru merubah secara sikap. Ia menyadari ini bagian dari proses hidup. Sisi menyenangkan dengan kehidupan sekarang adalah memiliki anak. Berumah tangga mungkin bagi sebagian orang dapat menjalaninya secara seimbang. Namun untuk ia yang sudah memiliki anak, ekonomi juga tidak terpenuhi dengan baik dapat mengganggu keseimbangan di antara keduanya. Berikut pemaparan subjek MA terkait faktor pendukung dan penghambat terkait regulasi emosinya dengan peran ganda ia sebagai perempuan yang menikah dan kuliah pada saat bersamaan.

*Kalo secara pengetahuan. Ya beliau belum bisa bantu. Karena lain ranah beliau. Tapi selalu menyemangati, mendukung terus. Beliau bapadah aja minta maaf kada kawa bantu soal ini. Cuma bantu dukungan pengertian. Misal handak menggawi, beliau menjagai anak. Itu pang mungkin kelebihan beliau yang banyak mengalah mengerti. Padahal orang yang pendidikan tinggi kadang-kadang kada pengertian. Walau pendidikan ulun lebih tinggi, mehormati laki itu harus, jangan sampai beliau merasa minder, kada dihargai mentang-mentang kuliah. Lawan tadi kaya yag ulun kisahkan sebelumnya, kami ini apa-apa harus dikomunikasikan. Beliau orangnya ngemong, karea beliau lebih dewasa, pengalaman hidup mungkin beliau*

*lebih banyak, lebih sulit. Dan ulun salut lawan laki ulun ni banyak kelebihan disikap sidin. Rasanya ini cukup aja yang dicari dalam rumah tangga. Masalah harta insyaallah ada aja jalannya. Ya walaupun harus diakui untuk saat ini masalah keuangan kami masih kesulitan. (B44-B54)*

Kalau secara pengetahuan, ya belum bisa membantu. Karea bukan ranah beliau. Tetapi selalu menyemangati, selalu mendukung. Beliau mengatakan maaf karea tidak bisa membantu masalah ini. Hanya membantu dukungan dan pengertian. Misal pada saat saya mau menggarap skripsi, maka beliau yang menjaga anak. Itulah kelebihan beliau yang banyak mengalah dan pengertian. Padahal orang yang berpendidikan tinggi adang-kadang tidak pengertian. Walaupun pendidikan saya lebih tinggi, meg hormati suami itu harus, hjuangan sampai ia minder, tidak dihargai karea mentang-mentang kuliah. Dan juga seperti yang saya ceritakan, segala hal kami komunikasikan. Beliau orangnya ngemong, karena beliau lebih dewasa, pengalaman hidup mungkin beliau lebih banyak, lebih sulit. Dan saya salut dengan suami saya banyak kelebihan disikapnya. Rasanya ini sudah cukup yang dicari dalam rumah tangga.. kalau masalah harta insyaallah ada saja jalannya. Ya walaupun harus diakui untuk saat ini keuangan kami masih kesulitan. (B44-B54)

Kemudian peneliti menanyakan aspek lainnya mengenai faktor penghambatnya.

*Kalau orang yang kaya ulun ni pasti sedikit ekstra kalo urusan kuliah. Karena fokus ulun sudah tabagi. Kalau stresnya tu lebih mikirkan skripsinya. Kadang batakun ke kawan. Kawan gin jua banyak kada ngerti. Pusang jua mikirkan ini nih. Handak betakun baastilah bakumpulan lawan kawan tu banyak banar pertimbangannya. Balum lagi malasnya. Mikirkannya aja sudah stres. Masalah duit ia jua sebujuhnya. Tapi itupang tadi laki bini banyak-banyak komunikasi aja, insyaallah kada tapi basoal. (B50-B55)*

Kalau orang seperti saya ii sedikit ekstra usaha dalam kuliah. Karea fokus saya sudah terbagi. Kalau stresnya itu lebih kepada memikirkan skripsi. Kadang bertanya pada teman. Temanpun juga banyak yang tidak mengerti. Pusig juga saya memikirkan ini. Mau bertanya secara khusus berkumpul dengan teman-teman itu banyak sekali pertimbangannya. Belum lagi rasa malasnya. Memikirkannya saja sudah stres. Masalah uang juga ia sih sebenarnya. Tapi seperti tadi saya bilang bahwa suami istri harus sering berkomunikasi, insyaallah tidak akan terjadi pertengkaran. (B50-B55)

Berdasarkan pemaparan di atas diketahui bahwa MA dan suami merupakan pasangan yang berbeda dalam hal pendidikan, namun dalam permasalahan rumah tangga,, pola hubungan berjalan dengan baik sebagaimana yang disampaikan oleh MA di atas.

### **C. Pembahasan**

Berdasarkan hasil wawancara penelitian yang telah dipaparkan diatas, maka pada bagian ini akan dibahas mengenai pertanyaan penelitian tentang gambaran regulasi emosi mahasiswa yang memiliki peran ganda, yakni dengan menghubungkan data yang telah terkumpul kemudian diolah dengan teori yang relevan dengan permasalahan yang diteliti, yakni sebagai berikut:

Merujuk pada teori regulasi emosi oleh Thomson bahwa regulasi emosi merupakan proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggungjawab atas monitoring, evaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk mencapai suatu tujuan. Seseorang yang mampu mengontrol emosi dan usaha tersebut sesuai dengan tujuan dan situasi maka individu dapat dikatakan memiliki regulasi emosi yang adaptif. Sebaliknya, individu yang kesulitan mengontrol emosi sesuai dengan tujuan maka disebut memiliki disregulasi emosi.<sup>1</sup>

Setiap individu akan memiliki sikap yang berbeda dalam menyikapi suatu objek tertentu. Perbedaan sikap tersebut terjadi dikarenakan adanya pemahaman, pengalaman, dan pertimbangan yang dialami seseorang dalam menilai dan merasakan objek tersebut. Dari hasil wawancara dari ketiga subjek dengan peran

---

<sup>1</sup>Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat, *Modul Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan orang tua terhadap Anak* (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan 2019), 7.

ganda mereka memiliki respon yang berbeda, namun pada dasarnya mereka mengalami proses dalam menanggapi masalah. Dinamika psikologis mahasiswa aktif yang menikah di masa studi terkait aspek kognisi, para subjek umumnya mengalami perubahan pola pikir, di antara perubahan yang terjadi adalah terkait pemenuhan kebutuhan pribadi yang bergeser kepada pemenuhan kebutuhan rumah tangga, mereka cenderung lebih sering mempertimbangkan terkait yang akan mereka lakukan, baik pertimbangan tersebut mengenai baik-buruk, relevansi, kepantasan dan sebagainya.

Adapun pada aspek emosi, umumnya para subjek merasakan bahwa adanya kondisi seperti ini secara perlahan mereka belajar untuk menjadi lebih sabar dan penegrtian menekan ego dalam diri walaupun ada saat dimana merasa sangat tidak nyaman. MD merupakan subjek dimana ia perlu berproses lebih dibanding subjek lainnya. Namun ia lambat laun belajar menerima dan terus berusaha lebih baik dan mencari solusi untuk permasalahannya. Sedangkan MU dan MA lebih sabar karena komunikasi dalam berumah tangga lebih baik dan di samping itu dalam hubungan rumah tangga mereka hidup mandiri terpisah dari orang tua maupun mertua. Mereka berupaya menikmati keadaan berproses dalam menjalani pernikahan. Hal ini didapatkan karena mereka mengakui bahwa pasangan mereka senantiasa memberikan dukungan baik hanya sekedar moril meskipun secara materil belum memadai.

Terjadiya regulasi emosi ini merupakan hal yang wajar terjadi karena mahasiswa yang memutuskan untuk menikah tentunya harus menanggung konsekuensi bahwa ia tidak lagi hanya berperan sebagai mahasiswa dengan tugas-

tugas kuliahnya saja, menikmati pertemanan atau pergaulan sesuka hati, ia juga berperan sebagai istri ibu yang punya tugas lain yang sama-sama tidak dapat diabaikan. Kewajiban untuk mengurus rumah tangga dan mengasuh anak dan harus menjalankan tugas sebagai mahasiswa dengan tugas-tugas kuliahnya tentunya menjadi hal yang berbeda dari mahasiswa yang tidak menikah atau orang yang menikah tapi bukan mahasiswa.

Berdasarkan hal tersebut di atas artinya secara fungsional keadaan mereka sekarang jelas memberikan dampak atau perubahan yang cukup drastis dalam diri mereka. Hal ini sesuai dengan teori pandangan fungsional, regulasi emosi dilihat sebagai proses yang melihat pengambilan inisiatif, mempertahankan dan mengatur atau memodulasi rangsangan emosi agar dapat mencapai tujuan-tujuan individu dan memfasilitasi fungsi sosial yang adaptif.<sup>2</sup> Setiap subjek berupaya mendapatkan kebahagiaan di dalam rumah tangga sebagaimana tujuan dari pernikahan adalah untuk mendapatkan kebahagiaan, kehidupan yang tentram sejalan dengan ridho Allah SWT sebagaimana firman Allah dalam surah ar-Rum ayat 21:

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

*Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.*

Tujuan pernikahan yang pertama disebutkan surat ar-Rum ayat 21 adalah *sakinah (litaskunu)* yakni diam atau tenang setelah sebelumnya goncang.

---

<sup>2</sup>Gross, J. J., & Thompson, R. A, *Emotion Regulation: Conceptual Foundation*. Dalam J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (New York: Guilford Publications, 2007), 34.

Pernikahan dapat melahirkan ketenangan batin dan ketenteraman baik dari segi fisik maupun psikologis. Allah swt mensyariatkan bagi manusia pernikahan agar kekaucauan pikiran dan gejolak jiwa mereka mereda dan tenang. Dengan demikian, setiap orang seharusnya merasakan ketenangan di samping pasangannya. Tujuan pernikahan yang lain pada ayat ini adalah *mawaddah* dan *rahmah*. Dalam bahasa Indonesia, kata *mawaddah* agak sulit untuk diterjemahkan dan biasanya hanya dimaknai cinta atau kasih. Padahal *mawaddah* sendiri memiliki makna yang lebih luas, yakni perasaan atau keinginan kuat agar sang pasangan mendapatkan kebaikan, bukan yang lain. Barang siapa memiliki perasaan ini, berarti dia telah *mawaddah*.

Berdasarkan wawancara tersebut juga dapat diketahui bahwa setiap subjek menerapkan aspek-aspek yang mana sesuai teori Menurut Gross dimana mereka menentukan kemampuan regulasi emosi dengan *strategies to emotion regulation (strategies)*, dimana subjek berupaya untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Selanjutnya *engaging in goal directed behavior (goals)*, yaitu subjek berupaya memotivasi dirinya agar tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik. Kemudian dalam hal *control emotional responses (impulse)*, yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat. Dan pada akhirnya adalah sikap *acceptance of emotional*

*response (acceptance)*, yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.<sup>3</sup>

Regulasi emosi merupakan pergerakan atau perkembangan yang meliputi aspek psikologis untuk dapat menyesuaikan diri secara memadai terhadap keadaan atau situasi pernikahan. Dalam ajaran Islam, dinamika psikologis juga dipengaruhi aspek apa yang mendominasi keadaan jiwa yang bersangkutan. Jika kalbu yang lebih dominan, maka menimbulkan kepribadian yang tenang (*nafs al-muthmainnah*). Apabila akal yang mendominasi jiwa manusia maka menimbulkan kepribadian yang labil (*nafs al-lawwamah*). Apabila hawa nafsu yang mendominasi jiwa manusia maka akan menimbulkan kepribadian yang jahat atau buruk (*nafs al-amarah*).<sup>4</sup> Dalam konteks mahasiswa yang menikah di masa studi, dominasi kalbu, akal, atau hawa nafsu menjadi penentu dinamika psikologis yang terjadi selama menjalani pernikahan dengan segala problematikanya. Kemudian dinamika ini juga tergantung dengan faktor- faktor yang mewarnainya, baik itu dari diri individu sendiri, proses belajar dari orang lain, maupun faktor lingkungan seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Regulasi psikologis mahasiswa aktif yang menikah di masa studi terkait para subjek umumnya mengalami perubahan pola pikir, di antara perubahan yang terjadi adalah terkait pemenuhan kebutuhan pribadi yang bergeser kepada pemenuhan kebutuhan rumah tangga, mereka cenderung lebih sering

---

<sup>3</sup>Gross J.J & John O.P, *Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications For Affect, Relationship and Well-Being* (Journal of Personality and Social Psychology:2003) 348-362.

<sup>4</sup>Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2007), 112.



mempertimbangkan terkait yang akan mereka lakukan, baik pertimbangan tersebut mengenai baik-buruk, relevansi, kepantasan dan sebagainya.

Berkaitan dengan dampak positif peran ganda oleh ketiga subjek penelitian, meskipun mereka memiliki cara dan proses yang berbeda dalam menyikapi masalah namun pada akhirnya mereka menyadari bahwa semakin lama mereka menjadi pribadi yang lebih baik, belajar ikhlas dan sabar terhadap segala permasalahan yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan perintah Allah dalam surah al Baqarah ayat 153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ٣

*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*

Maksud dari ayat tersebut adalah bahwasanya setiap manusia yang beriman kepada Allah, maka ia akan senantiasa bersabar dan tawakkal terhadap cobaan hidup yang dihadapinya. Setiap manusia harus mampu mengambil nilai-nilai positif terhadap permasalahan yang dihadapi. Dalam teori Gross ini termasuk strategi *cognitive reappraisal*. Dengan demikian individu yang sabar akan mampu merubah hal negatif mejadi ke arah yang positif.

Adapun berkenaan dengan masalah yang muncul dalam pernikahan mahasiswa antara lain seputar penyesuaian antar pasangan, terlihat dirasakan pada semua subjek. Mereka mengaku harus saling menyesuaikan diri. Ketiga subjek memiliki keadaan yang berbeda. MD saat ini sudah tahun ke 6 aktif dalam perkuliahan dan suami belum bekerja. MU usia relatif matang yaitu 25 tahun semester 12 dan suami bekerja. Selanjutnya MA saat ini semester 12 dan suami bekerja walaupun tidak tetap. Dari ketiga subjek di atas diketahui bahwa MD yang

emosinya sangat tidak stabil. Dilihat dari fakta di atas faktor yang mempengaruhinya. Sebagaimana teori yang dipaparkan oleh Iswinarti, dkk dalam bukunya *Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Media Permainan Tradisional Dengan Metode Experiential Learning Pada Wanita Dewasa Madya* bahwa usia Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.<sup>5</sup>

Aspek lainnya adalah faktor lingkungan di rumah yaitu pola hubungan antara suami istri atau anggota keluarga lainnya. Hal ini tentu sangat mempengaruhi perempuan khususnya secara emosinya. Berdasarkan teori diketahui bahwa ada perbedaan yang besar dalam hal dimana pengalaman emosional itu muncul. Bagi perempuan, di lingkungan rumah merupakan tempat yang hangat dan menyenangkan, sedangkan di luar rumah lebih dingin dan tidak bersahabat. Sedangkan untuk laki-laki, situasi di luar rumah lebih menantang dibandingkan di dalam rumah, sehingga urusan di luar rumah menjadi tanggung jawab laki-laki. Perbedaan ini dipengaruhi oleh sosialisasi yang merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menghasilkan perbedaan emosi antara perempuan dan laki-laki.<sup>6</sup> Maka dari itu perempuan khususnya sangat mendambakan suasana yang nyaman pada saat di rumah, terlebih dalam penelitian ini adalah mereka perempuan yang masih muda dengan memiliki peran ganda. Di usia mereka yang belum sepenuhnya

---

<sup>5</sup>Iswinarti, dkk. *Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Media Permainan Tradisional Dengan Metode Experiential Learning Pada Wanita Dewasa Madya* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2019), 7.

<sup>6</sup>Shinantya Ratnasari dan Julia Suleeman. Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi, *Jurnal Psikologi Sosial*, Vol. 15, No. 01, (2017): 35-46.

stabil tentu berdampak secara psikologis mereka. Maka keadaan rumah yang damai adalah salah satu cara agar mereka merasa nyaman. Dalam kasus ini hubungan komunikasi antara suami dan istri sangat penting dibangun dengan demikian permasalahan yang ada dapat ditanggung dan ditangani secara bersama. Dari pemaparan data ada responden yang mengalami kesulitan ekonomi namun peran suami membantu menyeimbangkan keadaan emosi istri. Artinya rumah dimana ia tinggal menjadi tempat yang nyaman baginya.

Faktor lainnya juga pola asuh atau sikap terhadap anak. Contoh subjek pertama dimana suaminya selalu dimaja orang tuanya, menikahpun dia masih bergantung pada orang tua. Dampaknya dalah pada istri yang merasa tidak punya kuasa atau keberanian untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan. MD merasa tertekan hidup di rumah bersama dan ia berharap suaminya dapat lebih bertanggung jawab seperti mencari pekerjaan dan tinggal terpisah dengan orang tua. Jika dibandingkan dengan dua subjek lainnya, secara emosional MD kurang baik. MU dan MA mereka hidup dengan pasangan tanpa campur tangan orang tua tau mertua. Dalam artian mereka mengkomunikasikan segala permasalahan hanya dengan pasangan.

Berdasarkan faktor tersebut di atas dikaitkan dengan teori peran ganda maka status seseorang yang harus merangkap tanggung jawab berpengaruh secara signifikan dalam kehidupannya. Sebagaimana teori peran ganda yaitu bahwa peran ganda dapat menimbulkan konflik. Bagi wanita yang telah menikah, peran ganda yang dijalannya dapat menimbulkan masalah seperti konflik antar peran yang dijalannya sehingga dapat menimbulkan konflik dalam pernikahannya akibat

kelebihan beban tanggung jawab yang harus dipikulnya. Kenyataannya peran ganda memberikan konsekuensi yang berat. Walaupun demikian peran ganda wanita bukan pilihan yang tidak mungkin diambil dan hal tersebut sering berdampak kepada sikap mereka terhadap suatu pekerjaan. Wanita karir karena keterbatasan waktunya, tidak mungkin bagi dirinya untuk sekaligus menjadi ibu rumah tangga secara maksimal.<sup>7</sup> Hal ini berlaku juga pada wanita yang sedang menjalani studi dan disaat yang sama berperan untuk mengurus kehidupan rumah tangganya.

#### **D. Rangkuman Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan terhadap 3 subjek penelitian, maka dapat dibuat rangkuman kesimpulan regulasi emosi mahasiswi memiliki peran ganda di UIN Antasari Banjarmasin dapat digambarkan bahwa dari ketiga subjek, subjek pertama yaitu MD secara emosi ia lebih kurang dibandingkan dengan dua subjek lainnya dalam menghadapi situasi pernikahan dan perkuliahannya saat ini. Berikut rangkuman regulasi emosi dari ketiga subjek.

1. Subjek MD emosinya terkadang tidak stabil namun ia terus berproses untuk mejadi pribadi yang lebih baik seiring terus bertambahnya usia pernikahan. Faktor pendukung terhadap regulasi emosi dengan peran gandanya adalah secara ekonomi dan pengasuhan anak dapat bantuan dari mertua, di samping itu ia sosok yang mau belajar untuk terus memperbaiki diri. Sedangkan faktor penghambatnya adalah karena ia menikah pada awal masuk kuliah, suami

---

<sup>7</sup>Aswati. Konflik Peran Ganda, Rasa Cinta, dan Kepuasan Pernikahan Pada Mahasiswi yang Sudah Berumah Tangga, *Jurnal Psikoborneo*, Vol 5, No 1, (2017): 102-109.

tidak bekerja, tinggal bersama mertua, suami masih suka bermain game dan masalah mengatur rumah tangga dan kuliahnya.

2. Subjek MU merupakan sosok cukup mampu mengendalikan emosi, merubah emosi negatif menjadi ke arah positif, sehingga mampu memahami suami dengan penghasilan terbatas, dan beradaptasi dengan permasalahan kesulitan ekonomi. Faktor pendukung dari subjek MU adalah usia yang cukup matang, komunikasi baik antara pasangan, sabar, dan suami yang selalu mendukung. Sedangkan faktor penghambatnya berkaitan dengan masalah ekonomi yang belum stabil, dan permasalahan kuliah yang tidak kunjung selesai
3. Subjek MA mampu mengendalikan emosi, merubah emosi negatif menjadi ke arah positif. sehingga mampu menghargai perbedaan, khususnya pendidikan suami yang lebih rendah. Ia mampu mengimbangi cara berpikir suami dan bisa menempatkan diri agar tidak ada missskomunikasi. Faktor pendukung subjek MA adalah usia yang sudah dewasa termasuk usia suami, pasangan yang pengertian dan bijaksana, komunikasi yang baik antara pasangan, sabar dan tawakkal kepada Allah. Sedangkan faktor penghambatnya adalah permasalahan ekonomi dan perkuliahan yang belum selesai karea harus memikirkan keluarga.

### **E. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosuder ilmiah, akan tetapi di dalam pelaksanaannya masih ada memiliki keterbatasan, meliputi:

1. Terbatasnya subjek penelitian karena tidak ada data khusus mengenai mahasiswi yang menikah dan memiliki anak sebagaimana kriteria subjek penelitian yang sudah peneliti tetapkan.
2. Waktu dalam wawancara karena keadaan subjek yang sembari mengasuh anak sehingga kadang berhenti sejenak dan dilanjutkan kembali disaat anak sudah tidak rewel.

