

STRATEGI COPING STRES MAHASISWI S3 UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Oleh:
Aisyatin Kamila
NIM : 18200010201



Diajukan Kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar
Magister of Art (M.A)
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

YOGYAKARTA

2020

ABSTRAK

Aisyatin Kamila: strategi *coping* stres pada mahasiswi S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Tesis. Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apa saja sumber stres yang dialami oleh mahasiswa S3 dalam menjalani peran ganda, selain itu untuk mengetahui bagaimana strategi coping stres pada mahasiswi S3 berperan ganda yang dijalannya, dan faktor apa saja yang mempengaruhi coping stres yang dijalani oleh mahasiswi S3 berperan ganda. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menghasilkan data deskriptif yang diperoleh melalui hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini adalah 3 Mahasiswi S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *pertama*, sumber stress yang dialami oleh mahasiswi S3 yaitu berada pada keluarga lebih-lebih pada anaknya, stress yang paling intens adalah yang berasal dari diri sendiri karena tuntutan akademik dan tugas domestik yang kadang berbenturan. *Kedua*, dalam menyelesaikan masalahnya informan penelitian sering kali menggunakan dua model strategi *coping*, yakni *problem-solving focused coping* dan *emotion focused coping* dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. *Ketiga*, faktor yang mempengaruhi *coping stres* pada informan tak lepas dari dukungan sosial yang diterima. Terutama dukungan dari suami. Dalam penelitian ini, bentuk dukungan yang diberikan suami kepada mahasiswi S3 berperan ganda yaitu berupa: Nasehat, materi, motivasi, toleransi, dan saling memahami satu sama lain.

Jadi mahasiswa S3 yang menjalani peran ganda dalam proses penggunaan *copingnya* untuk mengatasi sumber stress tidak hanya menggunakan satu strategi *coping* saja, tapi semuanya dapat terpakai namun menyesuaikan dengan masalah yang dihadapi. Untuk itu seseorang akan tetap memiliki kecenderungan strategi mana yang digunakan.

Kata Kunci: coping stres, mahasiswi S3 berperan ganda.

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aisyatin Kamila
NIM : 18200010201
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Jika kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 1 Desember 2020

Saya yang menyatakan,



Aisyatin Kamila
NIM: 18200010201

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Aisyatin Kamila
NIM	:	18200010201
Jenjang	:	Magister (S2)
Program Studi	:	Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi	:	Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 1 Desember 2020

Saya yang menyatakan,



Aisyatin Kamila
NIM: 18200010201

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,

Direktur Pascasarjana

UIN Sunan Kalijaga

Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

STRATEGI COPING STRES MAHASISWI S3 UIN SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

Yang ditulis oleh :

Nama : Aisyatin Kamila

NIM : 18200010201

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts (M.A).

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 1 Desember 2020
Pembimbing,



Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-535/Un.02/DPPs/PP.00.9/12/2020

Tugas Akhir dengan judul : STRATEGI COPING STRES MAHASISWI S3 UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AISYATIN KAMILA, S.Sos
Nomor Induk Mahasiswa : 18200010201
Telah diujikan pada : Jumat, 11 Desember 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TEAM EXAMINATION COMMITTEE

Valid ID: 5fe466372a1d6

Ketua Sidang/Pengaji I
Dr. Moh. Mufid
SIGNED

Valid ID: 5fe2cc0c05078

Pengaji II
Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 5fe218bc3fe27

Pengaji III
Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.
SIGNED

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 11 Desember 2020
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 5feae85176713

MOTTO

*“Sebaik-baik manusia, adalah yang
bermanfaat bagi sesama”*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMPAHAN

Dengan mengucap Syukur Kepada Sang Pemilik rasa diatas segala rasa, Allah SWT, Atas karunia yang telah diberikanNya...

Tesis ini saya persembahkan:

*Jika setiap ketik kata tercatat sebagai amal kebaikan, semoga sampai kebaikan-kebaikannya kepada **Ayahanda Samsul Arifin dan Ibu Halimatus Sakdiyah**,*

Yang menjadi pelipur lara, penggerak doa-doa kebaikan

*Jika termasuk sebagai “ilmu yang bermanfaat”, semoga menjadi penyampai amalan jariyah kepada **Nenek Samiyatun dan keluarga besar**,*

Yang telah berjasa mengenalkan arti “keluarga”

*Jika huruf-hurufnya terangkai sebagai kata penuh makna, semoga tersampaikan sebagai penyemangat kepada **Ananda Mohammad Abd. Kafi**,*

Yang menjadi tempat saling berbagi dalam dunia yang disebut “saudara”

*Jika setiap kata yang tersusun menjadi sebuah inspirasi, semoga tersampaikan kepada **sahabat seperjuangan, keluarga kedua di perantauan**,*

Yang meneman dalam suka duka dan menjalin ikatan “pertemanan”

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Tiada kata yang lebih pantas terucap selain kata *Alhamdulillah*, segala puji bagi Allah sebagai manifestasi rasa syukur kita kehadirat Ilahi Rabbi yang memberikan anugerahnya yang tiada tara sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul “Coping stres pada mahasiswi S3 berperan ganda” merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar magister strata dua (S2) pada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah pada sang *reformer* sejati Nabi Muhammad SAW. Yang dengan kecerdasan dan kesabarannya mampu mendobrak kejahiliyan manusia.

Peneliti banyak menghadapi hambatan dan kendala dalam penyelesaian tesis ini, tetapi atas pertolongan dari yang maha Kuasa dan motivasi serta dukungan dari berbagai pihak, peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan ketulusan hati penulis mengucapkan banyak terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Noorhaidi Hasan, M.A, M.Phil., Ph.D., selaku Direktur Pascasarjana.
3. Ibu Dr. Nina Mariani Noor, S.S., M.A selaku Ketua Prodi *Interdisciplinary Islamic Studies* Program Magister (S2) Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si., selaku pembimbing tesis yang selalu merespon cepat saat bimbingan, banyak memberikan motivasi, arahan,

semangat dan ilmu serta dengan penuh ketulusan sampai terselesaikannya penyusunan tesis ini.

5. Seluruh dosen pascasarjana yang memberikan curahan ilmu pengetahuan yang begitu bermanfaat, mengedukasi dan memberikan inspirasi
6. Seluruh staf *Program Interdisciplinary Islamic Studies* Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Seluruh keluarga besar peneliti, yang telah membantu peneliti, memberikan doa, semangat dan dukungan baik secara moril dan materil, sehingga dapat memperoleh gelar Magister.
8. Kepada seluruh informan dalam penelitian ini, para partisipan yang telah meluangkan waktunya dan selalu mendukung dalam penelitian ini.
9. Kepada para sahabat peneliti, Mahasiswa Psikologi Pendidikan Islam, *Program Interdisciplinary Islamic Studies*. Yaitu Nadia, Prasetio, Dita, Naili, Salman, Zadi, Mabid, Afifah, Roy, Arina, Mahfudz, Marni, Lia, Firda, Nina, Rosadi, dan Mahsus, yang menemani awal masuk kuliah hingga saat ini.
10. Teman-Teman kos putri Teman-Teman kos Pelita F24 khususnya le' Ihah dan mbak Oliv, terima kasih telah bersedia menjadi teman berbagi suka dan duka.
11. Babe Soebarman khususnya Izul dan Alika, terima kasih telah bersedia menjadi teman berbagi suka dan duka.
12. Serta seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu, semoga jasa yang diberikan menjadi amal baik dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Akhirnya, peneliti berharap semoga penelitian ini menjadi amal karya yang punya daya guna bagi peneliti khususnya, maupun untuk pembaca secara umum. Serta dapat menjadi karya yang menjadi tulisan manfaat disetiap ketik kata yang tertata, menjadi bagian dari ibadah yang dapat membekali peneliti dalam meniti kehidupan. *Aamiin.*

Jazakumullohu akhsanal jaza'

Yogyakarta, 1 Desember 2020

Peneliti



Aisyatin Kamila

NIM: 18200010201



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
PENGESAHAN TESIS.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	10
D. Kajian Pustaka	11
F. Kerangka Teori	23
E. Metode Penelitian	29
F. Sistematika Pembahasan.....	43

BAB II MAHASISWI BERPERAN GANDA DAN STRATEGI *COPING STRES* YANG DILAKUKAN

A. Gambaran Umum Tentang Peran Perempuan.....	44
B. Peran Perempuan	44
1. Definisi Peran Ganda.....	44
2. Bentuk-bentuk Peran Ganda Perempuan.....	46
C. Stres	48
1. Pengertian stres.....	48
2. Sumber-Sumber Stres	53
3. Tingkatan Stres.....	55
4. Bentuk-bentuk Stres	56
3. Faktor-faktor penyebab munculnya stress.....	57
D. Coping Stres	58
1. Definisi <i>Coping Stres</i>	58
2. Strategi <i>Coping Stres</i>	59
3. Bentuk <i>Coping Stres</i>	61
4. Aspek-Aspek <i>Coping Stres</i>	63
5. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Coping Stres</i>	64

BAB III GAMBARAN UMUM MAHASISWI S3 UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian	67
B. Deskripsi Data Wawancara	78

BAB IV STRATEGI COPING STRES PADA MAHASISWA S3 UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

A. Sumber Stres Yang Dialami Oleh Mahasiswa S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	87
1. Sumber utama stres	87
2. Akibat Stres	92
B. Strategi <i>Coping stres</i> Pada Mahasiswa S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	96
1. Mengelolah Tekanan Emosi	96
2. Curhat atau meminta bantuan orang lain	99
3. Menghindari sumber stres atau masalah	100
4. Sikap Religiusitas	103
C. Faktor yang Mempengaruhi <i>Coping stress</i> yang Dilakukan Mahasiswa S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	105
1. Dukungan Sosial Suami	106
2. Bentuk dukungan yang diberikan	108
D. Analisis Teori	112
1. Sumber Stres	112
2. Gambaran Strategi Coping Stres Yang Dilakukan Mahasiswa S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	117
3. Dukungan Sosial	123

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	127
B. Saran	128

DAFTAR PUSTAKA130

LAMPIRAN

PROFIL PENULIS

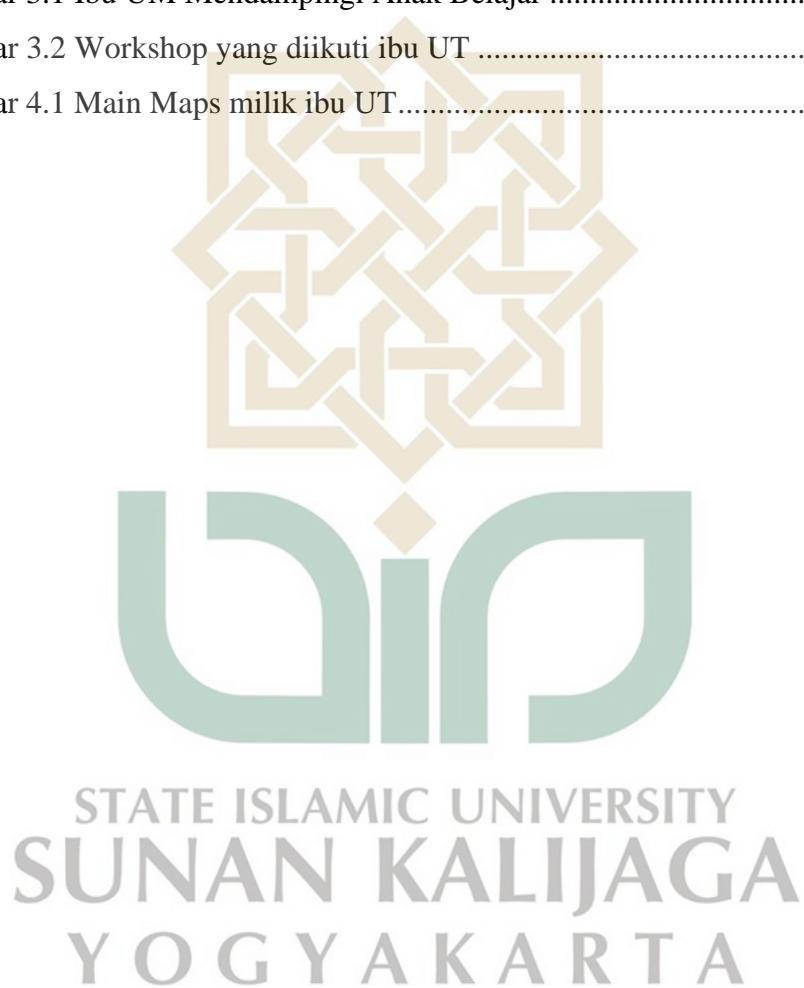
DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Kajian Pustaka.....	19
Tabel 1.2 Konten Peneliti.....	23
Tabel 3.1 Daftar Nama Subjek Penelitian.....	67
Table: 3.2 Rincian jadwal penelitian dengan informan dan <i>significant other</i>	73
Tabel 4.2 Katagorisasi Strategi Coping yang dilakukan Informan	119
Tabel 4.3 Bentuk dukungan yang diberikan suami.....	125



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Stres Sebagai Stimulus	49
Gambar 2.2 Stimulus Sebagai Respon	50
Gambar 2.3 Reaksi Individu Terhadap Stresor	52
Gambar 3.1 Ibu UM Mendampingi Anak Belajar	77
Gamgar 3.2 Workshop yang diikuti ibu UT	78
Gambar 4.1 Main Maps milik ibu UT	101



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Zaman modernisasi seperti sekarang ini peran wanita sudah tidak dapat dipandang sebelah mata. Kaum wanita semakin menunjukkan eksistensinya dan menyingkirkan stigma tentang “*the second gender*”. Hal ini dapat kita lihat dengan munculnya para pemimpin-pimpinan yang digawangi oleh perempuan. Sebut saja Mega Wati Soekarno Putri sebagai presiden ke-empat Republik Indonesia, Khofifah Indar Parawansa sebagai gubernur Jawa Timur, Profesor Zakiyah Drajat sebagai ketua MUI pertama di Indonesia. Hal ini tak lain adalah kemajuan tingkat pendidikan bagi wanita sehingga pendidikan merupakan salah satu kebutuhan untuk menunjang peran tersebut.

Pesatnya perkembangan dan kemajuan dalam berbagai lini kehidupan yang dialami oleh kaum hawa di era modernisasi ini bisa dikatakan tak lepas dari perjuangan orang-orang yang menyuarakan diri mereka sebagai kaum *feminis*. Mereka menyeruakan perjuangan yang dilakukan untuk memperoleh kesetaraan gender. Yaitu dituntutnya kesamaan antara laki-laki dan perempuan dalam memperoleh berbagai kesempatan dan hak-haknya sebagai manusia. Dalam Al-Qur'an hakikatnya telah membicarakan persoalan tentang ini. Kedudukan laki-laki dan

perempuan sama kecuali dalam hal tingkat ketaqwaan. Sebagaimana termaktub dalam firman Allah dalam QS. Al-Hujurat ayat 13 yang berbunyi:

يَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّنْ ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِيلَ
لِتَعَاوَنُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتُقْبَلُكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ حَمِيرٌ

Terjemahnya:

Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertaqwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.¹

Ayat di atas dengan jelas menegaskan bahwa tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan di hadapan Tuhan, kecuali keimanan dan ketaqwaan yang dimilikinya. Ayat di atas juga menjadi dasar tentang laki-laki dan perempuan yang memiliki hak yang sama dalam memenuhi berbagai macam hajat hidupnya. Salah satunya termasuk mengeyam pendidikan sampai ke jenjang paling tinggi.

Minat perempuan dalam dunia pendidikan sudah sangat tinggi. Hal itu dibuktikan dari hasil sensus dalam beberapa tahun belakangan. Badan Pusat Statistik tahun 2014 menunjukkan jumlah wanita yang memasuki perguruan tinggi semakin meningkat yakni sebanyak 16,34% di tahun 2012, 20,17% tahun 2013, kemudian 22,66% pada tahun 2014. Tercatat sebanyak 2.613.735 bagi mahasiswa wanita dan 2.297.699 bagi mahasiswa laki-laki.²

¹ Departemen Agama RI, *Alhikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2015), 517.

² "Badan Pusat Statisik Tahn 2014," www.bps.go.id, n.d.

Data di atas menunjukkan bahwa kaum wanita lebih unggul dari segi kuantitas maupun kualitas. Akan tetapi tidak sedikit dari mereka yang menjalani peran lebih dari satu. Disamping menjalani tugas sebagai mahasiswa tak jarang kita jumpai banyak mahasiswa yang menikah dan menjalani peran sebagai istri, ibu bahkan ada yang bekerja.

Fenomena ini merupakan fenomena menarik yang perlu kita telusuri, karena kita mengetahui bahwa antara pendidikan, menikah, menjadi istri dan ibu serta bekerja merupakan hal yang sangat berbeda. Semakin banyaknya tuntutan dari dunia rumah tangga dan juga dunia kuliah maupun dunia kerja seringkali menyebabkan stress bagi individu yang menjalaninya. Hal ini membuat mereka harus mampu mengatasi masalah yang terjadi dan mengatasi stress yang kemungkinan terjadi. Hal ini sering disebut sebagai *coping stress* yang merupakan cara yang dilakukan bagi mereka yang menjalani peran ganda. Stres bisa diartikan sebagai hal atau sesuatu yang membuat seseorang merasa tertekan dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus. Stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, dalam hal ini stress muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimal.³

³ Greenber, *Handbook Of Stress In Multi Settings*. : John Willey & Sons (New York, 2002), 153.

Atkinson berpendapat bahwa stres dapat terjadi jika seseorang dihadapkan dengan kejadian yang mereka rasakan sebagai ancaman terhadap dirinya dan mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Kejadian tersebut dapat dinamakan stresor, dan reaksi orang terhadap kejadian tersebut dinamakan respon stres.

Kemudian Lazarus dan Folkman (1984) mengartikan stres dengan model transaksional yaitu bergantung pada persepsi dari individu terhadap peristiwa atau situasi yang memiliki potensi mengancam. Kemudian bagaimana individu memberikan penilaian kepada sumber daya yang dimiliki menentukan bagaimana individu memandang peristiwa atau situasi secara spesifik sebagai sesuatu yang mampu dikendalikan atau ancaman yang berbahaya. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa bagaimana individu mempersepsi situasi yang dihadapinya menentukan bagaimana respon yang dimunculkan individu. Berbagai macam cara dilakukan individu agar bisa menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi.⁴

Kemampuan individu dalam mengatasi tuntutan yang membuatnya tertekan disebut dengan strategi *coping*. Kemudian ada reaksi yang ditimbulkan dari stres. Reaksi terhadap stres bervariasi antara orang yang satu dengan yang lain dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama, karena ada faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan ini diantaranya

⁴ R.S Lazarus and Folkman, *Appraisal, Stress, and Coping*. (New York: Springer Publishing Company, 1984), 352–253.

disebabkan oleh umur, jenis kelamin, karakteristik kepribadian, kecerdasan, dan faktor genetik.⁵

Beberapa penelitian telah dilakukan terkait tentang *coping stres* terutama pada perempuan yang menjalani peran lebih dari satu. Penelitian yang dilakukan oleh Aswati⁶ menyebutkan bahwa peran yang dijalankan oleh perempuan yang biasa disebut peran ganda memunculkan adanya konflik yang dipicu dari konflik internal dalam rumah tangga. Hal ini diperkuat oleh penelitian dari Ervin Nurul Afrida⁷ yang mengatakan bahwa adanya perbedaan konflik peran yang dialami oleh mahasiswa dengan peran ganda. Adanya perbedaan bentuk konflik peran ganda tersebut, menyebabkan perbedaan pula pada pemaknaan terhadap konflik peran. Adanya pemahaman terhadap makna konflik peran diharapkan dapat berimplikasi pada perilaku-perilaku untuk mencegah dan mengatasi konflik peran.

Berdasarkan penelitian di atas mahasiswi yang berperan ganda harus memiliki strategi coping terhadap stress yang baik. Dalam hal ini coping stress diperlukan agar mereka mampu mengatasi masalah yang terjadi dan penanganan terhadap stress yang dihadapi.

Berdasarkan kajian terdahulu yang peneliti paparkan, menyatakan bahwa mahasiswi yang memiliki peran ganda yakni lebih dari satu peran

⁵ Juli Maini Sitepu and Mawaddah Nasution, “Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa Fai Umsu,” *Intiqod* 9, no. 1 (2017): 69.

⁶ Aswati, “Konflik Peran Ganda, Rasa Cinta Dan Kepuasan Pernikahan Pada Mahasiswi Yang Sudah Berumah Tangga,” *Psikoborneo* 5, No. 1 (2017): 83–95.

⁷ Ervin Nurul Afrida, “Makna Konflik Peran Pada Mahasiswa Dengan Peran Ganda,” *Wahana* 68, No. 1 (June 1, 2017): 24–25.

yang dijalankan, tidak terbatas sebagai mahasiswa saja tetapi juga sebagai istri dan ibu memiliki tingkat stress yang tinggi.

Berbicara mengenai dunia perkuliahan, umumnya mahasiswa memiliki berbagai macam tuntutan akademis seperti mengerjakan tugas kuliah, mengikuti ujian, dan mempelajari materi yang semakin kompleks. Kemudian ketika memasuki semester akhir, mahasiswa diharuskan untuk mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang wajib dikerjakan mahasiswa sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Ketika memasuki pendidikan S2, tuntutan akademis semakin bertambah kompleks karena jenjangnya semakin tinggi. Memasuki jenjang pendidikan S3, semakin bertambah tuntutan akademis yang harus diemban.

Artinya semakin berat.

Berbeda dengan mahasiswa S1 maupun S2, mahasiswa S3 memiliki beban tanggungan akademik yang sangat berat. Berdasarkan *pra survey* yang peneliti lakukan pada mahasiswa S3 UIN Sunan Kaliaga Yogyakarta, mahasiswa memiliki beban tanggungan akademik lebih banyak dan dapat memicu timbulnya stress bagi mahasiswanya, diantaranya membuat disertasi, skor TOEFL yang harus mencapai target dan syarat dari kampus. Di lingkungan kampus UIN Sunan Kaliaga tanggungan akademik yang harus ditempuh selain setiap mata kuliah yang tidak mudah, diantaranya ada 5 tahapan yang harus di tempuh dalam menyelesaikan tanggungan akademik, yaitu; 1) ujian komprehensif layaknya mini project yang dibuat seperti artikel jurnal dan diujikan, 2) ujian proposal, dalam tahap ini harus

menyertakan sertifikat TOEFL dengan minimal skor 500, 3) ujian pendahuluan atau ujian kelayakan, 4) ujian tertutup dengan syarat terbit artikel jurnal dengan skala minimal sinta 2 dan disyaratkan terindeks scopus, 5) ujian terbuka.⁸

Tuntutan studi di atas dapat mengakibatkan timbulnya stres dalam diri mahasiswa. Hal ini menjadikan mahasiswa tersebut perlu untuk mengatasi stres dalam dirinya. Pada umumnya orang yang mengalami stres akan merasakan perasaan lelah, depresi, cemas, mudah marah, khawatir, dan ketakutan..⁹

Stres merupakan salah satu persoalan besar yang dihadapi para mahasiswa. Apalagi bagi mereka yang menjalankan peran ganda, seperti sudah bekerja menjadi dosen, menikah dan berkeluarga, membagi peran dan waktu antara kuliah dan keluarga merupakan hal yang tidak mudah dan menimbulkan stres, apalagi menumbuhkan semangat belajar ketika sudah menjadi seorang istri dan masih disibukkan dengan status kuliah.

Beranjak dari melihat beratnya beban dan tanggung jawab yang dimiliki mahasiswa S3 dan besarnya kemungkinan mereka mengalami stres membuat peneliti tertarik untuk mengadakan observasi dan wawancara kepada mahasiswa S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan beberapa informasi mengenai hal-hal yang berkaitan

⁸ Ibu MZ, *Wawancara* “beban akademik mahasiswi S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Handphone, 28 Juni 2020.

⁹ Rositoh Fajar, Sarjuningsih, and Tatik Imadatus Tatik Imadatus Sa’adati, “Strategi Coping Stres Mahasiswi Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir,” *happines* 1, no. 2 (Desember 2017): 44.

dengan tugas mahasiswa S3 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Mereka mengatakan bahwa setiap harinya mereka harus membagi waktu antara bekerja mengurus rumah tangga dengan mengerjakan tugas kuliah. Tuntunan ini justru membuat mereka semakin tertekan dan merasa terbebani.

Berdasarkan temuan yang ada di lapangan, stressor yang dialami informan ini sangat beraneka ragam diantaranya, yaitu:

1. Dari keluarga, terkait masalah pengasuhan anak. Idealnya sosok ibu selalu ada untuk mendampingi anaknya karena perannya menjalani peran ganda sering kali anak kurang waktu untuk bersama ibu.
 2. Dari akademik, beban akademik yang cukup besar dan deadline tugas yang banyak membuat informan kurang bisa membagi waktu
 3. Dari diri sendiri, Permasalahan yang dijalani sendiri membuat kadang mahasiswa S3 berperan ganda tidak emosinya tidak stabil karena banyak tuntutan yang harus dijalani menyebabkan kadang solusinya dia keluarkan dengan emosi seperti marah-marah
- Dari fakta-fakta di atas, mahasiswa S3 yang menjalani peran ganda harus memiliki cara untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang dapat timbul dan membuat dirinya menjadi tertekan, hal tersebut memerlukan strategi *coping* yang baik dari informan itu sendiri. Model *coping* inilah yang nanti dapat menjadi ciri setiap individu dalam menyelesaikan permasalahan maupun tekanan-tekanan dalam hidupnya.

Alasan peneliti meneliti mahasiswi S3 adalah persoalan perempuan yang berstatus mahasiswi yang pelik. Karena, mahasiswi yang menjalankan tugas sebagai pelajar, istri atau ibu harus memiliki tenaga yang lebih extra, melakukan tanggung jawab tugas akademik dan domestik sekaligus sehingga dapat merasakan susah senangnya menjalankan peran lebih dari satu tanpa mengabaikan salah satunya, dan juga harus mampu mengatasi konflik yang timbul dalam rumah tangga juga dalam tingkat akademiknya. Untuk itu, perlu adanya strategi *coping stress* dalam menangani hal tersebut tersebut.

Berdasarkan beberapa alasan di atas bahwa mahasiswi S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, maka peneliti tertarik untuk meneliti. Adapun jumlah informan yang akan diwawancara adalah 3 orang. Karena cukup mewakili pandangannya, selanjutnya data-datanya akan disempurnakan dari beberapa literatur, baik buku maupun media.

- B. Rumusan Masalah**
- Berdasarkan dari uraian konteks penelitian diatas, maka yang menjadi rumusan masalah penelitian adalah :
1. Apa saja sumber stres pada mahasiswi S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?
 2. Bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswi S3 UIN Sunan Kaliaga Yogyakarta?

3. Faktor apa saja yang mempengaruhi *coping stress* dilakukan mahasiswa S3 UIN Sunan Kaliaga Yogyakarta?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Tujuan penelitian dimaksudkan untuk memberikan arah yang tepat dalam proses dan pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan agar penelitian tersebut berjalan sesuai dengan apa yang dikehendaki. Adapun tujuan penelitian dalam penelitian tesis ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui sumber stress pada mahasiswa S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Untuk mengetahui strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa S3 UIN Sunan Kaliaga Yogyakarta
3. Untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa S3 UIN Sunan Kaliaga Yogyakarta

Sedangkan kegunaan dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang bersifat teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah pemikiran dan memperkaya konsep atau teori terhadap *coping stress* dan kajian ilmiah psikologi khususnya tentang psikologi sosial, psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan sebagai bahan acuan, referensi, dan kajian pada penelitian sejenis yang akan dilakukan dimasa mendatang.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Informan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang strategi *coping stress* informan, sebagai alat intropesi diri agar bisa meningkatkan kualitas diri subjek.

b. Bagi peneliti

peneliti dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang upaya strategi *coping stres* yang dilakukan oleh perempuan yang memiliki tanggung jawab dan beban dalam akademik .

c. Bagi masyarakat umum

Setidaknya penelitian ini dapat menambah informasi baru tentang strategi *coping stress* pada masyarakat luas

d. Bagi peneliti selanjutnya

Dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan masukan dalam psikologi pendidikan Islam, khususnya bagi para akademisi yang meneliti *coping stress*. Dan perkembangan *coping stres* guna menambah informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan terhadap kajian *coping stres*.

D. Kajian Pustaka

Berdasarkan penelusuran dan pengkajian terhadap penelitian yang sudah ada dalam lima tahun terakhir, peneliti menemukan beberapa penelitian yang memiliki relevansi dengan judul penelitian ini yang

berkaitan dengan variabel penelitian peneliti, baik terkait *coping stress* maupun berbagai peran yang dijalani oleh perempuan. Beberapa temuan tema dari kajian pustaka dapat dipetakan ke dalam 3 klasifikasi, yaitu (1) faktor penyebab stres, (2) bentuk *coping* yang digunakan dan (3) konflik peran perempuan. Bahasan masing-masing kategori tema penelitian dalam lima tahun terakhir sebagai berikut:

Pertama, Penelitian tentang *coping stres* ini telah ditulis oleh Riski Octagusani dengan informannya adalah mahasiswa berkeluarga, dengan judul *Coping stress Pada Mahasiswa Berkeluarga*¹⁰, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor penyebab stress pada mahasiswa berkeluarga ialah tuntutan akademik, perbedaan pendapat, faktor lingkungan, faktor ekonomi, perilaku negatif pasangan perjodohan, sulit membagi waktu, hubungan jarak jauh dengan pasangan. Selain itu adanya dukungan sosial yang diterima oleh individu. *coping stres* sering kali juga timbul pada mahasiswa yang menikah, dengan penyebab yang sama. Yaitu di pengaruhi oleh tuntutan akademik dan faktor lingkungan yang mendukung. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Fajar Rositoh, Sarjuningsih, dan Tatik Imadatus Sa'adati melakukan penelitian tentang strategi *coping stres* mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir.¹¹ Selain daripada itu, faktor *coping stres* yang memengaruhi individu bisanya dapat dilihat dari adanya dukungan sosial yang diterima. Seperti hardiknas atau

¹⁰ Riski Oktagusani, “Coping Stress Pada Mahasiswa Berkeluarga” (Muhamadiyah Surakarta, 2018).

¹¹ Fajar, Sarjuningsih, and Tatik Imadatus Sa'adati, “Strategi Coping Stres Mahasiswi Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir ” volume 1, no.2, Desember (2017).”

ketegaran, karakteristik kepribadian seperti sabar, ihktiar (upaya), kontrol diri, dan dukungan sosial. Sebagaimana yang di jelaskan dalam penelitian Martunus Wahab, Eko Sujadi, Leni Setioningsih ¹² dan Hamidah dan Nisa Rachmah Nur Angantri dengan judul “*Strategi coping pada jamaah haji tunanetra*”¹³

Penelitian yang disebutkan tersebut memiliki relevansi terhadap penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Yakni memiliki kesamaan dalam hal *coping stres*. Bedanya terletak pada subjek penelitiannya. sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti peneliti adalah mahasiswa S3 yang memiliki peran ganda yang memiliki anak dan sudah bekerja, tentunya mahasiswa S3 memiliki tuntutan akademik yang lebih berat.

Kedua, bentuk *coping* yang digunakan pada setiap individu berbeda-beda. Mengatasi stres atau *coping* terhadap stres adalah suatu usaha, untuk mencegah, mengurangi, dan mengatasi stres. Seseorang mengatasi stres yang dialaminya dengan berbagai cara. Studi yang dilakukan oleh Mohd. Nazeer dan Razia Sultana mengenai stres dan strategi *coping* pada mahasiswa kedokteran di India tahun 2014, membagi strategi *coping* menjadi 2, yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Strategi *emotion focused coping* lebih sering digunakan dibandingkan dengan strategi *problem focused coping* pada mahasiswa fakultas kedokteran. Pada penelitian tersebut strategi *emotion focused*

¹² Martunus Wahab, Eko Sujadi, And Leni Setioningsih, “Strategi Coping Korban Bullying , ,” *Jurnal Tarbawi* 13, no. 02 (July 2017).

¹³ Hamidah And Nisa Rachmah Nur Angantri, “Strategi Coping Pada Jamaah Haji Tunanetra,” *Jurnal Indigenous* 2, no. 1 (2017).

coping yang paling sering digunakan oleh mahasiswa fakultas kedokteran, yaitu *positive reappraisal* dengan nilai sebesar 88 %. Strategi *problem focused coping* yang paling sering digunakan oleh mahasiswa fakultas kedokteran, yaitu *social support* dengan nilai sebesar 82 %.¹⁰ Pemilihan cara atau strategi *coping* tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor – faktor tersebut antara lain adalah kepribadian, usia, jenis kelamin, status ekonomi, *social support*, dan *self esteem*.¹⁴ Sebagaimana penelitian yang ditulis oleh Merlyn Priscilla, Yoanita Widjaja¹⁵ tentang pemilihan *coping* yang dipilih mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara bahwa Faktor – faktor yang dapat membuat seseorang memilih strategi coping tertentu yaitu usia, kepribadian, dan status ekonomi. Faktor jenis kelamin tidak mempengaruhi pemilihan strategi *coping*. Dalam penelitian ini dihasilkan bahwa informan menggunakan *problem* dan *emotion focused coping* dalam mengatasi stres. *Planful problem solving* (17,9%) merupakan *problem focused coping* yang lebih dominan digunakan, sedangkan *accepting responsibility* (48,4%) merupakan *emotion focused coping* yang lebih dominan digunakan. Beberapa pilihan jenis *coping* juga sering digunakan dalam penyesuaian diri mahasiswa ditinjau dari strategi coping stres yang dimiliki. Sebagaimana penelitian yang diungkapkan oleh Putri Pusvitasisari dan Arini Mifti Jayanti bahwa Mahasiswa yang cenderung

¹⁴ Schiller JH., “Medical Students’ Use of Different Coping Strategies and Relationship with Academic Performance in Preclinical and Clinical Years.,” *Tandfonline* (2017).

¹⁵ Merlyn Priscilla and Yoanita Widjaja, “Gambaran Pemilihan Strategi Coping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara,” *Tarumanagara Medical Journal* 2, no. 2 (April 2020): 325–335.

menggunakan *problem focused coping* sebagai strategi coping memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi (baik). Sedangkan sebaliknya, mahasiswa yang cenderung menggunakan *emotional focused coping* sebagai strategi *coping* memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah.¹⁶ Ada juga bentuk strategi yang digunakan oleh individu yang tidak pada umumnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Lusi Manalu dan Indri Kemala¹⁷, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang kecanduan online game di kota Medan yang mana kebanyakan menggunakan *less useful coping* yang bisa saja menambah masalah baginya dan membuatnya menjadi semakin stres. Ada juga bentuk *coping* lain yang digunakan oleh individu yaitu *coping stres* yang adaptif seperti *turning to religion*, yang kemudian diikuti oleh *positive reinterpretation and growth* dan *acceptance* yang digunakan oleh mahasiswa Universitas Padjajaran dalam artikel jurnal yang ditulis oleh Ananda Nadhifasya Nursadrina dan Dhini Andriani.¹⁸

Bisa dikatakan penelitian yang telah disebutkan tersebut memiliki relevansi dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Yakni memiliki kesamaan dalam hal bentuk *coping stres*. Bedanya terletak pada subjek penelitiannya. sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti peneliti adalah

¹⁶ Putri Pusvitasisari and Arini Mifti Jayanti, “Differences Of University Students’ Self-Adjustment Viewed By Coping Strategies,” *Motiva* 3, no. 1 (2020.): 1–9.

¹⁷ Lusi Juliana Manalu and Indri Kemala, “Strategies to Cope with Stress among Online Gamers: A Study among University Students in Medan, Indonesia,” *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 15, no. 1 (2020.).

¹⁸ Ananda Nadhifasya Nursadrina and Dhini Andriani, “Gambaran Coping Strategies Pada Mahasiswa Universitas Padjajaran,” *journal of Psychologikal Perspective* 2, no. 1 (Juni 2020.): 1–11.

mahasiswa S3 yang memiliki peran ganda yang memiliki anak dan sudah bekerja, tentunya mahasiswa S3 memiliki tuntutan akademik yang lebih berat.

Ketiga, perempuan yang sedang menjalani berbagai peran dalam hidupnya tentu sangat banyak tuntutan yang harus dijalani sehingga menimbulkan adanya konflik peran ganda. Penelitian yang berjudul “Peran Ganda Wanita Karir (Konflik Peran Ganda Wanita Karir Perspektif Islam)”. Tujuan dari penelitian dilakukan oleh Siti Ermawati ini adalah untuk mengungkap konflik yang terjadi pada peran ganda wanita karir dari kacamata Islam. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa ada beberapa cara dan upaya yang bisa dilakukan untuk menghindari konflik tersebut, diantaranya: memilih pekerjaan yang tidak bertentangan dengan syariat Islam dan sesuai dengan kodrat kewanitaan serta pekerjaan yang tidak menghalang-halanginya untuk memenuhi kewajibannya dalam keluarga.¹⁹ Tesis yang di tulis oleh Astaman dengan judul “*Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswi Berperan Ganda*”²⁰ hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa wanita yang menjalankan peran ganda kemudian melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi dilatar belakangi oleh keinginan diri sendiri dan dukungan dari orang-orang terdekat.

¹⁹ Ermawati Siti, “Peran Ganda Wanita Karir (Konflik Peran Ganda Wanita Karir Ditinjau Dalam Perspektif Islam)”, , Vol 2 No. 2 Januari 2016, 59-69.,” *Jurnal Edutama IKIP PGRI Bojonegoro* 2, no. 2 (January 2016): 59–69.

²⁰ Astaman, “Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswi Berperan Ganda (Studi Pada Mahasiswi Di Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas).”, (Tesis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017).

Tema tentang peran perempuan juga di tulis oleh Ninin Ramadhani yang membahas tentang implikasi peran ganda perempuan dalam kehidupan keluarga dan lingkungan masyarakat. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh peran ganda perempuan pengrajin batik yang harus pintar dalam membagi waktu antara keluarga, pekerjaan, dan sebagai anggota masyarakat. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Gambaran umum peran ganda pada perempuan pengrajin batik yaitu peran sebagai ibu rumah tangga, peran sebagai pengrajin batik dan peran sebagai anggota masyarakat dengan menjadi anggota PKK dan anggota Majelis Ta'lim. (2) Kendala yang dirasakan perempuan pengrajin batik dalam menjalankan semua perannya berasal dari internal dan eksternal. Kendala internal yaitu lelah fisik, lelah mental, jemu, malas dan kendala eksternal yaitu adanya keterbatasan waktu. (3) Dampak yang terjadi pada perempuan pengrajin batik dalam menjalankan peran gandanya berdampak positif dan negatif. Dampak positifnya akan memperoleh penghasilan sehingga dapat membantu perekonomian keluarga, adanya kerja sama antara suami, isteri dan anak dalam menyelesaikan tugas rumah tangga, meningkatkan keterampilan dalam membatik, memperluas lingkungan sosial karena mengikuti kegiatan di masyarakat, sedangkan dampak negatifnya berkurangnya waktu untuk keluarga.²¹

²¹ Ninin Ramdani, “Implikasi Peran Ganda Perempuan Dalam Kehidupan Keluarga Dan Lingkungan Masyarakat,” *Sosietas* 6, no. 2 (September 2016.).

Penelitian ini memiliki informan pembahasan yang sama, yaitu tentang peran perempuan. Perbedaannya adalah fokus yang diambil. Sedangkan fokus peneliti disini adalah tentang strategi *coping* stres yang dilakukan oleh mahasiswi S3. Akan tetapi, yang ingin penlit munculkan adalah terkait stres yang timbul dalam menjalani tanggung jawab dan beban akademik maupun dalam bidang domestik dan strategi atau cara yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi stres tersebut ditengah tuntutan akademik yang dijalankan.

Persamaan penelitian dengan penelitian tersebut sama-sama meneliti tentang peran yang dijalankan oleh perempuan, namun dengan latar yang berbeda. Jika penelitian diatas meneliti tentang peran ganda pada perempuan pengrajin batik, sedangkan tema peneliti adalah mahasiswa yang menjalani peran ganda.

Dari hasil telaah atau review terhadap hasil penelitian-penelitian terdahulu, penulis berkesimpulan bahwa penelitian yang dilakukan peneliti memiliki persamaan dengan kajian pustaka yang telah dipaparkan diatas, adalah terletak dari dua katagori tema dasar yang peneliti ambil. Yaitu sama-sama mengkaji tentang *coping stress* dan peran pada perempuan. Kemudian letak perbedaan penelitian tersebut tentunya selain pada informan dan objek penelitian serta perbedaan secara geografis atau lokasi penelitian. Terdapat pula perbedaan dalam segi pembahasan penelitian yang difokuskan pada strategi *coping stress* pada mahasiswi S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan merujuk pada penelitian-penelitian tersebut, maka penelitian tentang strategi *coping stress* pada mahasiswi S3 ini memberikan bukti tentang pentingnya *coping stress* yang mengikuti sertakan mahasiswi S3 dalam menghadapi konflik dalam menjalani tugas akademik dan domestik. Dengan demikian dapat dikatakan juga bahwa *coping stress* pada mahasiswi S3 utamanya yang berperan ganda sangat diperlukan. Untuk itu penelitian ini membutuhkan penelitian lebih lanjut guna memberikan bukti empiris terhadap strategi *coping stress* pada mahasiswi S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

**Tabel 1.1
Kajian Pustaka**

No	Nama, Tahun dan judul penelitian	Jenis	Informan	Hasil Penelitian
1	Riski Octagusani, (2018), “ <i>coping stress</i> pada mahasiswa berkeluarga”	Artikel Jurnal	Mahasiswa S1 yang berkeluarga	faktor penyebab stress pada mahasiswa berkeluarga ialah tuntutan akademik, perbedaan pendapat, faktor lingkungan, faktor ekonomi, perilaku negatif pasangan perjodohan, sulit membagi waktu, hubungan jarak jauh dengan pasangan. Selain itu adanya dukungan sosial yang diterima oleh individu.
2	Fajar, Sarjuningsih, and Tatik Imadatus Sa’adati, (2017), “Strategi Coping Stres Mahasiswi Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir	Artikel Jurnal	Mahasiswa S1 Yang menikah	<i>coping stres</i> sering kali juga timbul pada mahasiswa yang menikah, dengan penyebab yang sama. Yaitu di pengaruh oleh tuntutan akademik dan faktor lingkungan yang mendukung.

3	Hamidah dan Nisa Rachmah Nur Anganthi, (2020) "Strategi coping pada jamaah haji tunanetra	Artikel Jurnal	Jamaah Haji Tunanetra	faktor <i>coping stres</i> yang memengaruhi individu bisanya dapat dilihat dari adanya dukungan sosial yang diterima. Seperti hardiknas atau ketegaran, karakteristik kepribadian seperti sabar, ihktiar (upaya), kontrol diri, dan dukungan sosial.
4	Schiller JH., (2017) "Medical Students' Use of Different Coping Strategies and Relationship with Academic Performance in Preclinical and Clinical Years.	Artikel Jurnal	Mahasiswa Kedokteran di India	Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi <i>emotion focused coping</i> yang paling sering digunakan oleh mahasiswa fakultas kedokteran, yaitu <i>positive reappraisal</i> dengan nilai sebesar 88 %. Strategi <i>problem focused coping</i> yang paling sering digunakan oleh mahasiswa fakultas kedokteran, yaitu <i>social support</i> dengan nilai sebesar 82 %. 10 Pemilihan cara atau strategi <i>coping</i> tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor – faktor tersebut antara lain adalah kepribadian, usia, jenis kelamin, status ekonomi, <i>social support</i> , dan <i>self esteem</i> .
5	Merlyn Priscilla and Yoanita Widjaja, (2020) "Gambaran Pemilihan Strategi Coping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara,	Artikel jurnal	Mahasiswa Fakultas Kedokteran	Dalam penelitian ini dihasilkan bahwa informan menggunakan <i>problem</i> dan <i>emotion focused coping</i> dalam mengatasi stres. <i>Planful problem solving</i> (17,9%) merupakan <i>problem focused coping</i> yang lebih dominan digunakan, sedangkan <i>accepting responsibility</i> (48,4%) merupakan <i>emotion focused coping</i> yang lebih dominan.
6	Putri Pusvitasisari and Arini Mifti Jayanti,			Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

	(2020) "Differences Of University Students' Self-Adjustment Viewed By Coping Strategies	Artikel Jurnal	Seluruh mahasiswa aktif tahun pertama Fakultas Ekonomi dan Sosial di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.	Mahasiswa yang cenderung menggunakan problem focused coping sebagai strategi coping memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi (baik). Sedangkan sebaliknya, mahasiswa yang cenderung menggunakan emotional focused coping sebagai strategi coping memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah.
7	Lusi Juliana Manalu and Indri Kemala, (2020), "Strategies to Cope with Stress among Online Gamers: A Study among University Students in Medan, Indonesia,	Artikel Jurnal	Mahasiswa gamer online aktif di Medan	Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas partisipan cenderung menggunakan strategi less useful coping (36 persen), sekitar 30 persen menggunakan strategi emotion-focused coping, sekitar 28 persen menggunakan strategi problem-focused, dan sekitar 5 persen menggunakan strategi lain yang tidak dapat diklasifikasikan.
8	Ananda Nadhifasya Nursadrina and Dhini Andriani, (2020) "Gambaran Coping Strategies Pada Mahasiswa Universitas Padjajaran	Artikel Jurnal	339 Informan Mahasiswa Universitas Padjajaran	bentuk <i>coping</i> yang digunakan oleh individu yaitu <i>coping stres</i> yang adaptif seperti <i>turning to religion</i> , yang kemudian diikuti oleh <i>positive reinterpretation and growth</i> dan <i>acceptance</i>
9	Ermawati Siti, (2016) "Peran Ganda Wanita Karir (Konflik Peran Ganda Wanita Karir Ditinjau Dalam Perspektif Islam)"	Artikel Jurnal	Pustaka	Hasilnya menyimpulkan bahwa untuk menghindari konflik tersebut ada beberapa upaya yang dapat dilakukan, antara lain: memilih pekerjaan yang tidak bertentangan dengan syariat Islam dan sesuai dengan kodrat kewanitaan serta pekerjaan yang tidak menghalangi-halangnya untuk memenuhi kewajibannya dalam keluarga.

10	Astaman,(2017)“Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Berperan Ganda (Studi Pada Mahasiswa Di Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas).”	Tesis	5 mahasiswa S1 IAII Sambas	<p>Penelitian ini berkesimpulan bahwa wanita yang berperan ganda yang melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi dilatar belakangi oleh keinginan diri sendiri dan dukungan dari orang-orang terdekat. Selain itu ditemukan empat bentuk regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa berperan ganda di IAIS Sambas yakni regulasi kognitif, regulasi motivasi, regulasi perilaku dan regulasi emosi.</p> <p>Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri dalam belajar yang dilakukan subjek dalam penelitian ini adalah faktor pribadi (<i>person</i>), faktor perilaku (<i>behaviour</i>) dan faktor lingkungan (<i>environment</i>).</p>
11	Ninin Ramdani, (2016) “Implikasi Peran Ganda Perempuan Dalam Kehidupan Keluarga Dan Lingkungan Masyarakat	Artikel Jurnal	Perempuan pengrajin batik	<p>Temuan hasil penelitian terungkap bahwa: (1) Gambaran umum peran ganda pada perempuan pengrajin batik yaitu peran sebagai ibu rumah tangga, peran sebagai pengrajin batik dan peran sebagai anggota masyarakat dengan menjadi anggota PKK dan anggota Majelis Ta’lim. (2) Kendala yang dirasakan perempuan pengrajin batik dalam menjalankan semua perannya berasal dari internal dan eksternal. Kendala internal yaitu lelah fisik, lelah mental, jemu, malas dan kendala eksternal yaitu adanya keterbatasan waktu.</p>

Tabel 1.2
Tentang Konten Peneliti

No	Nama	Judul	Informan Penelitian	Konten Penelitian
1	Aisyatin Kamila	Strategi <i>coping stres</i> pada mahasiswa S3 berperan ganda di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	Mahasiswa S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	stres yang timbul karena menjalani peran ganda serta strategi atau cara yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi stres tersebut ditengah tuntutan akademik dan peran ganda yang dijalankan.

E. Kerangka Teori

Dari fokus penelitian di atas, peneliti telah menentukan pisau analisis atau kerangka teori yang membantu peneliti mengurai dan menganalisis hasil temuan di lapangan. Untuk menganalisis bagaimana gambaran strategi *coping stres* pada mahasiswa S3 peneliti menetapkan kerangka teori sebagai berikut.

Dalam tatanan realitas, perempuan masa kini di Indonesia banyak berperan di samping domestik, menghidupi keluarga, mengajar, menduduki jabatan, dan sebagainya.²²

Berbicara mengenai peran perempuan selain menjalani perannya dan tugas utamanya diranah domestik, yaitu menjadi seorang istri, melahirkan, menyusui, dan mengurus serta mendidik anak, perempuan juga

²² Istibsyaroh, *Hak-Hak Perempuan Relasi Gender Menurut Tafsir Al Sya'rawi* (Jakarta: Teraju, 2004), 8.

dapat menjalankan perannya di ranah publik. Dan mendapatkan kesempatan yang sama dalam hal mengenyam pendidikan dan juga bekerja. M Quraisy Shihab pernah mengatakan bahwa bagaimana mungkin tugas pokoknya itu dapat dilaksanakan dengan baik kalau mereka tidak diberi kesempatan untuk belajar.²³ Pernyataan dari M Quraisy Shihab tersebut, menjadi salah satu contoh bahwa diera modern sekarang ini pendidikan perempuan itu penting.

Dalam penelitian ini, peran perempuan tidak hanya terbatas pada peran dialam mengurusi rumah tangga. Tapi peran yang dijalankan di ranah publik seperti menjadi mahasiswa dan bekerja.

Sementara dalam menjalani berbagai peran, perempuan akan mengalami fase stres baik di sektor domestik maupun di sektor publik, perempuan tak jarang mengalami stress yang disebabkan oleh situasi tertentu. Agolla dan Ongori, menyebutkan sumber stres utama pada mahasiswa adalah tekanan akademik seperti banyaknya tugas, persiapan ujian semester atau test, kinerja akademik, ketakutan untuk gagal, masalah keuangan, ruang kuliah yang sesak, hubungan dengan lawan jenis, keluarga dan kehidupan di lingkungan akademik, Stres seringkali diawali adanya konflik. Kemudian ada beberapa tipe stres, Hebb mempergunakan istilah yang dapat membedakan tipe stres, yaitu : a). *Distress* merupakan stres yang berbahaya dan merusak keseimbangan fisik, psikis atau sosial individu,b).

²³ M. Quraisy Shihab, *Perempuan* (Jakarta: lentera hati), 394.

Eustress merupakan stres yang menguntungkan dan konstruktif bagi kesejahteraan individu.²⁴

Secara umum setiap individu mempunyai banyak kebutuhan yang ingin selalu dipenuhinya dalam hidup. Kebutuhan itu bervariasi, dapat berapa kebutuhan psikis, fisik dan sosial. Akan tetapi, dalam kenyataannya, kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak selalu dapat dipenuhi. Keadaan inilah yang kerap kali membuat individu merasa tertekan secara psikologis (*psychological stress*). Kemudian individu merespon perasaan tetekannya. Respon ini dimanifestasikan dalam bentuk prilaku yang bervariasi tergantung sejauh mana individu itu memandang masalah yang sedang dihadapi. Jika masalah yang dihadapinya itu dipandang negatif oleh manusia, maka respon prilakunya pun negatif, seperti yang diperlihatkan dalam bentuk-bentuk prilaku neurotis dan patologis. Sebaliknya, jika persoalan yang dihadapi itu dipandang positif oleh mereka yang mengalami, maka respon prilaku yang ditampilkan pun bisa dalam bentuk penyesuaian diri yang sehat dan cara-cara mengatasi masalah yang konstruktif.

SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Banyaknya tuntutan terhadap mahasiswa yang menjalani peran ganda ini dapat menimbulkan stres. Sebagaimana yang dikatakan oleh Lazarus (1984) bahwa individu yang menilai tunutan dari lingkungan sebagai sesuatu yang melampaui atau membebani kemampuan yang dimiliki serta mengancam kesejahteraan dirinya dapat menimbulkan stres.

²⁴ Dr. Arlina Gunarya, MSc, Dr. Muhammad Tamar, MPsi, and Indra Fadjarwati Ibnu, SKM, MA, "Bersahabat Dengan Stress," Modul md10, n.d., 10.

Kemudian individu menunjukkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi stres, baik dalam pemecahan masalah yang dihayati maupun bentung reaksi yang ditunjukkan.²⁵

Kondisi atau situasi yang penuh dengan tekanan ini dapat menjadi pemicu munculnya stres (*stressor*) bagi mahasiswa. Dalam hal ini untuk mengurangi dan mengatasi stress yang dialami oleh mahasiswa, maka mahasiswa perlu melakukan usaha-usaha atau cara-cara untuk meregulasi perasaan stress yang dirasakan.

Lazarus kemudian menggunakan istilah *coping* untuk pemilihan cara mengatasi masalah. Menurut Lazarus dan Folkman, strategi *coping* dikenal dengan upaya kognitif dan perilaku individu untuk mengatasi dan mengurangi tekanan yang dapat menimbulkan stres. Ada dua macam strategi *coping*, yaitu:²⁶

1. *Problem Focused Coping*. Strategi ini diartikan sebagai cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan keadaan yang menimbulkan stress. Strategi ini biasanya dipergunakan untuk menghadapi masalah-masalah yang cenderung dapat dikendalikan.
2. *Emotional Focused Coping*. Strategi ini merupakan usaha yang dilakukan untuk menurunkan emosi negatif yang dilakukan ketika

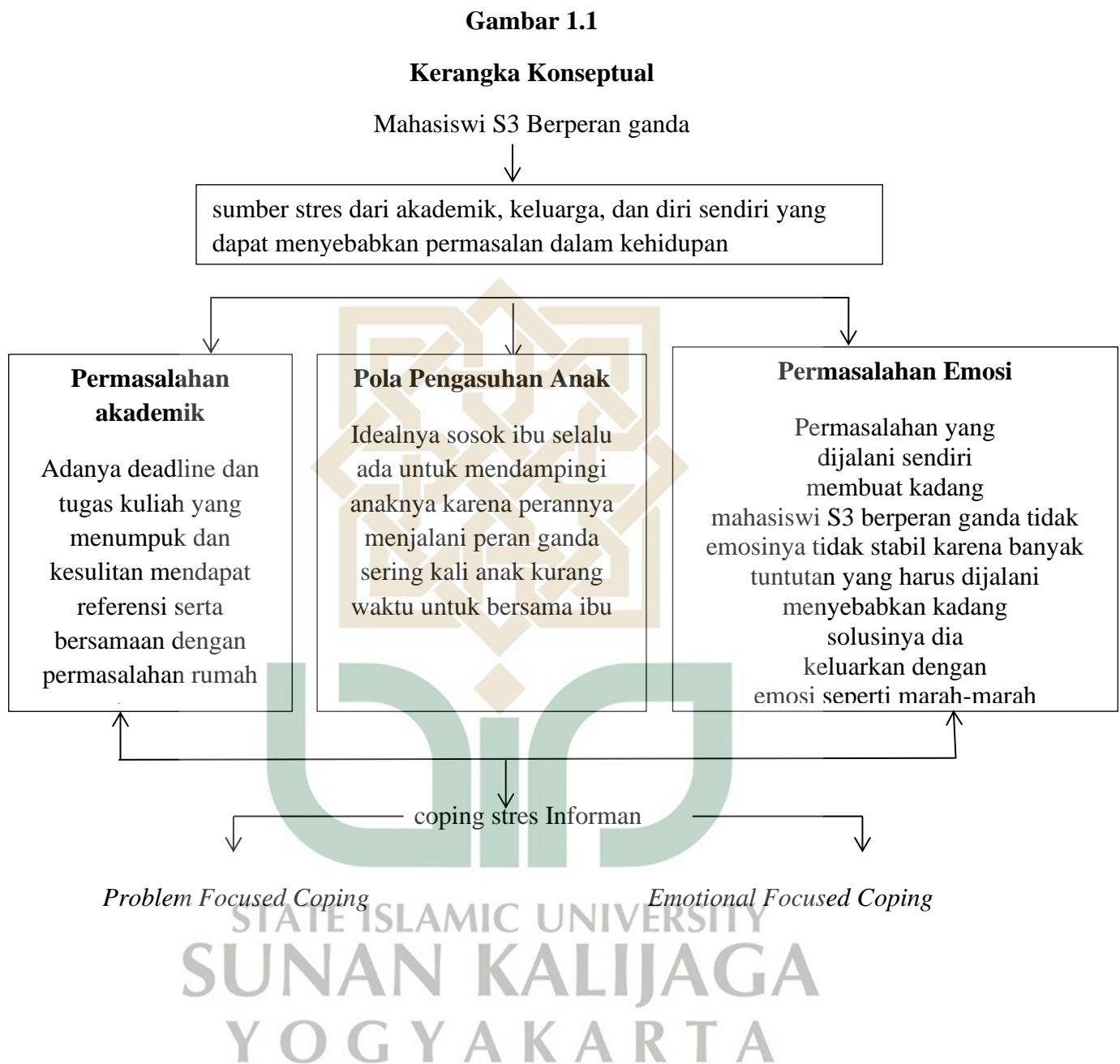
²⁵ Rahma Disti Kartika, Dwi Deria, And Dea Siti Ruhansih, “Hubungan Antara Strategi Penanggulangan Stres (Coping Stress) Dengan Keyakinan Diri Mampu (Self-Efficacy) Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Jurusan Radiodiagnostik Dan Radiotherapy Politeknik ‘X’ Bandung,” *Fokus* 1 (January 2018): 5.

²⁶ Rasmun, *Stres, Koping Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan* (Jakarta: CV. Agung Seto, 2004), 9–10.

menghadapi masalah atau tekanan dan berupaya untuk mencari dukungan sosial.

Tujuan peneliti hanya sebatas untuk mengetahui bagaimana strategi *coping* yang mereka gunakan, apakah menggunakan *problem focused coping* (bekerja, tidak berdiam diri) dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress; dan *emotion focused coping* (diam agar tenang, mendekatkan diri kepada tuhan, mengaji), dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Keputusan untuk menggunakan *coping* milik Lazarus dan Folkman adalah karena hasil penelitian membuktikan bahwa menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari.





F. METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui atau menggambarkan kenyataan dari kejadian yang diteliti sehingga memudahkan peneliti untuk mendapatkan data yang objektif dalam rangka mengetahui dan memahami strategi coping yang dilakukan oleh mahasiswa S3 berperan ganda dalam mengatasi stresnya di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Peneliti akan berupaya menggali informasi secara mendalam dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada informan, lalu mengumpulkan data untuk kemudian menganalisisnya secara mendalam. Hal ini sesuai dengan ungkapan dari John W. Creswell mendefinisikan bahwa penelitian kualitatif merupakan proses penelitian yang melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari para partisipan, menganalisis data secara induktif dan menafsirkan makna data.²⁷

Kemudian alasan peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus karena peneliti akan berupaya menggali informasi secara mendalam dan memberikan fokus secara intensif tentang gambaran strategi *coping stres* yang digunakan oleh mahasiswa

²⁷ John W. Creswell, *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*, cet. Ke 4, terj. Achmad Fawaid. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), 4.

S3 berperan ganda dalam menjalani kehidupannya. Hal ini sejalan dengan ungkapan Imam Gunawan (2014), ia mengungkapkan penelitian studi kasus memusatkan diri secara intensif pada satu objek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus untuk mengungkapkan makna suatu peristiwa yang akan diteliti.²⁸ Pada pendekatan ini, peneliti membuat suatu gambaran kompleks, meneliti kata-kata, laporan terinci dari pandangan informan, dan melakukan studi pada situasi yang alami. Dengan kata lain, penelitian ini dilakukan dalam situasi yang wajar (*natural setting*). Penelitian ini disebut juga pendekatan *naturalistik* karena situasi lapangan bersifat “*natural*” atau wajar sebagaimana adanya, tanpa dimanipulasi, diatur, dengan eksperimen atau tes.²⁹

Oleh sebab itu, peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian studi kasus dapat memberikan pemahaman mendalam atau menjelaskan kembali suatu proses generalisasi. Dengan penelitian ini dapat ditemukan secara rinci tentang strategi *coping stress* pada mahasiswi S3 berperan ganda.

Coping stres yang diteliti dalam penelitian ini adalah ditinjau dari sumber stres yang dialami oleh mahasiswi S3 dalam menjalani peran ganda, strategi coping stres yang dilakukan dalam mengatasi sumber stres atau permasalahan yang ada, dan dukungan dari suami yang mempengaruhi mahasiswi S3 dalam berperan ganda.

²⁸ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), 112.

²⁹ Nawawi, *Metodologi Penulisan Hukum Islam* (Malang: GENIUS media, 2014), 41.

2. Informan Penelitian

Suharsimi arikunto, mengemukakan subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Yang artinya disebut juga sebagai informan.³⁰

Dalam penelitian ini pertanyaan yang disampaikan adalah pertanyaan secara lisan. Penentuan subjek penelitian menggunakan teknik dipilih secara *purposive*. Penentuan informan pada tahap awal memasuki lapangan dipilih berdasarkan orang yang memiliki tingkat power serta otoritas pada situasi sosial atau objek yang akan diteliti, sehingga mampu “membuka pintu” kemana saja peneliti akan melakukan pengumpulan data.

Peneliti meminta rekomendasi dari informan awal yang peneliti wawancarai mengenai informan yang bisa saya jadikan target sebagai informan berikutnya, sehingga peneliti memperoleh data yang semakin lengkap dan mencapai kejemuhan data.

Adapun informan dalam penelitian ini terdiri dari tiga orang dengan rincian sebagai berikut: tiga orang mahasiswi S3 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Kriteria mahasiswi S3 yang peneliti jadikan informan penelitian adalah :

- a. Mahasiswi yang bersedia menjadi informan
- b. Mahasiswi program doktoral atau S3
- c. Sudah menikah atau berkeluarga

³⁰ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 188.

- d. Berusia sekitar 30-40 tahun
- e. Memiliki anak satu atau lebih

Selain dari pada mahasiswi, penulis membutuhkan informan tambahan untuk melengkapi informasi yang dibutuhkan peneliti. Informan pendukung dalam penelitian ini adalah suami informan.

3. Setting Penelitian

a. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari tahap pra pengambilan data yang dimulai dari bulan Maret 2020 untuk pencarian informan, kemudian tahap pengambilan data mulai dari bulan Juni sampai Oktober 2020, dan tahap penyusunan hasil penelitian yang dikerjakan pada bulan Oktober 2020.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian.³¹ Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standart data yang ditetapkan.³²

³¹ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, Dan Karya Ilmiah* (Jakarta: Kencana Pranada Media Group, 2012), 138.

³² Ibid.

Untuk memperoleh data dan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini, digunakan beberapa metode antara lain:

a. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data melalui pengamatan dengan melakukan tanya jawab secara lisan.³³

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data tentang kehidupan manusia apabila peneliti ingin menemukan permasalahan yang harus diteliti. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur, dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun dengan menggunakan telepon.³⁴

Wawancara yang dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan mengenai keadaan psikologis mahasiswi S3 pasca menikah dan perannya sebagai ibu rumah tangga dan optimalisasi tugas yang dikerjakan oleh mahasiswi di kampus, serta upaya mahasiswi S3 dalam melakukan strategi *coping stress*. Dalam penelitian ini menggunakan jenis wawancara tidak terstruktur yang artinya peneliti ataupun subyek penelitian ini lebih bebas mengungkapkan argumennya. Peneliti pun lebih bebas dalam menyusun kata-kata dan tidak merasa terkekang. Kemudian peneliti dapat mempersiapkan rambu-rambu pertanyaan awal,

³³ Nawawi, *Metodologi Penelitian Hukum Islam* (Malang: GENIUS Media, 2014), 94.

³⁴ Iin Tri Rahayu, *Observasi Dan Wawancara* , 138.

selanjutnya wawancara dapat dikembangkan seperlunya.³⁵

Kegiatan wawancara dilakukan beberapa kali pertemuan oleh peneliti dengan subyek penelitian. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk memperkuat data dari observasi yang berkaitan dengan obyek penelitian. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara secara mendalam kepada subjek penelitian. Hal ini hanyalah sebagai pokok pertanyaan yang selanjutnya akan dikembangkan oleh peneliti ketika berada di lapangan.

b. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda, dan sebagainya.³⁶ Dokumen dalam arti yang luas meliputi foto, rekaman dalam kaset, vedio, *disk*, *artifact*, dan monument. Apabila informasi atau data yang akan dianalisis itu berupa dokumen, maka pelaksanaan pengumpulan

datanya disebut teknik dokumentasi.³⁷

Penelitian ini menggunakan studi dokumentasi untuk memperoleh segala data yang berhubungan dengan informan yang meliputi, kegiatan di perkuliahan, kegiatan sehari-hari di rumah atau kos, foto-foto dan data-data lain yang memiliki keterkaitan serta dapat menunjang penelitian ini. Kemudian peneliti Peneliti

³⁵ Suwardi Endraswara, *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan: Ideologi, Epistemologi, dan Aplikasi* (Yogyakarta: Pustaka Widyatama, 2006), 166.

³⁶ Arikunto, *Prosedur Penelitian*, 206.

³⁷ Moh Ainin, *Metodologi Penelitian Bahasa Arab* (Malang: Hilal Pustaka, 2007), 122.

menggunakan catatan-catatan, buku-buku, dan lain-lain, yang memiliki hubungan erat dengan sumber yang diteliti.

c. Observasi

Adapun observasi hanya yang dilakukan adalah metode penyerta dan peneliti tidak intens. Observasi adalah suatu proses pengamatan dan pencatatan secara sistematis, logis, objektif, dan rasional mengenai berbagai fenomena, baik dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi buatan untuk mencapai tujuan tertentu.³⁸ Observasi berarti pengamatan yang bertujuan untuk mendapatkan data tentang suatu masalah, sehingga diperoleh pemahaman atau sebagai alat *re-checking* atau pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang diperoleh sebelumnya³⁹.

Adapun observasi atau pengamatan yang peneliti lakukan bertujuan untuk mengetahui bagaimana kehidupan kondisi sebagai ibu rumah tangga dan tugas sebagai mahasiswa S3. Sehingga menimbulkan stres dalam menjalani perannya, serta bagaimana strategi stres yang dilakukan, kemudian faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stres* seperti lingkungan yang mendukung, dukungan keluarga dan lain sebagainya.

³⁸ Zainal Arifin, *Evaluasi Pembelajaran: Prinsip, Teknik, Prosedur* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), 153.

³⁹ Iin Tri Rahayu, Tristiandi Ardani, *Observasi Dan Wawancara* (Malang: Bayu Media Publishing, 2004), 1.

5. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data.⁴⁰ Penelitian ini menggunakan beberapa instrumen yaitu pedoman observasi dan pedoman wawancara lebih lanjut. Sebelum melakukan observasi dan wawancara, peneliti terlebih dahulu membuat pedoman observasi dan wawancara.

6. Teknik Analisis Data

Setelah pengumpulan data selesai dilakukan, maka langkah selanjutnya yang penting untuk dilakukan yaitu menganalisisnya. Analisis data merupakan satu tahapan penting dalam proses penyelesaian suatu penelitian kualitatif karena dalam menganalisa data peneliti mencari serta menyusun secara sistematis data yang didapatkan di lapangan dengan wawancara secara mendalam, catatan lapangan, dan bahan-bahan lainnya, sehingga mempermudah untuk dipahami. Analisis data juga merupakan mengatur susunan data, mengklasifikasikan ke dalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar.⁴¹ Menurut Bogdan dan Biklen, analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan jalan berkerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola. Kemudian menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari dan memutuskan apa yang dapat

⁴⁰ Nurul Zuriah, “Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan: Teori dan Aplikasi”, (Jakarta: PT bumi Aksara, 2006), hlm.168

⁴¹ Helaluddin and Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori & Praktik* (Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019), 102.

diceritakan kepada orang lain.⁴² Ketika wawancara berlangsung, peneliti melakukan proses analisis jawaban dari hasil wawancara. Pada saat jawaban dari hasil wawancara belum memuaskan maka peneliti meneruskan pecarian data kembali hingga data yang saya peroleh benar-benar kredibel.

Kemudian data-data yang telah diperoleh dari penelitian akan dianalisis menurut langkah-langkah dari milles and huberman yaitu meliputi 3 tahapan yaitu reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan.⁴³ Berikut ini akan dijelaskan satu persatu proses analisis tersebut:

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Mereduksi data atau yang biasa disebut dengan istilah merangkum. Miles dan Huberman mengartikan reduksi data sebagai proses pemilihan, pemasatan perhatian dan penyederhanaan, pengabstrakkan, dan transformasi data “kasar” yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Reduksi data merupakan suatu bentuk yang mempertajam, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa hingga dapat menarik dan memverifikasi sebuah kesimpulan-kesimpulan finalnya.⁴⁴

⁴² Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya, 2012), 248.

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2010), 337.

⁴⁴ Mathew B. Miles and A. Micheal Huberman, *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*, terj. Tjetjep Rohendi Rohidi. (Jakarta: UI-Press, 1992), 16.

Peneliti memilih hal-hal yang penting, mencari tema serta polanya dan menghilangkan yang tidak saya butuhkan sehingga memberikan gambaran yang sangat jelas, dan memudahkan saya dalam pengumpulan data berikutnya. Adapun proses reduksi data yang peneliti lakukan adalah diawali dari memilah dan mengoreksi data, mana data yang sesuai dan mana data yang tidak sesuai dengan penelitian. Sedangkan transkrip hasil wawancara dimuat dalam catatan lapangan. Kemudian data dalam catatan lapangan tadi ditelaah dan diidentifikasi untuk menentukan mana yang berhubungan dengan konsep penelitian. Tujuan pembuatan catatan pinggir atau memo dibagian catatan lapangan atau foto dokumentasi adalah untuk mempermudah proses identifikasi. Data-data yang kurang relevan dengan penelitian disisihkan (tidak dianalisis).

Setelah itu peneliti akan lebih mudah untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya lagi bila diperlukan.

Dalam penelitian ini mengacu pada batasan masalah yang telah ada yaitu strategi *coping stres* pada mahasiswi S3 berperan ganda dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Miles dan Huberman membatasi penyajian data (*display data*) sebagai “sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan

tindakan.”⁴⁵ Dengan tujuan agar peneliti dapat memahami apa yang terjadi dan yang akan dilakukan selanjutnya. Penyajian data dalam penelitian ini peneliti lakukan dengan menghubungkan antar klasifikasi, bagan, dan sebagainya. Dapat juga menggunakan teks naratif, matrik atau chart.

Kemudian data-data yang telah ditelaah dan diidentifikasi dalam bentuk catatan pinggir atau memo, selanjutnya disajikan dan dideskripsikan dalam bentuk rangkuman dan tabel. Kemudian data-data yang telah disajikan tersebut dikaitkan sesuai dengan kerangka teori yang digunakan. Penyajian data akan memudahkan peneliti dalam memahami hal yang terjadi, merancang kerja berikutnya sesuai hal yang sudah peneliti pahami sebelumnya.

c. Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing*) dan Verifikasi Data

Kegiatan terakhir dari analisis data yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dari penelitian kualitatif yaitu temuan yang berupa deskripsi atau gambaran mengenai suatu objek sebelumnya masih belum jelas sehingga menjadi lebih jelas.

Miles dan Huberman berpandangan bahwa penarikan kesimpulan hanyalah sebagian dari satu kegiatan dari konfigurasi yang utuh.

Kesimpulan-kesimpulan tersebut diverifikasi selama penelitian berlangsung.⁴⁶ Data yang sudah difokuskan dan disusun secara

⁴⁵ Ibid., 17.

⁴⁶ Ibid., 19.

sistematis selanjutnya disimpulkan sehingga makna data dapat ditemukan. Namun, kesimpulan itu baru bersifat sementara dan masih bersifat umum, maka perlu melakukan verifikasi terhadap kesimpulan yang telah dibuat sebelumnya. Verifikasi dilakukan dengan mengkonfirmasi, mempertajam atau mungkin merevisi kesimpulan sebelumnya untuk sampai pada kesimpulan akhir.⁴⁷

Data-data yang telah disajikan kemudian disimpulkan. Akan tetapi, kesimpulan yang dibuat harus dicek kembali kebenarannya, yaitu dengan melakukan verifikasi data. Data yang disimpulkan dikoreksi dan diperbaiki hingga didapat kesimpulan akhir. Dengan penarikan kesimpulan sesuai bukti-bukti yang valid serta konsisten ketika saya kembali mengumpulkan data di lapangan sehingga kesimpulan tersebut bersifat kredibel.

7. Pengecekan Keabsahan Data

Setelah data terkumpul, tahap selanjutnya adalah melakukan pengujian terhadap kredibilitas dan keabsahan data dengan menggunakan teknik triangulasi. Teknik pemeriksaan keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik derajat kepercayaan (*credibility*), yakni dengan cara:

⁴⁷ Dadang Kahmad, *Metode Penelitian Agama Edisi Revisi* (Sukoharjo: Pustaka Setia, 2011), 109.

a. Triangulasi

John W Creswell mengungkapkan bahwa mentriangulasi sumber-sumber data yang berbeda dengan memeriksa bukti-bukti yang berasal dari sumber-sumber tersebut dan menggunakannya untuk membangun justifikasi tema-tema secara koheren akan menambah validitas penelitian.⁴⁸ Tujuan dari dilakukannya triangulasi sangat penting dalam penelitian kualitatif agar kesimpulan penelitian dapat dijamin akurat, valid dan dipercaya⁴⁹

Sugiyono membagi triangulasi data menjadi tiga cara, yaitu: 1) triangulasi sumber, yakni mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber, 2) triangulasi teknik, yakni mengecek data pada sumber yang sama namun menggunakan teknik yang berbeda-beda, misalnya data yang diperoleh dari wawancara dicek dengan melakukan observasi atau dokumentasi, 3) triangulasi waktu, yakni mengecek data yang telah diperoleh dari wawancara, observasi, atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda.⁵⁰

Adapun dalam penelitian ini triangulasi data dilakukan dengan triangulasi sumber, yaitu mengecek data yang telah didapat dari sumber lain, di antaranya melakukan pengujian data dengan melakukan wawancara pada suami informan.

⁴⁸ Creswell, *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*, 286.

⁴⁹ Paul Suparno, *Riset Tindakan Untuk Pendidik* (Jakarta: PT Grasindo, 2008), 71.

⁵⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: ALFABETA, 2011), 274.

Selain itu, pengujian data juga dilakukan dengan triangulasi teknik, yaitu data yang diperoleh dari hasil wawancara dicek dengan hasil observasi dan dokumentasi.

b. *Member Check*

Penerapan *member check* adalah untuk mengetahui akurasi hasil penelitian. J. R. Rico mengungkapkan bahwa *member check* merupakan proses memeriksa kembali data yang diperoleh dari informan dengan mengadakan pertanyaan ulang atau mengumpulkan sejumlah informan untuk dimintai pendapatnya tentang data yang dikumpulkan.⁵¹

Member check dalam penelitian ini dilakukan dengan memperlihatkan kembali data hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti deskripsikan kepada informan untuk dikoreksi dan diperbaiki jika memang terjadi ketidaksesuaian dengan keadaan informan. Selanjutnya informan menyepakati data yang diberikannya.

Penggunaan *member check* ini dapat dilihat dari surat pernyataan yang ditandatangani oleh informan yang menyatakan bahwa data yang tertulis dalam hasil wawancara, observasi dan dokumentasi sudah benar dan sesuai dengan keadaan yang ada di lapangan. (lihat lampiran).

⁵¹ J. R. Rico, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik Dan Keunggulannya*, (Jakarta: Grasindo, 2010), 134.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam memahami permasalahan yang diteliti, Laporan penelitian disusun dalam lima bab dengan rincian sebagai berikut:

BAB I : berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II : menyajikan diskusi teoritis tentang *coping stress* pada mahasiswa berperan ganda. Cara penyajiannya disusun dalam sub-sub bab.

BAB III: pada bagian ini mencakup tentang background mahasiswa S3 dalam menjalani peran ganda dan faktor stress yang dialami mahasiswa S3 berperan ganda.

BAB IV: berisi tentang strategi yang dilakukan mahasiswa S3 dalam menjalani peran ganda, faktor yang mempengaruhi stress, dukungan suami dan keluarga dalam menjalani peran ganda, dan analisis teori.

BAB V : berisi tentang kesimpulan berdasarkan hasil analisis data dan saran-saran yang diajukan berdasarkan kesimpulan penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan mengenai strategi *coping* mahasiswi S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada beberapa area besar sumber stress yang umumnya dialami oleh mahasiswi S3 dalam menjalani peran ganda yaitu berada pada keluarga lebih-lebih pada anaknya, karena masalah anak masih menjadi PR terbesar dalam hidup informan. Sumber stress yang paling intens adalah yang berasal dari diri sendiri karena tuntutan akademik dan tugas domestik yang kadang berbenturan.
1. Dalam menyelesaikan masalahnya informan penelitian sering kali menggunakan dua model strategi *coping*, yakni *problem-solving focused coping* (tidak berdiam diri, menceritakan masalah ke orang lain), dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress; dan *emotion focused coping* (diam agar tenang, mendekatkan diri kepada tuhan, mengaji), dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan.

2. Peran perempuan tidak terlepas dari pengaruh dan dukungan dari keluarga terutama dukungan dari suami. Suami perlu memberikan dukungan emosional, misalnya memberikan kenyamanan sehingga istri terbebas dalam kondisi keluarga yang penuh dengan tekanan. Dukungan instrumental dapat diberikan oleh suami dalam bentuk keikutsertaannya dalam mengurus rumah tangga dan berbagi peran dalam mengasuh anak. Selain itu, motivasi dan penghargaan terhadap prestasi kerja yang diraih oleh istri juga. Dalam penelitian ini, bentuk dukungan yang diberikan suami kepada mahasiswi yaitu berupa: Nasehat, materi, motivasi, toleransi, dan saling memahami satu sama lain.

Jadi mahasiswa S3 dalam proses penggunaan *copingnya* untuk mengatasi sumber stress tidak hanya menggunakan satu strategi *coping* saja, tapi semuanya dapat terpakai namun menyesuaikan dengan masalah yang dihadapi. Untuk itu seseorang akan tetap memiliki kecenderungan strategi mana yang digunakan.

B. Saran

Selama proses penelitian di lapangan berlangsung peneliti bertemu dengan beberapa informan, bercengkrama langsung dan juga mengamati lingkungan sekitarnya. Menurut peneliti, berbicara mengenai strategi *coping* pada mahasiswa banyak pelajaran yang dapat dipetik dan juga hal menarik yang dapat dimunculkan ke permukaan, mulai dari pembagian waktu antara kuliah dan tugas domestik, hingga mereka melaluinya dengan

suka duka penuh perjuangan. Namun, peneliti menyadari bahwa tidak memungkinkan untuk peneliti melakukan hal tersebut secara simultan. Maka ada beberapa saran yang perlu untuk diperhatikan, yaitu:

1. Secara teoritik

Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat ditemukan strategi yang tepat untuk mengatasi stress ataupun depresi, serta lebih memperpanjang waktu pengamatan sehingga diperoleh gambaran yang lebih jelas dan lengkap terkait strategi coping. Peneliti selanjutnya hendaknya bisa mengontrol dan lebih bersifat obyektif dalam proses pengumpulan data dan analisis data.

2. Secara praktis

Untuk suami, tetap mendukung sebagaimana yang telah dilakukan dengan bersikap lebih menyayangi, bersatu untuk kenyamanan bersama demi mencapai cita-cita bersama.



DAFTAR PUSTAKA

- A, Agoes, Kusnadi, and Chandar. *Teori Dan Manajemen Stres: Kontemporer Dan Islam*. Malang: Taroda., 2003.
- Anggriana, Tyas Martika, Tita Maela Margawati, and Silvia Yula Wardani. “Konflik Peran Ganda Pada Dosen Perempuan Ditinjau Dari Dukungan Sosial Keluarga.” *Counsellia Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5, no. 1 (2015).
- Arikunto, Suharsimi. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Aryani, Farida. *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. Sulawesi Tengah: Edukasi Mitra Grafika, 2016.
- Astaman. “Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswi Berperan Ganda (Studi Pada Mahasiswi Di Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas).” UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017.
- Aswati. “Konflik Peran Ganda, Rasa Cinta Dan Kepuasan Pernikahan Pada Mahasiswi Yang Sudah Berumah Tangga.” *Psikoborneo* 5, No. 1 (2017).
- Atkinson, Rita L., Richard C. Atkinson, Edward E Smith, and Daryl J. Ben. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga, 1996.
- B, Smet. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994.
- Biru, Mega, Hamidah Nayati Utami, and Yuniadi Mayowan. “Analisis Faktor-Faktor Stres Kerja Yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan Tetap Pg. Kebon Agung Kabupaten Malang).” *Jurnal Administrasi Bisnis (Jab)* 39, No. 2 (Oktober 2016).
- Creswell, John W. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Cet. Ke 4, terj. Achmad Fawaid. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Disti Kartika, Rahma, Dwi Deria, and Dea Siti Ruhansih. “Hubungan Antara Strategi Penanggulangan Stres (Coping Stress) Dengan Keyakinan Diri Mampu (Self-Efficacy) Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Jurusan Radiodiagnostik Dan Radiotherapy Politeknik ‘X’ Bandung.” *Fokus* 1 (January 2018).
- dkk, Davison. *Abnormal Psychology*. : John Willey & Sons. 2006th ed. New York, n.d.
- Dr. Hj. Eti Nurhayati, M.Si. *Psikologi Perempuan Dalam Berbagai Perspektif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.

- El Saadawi, Nawal. *Perempuan Dalam Budaya Patriarki*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Fajar, Rositoh, Sarjuningsih, And Tatik Imadatus Tatik Imadatus Sa'adati. "Strategi Coping Stres Mahasiswi Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir." *Happines* 1, No. 2 (Desember 2017).
- Greenber. *Handbook Of Stress In Multi Settings*. : John Willey & Sons. New York, 2002.
- Gunarya, MSc, Dr. Arlina, Dr. Muhammad Tamar, MPsi, and Indra Fadjarwati Ibnu, SKM, MA. Modul md10. "Bersahabat Dengan Stress." Modul md10, n.d.
- Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2014.
- Hamidah, and Nisa Rachmah Nur Anganthi. "Strategi Coping Pada Jamaah Haji Tunanetra." *Jurnal Indigenous* 2, No. 1 (2017).
- Helaluddin, and Hengki Wijaya. *Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori & Praktik*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019.
- HI, Kaplan, Sadock BJ, and Grebb JA. *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychia Try, Behavioral Sciences, Clinical Psychiatry*. Seventhed. Baltimore: Williams & Wilkins, 2004.
- Irwanto. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers, 2016.
- Istibsyaroh. *Hak-Hak Perempuan Relasi Gender Menurut Tafsir Al Sya'rawi*. Jakarta: Teraju, 2004.
- J. R. Rico, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik Dan Keunggulannya*. Jakarta: Grasindo, 2010.
- JH., Schiller. "Medical Students' Use of Different Coping Strategies and Relationship with Academic Performance in Preclinical and Clinical Years." *Tandfonline* (2017).
- Kahmad, Dadang. *Metode Penelitian Agama Edisi Revisi*. Sukoharjo: Pustaka Setia, 2011.
- Kartono, Kartini. *Psikologi Wanita (Jild 2) Mengenal Wanita Sebagai Ibu & Nenek*. Bandung: Cv Mandar Maju, 2007.
- Kartono, Kartini, And Gulo Gulo. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya, 2000.

- Khaerany, Nuralfi. "The Dual Role Of Women In Farmer Families In Pallantikang Village In Gowa District." *Pascasarjana Universitas Negeri Makassar* (N.D.).
- Lazarus, R.S, and Folkman. *Appraisal, Stress, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- liwayanti, Umi. "Pendidikan Kaum Perempuan Menurut M. Quraish Shihab." Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013.
- Lubis, Rahmi, Nova Hapizsyah Irma, Khairunnisa Siregar, Nur Anisa Tanjung, Tia Agustina Wati, Miranda Puspita N, And Diah Syahfitri. "Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja." *Diversita* 1, No. 2 (Desember 2015).
- Lumban Gaol, Nasib tua. "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016).
- M. Echols, John, and Hassan Shadily. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014.
- mahmud, Riza, and zahrotul uyun. "Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum 1 Dan." *Jurnal Indigenous* 1, No. 2 (2016).
- Maini Sitepu, Juli, And Mawaddah Nasution. "Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa Fai Umsu." *Intiqod* 9, No. 1 (2017).
- Manalu, Lusi Juliana, and Indri Kemala. "Strategies to Cope with Stress among Online Gamers: A Study among University Students in Medan, Indonesia." *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 15, no. 1 (2020).
- Meiriana, Ani. "Hubungan Antara Coping Stress Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai (Samarinda)." *Psikoborneo* 4, No. 2 (2016).
- Miles, Mathew B., and A. Micheal Huberman. *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*,. Terj. Tjetjep Rohendi Rohidi. Jakarta: UI-Press, 1992.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya, 2012.
- Muslim, Moh. "Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19." *Esensi: Jurnal Manajemen Bisnis* 23, No. 2 (2020).
- Musradinur. "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi." *Jurnal Edukasi* 2, no. 2 (July 2016).
- Nawawi. *Metodologi Penulisan Hukum Islam*. Malang: GENIUS media, 2014.

- N.H, Fieda. *Moods, Emotion Episodes and Emotions*. New York: Guilford Press, 1993.
- Noor, Juliansyah. *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, Dan Karya Ilmiyah*. Jakarta: Kencana Pranada Media Group, 2012.
- Nursadrina, Ananda Nadhifasya, and Dhini Andriani. "Gambaran Coping Strategies Pada Mahasiswa Universitas Padjajaran." *journal of Psychologikal Perspective* 2, no. 1 (June 2020).
- Nurul Afrida, Ervin. "Makna Konflik Peran Pada Mahasiswa Dengan Peran Ganda." *Wahana* 68, No. 1 (June 1, 2017).
- Oktagusani, Riski. "Coping Stress Pada Mahasiswa Berkeluarga." Muhamadiyah Surakarta, 2018.
- Prawira, Purwa Atmaja. *Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Baru*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2013.
- Priscilla, Merlyn, and Yoanita Widjaja. "Gambaran Pemilihan Strategi Coping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara." *Tarumanagara Medical Journal* 2, no. 2 (April 2020)
- Puspita Dewi, Eva Meizara, and Abdul Saman. "Peran Motivasi Kerja Dan Dukungan Suami Terhadap Stres Konflik Peran Ganda Dan Kepuasan Perkawinan." *Psypathic Jurnal Ilmiah Psikologi* Iii, No. 2 (2010)
- Pusvitasari, Putri, And Arini Mifti Jayanti. "Differences Of University Students' Self-Adjustment Viewed By Coping Strategies." *Motiva* 3, No. 1 (2020)
- Ramdani, Ninin. "Implikasi Peran Ganda Perempuan Dalam Kehidupan Keluarga Dan Lingkungan Masyarakat." *Sosietas* 6, No. 2 (N.D.).
- Rasmun. *Stres, Koping Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: CV. Agung Seto, 2004.
- rianty, Risma F, and Ema Yudiani. "Relationship Between Religious Maturity With Coping Strategies On Female Students At The Boarding School Allathifiyyah Tahfidz Daughter Palembang." *Psikis-Jurnal Psikologi Islami* 1, No. 1 (2015).
- Safaria, Triantoro, and Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- . *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelolah Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Cetakan kedua. Jakarta: Bumi Aksara, 2012.

- S.E., Taylor, Peplau L.A, and Sears D.O. *Social Psychology*. New Jersey: Prentice-Hall, 2000.
- Siti, Ermawati. "Peran Ganda Wanita Karir (Konflik Peran Ganda Wanita Karir Ditinjau Dalam Perspektif Islam)", , Vol 2 No. 2 Januari 2016, 59-69." *Jurnal Edutama IKIP PGRI Bojonegoro* 2, no. 2 (January 2016): 59–69.
- Sudarya, I Wayan, I Wayan Bagia, and I Wayan Suwendra. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009." *Bisma Universitas Pendidikan Ganesha* 2 (2014).
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Suparno, Paul. *Riset Tindakan Untuk Pendidik*. Jakarta: PT Grasindo, 2008.
- Wahab, Martunus, Eko Sujadi, and Leni Setioningsih. "Strategi Coping Korban Bullying , ,." *Jurnal Tarbawi* 13, No. 02 (July 2017).
- Wahyuningsih, Sri. "Hubungan Komunikasi Interpersonal Dan Strategi Coping Dengan Stres Pada Mahasiswa." *Psikoborneo* 4, no. 3 (2016).
- Wardani, Desi Sulistyо. "Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis." *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi* 11, no. 1 (Mei 2009).
- Wilkinson, Greg. *Seri Kesehatan Bimbingan Dokter Pada Stres*. Jakarta: Dian Rakyat, 2002.
- Yenjeli, Lusi. "Strategi Coping Pada Single Mother Yang Bercerai." *Jurnal Psikologi Gunadarma* (2012).
- "Badan Pusat Statistik Tahn 2014." Www.bps.go.id, n.d.