

**KESIAPAN MENTAL MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
UNTUK MENIKAH PADA MASA KULIAH
(Studi Kasus Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo)**

SKRIPSI



Disusun oleh:

NA'IMATUL PRASTIANI

NIM : 211516055

**JURUSAN BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

(IAIN) PONOROGO

2023

ABSTRAK

Prastiani, Na'imatul. 2023. Kondisi Mental Mahasiswa Menikah Pada Masa Kuliah (Studi Kasus Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo). **Skripsi.** Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing: Muhamad Nurdin, M.Ag,

Kata Kunci: Kondisi Mental dan Penikahan Pada Masa Studi

Salah satu fase berkembangnya manusia adalah menikah. Usia di perguruan tinggi adalah masa dimana rasa ketertarikan antar lawan jenis tampak meningkat sehingga terdapat mahasiswa yang sudah menikah. Sebelum memutuskan untuk menikah banyak yang perlu dipersiapkan salah satunya adalah kesiapan mental. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti diketahui beberapa mahasiswa yang sudah menikah tidak dapat menyelesaikan perkuliahan karena kesulitan membagi waktu antara tugas kuliah dengan tugas rumah tangga.

Pentingnya kesiapan mental pada mahasiswa sebelum menikah membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berkaitan dengan kondisi mental mahasiswa BPI yang menikah di IAIN Ponorogo. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui kondisi mental mahasiswa BPI yang sudah menikah pada saat studi dan cara mahasiswa BPI yang sudah menikah menjaga mental pada saat studi.

Untuk menjawab pertanyaan diatas, penulis dalam melakukan penelitian menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan desain deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi mental mahasiswa BPI yang sudah menikah. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti menggunakan delapan mahasiswa yang sudah menikah sebagai narasumber. Proses pengumpulan data dari narasumber dilakukan peneliti dilingkungan perkuliahan narasumber.

Hasil penelitian secara ringkas menunjukkan bahwa sebagian besar narasumber memiliki kondisi mental yang baik. Terdapat tiga mahasiswa yang memiliki mental kurang baik. Hal tersebut karena kurangnya pemahaman mengenai mental pada dirinya. Selain itu hasil penelitian menunjukkan bahwa narasumber memiliki model hubungan interpersonal dan *coping stress* yang berbeda-beda sebagai upaya menjaga mentalnya. Sebagian besar narasumber memiliki model *Transactional Analysis Model* sedangkan *coping stress* yang digunakan adalah *Problem Focused Coping*.

LEMBAR PERSETUJUAN

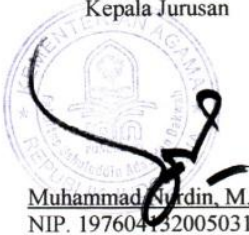
Skripsi atas nama saudara.

Nama : Na'imatul Prastiani
Nim : 211516055
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Kondisi Mental Mahasiswa Menikah Pada Masa Kuliah (Studi Kasus Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo)
Nama pembimbing : Muhammad Nurdin, M. Ag.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah

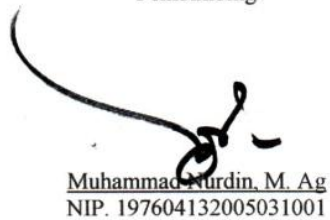
Ponorogo, 29 Mei 2023

Mengetahui,
Kepala Jurusan



Muhammad Nurdin, M. Ag.
NIP. 197604132005031001

Mengetahui,
Pembimbing



Muhammad Nurdin, M. Ag.
NIP. 197604132005031001



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
PENGESAHAN

Nama : Na'imatul Prastiani
NIM : 211516055
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Kondisi Mental Mahasiswa Menikah Pada Masa Kuliah
(Studi Kasus Mahasiswa Bpi Iain Ponorogo)

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Senin
Tanggal : 29 Mei 2023

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 14 Juni 2023

Tim Penguji:

1. Ketua Sidang : Irma Runtianing Uswatul Hanifah, M.S.I
2. Penguji I : Fadhilah Rahmawati, M.Psi.
3. Penguji II : Muhamad Nurdin, M.ag

(*[Signature]*)
(*[Signature]*)
(*[Signature]*)

Ponorogo, 14 Juni 2023
Mengesahkan
Dekan,

[Signature]
Dr. H. Ahmad Munir, M.Ag
NIP. 196806161998031002

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Na'imatul Prastiani

NIM : 211516055

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : KONDISI MENTAL MAHASISWA MENIKAH PADA MASA KULIAH (Studi Kasus Pada Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo)

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh Perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di ethesis.iainponorogo.ac.id adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian pernyataan ini dipergunakan semestinya.

Ponorogo 29 Mei 2023



Na'imatul Prastiani
NIM. 211516055

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Na'imatul Prastiani

Nim : 211516055

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Kondisi Mental Mahasiswa Menikah Pada Masa Kuliah (Studi Kasus Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo)

Menyatakan bahwa tugas akhir skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya, bukan merupakan pengambilan-pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau tulisan saya sendiri, kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan penulisan karya ilmiah yang lazim. Jika ternyata terbukti pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya,

Ponorogo, 29 Mei 2023



Na'imatul Prastiani
NIM: 211516055

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi adalah titik tolak akhir dalam kehidupan di bidang akademik. Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di Universitas, Institut, maupun Akademi. Setelah menyelesaikan belajar di bangku sekolah, sebagian siswa ada yang menganggur, mencari pekerjaan, atau melanjutkan ke tingkat perguruan tinggi. Mereka yang melanjutkan ke perguruan tinggi disebut mahasiswa.

Mahasiswa tergolong manusia yang memiliki perubahan fase dalam bertambahnya usia. Manusia memiliki kemampuan dalam hidupnya dan juga memiliki potensi untuk berkembang dan dikembangkan. Maka dari itu mahasiswa adalah bagian manusia yang menyadari betapa pentingnya sebuah pendidikan.¹

Salah satu fase berkembangnya manusia adalah menikah. Menikah merupakan faktor tertinggi yang mampu menyatukan dua orang manusia yang memiliki tujuan untuk mencegah dari dosa, membentengi dari dosa, dan menjadi anugerah bagi manusia untuk menuangkan rasa kasih sayangnya serta berlindung dari tipu daya setan yang terkutuk. Tidak bisa dihindari bahwa usia di perguruan tinggi adalah masa dimana rasa ketertarikan antar lawan jenis tampak meningkat.

¹ Jalaluddin, *Filsafat Pendidikan Islam Telaah Sejarah dan Pemikirannya*, (Jakarta:Kalam Mulia, 2015), 105.

Bagi seseorang yang mengkhawatirkan dirinya akan jatuh dalam perbuatan zina bila tidak menikah, maka hukum menikah baginya menjadi wajib karena syahwatnya yang kuat. Ditambah lagi jika di negerinya bebas melakukan hubungan zina, hukum menikah baginya menjadi wajib untuk menolak mafsadat tersebut. Banyak kasus perzinaan yang terjadi di kalangan pelajar khususnya mahasiswa. Kasus perzinaan yang terjadi diketahui karena adanya rasa ketertarikan antar lawan jenis namun pemerintah belum mengizinkan adanya pernikahan di usia pelajar. Adanya larangan tersebut dikarenakan dari segi fisik dan psikis usia pelajar belum siap. Namun kasus perzinaan sebelum menikah pada kalangan mahasiswa diketahui karena belum siapnya mental berumah tangga.

Dalam perjalanan penyelesaian pendidikan sebagian mahasiswa sudah diikat dengan tali pernikahan dengan berbagai alasan mereka. Salah satu diantara sekian alasan mahasiswa yang sudah menikah yakni dari orang tua yang sudah ingin anaknya segera menikah dan juga dari keinginan mahasiswa sendiri. Dari sini peneliti mengamati bahwa terdapat beberapa anggapan dari kalangan sekitar mahasiswa yang sudah menikah bahwa menikah dalam proses penyelesaian studi dapat menghambat atau lebih parahnya tidak terselesaikan proses pendidikan tersebut. Namun ada juga yang beranggapan dengan menikah lebih semangat dalam menjalani proses studinya. Semangat dan minatnya nampak tidak kalah dari mahasiswa yang belum menikah. Namun yang perlu difikirkan kembali adalah adanya tugas lain selain menjadi seorang mahasiswa. Ketika sudah menikah tugas yang diemban para mahasiswa tersebut tidak hanya tugas yang ada di kampus atau

para dosen mata kuliah, namun tugasnya sudah digandakan oleh tugas rumah tangga. Tugas rumah tangga merupakan tugas yang lebih berat dibanding tugas perkuliahan.

Keputusan menikah tentu sudah dipikirkan secara matang mengingat kewajiban setelah menikah akan bertambah. Mengingat menikah merupakan ibadah sekaligus sekolah seumur hidup, maka sebelum menikah banyak yang perlu dipersiapkan. Salah satu hal yang sangat penting adalah kesiapan mental. Untuk itu, mental dari mahasiswa yang memutuskan untuk menikah harus dipersiapkan dengan matang. Kondisi mental seseorang sangat berpengaruh terhadap kehidupannya, sehingga kondisi mental harus selalu stabil.

Pentingnya mental yang sehat dalam berumah tangga sangat memengaruhi kehidupan mahasiswa yang memutuskan untuk menikah. Adanya kesiapan mental sebelum memutuskan untuk menikah memiliki pengaruh dalam menjalankan tanggung jawab sebagai mahasiswa dan kehidupan rumah tangga. Pengetahuan mengenai *mental health* dan juga manajemen emosi menjadi hal penting untuk membentuk mental yang sehat pada mahasiswa yang menikah pada masa studinya.

Banyak kasus yang dapat dijadikan contoh untuk mempertimbangkan keputusan menikah pada masa penyelesaian studi. Berdasarkan observasi sekilas yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa yang memutuskan menikah pada akhirnya tidak dapat menyelesaikan perkuliahan.¹

Beberapa diantaranya mengaku bahwa mereka masih kesulitan untuk membagi

¹ Hasil observasi peneliti selama masa perkuliahan tahun 2016 sampai 2020.

waktu antara tugas kuliah dengan tugas rumah tangga yang semakin kompleks setelah menikah. Besar kemungkinan hal tersebut kurangnya persiapan sebelum menikah baik dari segi mental maupun materi.

Salah satu contoh kasus juga dimuat dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Intan dan Desi. Mahasiswa jurusan psikologi di UNESA ini melakukan penelitian mengenai keadaan mahasiswa yang telah menikah pada saat berstatus aktif sebagai mahasiswa di UNESA. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa narasumber mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan status barunya. Kesulitan tersebut mengakibatkan istri kehilangan motivasi studi dan suami di *drop out* dari universitas. Pada awalnya narasumber memutuskan untuk menikah karena takut terjerumus dalam perzinaan, namun kondisi mental narasumber belum siap dan mengakibatkan kesulitan dalam penyelesaian studinya.¹

Berdasarkan uraian di atas peneliti merasa tertarik untuk mengetahui bagaimana kondisi mental mahasiswa yang menikah dan menerima tambahan tanggung jawab dalam hidupnya. Penelitian yang akan dilakukan ini memilih subjek dari mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam di IAIN Ponorogo yang notabene sejauh perkuliahan mempelajari psikis dan mental. Maka dari itu peneliti mengangkat judul dalam penelitiannya yakni “Kondisi Mental Mahasiswa Menikah Pada Masa Kuliah”.

¹ Intan Febrinangingtyas Sari, *Studi Kasus Kehidupan Pernikahan Mahasiswa yang Menikah Saat Menempuh Masa Kuliah*, Jurnal, 4.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka masalah pokok yang menjadi penelitian dalam skripsi ini adalah:

1. Bagaimana kondisi mental mahasiswa BPI yang menikah pada saat studi?
2. Bagaimana cara mahasiswa BPI yang sudah menikah menjaga mental pada saat studi?

C. Tujuan

Dari rumusan masalah di atas hal yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi mental mahasiswa BPI yang menikah pada saat studi
2. Untuk mengetahui cara mahasiswa BPI yang sudah menikah menjaga mental pada saat studi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berlangsungnya kajian Bimbingan Penyuluhan Islam mengenai dampak positif dan negatif bagi mahasiswa yang telah melaksanakan pernikahan pada saat masih kuliah.

2. Manfaat praktis

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis sebagai berikut:

- a. Bagi responden dengan adanya penelitian ini bisa menjadi acuan dan memberikan motivasi untuk lebih bersemangat dalam menyelesaikan kuliahnya.
- b. Bagi peneliti yang akan datang di bidang keilmuan bimbingan penyuluhan islam, bisa dijadikan bahan rujukan dalam mengerjakan penelitiannya, khususnya penelitian yang membahas mengenai kesiapan mental mahasiswa ketika memutuskan menikah pada saat masa kuliah.
- c. Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi orangtua ketika mengambil keputusan untuk menikahkan anak-anaknya yang masih kuliah.

E. Telaah Pustaka

Dalam melakukan sebuah penelitian, peneliti menggunakan beberapa penelitian orang lain sebagai bahan rujukan dan literatur. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang dianggap relevan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan.

Pertama, Jurnal Intan Febrinangingtyas Sari yang merupakan mahasiswi jurusan Psikologi di Universitas Negeri Surabaya. Jurnal tersebut berjudul “*Studi Kasus Kehidupan Pernikahan Mahasiswa Yang Menikah Saat Menempuh Masa Kuliah*”. Penelitian intan ini berkaitan dengan mahasiswa yang sudah menikah pada saat penyelesaian kuliah. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan

pendekatan studi kasus. Penelitian ini menggunakan dua orang mahasiswa sebagai subjek penelitian.¹

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa motivasi yang melatar belakangi mahasiswa untuk segera menikah adalah keinginan sendiri. Hal ini disebabkan adanya perasaan saling mencintai antara mahasiswa dan pasangannya. Selain itu waktu dalam menjalani hubungan pacaran juga menjadi salah satu faktor penyebab narasumber menikah. Motivasi lain yang melatar belakangi narasumber untuk segera menikah adalah tekanan keluarga yang diberikan hal ini dipengaruhi pandangan negatif dalam masyarakat. Motivasi lain yang mendorong mereka untuk menikah selain kedua motivasi diatas yaitu kepentingan keturunan, narasumber menginginkan jarak usianya dengan anaknya tidak terlalu jauh.

Permasalahan yang timbul pasca menikah adalah penyesuaian terhadap pasangan, keluarga pasangan, pemenuhan kebutuhan keluarga, dan bagaimana cara mengatasi permasalahan yang muncul. Lamanya mereka berpacaran tidak membuat penyesuaian diri dalam pernikahan menjadi mudah. Narasumber masih kesulitan dalam menyesuaikan perannya sebagai pasangan suami istri, sebagai orang tua dan penyesuaian diri terhadap keluarga pasangan. Kesulitan ini disebabkan tidak berpengalamannya kedua partisipan dalam mempersiapkan diri untuk menjadi orangtua dan peran mereka sebagai suami istri. Selain itu, perubahan yang muncul setelah menikah adalah hubungan sosial. Hubungan sosial yang dialami dengan

¹ Intan Febriningtyas Sari, *Studi Kasus Kehidupan Pernikahan Mahasiswa yang Menikah Saat Menempuh Masa Kuliah*, Jurnal, 4.

tetangga kosnya menjadi lebih baik. Hal ini dikarenakan narasumber sering menitipkan anaknya pada kondisi-kondisi tertentu.

Kedua, Skripsi Ratna Wati yang merupakan mahasiswi Universitas Negeri Sumatera Utara. Skripsi Ratna memiliki judul “*Dampak Pernikahan Pada Masa Studi Terhadap Perkuliahan Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*”. Skripsi yang dilakukan pada tahun 2021 di UIN Sumatera Utara ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Ratna memilih tujuh orang Mahasiswa di UIN tersebut sebagai subjek penelitian.¹

Dari hasil penelitian diketahui bahwa alasan mahasiswa memutuskan menikah dimasa studi karena saling mencintai. Selain itu, mereka takut terjerumus kepada perzinaan yang nantinya akan membuat keluarga malu. Faktor lain yang membuat mahasiswa memutuskan untuk menikah karena dijodohkan oleh orang tuanya. Menurut narasumber menikah pada saat penyelesaian studi memiliki pengaruh tersendiri, yaitu timbulnya perasaan semangat untuk menjalani kuliah.

Selain memiliki pengaruh tersendiri, menikah pada waktu kuliah ternyata memiliki beberapa dampak baik positif maupun negatif. Dalam bidang akademik Dampak positif yang dirasakan adalah meningkatnya antusiasme dalam belajar, lebih siap untuk belajar, dan nilai akademik meningkat. Sedangkan dampak negatifnya adalah belum terlalu bisa mengatur waktu dengan baik antara peran sebagai seorang mahasiswa dengan peran suami/istri, tidak dapat fokus dalam

¹ Ratna Wati, *Dampak Pernikahan Pada Masa Studi Terhadap Perkuliahan Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*, Skripsi, 2021, 32.

belajar, keterlambatan dalam menyelesaikan masa studi dengan waktu 4 tahun, serta harus memilih antara urusan keluarga yang mendesak atau mengikuti kuliah.

Dalam berumah tangga dampak positifnya adalah adanya rasa tolong menolong antara suami dan istri, adanya teman untuk bertukar pikiran, dan belajar mandiri mengenai berbagai hal seperti keuangan dan menejemennya. Sedangkan Dampak negatif yang dirasakan adalah masih sulit dalam membagi waktu antara rumah dengan kampus, selalu menitipkan anak pada orang tua atau orang lain, serta keterbatasan ekonomi.

Ketiga, Skripsi Siti Nur Qomariah seorang mahasiswi IAIN Ponorogo. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2018 dengan judul "*Strategi Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Penyelesaian Studi Di Perguruan Tinggi (Studi Kasus di IAIN Ponorogo)*". Memiliki kesamaan tempat penelitian di IAIN Ponorogo, namun penelitian Siti ini mencakup seluruh mahasiswa IAIN yang sudah menikah. Berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan lebih berfokus pada mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam yang selama perkuliahan belajar mengenai mental dan psikologi seseorang. Perbedaan lain yang cukup menonjol adalah topik permasalahan yang dikaji. Penelitian Siti lebih berfokus pada motivasi dan minat mahasiswa dalam menyelesaikan studi pada saat status sudah menikah. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti membahas mengenai kesiapan mental

mahasiswa Ketika memutuskan menikah dan Ketika sudah menikah dan harus menyelesaikan studi.¹

Dari hasil penelitian yang dilakukan Siti menunjukkan bahwa mahasiswa yang sudah menikah memiliki strategi dalam menjaga motivasi dan minat menyelesaikan studi dengan cara membuat jadwal kegiatan. Dengan adanya strategi tersebut mahasiswa mampu membedakan antara kegiatan bersama keluarga dengan kegiatan di perkuliahan. Strategi tersebut muncul dari individu sendiri namun juga dibantu oleh pasangannya. Pasangan dari mahasiswa memberikan dukungan moril dan mendukung narasumber agar menyelesaikan studi.

Hasil penelitian yang lain menunjukkan bahwa ada beberapa faktor penghambat dalam penyelesaian studi di perguruan tinggi. Faktor penghambat ini berupa kurang konsistennya mahasiswa yang sudah menikah dalam membuat jadwal kegiatan, kurang memanfaatkan waktu dan tugas baik tugas kuliah maupun tugas rumah tangga dan mengurus anak sebelum menuju kampus. Namun mahasiswa tersebut mampu menumbuhkan rasa optimisme dalam diri mahasiswa dalam mengatur waktu dalam membagi tugas antara perkuliahan maupun rumah tangga

Keempat, Jurnal Wisniyani yang merupakan mahasiswi Universitas Negeri Makassar. Dalam jurnal yang berjudul "*Penyesuaian Diri Mahasiswi Berperan Ganda Pasca Menikah (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar*" , penelitian ini memiliki kesamaan topik pembahasan

¹ Siti Nur Qomariah, *Strategi Mahasiswa yang Sudah Menikah dalam Penyelesaian Studi Di Perguruan Tinggi (Studi Kasus di IAIN Ponorogo)*, Skripsi. 2018. 80.

berkaitan dengan pernikahan pada mahasiswa yang masih aktif dalam perkuliahan. Sedangkan perbedaannya adalah jurnal yang ditulis dan diteliti oleh Wisniyani berfokus pada penyesuaian diri pasca menikah, sedangkan skripsi yang ditulis peneliti berfokus pada kesiapan mental baik ketika mengambil keputusan untuk menikah ataupun setelah berstatus menikah.

Penelitian Wisniyani yang juga diteliti dengan metode kualitatif-deskriptif ini memiliki hasil bahwa Penyesuaian diri mahasiswa setelah menikah sangat baik. Mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan kewajiban sebagai mahasiswa sekaligus suami atau istri. Hal ini dapat diketahui melalui indikator penyesuaian pribadi dan sosial. Mahasiswa yang sudah berstatus menikah tetap melanjutkan kuliah. Hal tersebut dikarenakan status barunya tidak memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri di kampus. Berbanding terbalik dengan mahasiswa yang sudah memiliki anak, hal tersebut dapat mempengaruhi penyesuaian diri di lingkungan perkuliahan.

Sedangkan pada indikator penyesuaian sosial terdiri atas penyesuaian di lingkungan keluarga, di lingkungan kampus dan di lingkungan masyarakat. Mahasiswa yang telah menikah memiliki penyesuaian diri yang baik dengan lingkungan keluarga, baik itu dengan pasangan, orang tua maupun mertua. Namun, banyak mahasiswa yang menikah memiliki kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus.

Selain penyesuaian diri, Penelitian Wisniyani menunjukkan hasil faktor determinan yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa setelah menikah.

Faktor tersebut adalah manajemen waktu. Hal itu dapat dilihat dari terpenuhinya tiga indikator manajemen waktu yaitu perencanaan, mendahulukan yang utama, dan konsistensi terhadap perencanaan yang telah dibuat. Mahasiswa yang telah menikah membuat rancangan dan jadwal untuk menjalankan kehidupan sehari-hari. Mahasiswa yang telah menikah juga mendahulukan kepentingan perkuliahan, dan tetap konsisten terhadap perencanaan yang telah dibuat sebelum menikah.¹

Kelima, Skripsi Indah Yuliana yang merupakan mahasiswi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Penelitian ini memiliki judul “*Pengaruh Minat Dan Kesiapan Mental Terhadap Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) Terpadu Kelas VII Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Dar Al-Ma'arif Pekanbaru*”. Penelitian ini dilakukan di Pekanbaru pada tahun 2011 dengan subjek pelajar SMP kelas VII sebanyak sepuluh narasumber. Penelitian Indah memiliki persamaan dan juga perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti. Persamaan dari kedua penelitian ini adalah sama-sama mengkaji kesiapan mental individu dalam menghadapi sesuatu. Sehingga penelitian Indah dapat dijadikan referensi dan rujukan untuk peneliti. Sedangkan perbedaan dari keduanya adalah variable kedua pada penelitian. Penelitian Indah berfokus pada hasil belajar siswa SMP terhadap mata pelajaran IPS, sedangkan peneliti berfokus pada keputusan mahasiswa untuk menikah pada masa studi.²

¹ Wisniyani, *Penyesuaian Diri Mahasiswi Berperan Ganda Pasca Menikah (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar*, Jurnal, 2020, 12.

² Indah Yuliana, Skripsi, *Pengaruh Minat dan Kesiapan Mental Terhadap Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) Terpadu Kelas VII Siswa di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Dar Al-Ma'arif Pekanbaru*, 2011, 72.

Hasil penelitian yang dilakukan Indah menunjukkan bahwa siswa SMP Sebagian besar memiliki minat terhadap pelajaran IPS. Hal tersebut mempengaruhi hasil belajar siswa terhadap mata pelajaran IPS. Siswa SMP ini juga memiliki kesiapan mental yang bagus dalam menerima mata pelajaran IPS. Adanya kesiapan mental dan minat terhadap pelajaran IPS ini mempengaruhi hasil belajar siswa terhadap mata pelajaran IPS.

Meskipun berbeda variabel penelitian di atas dengan penelitian penulis namun dari hasil penelitian di atas dapat diketahui memiliki persamaan. Diketahui bahwa adanya kondisi mental yang baik akan mempengaruhi hasil dari suatu pekerjaan atau tanggung jawab. Pada penelitian siswa yang memiliki kesiapan dan mental bagus terhadap pelajaran IPS memiliki hasil nilai yang bagus terhadap pelajaran tersebut.

F. Metodologi Penelitian

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam melakukan penelitian di perlukan sebuah metode untuk memperoleh suatu data. Data dianggap penting karena sebagai bukti yang menunjukkan sesuai atau tidak teori dengan kenyataan. Untuk mengumpulkan data di perlukan teknik atau cara dalam mengumpulkan data. Secara umum metode pengumpulan data terbagi menjadi dua cara yaitu kualitatif dan kuantitatif, yang mana tiap-tiap metode memiliki ciri khas yang berbeda.

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (*field*

research) dengan tujuan untuk memperoleh data yang lebih akurat mengenai kesiapan mental mahasiswa BPI untuk menikah pada masa kuliah. Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.¹

Penelitian yang ini dilakukan menggunakan jenis pendekatan kualitatif deskriptif. Tujuan pendekatan ini untuk mendeskripsikan perilaku orang, peristiwa lapangan, serta kegiatan- kegiatan tertentu secara terperinci dan mendalam. Adapun yang dimaksud dengan penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian sekedar untuk menggambarkan suatu variabel yang berkenaan dengan masalah yang diteliti tanpa mempersoalkan hubungan antar variable.²

Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif yang berlandaskan fenomenologis. Fenomenologis adalah fenomena- fenomena yang terjadi atau realita yang ada di lapangan penelitian.³ Dalam hal ini realita yang berkaitan dengan kehidupan mahasiswa pasca menikah. Lebih detailnya kehidupan yang akan diteliti mencakup faktor mengambil keputusan untuk menikah dan motivasi untuk melanjutkan proses belajar. Dalam penelitian ini, peneliti menggali data secara langsung dan bertindak sebagai pengamat penuh sekaligus sebagai pengumpul data. Serta melakukan wawancara secara langsung

¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), 4.

² Sanapiah Faisal, *Format-format Penelitian Sosial* (Jakarta: Rajawali Press, 1992), 18.

³ Sutrisno Hadi, *Metode Research I*, 91.

dengan subjek penelitian.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang diambil di kampus IAIN Ponorogo tepatnya pada jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam yang beralamatkan di Jl. Puspita Jaya, Pintu, Jenangan, Ponorogo, Jawa Timur. Alasan peneliti mengambil lokasi tersebut adalah kesesuaian topik yang dibahas yaitu "*Kondisi Mental Mahasiswa Menikah Pada Masa Kuliah*" studi kasus mahasiswa BPI di IAIN Ponorogo. Kampus IAIN Ponorogo merupakan tempat berkumpulnya Mahasiswa yang berasal dari berbagai tempat yang tersebar diseluruh Indonesia, dari sekian banyaknya mahasiswa tentunya mereka memiliki umur yang berbeda-beda. Rata-rata mahasiswa pada semester akhir mereka berumur 22 tahun, dimana pada umur ini biasanya seseorang akan memikirkan tentang pernikahan. Karena hal itulah peneliti tertarik untuk lebih mendalami bagaimana kondisi mental seorang mahasiswa ketika masih kuliah sudah berani mengambil keputusan untuk menikah.

C. Data dan Sumber Data Penelitian

Data merupakan informasi tentang apa yang terjadi sesuai kenyataan. Data dalam penelitian merupakan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan peneliti yang berkaitan dengan masalah. Data yang diperoleh kemudian dirumuskan pada

tujuan yang telah ditetapkan.¹ Yang dimaksud dengan sumber data dalam penelitian adalah subyek dari mana data diperoleh.²

Salah satu ciri khas penelitian kualitatif adalah mendalam dan terperinci, penelitian jenis ini cenderung dilakukan dengan jumlah kasus sedikit.³ Karena penelitian ini mengutamakan proses dan hasil, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan dua jenis sumber data yaitu data primer dan data sekunder.

1) Sumber data primer

Data primer merupakan data inti, maksudnya data ini diperoleh langsung dari sumber (subjek penelitian).⁴ Data ini diperoleh dari subjek peneliti secara langsung tanpa adanya pihak ketiga, hal ini dapat meminimalisir ketidaksesuaian data.⁵ Peneliti memperoleh data primer dari hasil observasi dan wawancara dengan narasumber. Hasil penelitian yang dilakukan peneliti akan direkam menggunakan *Type Recorder*, dicatat, serta melakukan pengambilan foto. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah mereka yang dianggap sesuai dengan fokus penelitian, dalam hal ini adalah mahasiswa yang sudah menikah tapi masih dalam proses penyelesaian studi.

2) Sumber data skunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang dikumpulkan sebagai penunjang dari sumber data primer. Data sekunder dapat tersusun dalam

¹ Cik Hasan Bisri, *Penuntun Penyusunan Rencana Penelitian dan Penulisan Skripsi* (Jakarta: PT Logos Wacana Ilmu, 1998), 58.

² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011) 129.

³ Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. (Depok: LPSP3 UI, 2017) 107.

⁴ Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Rajawali, 1987), 93.

⁵ Saiful Anwar, *Metodelogi Penelitian*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1998), 9.

bentuk dokumen.¹ Sumber ini juga disebut sebagai data pendukung yang digunakan untuk menguatkan sumber data.²

Untuk memperoleh data sekunder peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan lingkungan narasumber, baik lingkungan masyarakat maupun lingkungan belajar. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui bagaimana lingkungan merespon status narasumber.

D. Narasumber atau Subjek Penelitian

Narasumber menjadi hal yang penting karena narasumber merupakan kunci dari permasalahan yang diteliti. Narasumber sendiri merujuk pada seseorang yang dianggap mampu dan menguasai bidang atau permasalahan yang sedang diteliti. Narasumber diperlukan untuk memperoleh informasi mengenai suatu isu yang di butuhkan.

Dalam penelitian ini peneliti memilih narasumber yang dirasa memiliki informasi yang di butuhkan dalam penelitian. Dalam hal ini peneliti memilih delapan orang mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam di IAIN ponorogo.

Untuk menentukan subjek layak menjadi narasumber, peneliti memiliki beberapa syarat pada calon narasumber. Berikut beberapa syarat untuk bisa menjadi narasumber:

- 1) Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam yang berstatus aktif sebagai mahasiswa

¹ Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, 93.

² Saiful Anwar, *Metodelogi Penelitian*, 9.

2) Sudah menikah

3) Bersedia menjadi nerasumber dan digali datanya

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sangat beragam, seperti observasi, wawancara, FGD (*Forum Group Discussion*), dan sebagainya.¹ Dikarenakan banyak cara untuk mengumpulkan data, maka peneliti hanya menggunakan metode pengamatan (observasi), wawancara dan dokumentasi.

1) Pengamatan (Observasi)

Observasi adalah sebuah kegiatan mengamati sesuatu. Observasi dapat dijabarkan menjadi suatu kegiatan memperhatikan secara akurat mencatat fenomena yang muncul, dan mempertimbangkan hubungan antar fenomena yang muncul.² Observasi memberikan gambaran mengenai aktivitas yang sedang berlangsung, sehingga dapat dipelajari dan diambil makna dari kegiatan tersebut. Dalam kegiatan observasi ini peneliti mempelajari hal berkaitan dengan keputusan mahasiswa untuk menikah pada saat proses penyelesaian studi. Oleh itu, kegiatan observasi ini ditujukan untuk mahasiswa yang sudah menikah dan lingkungan sekitar, baik masyarakat maupun lingkungan studi.

Untuk melakukan kegiatan observasi peneliti menggunakan dua tehnik observasi, yaitu:³

¹ Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*, 131.

² Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*, 134.

³ Nur Idriantoro dan Bambang Supomo, *Metode Penelitian Bisnis* (Yogyakarta : BPFE, 2002), 157.

a) *Participant Observation*

Dalam melakukan observasi, peneliti ikut terlibat, atau menjadi bagian dari kegiatan setempat sehingga memperoleh data yang akurat.

b) *Non-Participant Observation*

Dalam melakukan observasi peneliti tidak ikut terlibat secara langsung pada lingkungan organisasi.

2) Wawancara Mendalam (*in depth interview*)

Wawancara merupakan kegiatan tanya jawab yang dilakukan antara satu orang dengan orang lain untuk mencapai tujuan tertentu. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam untuk memperoleh data yang lebih kompleks. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara terhadap berbagai pihak seperti mahasiswa yang sudah menikah dan lingkungan sekitar baik masyarakat maupun lingkungan studi.

3) Studi Dokumentasi

Studi dokumentasi merupakan metode yang digunakan untuk memperjelas suatu keadaan yang sedang diamati. Peneliti menggunakan studi dokumentasi untuk menambah data yang berkaitan dengan penelitian. Studi dokumentasi ini bisa mengenai tulisan, dokumen, atau foto-foto yang berkaitan dengan data yang dicari. Studi dokumentasi sendiri peneliti gali dari subjek utama (mahasiswa), masyarakat sekitar, serta lingkungan studi.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan beberapa tahapan

yaitu:¹

1) Pengumpulan data, organisasi data dan memberikan kode (*koding*)

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data serta mengorganisasi data sesuai dengan jenis data dan jenis metode pengumpulan data. Data yang dikumpulkan dan di organisasi adalah data mentah, hasil rekaman, dokumentasi, dan catatan-catatan tertentu. Setelah data sesuai dengan jenisnya maka langkah selanjutnya adalah *koding*. Langkah-langkah melakukan *koding* secara singkat seperti berikut:²

- a) Menyusun data kata demi kata catatan lapangan dan transkrip dengan sedemikian rupa, kemudian memberikan kolom kosong di kiri atau kanan untuk memberikan kode-kode tertentu.
- b) Secara urut dan terus menerus peneliti memberikan penomoran pada transkrip atau catatan lapangan tersebut.
- c) Peneliti memberikan nama untuk masing-masing berkas dengan kode tertentu. Selain itu setiap berkas harus diberikan tanggal penelitian.

2) Transkrip data:

Data yang diperoleh sebelumnya merupakan data mentah. Pada tahap ini peneliti melakukan transkrip pada data sebelum dimasukkan dalam hasil karya tulis. Data yang di transkrip mulai dari hasil observasi, wawancara, maupun dokumentasi.

- a) Membaca dan mempelajari data:

¹ Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*, 171.

² Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*, 171.

Setelah melakukan transkrip data, peneliti membaca dan mempelajari data untuk menemukan kesimpulan dari tema yang dipelajari.

b) Memilah, menguraikan dan menafsirkan:

Setelah membaca dan mempelajari data, peneliti melakukan pemilahan data kemudian menguraikan dan menafsirkan sesuai dengan konsep-konsep dan teori-teori yang relevan. Kegiatan ini dilakukan untuk memudahkan penulis dalam mendapatkan suatu kesimpulan, sehingga mendapatkan gambaran yang jelas terhadap fakta sosial yang ada di lapangan.

G. Pengecekan Keabsahan Data

Untuk menguji validitas dan keabsahan data, penulis akan menggunakan teknik triangulasi data. Teknik triangulasi data dapat meningkatkan generabilitas dan kredibilitas penelitian kualitatif. Triangulasi sendiri mengacu pada upaya pengambilan sumber-sumber data yang berbeda dan dengan cara yang berbeda, sehingga mencapai suatu kejelasan tentang suatu hal.¹

Menurut Patton, triangulasi data terbagi menjadi tiga jenis, yaitu:²

- 1) Triangulasi data: menggunakan beberapa sumber data yang berbeda
- 2) Triangulasi peneliti: menyertakan beberapa peneliti atau evaluator yang berbeda
- 3) Triangulasi teori: menggunakan beberapa perspektif yang berbeda dalam menginterpretasi data yang sama
- 4) Triangulasi metode: menggunakan beberapa metode yang berbeda untuk

¹ Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*, 222.

² *Ibid*, 223.

meneliti suatu hal yang sama.

Dalam melakukan validasi menggunakan teknik-teknik yang telah dijelaskan di atas. Hal tersebut dikarenakan penelitian ini telah banyak dilakukan sebelumnya, tentunya dengan narasumber dan konteks yang berbeda.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam penyusunan skripsi ini, maka pembahasannya dikelompokkan menjadi lima bab. Dalam sistematika pembuatan skripsi ini disusun sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini terdiri dari latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II : KAJIAN TEORI

Penelitian bertolak dari data, memanfaatkan teori yang ada sebagai penjelas atau pisau analisis dan berakhir dengan suatu teori didalam kajian teori. Peneliti juga melakukan telaah hasil penelitian terdahulu yang ada relevansinya dengan fokus penelitian.

BAB III : PEMBAHASAN

Dalam bab ini membahas penyajian data yang meliputi paparan data umum dan data khusus. Deskripsi data secara umum menyangkut

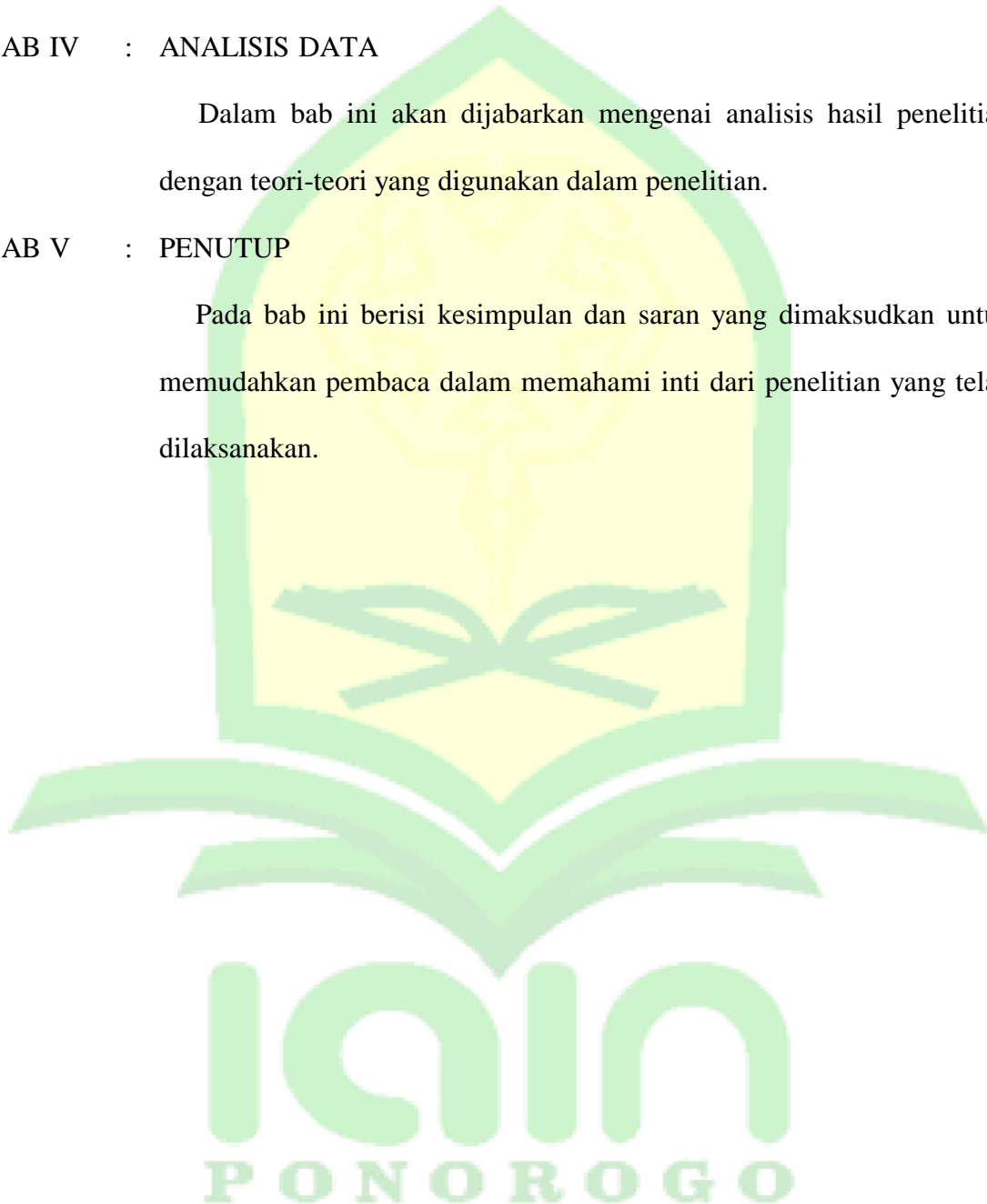
tentang profil lokasi penelitian, dan deskripsi data temuan yang berkaitan dengan rumusan masalah.

BAB IV : ANALISIS DATA

Dalam bab ini akan dijabarkan mengenai analisis hasil penelitian dengan teori-teori yang digunakan dalam penelitian.

BAB V : PENUTUP

Pada bab ini berisi kesimpulan dan saran yang dimaksudkan untuk memudahkan pembaca dalam memahami inti dari penelitian yang telah dilaksanakan.



BAB II

MENTAL DAN PSIKOLOGI PERNIKAHAN

A. Kajian Teori

Untuk mengkaji sebuah penelitian digunakan beberapa teori yang telah diungkapkan oleh beberapa tokoh. Sebagai bahan perbandingan dan rujukan peneliti, maka teori yang telah diungkapkan tokoh dan penulis dirasa sangat penting. Beberapa kajian teori yang peneliti gunakan sebagai bahan perbandingan dalam penelitian:

1. Mental Individu

Dalam menjalani kehidupan manusia dibekali dengan sebuah akal dan hati nurani. Dua hal penting yang telah diberikan Tuhan kepada manusia. Tuhan telah menciptakan manusia secara fisik dan psikis. Akal dan hati adalah alat yang bisa menjaga keseimbangan fisik dan psikis (mental). Tuhan menciptakan manusia untuk menjaga dirinya tetap baik-baik saja. Salah satu hal yang sangat mempengaruhi kehidupan manusia bahkan fisik adalah kondisi psikis atau mental. Untuk itu penting bagi manusia untuk tetap menjaga kesehatan mentalnya.

Kesehatan mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi, berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Inti dari

kesehatan mental sendiri adalah lebih pada keberadaan dan pemeliharaan mental yang sehat.¹ Beberapa aspek yang harus dipahami untuk mengetahui kesehatan mental seseorang adalah konsep diri, emosi, hubungan interpersonal, dan coping stress serta penyesuaian dalam stress.

1) Konsep Diri

Konsep diri merupakan kumpulan dari ratusan persepsi diri dalam berbagai variasi tingkatan intensitas dan klarifikasi yang di dapat dalam pengalaman individu, terutama yang berhubungan dengan orang lain. Konsep diri terdiri atas pola-pola konsisten yang terorganisir mengenai konstruk mental untuk menjelaskan bagaimana fungsi persepsi diri di dalam pengalaman individu. Konsep diri berisi seluruhan kesan dan kesadaran yang dimiliki mengenai diri sendiri, mulai dari persepsi mengenai diri sendiri didalamnya terdapat sifat-sifat yang menurut kita merepresentasikan diri serta evaluasi kita terhadap sifat tersebut. Konsep diri mempengaruhi cara seseorang menerima, menilai, dan berperilaku.²

Untuk mengetahui konsep diri, berikut adalah aspek-aspek dalam konsep diri individu:³

- a) *Body image*: Merupakan kesadaran kita akan tubuh kita sendiri, berupa refleksi tubuh kita dan pengalaman kita bersama tubuh kita. *Body image* dipengaruhi oleh sosial-budaya dan jenis kelamin seseorang (misalnya

¹ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, Semarang: CV. Lestari Mediakreatif, 2012, 2.

² *Ibid*, 45.

³ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, 46.

perempuan lebih memprioritaskan *sex appeal*, sedangkan laki-laki lebih mengutamakan kompetensi fisik).

- b) Harga diri: Kasih sayang dan penerimaan orangtua merupakan dasar seorang anak mengembangkan harga dirinya. Keberhasilan dan kegagalan seseorang diyakini juga mempengaruhi harga diri seseorang, begitu juga dari prestasi yang dimiliki seseorang. Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa harga diri seseorang berkorelasi dengan kesehatan fisik dan psikologisnya. Harga diri mempengaruhi ekspektasi, penilaian terhadap diri dan orang lain, dan perilaku individu. Harga diri bukanlah sifat bawaan seseorang, tetapi merupakan sifat yang dapat dibentuk.
- c) Diri ideal: Merupakan diri yang diinginkan, termasuk di dalamnya aspirasi, moral yang ideal, dan nilai-nilai yang dimiliki. Diri ideal dipengaruhi oleh tuntutan orangtua di masa kanak-kanak.
- d) Identitas diri dan status diri: merupakan kesadaran seseorang akan siapa dirinya dan apa yang dipertahankannya. Tidak semua individu mengalami krisis identitas dan tidak semua individu mengembangkan komitmen pada peran hidupnya atau pada peran-peran yang dimilikinya. Ada empat status diri yang dikategorikannya berdasar adanya krisis identitas dan komitmen yaitu *Identity achievement*, *Identity foreclosure*, *Identity moratorium*, dan *Identity diffusion*.

e) Potensi diri: Potensi manusia terdiri atas potensi fisik, yaitu kesehatan, kekuatan, serta keindahan atau kemenarikan (*charm*), adanya potensi mental dan spiritual, seperti ketabahan, kepintaran, kemampuan mengendalikan diri. Sebagian besar potensi tersebut berupa kemampuan atau bakat terpendam. Mengenali potensi diri diawali dengan upaya melepaskan diri dari rutinitas kebiasaan. Terkadang dalam mengenali potensi individu diperlukan bantuan orang lain, yang sabar dan selalu memberikan penghargaan (*courage*) pada kita. Selain itu, diperlukan kesadaran diri (*self-awareness*).

2) Emosi

Emosi dalam bahasa Latin memiliki arti: “*move out*” (bergerak keluar). Emosi adalah suatu kompleks keadaan dari kewaspadaan yang meliputi sensasi (di bagian dalam) dan ekspresi (di bagian luar), yang merupakan kekuatan untuk memotivasi individu dalam bertindak. Emosi merupakan pola yang kompleks dari perubahan yang terjadi pada bangkitan/ getaran fisiologis, perasaan subjektif, proses kognitif, dan reaksi perilaku. Emosi selalu terkait dengan perasaan (*feeling*), perilaku (*behaviour*), perubahan fisiologis (*physiological change*), dan kognisi. Fungsi utama emosi adalah untuk memberi informasi kepada individu mengenai interaksinya dengan dunia luar.¹ Berikut adalah komponen terbentuknya emosi:²

¹ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, 58.

² *Ibid*, 60.

- a) Bangkitan/ getaran fisiologis: emosi melibatkan kerja otak, sistem saraf, dan hormon, sehingga ketika individu dibangkitkan emosinya, maka secara fisiologis juga terbangkit. Terbangkitnya emosi membutuhkan energi dalam tubuh dan bahkan menurunkan ketahanan tubuh terhadap penyakit.
- b) Perasaan subjektif: emosi melibatkan kewaspadaan subjektif / perasaan yang memiliki elemen menyenangkan atau tidak menyenangkan, suka atau tidak suka.
- c) Proses kognitif: Emosi juga melibatkan proses kognitif, seperti: memori, persepsi, ekspektansi, dan interpretasi. Satu peristiwa menjadi beda makna bagi tiap-tiap individu.
- d) Reaksi perilaku: reaksi perilaku yang terlibat dalam emosi dapat berbentuk ekspresif dan instrumental. Contoh reaksi ekspresif: ekspresi wajah, *gesture*, nada suara. Contoh reaksi instrumental: menangis karena distress, melarikan diri dari masalah.

Jika kebanyakan orang mengatakan emosi berkaitan dengan amarah hal tersebut tentu tidak benar. Emosi sendiri memiliki berbagai macam jenis, berikut jenis-jenis emosi:¹

- a) *Feeling State* (perasaan): *Fear-terror* (takut), *Anger-rage* (Marah), *Joy ecstasy* (Gembira), *Sadness-grief* (sedih), *Acceptance* (penerimaan), *trust*

¹ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, 60.

(kepercayaan), *Disgust* (jijik), *loatahuning* (kebencian), *Anticipation* (antisipasi), *Surprise* (terkejut).

- b) *Stimulus Event* (stimulus): *Tahunreat* (Ancaman), *Obstacle* (kendala), *Potential Mate* (potensi pasangan), *Loss of valued person* (kehilangan orang yang berharga), *Group member* (anggota grup), *Gruesome object* (objek yang mengerikan), *New territory* (wilayah baru), *Sudden novel object* (objek baru yang mendadak).
- c) *Inferred Cognition* (menyimpulkan kognisi): *Danger* (bahaya), *Enemy* (musuh), *Possess* (memiliki), *Isolation* (isolasi), *Friend* (teman), *Poison* (racun), *What's out here?* (ada apa di luar sana?), *What is it?* (apa ini?).
- d) *Behaviour* (Perilaku): *Running away* (melarikan diri), *Biting* (menggigit), *hitting* (memukul), *Courting* (pacaran), *mating* (menikah), *Crying for help* (menangis meminta tolong), *Grooming* (merawat), *sharing* (berbagi), *Vomiting* (muntah) *pushing* (mendorong), *Examining* (memeriksa), *mapping* (memetakan), *Stopping* (berhenti), *Alerting* (waspada).
- e) *Adaptive Effect* (efek adaptif): *Protection* (perlindungan), *Destruction* (penghancuran), *Reproduction* (reproduksi), *Reintegration* (reintegrasi), *Affiliation* (Afiliasi), *Rejection* (penolakan), *Exploration* (eksplorasi), *Orientation* (orientasi).

Untuk mengetahui ekspresi dalam mengungkapkan emosi dapat dilihat melalui dua hal, yaitu *Microexpressions* (ekspresi wajah sepiintas lalu yang tampak hanya beberapa detik) dan *body leakage* (sikap tubuh seseorang).¹

3) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal merupakan hubungan yang terjalin antara dua orang atau lebih. Dalam memulai suatu hubungan biasanya individu akan menciptakan sebuah kesan. Kesan pertama akan mempengaruhi orang lain untuk menilai seperti apa individu. Biasanya individu akan merasa tertarik terhadap individu yang lain karena beberapa faktor, diantaranya adalah kesamaan sifat, hobi, atau fisik individu.²

Dalam hubungan interpersonal diperlukan komunikasi yang baik agar tercipta hubungan yang baik. Untuk memahami komunikasi yang terjadi dalam hubungan interpersonal maka ada beberapa bentuk komunikasi dalam hubungan interpersonal. Berikut adalah jenis-jenis komunikasi dalam hubungan interpersonal:³

- a) **Social Model (Fair-Exchange Model):** Merupakan bentuk *relationship* dengan pertukaran yang adil. Tujuannya adalah mencapai kepuasan kebutuhan di antara individu-individu yang terlibat. Prinsip yang digunakan dalam model ini adalah *reward* (penghargaan), *cost* (kekecewaan terhadap respon yang diberikan individu lain), *fair-*

¹ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, 63.

² *Ibid*, 88.

³ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, 91.

exchange (perbedaan antara reward dan cost yang akan membentuk dinamika suatu hubungan).

- b) **Transactional Analysis Model:** Kombinasikan antara *ego states* dan transaksi eksternal. Konsep dasar model ini adalah *ego states* (keterkaitan perasaan dengan perilaku), *transaction* (stimulus dan respon dari masing-masing individu), *Stroke* (respon dari perilaku seperti senyum, omelan, dsb.), *life position* (menunjukkan posisi baik atau nyaman dalam hubungan sosial).

Hubungan antar individu yang semakin dekat akan memunculkan sebuah keintiman, yang mana hubungan intim akan membuat masing-masing individu saling percaya. Berdasarkan pendekatan dalam Teori Hubungan Interpersonal, keintiman dapat dijelaskan sebagai berikut:¹

- a) **Fair-exchange model:** Keintiman merupakan hubungan satu sama lain tidak menghitung untung-rugi, antar pasangan saling memberi dan menerima secara spontan di mana satu sama lain merasa terpuaskan.
- b) **Transactional analysis model:** Keintiman melibatkan kasih sayang, *game-free transaction* antar pasangan, dengan sedikit manipulasi di antara keduanya.
- c) **Role model:** Keintiman diharapkan sebagai hubungan personal yang kaya, memiliki komunikasi yang terbuka antara pasangan, dan

¹ *Ibid*, 93.

keterlibatan mendalam secara emosional melebihi peranperan lain yang diharapkan.

Keintiman bukanlah suatu relasi yang begitu saja terjadi. Suatu hubungan interpersonal dapat berkembang lebih mendalam menjadi intim, apabila kondisi-kondisi berikut ini berkembang ke arah positif. Adapun, kondisi tersebut adalah saling mengungkapkan diri, kesesuaian pribadi (*compatibility*), dan saling membantu.

4) ***Coping Stress* dan Penyesuaian Dalam Stress**

Stres dikenali sebagai interaksi antara kemampuan *coping* seseorang dengan tuntutan lingkungannya. Stres merupakan proses psikobiologikal (adanya: stimulus yang membahayakan fisik dan psikis bersifat mengancam, lalu memunculkan reaksi-reaksi kecemasan). Stres adalah suatu proses dalam rangka menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakankemudian individu merespon peristiwa tersebut baik berupa respon fisik atau emosional.¹

Seseorang yang mengalami stress tidak selalu berasal dari peristiwa-peristiwa sosial yang tidak diinginkan atau peristiwa yang dianggap negatif seperti pernikahan, atau pindah rumah. Efek stres terhadap individu dipengaruhi oleh gabungan dari berbagai peristiwa yang meningkatkan stres individu tersebut dengan predisposisi individu untuk menjadi sakit.²

¹ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, 106.

² *Ibid*, 107.

Seseorang yang mengalami stress dapat dilihat melalui tingkatan reaksi individu ketika mengalami stress. Berikut tiga tingkatan reaksi individu ketika mengalami stres:¹

a) Reaksi Alarm (*the alarm reaction*)

Merupakan respon darurat awal terhadap agen pembangkit stres, berupa respon fisiologis dan psikologis. Respon fisiologis mengeluarkan gejala yang umum, seperti demam, sakit kepala, nyeri otot atau sendi, kehilangan nafsu makan, dan perasaan lelah terus-menerus. Sedangkan respon psikologis berupa meningkatnya perasaan cemas, munculnya mekanisme pertahanan diri, gelisah, sulit tidur, dirundung kesedihan.

b) Tingkat atau taraf resistan (*the stage of resistance*)

Tubuh telah mampu beradaptasi dengan stres yang berkepanjangan, diikuti dengan menghilangnya simtom fisiologis tapi terjadi peningkatan sekresi pada glandula dan organ tubuh tertentu, inilah yang menyebabkan rendahnya resistensi atau daya tahan terhadap infeksi, sering terjadi “penyakit adaptasi”, seperti hipertensi, tukak lambung dan kecemasan kronis, individu menjadi neurotik dengan sistem defens yang kaku.

c) Tingkat atau taraf sangat kelelahan (*thes stage of exhaustion*)

Tingkat ini akan muncul jika stres terus berlanjut, akibatnya pertahanan tubuh hancur, energi untuk beradaptasi terkuras habis,

¹ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, 108.

tanda-tanda fisiologis terhadap stres muncul kembali. Dampak jangka panjangnya terjadi penuaan, kematian dan dapat terganggu secara psikologis (jadi psikotik).

Dalam istilah psikologi, stress dibedakan menjadi beberapa macam, diantaranya:¹

- a) **Tekanan (*Pressure*):** Tekanan bersumber dari dalam diri (misal: ambisi) atau luar diri (misal: kompetisi di lingkungan), bahkan dapat berupa gabungan keduanya. Apabila terlalu keras menuntut diri sendiri, muncul perilaku *self-defeating*, dimana diri kita kalah dengan tuntutan kita sendiri yang berlebihan (contoh: pada orang perfeksionis). Tekanan lingkungan lainnya, seperti menghadapi ujian, tagihan hutang.
- b) **Frustrasi (*Frustration*):** Muncul karena adanya hambatan terhadap motif atau perilaku kita dalam mencapai tujuan. Dapat muncul akibat tidak adanya objek tujuan yang sesuai, misal: saat lapar, tidak ada makanan; atau adanya penundaan, misal: menunggu lampu lalu-lintas hijau; atau adanya rintangan sosial, misal: ingin jadi juara menyanyi tapi tidak pernah punya kesempatan. Sumber frustrasi dari dalam diri individu adalah tidak punya kemampuan, rendahnya komitmen, rendahnya kepercayaan diri, perasaan bersalah, karakteristik individu (jenis kelamin, warna kulit).

¹ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, 113.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress individu adalah lingkungan sosial dan individu sendiri. Untuk itu perlu adanya kemampuan mengelola stress agar tidak merugikan diri sendiri. Berikut beberapa cara mengelola stress:¹

- a) *Emotion Focused Coping*: usaha individu mengatasi reaksi emosional dari stres yang dialami.
- b) *Problem Focused Coping*: usaha individu untuk merubah lingkungan atau menemukan solusi untuk menghilangkan stressor. Dapat membantu kita mengatasi stres apabila kita memahami gaya coping kita (fisik (behavioral), cerebral (kognitif), atau emosi).
- c) Modifikasi lingkungan: Asertif (mengekspresikan hak dan perasaan kita tanpa melanggar hak orang lain), menghindari jika perlu, dan berkompromi ketika dapat saling menyesuaikan.
- d) Memperkuat gaya hidup: membangun toleransi terhadap stress, merubah kebiasaan hidup kita menjadi lebih tahan stress seperti bangun pagi, berpikir positif, libatkan pada aktivitas humor.
- e) meningkatkan kemampuan memecahkan masalah dengan mengikuti workshop, keterampilan sosial, mencari dukungan sosial.

5) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Mental

Kesiapan menurut kamus psikologi merupakan suatu titik kematangan untuk menerima atau mempraktekan tingkah laku tertentu. Sedangkan

¹ *Ibid*, 115.

mental adalah hal-hal yang berkaitan dengan batin dan watak namun bukan bersifat badan atau tenaga. Jadi dapat di ambil kesimpulan bahwa kesiapan mental merupakan kemampuan menghadapi pergolakan batin yang terjadi pada individu karena faktor tertentu.¹

Dalam perkembangan individu tidak hanya fisik yang mengalami perubahan dan perkembangan, namun mental juga mengalami perkembangan. Perkembangan mental dipengaruhi oleh empat faktor, diantaranya:²

- a) **Kematangan:** Kematangan ini berasal dari kematangan fisik, usia, maupun kematangan berfikir. Dapat dilihat bahwa setiap individu yang dikatakan dewasa pasti memiliki kondisi mental yang berbeda seiring dengan tumbuh dan berkembangnya individu.
- b) **Pengalaman:** Pengalaman memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan mental individu. Semakin banyak pengalaman yang dimiliki seorang individu maka semakin cepat mental individu untuk berkembang.
- c) **Interaksi sosial:** Interaksi sosial juga memiliki pengaruh yang cukup penting terhadap perkembangan individu seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan adanya interaksi terhadap lingkungan sosial maka

¹ Indah Yuliana, *Pengaruh Minat dan Kesiapan Mental Terhadap Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) Terpadu Kelas VII Siswa di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Dar Al-Ma'arif Pekanbaru*, Skripsi, 2011. 14.

² *Ibid*, 16.

individu akan belajar banyak hal dari lingkungan sosial salah satunya mengenai berkembangnya mental.

- d) *Equilibration*: merupakan proses dari ketiga faktor di atas yang bersama-sama membangun dan memperbaiki struktur mental. Jadi ketiga faktor di atas harus berjalan seiringan dan seimbang agar mental individu dapat berkembang dengan baik.

2. Pernikahan

Secara bahasa nikah memiliki arti menghimpun atau mengumpulkan. Dari makna bahasa ini dapat diperoleh suatu pengertian dasar dari nikah, yaitu berkumpulnya dua orang laki-laki dan perempuan yang bukan mahra, dalam ikatan pernikahan. Namun setiap ulama memiliki pendapat dan pandangan yang berbeda dalam mengartikan sebuah pernikahan.

Menurut Imam Hanafiyah pernikahan adalah akad yang memberikan faedah (manfaat) dalam bentuk milik atau tepatnya hak untuk bersenang-senang dengan sengaja. Sedangkan menurut pendapat ulama Malikiyah mengatakan bahwa pernikahan merupakan akad yang dilakukan dengan motif semata-mata untuk mendapatkan kepuasan seksual dengan perempuan. Begitu pula menurut pendapat ulama Syafi'iyah yang mengatakan bahwa pernikahan adalah akad yang menjamin hak kepemilikan (suami-istri) untuk bersenggama dengan menggunakan lafal nikah atau tazwij. Sedangkan menurut pendapat ulama Hambali

pernikahan adalah akad yang menggunakan lafal keduanya (nikah dan tazwij) untuk memperoleh manfaat berupa bersenang-senang.¹

Demikianlah pendapat dari empat madzhab mengenai pengertian pernikahan. Pernikahan itu adalah kehalalan untuk bersenggama atau hubungan seks. Adapun makna dari kata bersenang-senang yang dimaksud adalah melakukan hubungan seksual atau bersenggama.² Pernikahan sendiri merupakan ikatan lahir batin antara seorang pria dengan wanita sebagai suami istri, bertujuan untuk mengembangkan keturunan dan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan ketuhanan yang maha Esa.

1) Tujuan Pernikahan

Sebagai ritual yang sakral pernikahan memiliki hukum sunnah bahkan menjadi wajib untuk dilakukan. Hal tersebut tentu saja memiliki tujuan yang baik untuk individu yang akan menjalani pernikahan. Menurut mardani dalam bukunya mengatakan bahwa ada beberapa tujuan dalam sebuah pernikahan, diantaranya adalah:³

- a. Menghalalkan hubungan kelamin untuk memenuhi tuntutan hajat tabiat manusia
- b. Membentuk rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan ketuhanan yang Maha Esa
- c. Memperoleh keturunan yang sah

¹ Aizid Rizem, *Fiqh Keluarga Terlengkap*, (Yogyakarta:Laksana, 2018), 41.

² Aizid Rizem, *Fiqh Keluarga Terlengkap*, 43-46.

³ Mardani, *Hukum Perkawinan Islam di Dunia Modern*, (Graha ilmu: Yogyakarta, 2011), 7.

- d. Menumbuhkan kesungguhan mencari rezeki penghidupan yang halal, menumbuhkan rasa tanggung jawab yang lebih besar
- e. Membentuk keluarga yang sakinah mawaddah wa rahmah, keluarga yang tentram, penuh cinta kasih dan kasih sayang.
- f. Membentuk dan membina tercapainya ikatan lahir dan batin antara seorang pria dan wanita sebagai sepasang suami istri dalam kehidupan rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan syariat hukum islam.

2) Hikmah Pernikahan

Agama sangat menganjurkan untuk melakukan pernikahan bagi umatnya yang dirasa sudah memenuhi syarat. Anjuran tersebut tentu memiliki tujuan yang baik. Dibalik tujuan yang baik bagi calon pengantin, ada hikmah yang dapat diperoleh dari adanya pernikahan. Hikmah yang dapat diperoleh tersebut dapat dilihat dari beberapa segi, diantaranya adalah:¹

a. Segi Psikologi

Setiap makhluk hidup secara psikologi memiliki naluri diantaranya adalah naluri dalam hubungan seksual (biologis). Naluri biologis yang dimiliki makhluk hidup tergolong naluri yang kuat sehingga perlu disalurkan dengan jalan yang benar. Dengan adanya ikatan pernikahan naluri biologis dapat disalurkan sehingga muncul rasa aman dan tenang. Selain itu naluri sebagai orang tua juga akan muncul seiring dengan

¹ Mardani, *Hukum Perkawinan Islam di Dunia Modern*, 5.

hadirnya keturunan. Sehingga rasa cinta dan kasih akan tumbuh dan menjadikan keluarga yang penuh dengan rasa damai.

b. Segi Sosiologi

Adanya pernikahan akan melestarikan keturunan secara baik. Artinya nasab atau jalur keturunan akan terpelihara dan menjadikan kedudukan anak menjadi mulia. Kehadiran seorang anak didalam pernikahan adalah suatu hal yang sangat dinantikan oleh pasangan bahkan keluarga besarnya, sehingga akan menimbulkan hubungan persaudaraan yang semakin erat. Adanya keturunan juga akan menumbuhkan rasa tanggung jawab untuk keluarganya. Sehingga individu akan bersungguh-sungguh dalam membimbing keluarganya dan mencari nafkah.

c. Segi Kesehatan

Dengan adanya pernikahan maka hastrat biologis seseorang akan tersalurkan dengan baik. Hal tersebut akan menghindarkan seseorang dari banyaknya bahaya penyakit khususnya penyakit kelamin. Banyak kasus penyakit kelamin terjadi akibat seseorang enggan menikah namun melampiaskan hastrat biologisnya ke pekerja seks komersial (PSK). Seperti yang diketahui bahwa PSK menjajakan dirinya tidak hanya kepada satu orang saja, melainkan setiap orang yang membutuhkan jasanya.

3) Persiapan Sebelum Pernikahan

Pernikahan merupakan ritual yang sakral dan suci antara dua orang individu. Sebelum melakukan pernikahan seseorang harus sudah siap dan matang dalam berbagai hal, baik secara materi atau non-materi. Menurut Ali Ghazali ada dua faktor yang harus dipersiapkan sebelum melakukan pernikahan, yaitu mental dan spiritual. Berikut penjabaran kesiapan mental dan spiritual yang harus dipersiapkan menjelang pernikahan:

a) Kesiapan Mental

Salah satu cara yang paling efektif untuk mempertahankan sebuah pernikahan adalah dengan cara membangun ketahanan mental pada tiap-tiap individu, yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri dan luwes saat mendapatkan tekanan internal maupun eksternal. Dengan adanya ketahanan mental individu mampu menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi setelah menikah.

Menurut Ali Ghazali dalam bukunya, terdapat beberapa kiat untuk membangun ketahanan mental, diantaranya:¹

1. Mengembangkan pengetahuan diri, kemauan dan kemampuan individu untuk bertanya atau berkaca pada diri sendiri dengan jujur.

Adanya kesadaran antar individu untuk saling memahami dan terbuka maka segala permasalahan akan terpecahkan dengan mudah.

¹ Ali Ghazali, *Modul 2: Persiapan Mental dan Spiritual Menjelang Pernikahan*, Bandung: Kemendikbud, 2012, 7.

Hal ini dikarenakan adanya perasaan saling memahami dan membutuhkan.

2. Regulasi diri

Membangun rasa tetap tenang dalam keadaan apapun. Adanya sikap tenang dalam menghadapi berbagai keadaan membuat individu mampu berfikir jernih dan membuat keputusan yang baik dalam setiap permasalahan. Regulasi diri sangat penting peranannya dalam menjalin relasi yang intim dalam sebuah hubungan

3. Mengembangkan kemandirian

Mandiri merupakan kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalam hidup seseorang. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dengan peduli pada pasangan atau orang lain

4. Meningkatkan sikap optimisme

Orang yang optimistis biasanya memiliki daya tahan yang kuat karena mereka yakin dapat mengendalikan dan menggapai kebahagiaan hidup di masa depan.

5. Empati

Kemampuan memahami pasangan melalui empati akan membuat Anda mampu mendeteksi berbagai kemungkinan perilaku pasangan atau orang lain terhadap diri kita

6. Menjalani sebuah hubungan yang baik

Mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan atau memiliki *role model* yang sehat.

7. Memiliki inisiatif sendiri

Inisiatif yang dimaksud disini adalah melibatkan keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupan sendiri atau masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, setiap pasangan dituntut untuk bersikap lebih proaktif, bukan reaktif, bertanggung jawab dalam pemecahan masalah, selalu berusaha memperbaiki diri ataupun situasi yang dapat diubah, serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah.

8. Mengembangkan kreatifitas

Kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup. Sehingga nantinya setiap individu mampu mempertimbangkan konsekuensi dari tiap perilakunya dan membuat keputusan yang benar, serta membuat seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan.

9. Mengembangkan selera Humor

Cara yang paling efektif untuk melihat sisi terang dari kehidupan, dan mampu menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Sehingga Individu yang mampu mengembangkan dan menggunakan

rasa humornya dapat memandang tantangan hidup dengan cara yang baru dan lebih ringan. Rasa humor membuat saatsaat sulit dengan pasangan, menjadi terasa lebih ringan.

10. Mengembangkan moral

Salah satu indikasi adanya moralitas adalah keinginan untuk hidup secara lebih baik dan produktif. Sehingga melalui pengembangan moralitas, setiap Individu diharapkan dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan yang tepat tanpa rasa takut akan pendapat pasangan. Mereka juga dapat mengatasi kepentingan diri sendiri dalam membantu problem pasangan.

b) Kesiapan Spiritual

Selain kesiapan mental, individu yang akan melakukan pernikahan juga harus mempersiapkan spiritualitasnya untuk menghadapi problema hidup. Sehingga adanya spiritual yang matang akan membuat kehidupan dalam rumah tangga akan semakin dekat dengan Tuhan dan akan semakin harmonis.

Seperti yang diketahui bahwa konsep spiritualisme artinya melibatkan kehadiran Tuhan dalam setiap aktifitas. Mengingat pernikahan adalah suatu ibadah yang sakral maka perlu adanya kehadiran Tuhan dalam perjalananya. Ada beberapa hal yang perlu

diperhatikan untuk menciptakan keluarga yang sejahtera dan sentosa dengan melibatkan Tuhan didalamnya, diantaranya adalah:¹

a) Memperkuat Komitmen

Komitmen merupakan suatu kesepakatan antara dua orang atau lebih. Dalam sebuah pernikahan diperlukan sebuah komitmen agar kehidupan berumah tangga dapat berjalan dengan harmonis. Pada ajaran Islam komitmen dalam pernikahan merupakan kemantapan hati untuk hidup dan beribadah bersama hingga akhir hayat. Untuk itu komitmen dalam sebuah pernikahan harus dijaga. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk memperkuat komitmen seperti saling terbuka, memberi cinta tanpa syarat, memprioritaskan kebutuhan pasangan di atas karir dan jabatan, senantiasa mawas diri jikalau mulai jenuh dengan pasangan, perbaruilah komitmen anda setiap kali anda merasa jenuh, menerima kelebihan dan kekurangan pasangan.

b) Menciptakan kehidupan keluarga yang bermakna

Salah satu tujuan dari sebuah pernikahan adalah untuk membuat hidup menjadi bermakna. Individu yang kehilangan makna hidup, tanpa tujuan dan arah akan membuat individu tersebut merasakan kehampaan atau perasaan tidak bermakna dalam menjalani kehidupannya. Perasaan tidak bermakna merupakan perasaan dimana individu tidak berhasil menyadari arti hidup yang bermanfaat

¹ Ali Ghazali, *Modul 2: Persiapan Mental dan Spiritual Menjelang Pernikahan*, 27.

bagi dirinya. Apabila setiap pasangan dalam sebuah keluarga mengalami kondisi ini, maka dapat dipastikan, kondisi perkawinan dalam keluarga tersebut akan terasa hampa dan tidak bermakna, meskipun kebutuhan-kebutuhan biologisnya penuh dengan kemewahan.

4) Psikologi Pernikahan

Seperti yang telah dijabarkan sebelumnya, menikah merupakan suatu ritual suci yang melibatkan laki-laki dan perempuan beserta kedua keluarga besarnya. Menurut Hurlock seorang psikologi perkembangan mendefinisikan bahwa pernikahan merupakan periode individu belajar hidup bersama sebagai suami istri dalam sebuah keluarga, membesarkan anak-anak dan mengelola rumah tangga.

Menurut Munandar yang merupakan pakar psikologi mengatakan bahwa pernikahan merupakan suatu ikatan antara laki-laki dan perempuan yang permanen, dan ditentukan oleh kebudayaan dengan tujuan mendapatkan kebahagiaan. Menurut ahli yang lain bernama Vries mengatakan bahwa pernikahan bukan hanya soal cinta, melainkan juga terdiri atas usaha dan perhatian. Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah pernikahan akan ada hal-hal baru yang dihadapi oleh pasangan.¹

Sebelum melangsungkan sebuah pernikahan, calon pengantin dibekali oleh beberapa pengetahuan salah satunya tentang psikologi pernikahan.

¹ Muhammad Iqbal, *Psikologi Pernikahan: Menyelami Rahasia Pernikahan*, (Depok: Gema Insani, 2020), 4.

Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang psikis individu. Seseorang yang menikah memiliki kepribadian dan pola pikir yang berbeda, sehingga diperlukan konseling pernikahan untuk bekal pasangan dalam menjalani kehidupan berumah tangga.

Psikologi dalam pernikahan memiliki beberapa manfaat diantaranya:¹

- a) Memilih pasangan yang tepat dan mengambil keputusan dalam menikah
- b) Mengetahui cara menyesuaikan diri dan beradaptasi dalam pernikahan
- c) Mengetahui cara mengelola konflik dan menyelesaikan masalah dalam pernikahan
- d) Mengetahui cara berkomunikasi yang efektif dan membangun kebersamaan dalam keluarga
- e) Mengetahui dan memahami kondisi psikologis anggota keluarga
- f) Mengetahui cara mengelola setiap anggota keluarga

5) Pernikahan Pada Masa Perkuliahan

Sedangkan tentang kuliah, Muhibbin Syah dalam bukunya *Psikologi Belajar* mengungkapkan sebagai *key term* (istilah kunci) yang paling vital dalam setiap usaha pendidikan, sehingga tanpa belajar sesungguhnya tak pernah ada pendidikan.² Kemudian beliau mengungkapkan bahwa belajar dapat dipahami sebagai tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan

¹ *Ibid*,6.

² Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2009), 59

lingkungan yang melihatkan proses kognitif.¹ Dengan begitu pernikahan pada masa kuliah dapat dipahami sebagai pernikahan yang dilkaukan pada saat masih dalam menempuh masa kuliah, atau sebagian orang menyebutnya dengan pernikahan dini.

Mengenai pernikahan pada masa kuliah ini, M. Fauzil Adhim dalam bukunya *Indahnya Pernikahan Dini* mengatakan bahwa menikah sedikitpun tidak akan mengganggu kemampuan dalam menyerap materi perkuliahan jika dalam pernikahan tersebut mencapai *wellnes* (kesejahteraan jiwa). Ini berarti ketika dalam pernikahan tersebut tidak bisa mencapai *welness* (kesejahteraan jiwa), maka bisa jadi pernikahan tersebut akan mengganggu studi. Bahkan pernikahan yang dilakukan akan cenderung berakhir dengan perceraian. Hal ini juga disebabkan karena kesiapan mental mereka dalam membangun sebuah keluarga belum matang.²

Berkaitan dengan mental mahasiswa untuk menikah pada masa kuliah sangat penting dan harus dipersiapkan dengan matang, kerana hal ini akan berpengaruh terhadap perstasi mahasiswa. Mereka juga harus siap dengan lingkungan yang baru, dan untuk pasangan suami istri harus saling menyemangati agar tercapai *welness*.

¹ Ibid., 68

² Lukman A. Irfan, *Seri Tubtunan Praktis Ibadah Nikah* (Yogyakarta: Pustaka Imani Madani,2017), 97

6) Faktor-faktor Mahasiswa Menikah Pada Masa Kuliah

Untuk menuju ke tahap pernikahan seseorang harus memiliki beberapa kesiapan yang matang, apalagi keputusan menikah pada saat berstatus sebagai mahasiswa. Maka dari itu diperlukan kematangan dalam memutuskan untuk menikah pada saat belum terselesainya studi. Berikut beberapa faktor yang membuat mahasiswa memilih untuk menikah pada saat berstatus sebagai mahasiswa:

g) Faktor orang tua

Pengertian orang tua dalam kamus besar Bahasa Indonesia “Orangtua adalah ayah ibu kandung”.¹ Orang tua merupakan pendidik pertama dan utama bagi anak-anaknya, karena dari sanalah anak-anak mereka mendapatkan pelajaran pertama dari hidupnya. Begitu juga pelajaran mereka mengenai makna dari keluarga dan rumah tangga. Orangtua bisa menjadi faktor utama berdirinya suatu keluarga karena seseorang tidak akan bisa membangun sebuah keluarga “menikah” tanpa restu dari kedua orangtuanya.

h) Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan kesatuan ruang dengan semua benda, daya, keadaan, dan makhluk hidup, termasuk manusia dan pelakunya, yang

¹ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta 1990, 629.

mempengaruhi kelangsungan perikehidupan dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lain.¹

Seperti telah disebutkan bahwa lingkungan adalah tempat semua kesatuan ruang dan seluruh isinya termasuk manusia dan perilakunya yang dapat mempengaruhi kelangsungan perikehidupan dan kesejahteraan manusia, maka tidak heran apabila lingkungan menjadi salah satu faktor penyebab mahasiswa menikah pada masa kuliah karena apabila dalam lingkungannya tersebut perilaku yang dianggap sudah sering terjadi (menikah pada masa kuliah) maka hal ini dapat berpengaruh terhadap *decision making* seorang mahasiswa karena hal ini akan menentukan kelangsungan hidupnya dalam kedepannya.

c) Faktor agama

Keagamaan merupakan unsur penting dalam sebuah pernikahan, terlebih dalam agama islam menikah merupakan salah satu perintah dari Allah SWT dan sunnah Nabi Muhammda saw agar manusia terhindar dari perbuatan zina yang tidak disukai oleh Allah. Sebagaimana difirmankan oleh Allah swt dalam surah Ar-rum ayat 21:

“Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untuk istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepada-Nya dan diadjadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan

¹ Herimanto Winarto, *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*, (Jakarta, PT Bumi Aksara, 2015), 173.

sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir”¹

Dengan demikian ketika melakukan pernikahan maka kita akan diberikan ketentraman oleh Allah swt .



¹ Kementerian Agama, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, (Jakarta: Sahifa, tt), 406.

BAB III
KONDISI MENTAL MAHASISWA MENIKAH PADA MASA KULIAH
DI JURUSAN BPI IAIN PONOROGO

A. Profil Mahasiswa BPI

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam merupakan jurusan yang berdiri pada tahun 2015 dengan Nomor SK Pendirian Program Studi yaitu No. 4723 tahun 2015 dan Nomor 2084 Tahun 2017¹. Jurusan ini memiliki visi “Menjadi program studi yang menghasilkan sarjana Bimbingan Penyuluhan Islam yang unggul dan kompetitif dalam bidang konseling keluarga sakinah pada tahun 2021”, sehingga fokus pembelajaran mahasiswa BPI adalah konseling dan keluarga.

Selain visi jurusan ini tentu juga memiliki misi dalam pembelajarannya, misi jurusan BPI adalah sebagai berikut:²

- a) Melaksanakan pendidikan dan pembelajaran yang unggul dan kompetitif konseling keluarga sakinah baik teori maupun praktik
- b) Melaksanakan penelitian untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif konseling keluarga Sakinah
- c) Melaksanakan pengabdian masyarakat konseling keluarga sakinah
- d) Melaksanakan kerjasama baik dengan lembaga dalam negeri maupun luar negeri untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif konseling keluarga sakinah.

¹ Borang Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

² *Ibid.*,

Visi dan Misi tersebut disahkan melalui SK Dekan nomor 98a/On.32.4/PP.00.9/03/2017 pada hari Jumat, 24 Maret 2017. Jurusan ini diketuai oleh bapak Muhammad Nurdin, M. Ag. Pada tahun 2016 angkatan pertama dari jurusan ini memiliki kurang lebih enam puluh mahasiswa yang terbagi menjadi dua kelas.

B. Lokasi Penelitian

Peneliti dalam melakukan penelitian memilih lokasi di IAIN Ponorogo, tepatnya di kampus dua yang beralamatkan di jalan Puspita Jaya, Krajan Pintu, kecamatan Jenangan, Ponorogo. Penelitian dilakukan pada mahasiswa BPI yang berada di kampus dua IAIN Ponorogo.

Narasumber peneliti memiliki latar belakang pendidikan yang sama yaitu sebagai mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di IAIN Ponorogo. Dalam penelitian ini peneliti memperoleh beberapa subjek penelitian. Subjek peneliti yang selanjutnya disebut narasumber ini memiliki usia 23 sampai 28 tahun.

C. Kondisi Mental Mahasiswa BPI Yang Menikah Pada Saat Studi

Untuk mengetahui kondisi mental pada mahasiswa yang menikah, terlebih dahulu peneliti menganalisis pemahaman mahasiswa terhadap aspek-aspek penunjang kesiapan mental individu. Aspek tersebut berupa pemahaman mahasiswa mengenai konsep diri dan emosi. Sehingga dapat diketahui kondisi mental mahasiswa yang menikah pada saat studi.

1. Narasumber LY (24 tahun)

Dalam memahami konsep diri LY mampu menjabarkan mengenai pernikahan dan manajemen waktu setelah pernikahan. Menurut LY

“Pernikahan adalah suatu hubungan yang menyatukan dua orang beserta keluarganya untuk menjadi satu keluarga yang harmonis.”

Dalam manajemen waktu antara tugas kuliah dengan tugas rumah tangga dapat dilihat dari kutipan berikut.

“Semua tugas kuliah saya kerjakan ketika semua tugas rumah tangga saya selesai. Jadi semua dapat terlaksanakan dengan baik.”

LY juga mampu memahami keadaan emosinya.

“Sebelum menikah saya bingung, setelah kuliah apa yang akan saya lakukan. Menikah dulu atau kerja dulu, ketika menjelang pernikahan saya bertekad untuk melaksanakan kedua tugas dan peran saya dengan baik, pasca menikah saya berfikir untuk menyesuaikan pembagian waktu antara tugas kuliah dan tugas rumah.”

2. Narasumber LA (28 tahun)

Dalam memahami konsep diri terlihat dari kutipan berikut

“Pernikahan adalah proses ikatan janji suci antara kaum laki-laki dan perempuan. Yang menyatukan kedua keluarga dari pihak laki-laki maupun dari pihak perempuan.”

Dari kutipan wawancara diatas diketahui bahwa secara spiritual narasumber menyadari bahwa menikah merupakan ritual suci yang bertujuan untuk memperkuat komitmen di dalam kehidupan berumah tangga. LA juga memiliki manajemen waktu antara tugas kuliah dengan tugas rumah tangga.

“Saya menyelesaikan tugas kuliah pada malam hari setelah anak saya tidur. Sedangkan tugas rumah tangga saya selesaikan pada waktu pagi sampai siang hari.”

LA juga memiliki pemahaman mengenai emosi yang menunjukkan adanya perubahan emosi yang terjadi pada LA. Pemahaman tersebut dapat dilihat dari kutipan berikut.

“Sebelum menikah merasakan perasaan yang bebas dan kemana-mana tidak terlalu kepikiran sama rumah. Sedangkan menjelang menikah rasanya itu deg-degan, bingung, perasaan tidak karuan. Sedangkan pasca menikah ternyata apa yang saya bayangkan tidak seindah yang ada di film-film.”

3. Narasumber IN (25 tahun)

Dalam kutipan berikut diketahui bahwa IN memiliki pemahaman mengenai konsep diri.

“Pernikahan adalah ikatan suci yang menyatukan dua orang yang berbeda karakter dan latar belakang dari kedua belah pihak.”

Menurut sudut pandang IN menikah merupakan ritual suci yang dilakukan untuk memperkuat komitmen dalam menjalani hidup sebagai pasangan. Narasumber juga menyadari kesiapan mentalnya sebelum menikah terbukti

bahwa narasumber memahami dirinya dan harga dirinya. Sedangkan dalam manajemen waktu antara tugas kuliah dengan tugas rumah tangga IN sudah memiliki aturan dalam pengerjaannya.

“Untuk menyelesaikan tugas kuliah, saya kerjakan setelah mengerjakan pekerjaan rumah. Supaya tidak keteteran.”

IN juga memiliki pemahaman mengenai emosi yang juga dapat diketahui dari kutipan wawancara berikut

“Sebelum menikah tentunya bebas kemana saja bersama teman-teman saya, tanpa harus memikirkan pasangan saya dirumah. Kalau menjelang menikah perasaan saya deg-deg an dan kepikiran untuk kedepannya bagaimana sedangkan saya belum pernah memiliki pengalaman berumah tangga. Kalau setelah menikah perasaan saya menjadi lebih tenang karena kalau kemana-mana tanpa harus diomong lingkungan masyarakat sekitar saya.”

Dari kutipan diatas terlihat adanya perubahan emosi pada IN. Dari uraian tersebut terlihat bahwa kondisi mental IN sempat mengalami kegoncangan, namun setelah pernikahan kondisi mentalnya kembali stabil dan dalam kondisi yang baik.

4. Narasumber CU (26 tahun)

Pemahaman mengenai konsep diri narasumber CU dapat diketahui dari kutipan wawancara berikut.

“Pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang laki-laki dan seorang perempuan untuk melanjutkan hidup yang lebih baik untuk mencapai hidup yang sakinah, mawadah, warohmah.”

Dari kutipan diatas terlihat bahwa CU memandang pernikahan berdasarkan pada Allah Swt. ia menganggap pernikahan merupakan janji suci antara Tuhan dengan hambanya. CU juga memiliki manajemen waktu antara tugas kuliah dengan tugas rumah tangga.

“Saya mengerjakan tugas kuliah saya pada saat malam hari jadi tidak mengganggu pekerjaan rumah tangga saya.”

CU juga memiliki pemahaman mengenai emosi yang dapat diketahui melalui kutipan berikut.

“Perasaan saya sebelum menikah yaitu biasa dan tidak memiliki tujuan yang pasti harus bagaimana kedepannya. Niatnya mau segera menyelesaikan kuliah namun ternyata molor. Perasaan saya menjelang menikah saya deg-degan karena nanti harus mengurus rumah dan mengurus tugas kuliah saya. Namun ketika saya setelah menikah hal itu malah menjadi motivasi saya untuk terus melanjutkan kuliah saya sampai selesai.”

Dari kutipan diatas terlihat bahwa CU mengalami perubahan emosi sebelum menikah sampai setelah menikah. Seperti narasumber sebelumnya, CU mampu memanager waktu antara tugas kuliah dengan tugas rumah tangga.

5. Narasumber IS (23 tahun)

Berikut kutipan mengenai pemahaman konsep diri narasumber IS.

“Menikah adalah proses pembelajaran, dimana dalam pernikahan bagaimana saya belajar memahami komitmen, belajar saling menerima serta belajar bagaimana membangun relasi agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan.”

Dari kutipan diatas diketahui bahwa menikah merupakan sebuah komitmen dan pembelajaran antar individu. IS mampu memahami konsep diri sebelum memutuskan pernikahan. IS juga memiliki manajemen waktu antara kuliah dengan kehidupan rumah tangga.

“Cara mengatur tugas rumah dan tugas kuliah, untuk pagi hari biasanya saya sebelum berangkat kuliah masak terlebih dahulu untuk sarapan keluarga dan suami. Untuk mengerjakan tugas biasanya saya mengambil hari libur kuliah atau flaksibel untuk waktu pagi setelah sarapan atau sore hari.”

IS juga sudah memiliki pemahaman mengenai emosi. Hal tersebut terlihat dari ungkapannya saat wawancara dilakukan.

“Perasaan sebelum menikah sebenarnya lebih ke takut, karena akan timbul fitnah. Perasaan ketika menjelang menikah alhamdulillah senang tetap banyak khawatir juga untuk menjalani kehidupan berumah tangga. Setelah menikah perasaan saya sering khawatir.”

Dari kutipan wawancara diatas terlihat bahwa tidak ada perubahan emosi yang di alami IS baik sebelum menikah maupun setelah menikah.

6. Narasumber DH (25 tahun)

Narasumber DH sudah memiliki pemahaman mengenai konsep diri

“Pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.”

Sama seperti narasumber sebelumnya diketahui dari kutipan diatas bahwa dalam memandang pernikahan DH mendasarkan pada Allah Swt. DH juga memiliki manajemen waktu dalam pembagian antara kuliah dengan kehidupannya.

“Menetapkan skala prioritas dalam kuliah, menghentikan kebiasaan menunda pekerjaan, memanfaatkan waktu liburan semester semaksimal mungkin, menetapkan batasan yang jelas antara waktu kuliah dan waktu pribadi. Melakukan digital detox, merencanakan liburan bersama keluarga tercinta.”

DH juga memiliki pemahaman mengenai emosi yang dapat dilihat dari ungkapannya berikut.

“Sebelum menikah merasa ragu-ragu dengan keputusan menikah. kemudian mulai cemas karena semakin intens membandingkan diri sendiri dengan orang lain ketika menjelang pernikahan. Pasca menikah perasaan semakin sensitif menghadapi perkara-perkara kecil.”

Dari kutipan wawancara diatas diketahui bahwa bahwa emosi DH tidak mengalami perubahan sejak sebelum menikah. DH memiliki ketakutan dan kecemasan dalam menghadapi problem yang akan muncul, sehingga pasca menikah timbul perasaan sensitif atau mudah marah.

7. Narasumber EN (24 tahun)

Pemahaman mengenai konsep diri menurut EN dapat diketahui sebagai berikut.

“Pernikahan adalah menyatukan dua orang yang bukan muhrim supaya menjadi pasangan yang halal dalam melakukan segala hal dan mencari ridho Allah SWT.”

Pada pernyataan diatas terlihat bahwa EN juga mendasarkan pernikahan pada agama. Kutipan diatas menunjukkan bahwa EN juga memahami konsep diri sebelum menikah. Berbeda dengan narasumber sebelumnya bahwa EN memiliki kesulitan dalam menjaga mentalnya setelah menikah. Hal tersebut menunjukkan mental EN belum seratus persen siap. Ia mengatakan kesulitan dalam manajemen waktu antara tugas kuliah dengan tugas rumah tangga.

“Cara mengatur waktu saya itu masih bingung karena selalu bertabrakan antara tugas rumah tangga dan tugas kuliah saya. Masih keteteran dalam mengatur waktu. Karena saya juga mengikuti organisasi jadi saya harus mengutamakan yang lebih penting. Kalau saya tidak sempat masak saya jadi lebih sering beli masakan yang sudah jadi. Saya mengerjakan tugas satu persatu dan mendahulukan yang lebih utama.”

Ketika memutuskan untuk menikah, EN memiliki pemahaman mengenai emosi. Hal tersebut dapat dilihat dari kutipan berikut.

“Perasaan saya sebelum menikah ya biasa saja, dan kalau pengen kemana-mana bebas cukup izin sama orang tua, belum punya tujuan, yang ada

difikiran saya hanya main dan senang-senang saja. Kalau menjelang menikah yang pasti grogi, bingung tidak percaya bahwa saya itu sudah mau menikah, takut nanti kedepannya itu harus bagaimana. Perasaan saya setelah menikah menjadi lebih tenang. Tetapi setelah menikah saya dan suami itu jadi jarang punya waktu. Dan agak kaget karena waktu yang diluangkan suami saya lebih banyak ketika sebelum menikah.”

Dari kutipan diatas diketahui bahwa EN mengalami perubahan perasaan mulai dari sebelum menikah sampai pasca menikah.

8. Narasumber NE

Dalam memahami konsep diri dapat diketahui dari ungkapan NE dalam sesi wawancara dengan peneliti.

“Pernikahan adalah sebuah ibadah sunah yang dijalankan oleh pasangan (laki-laki dan perempuan) atas dasar keridhoan keduanya dalam sebuah ijab qobul. Menurut ajaran agama islam: semua orang yang sudah mampu dan berkeinginan untuk menikah tanpa batasan usia.”

Seperti kebanyakan narasumber sebelumnya, NE memandang pernikahan berdasarkan sudut pandang agama. Berdasarkan kutipan terlihat adanya pemahaman pada konsep diri secara diri ideal yang artinya ada kesiapan mental sebelum melaksanakan pernikahan. Dari kutipan diatas juga terlihat NE dan pasangan berkomitmen untuk melibatkan Tuhan dalam kehidupan rumah tangganya. Dalam hal ini adanya komitmen membuat narasumber dan

pasangannya semakin mudah dalam beribadah. NE juga mampu memanagemen waktu agar seimbang antara tugas kuliah dengan tugas rumah tangga.

“Cara mengatur tugas kuliah dengan tugas rumah tangga. Selama menjalani pernikahan satu bulan, saya mengerjakan tugas rumah tangga terlebih dahulu. Setelah semua selesai baru saya mengerjakan tugas kuliah saya.”

Pada kutipan berikut juga dapat diketahui pemahaman NE mengenai emosi.

“Setelah menikah, saya merasakan perasaan yang lebih tenang dengan ikatan yang halal, walaupun sebelumnya harus menghadapi berbagai macam ujian. Saya bersyukur bisa menjalani ujian yang Allah berikan kepada saya untuk hal kebaikan. Segala keputusan dan pilihan yang sudah saya ambil sudah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya untuk kedepannya.”

Dari kutipan diatas terlihat NE merasakan perubahan emosi antara sebelum menikah dan pasca menikah.

2. Cara Menjaga Mental Mahasiswa BPI Untuk Menyelesaikan Studi

Untuk mengetahui cara menjaga mental mahasiswa BPI dan cara menyelesaikan masalah maka diperlukan data mengenai hubungan interpersonal mereka dan *coping stress* yang dilakukan narasumber penelitian. Berikut pemaparan data yang diperoleh dari hasil penelitian mengenai hubungan interpersonal dan *coping stress* mahasiswa BPI yang sudah menikah.

1. Narasumber LY (24 tahun)

Berikut adalah kutipan hasil wawancara dengan LY tentang pemahaman mengenai hubungan interpersonal.

“Alhamdulillah baik masyarakat kampus maupun masyarakat sekitar rumah menerima dengan baik, soalnya memang dari segi umurpun sudah cukup untuk menikah.”

Dari kutipan diatas diketahui LY mampu mebangun hubungan interpersonal dengan pasangan. Sedangkan untuk membangun hubungan dengan pasangan LY mengatakan dalam kutipan berikut.

“Awal menikah kan belum terlalu tau bagaimana kepribadian suami saya, seiring berjalannya waktu saya mulai mengerti karakter kepribadian suami saya, sehingga kalaupun ada permasalahan saya sudah memahami tindakan apa yang harus saya lakukan. Kalau dengan masyarakat sekitar saya lebih ke mengikuti alur saja, apa yang ada di masyarakat sekitar saya mencoba untuk ikut serta, terutama dalam hal adat istiadat saya ikut serta melibatkan diri, dan pergaulan sehari-hari.”

Dari kutipan diatas dapat dilihat bahwa setelah menikah tidak ada perbedaan lingkungan terkait perubahan status LY yang menikah tapi masih dalam proses penyelesaian studi. Namun secara personal LY butuh penyesuaian dengan pasangannya. LY melakukan analisis terhadap pasangannya untuk memahami karakter dan kepribadian pasangan.

Sedangkan pemahaman mengenai *coping stress* dan penyesuaian dalam stress diungkapkan oleh LY melalui kutipan berikut.

“Alhamdulillah selama saya menikah tidak ada masalah yang sampai mengganggu fisik maupun spikis saya.”

Dari kutipan diatas diketahui bahwa permasalahan yang dialami LY dalam rumah tangganya tidak mempengaruhi kesehatan fisik dan psikisnya. LY mengatakan bahwa ia menemukan cara untuk merespon setiap permasalahan.

“Pokoknya pedoman saya kalau ada perselisihan dengan sipapun saya pasti diam dulu, menunggu sampai keadaan mereda baru saya menjelaskan titik permasalahannya, agar perselisihan tidak berlarut-larut.”

Dalam menghadapi masalah LY memiliki *Coping stress* atau cara mengatasi stress dan maslah.

2. Narasumber LA (28 tahun)

Pemahaman mengenai hubungan interpersonal LA dapat dilihat dari kutipan berikut.

“Masyakat sekitar tidak tahu kalau saya itu belum menyelesaikan kuliah saya. Mereka tidak peduli tentang status saya.”

Dari kutipan diatas terlihat bahwa masyarakat di lingkungan LA tidak mengetahui bahwa ia masih dalam proses penyelesaian studi meskipun sudah menikah. Adanya ketidakpedulian masyarakat terhadap kehidupan LA membuat dirinya merasa nyaman atas statusnya sebagai mahasiswa yang sudah menikah. Dari kurangnya rasa kepedulian tersebut membuat hubungan LA dengan lingkungannya baik-baik saja. LA memiliki tips agar terjalin hubungan yang baik dengan lingkungan dan pasangan.

“Komunikasi yang baik. Baik dengan pasangan maupun dengan lingkungan kampus.”

LA juga memiliki pemahaman mengenai *coping stress* dan penyesuaian dalam stress. Berikut kutipan mengenai pemahaman tersebut.

“Sikap saya yaitu tidak terlalu gegabah dalam mengambil keputusan.

Dalam hal apapun selalu dikomunikasikan dengan suami saya.”

Dari kutipan diatas terlihat bahwa LA menggunakan juga memiliki metode dalam menyelesaikan masalah. Meskipun LA memiliki metode *Coping* yang baik, namun LA masih rentan terhadap stress.

“Yang saya rasakan ketika pasca menikah yaitu jika ada masalah saya merasakan pusing, berat badan turun. psikis saya terganggu karena meraskan gelisah.”

3. Narasumber IN (25 tahun)

Berikut kutipan wawancara tentang pemahaman mengenai hubungan interpersonal

“Lingkungan sekitar rumah lebih banyak yang menggunjing daripada mendukung saya. Mereka berfikir bahwa pendidikan yang tinggi dan mendapat gelar sarjana itu tidak penting. Karena mereka menganggap bahwa wanita itu tugasnya hanya mengurus rumah dan seisinya. Kalau untuk lingkungan sekitar kampus, teman-teman saya bersikap biasa saja, mereka tidak mempedulikan status pernikahan saya. Mereka malah mendukung saya agar saya bisa selesai kuliah tepat waktu.”

Dari kutipan diatas terlihat bahwa baik lingkungan masyarakat maupun lingkungan kampus IN memiliki pengaruh efek adaptif. IN merasa bahwa lingkungan rumah (tetangga) lebih mendukung dirinya untuk menikah daripada kuliah. Dalam membangun hubungan dengan masyarakat sekitar IN tetap berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan yang di adakan meskipun mendapat respon yang kurang baik terhadap statusnya.

“Kalau membangun hubungan dengan pasangan, saya dan suami selalu meluangkan waktu untuk sekedar ngobrol bersama. Kalau membangun hubungan dengan lingkungan sekitar rumah, saya ikut serta dalam kegiatan masyarakat sekitar.”

Sedangkan pemahaman mengenai *coping stress* dan penyesuaian dalam stress dapat dilihat dari kutipan berikut.

“Untuk sikap, saya menyesuaikan dengan perilaku suami saya dan tentu tidak gegabah dalam mengambil suatu keputusan kalau sedang ada masalah dengan pasangan saya. Kalau respon saya agak kaget dengan perubahan sikap suami saya setelah menikah, karena berbeda ketika kita masih jaman pacaran. Kalau untuk lingkungan sekitar alhamdulillah tidak pernah ada masalah.”

Dari kutipan diatas diketahui bahwa dalam menghadapi sebuah masalah IN sebagai mahasiswa BPI telah memiliki metode *coping stress*. IN selalu mendiskusikan keputusan bersama dengan pasangannya. Akibat adanya permasalahan yang menimpa IN membuat dirinya juga mengalami stress.

“Untuk fisik magh saya itu kumat kalau sedang ada masalah dengan suami karena saya jadi tidak berselera untuk makan. Sedangkan secara psikis saya merasa emosi jadi mudah meluap. Kalau masalah dengan lingkungan belum pernah mengalami jadi ya biasa saja.”

4. Narasumber CU (26 tahun)

CU memiliki pemahaman mengenai hubungan interpersonal yang dapat dilihat dari kutipan berikut.

“Kalau untuk lingkungan sekitar rumah, mereka mendukung saya untuk segera menikah mungkin karena faktor umur saya yang sudah cukup. Kalau untuk lingkungan sekitar kampus mereka mendukung saya untuk terus melanjutkan kuliah saya.”

Dari kutipan diatas diketahui bahwa lingkungan masyarakat CU mendukung untuk segera melangsungkan pernikahan. Sedangkan lingkungan perkuliahannya mendukung untuk tetap melanjutkan pendidikannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa lingkungan CU memiliki *Adaptive Effect* (efek adaptif). Adanya efek adaptif pada lingkungan CU menunjukkan hubungannya dengan lingkungan baik-baik saja. CU meskipun demikian CU enggan menunjukkan metodenya dalam membangun hubungan dengan lingkungannya. Sebaliknya ia hanya mengatakan cara membangun hubungan dengan pasangannya.

“Komunikasi yang baik, saling menghargai kesibukan masing-masing. Meluangkan waktu bersama.”

Sedangkan pemahaman mengenai *coping stress* dan penyesuaian dalam stress dapat dilihat dari kutipan berikut

“Saya dan suami kalau sedang ada masalah segera dikomunikasikan supaya tidak berlanjut kepanjangan. Kalau sedang ada masalah dengan lingkungan, selama tidak berhubungan dengan saya, saya tidak ikut campur.”

Dari kutipan diatas dapat diketahui bahwa CU memiliki metode *Coping Stress* dalam menghadapi masalah. Dalam menangani masalah dengan pasangan atau masyarakat sekitar CU akan berfokus dengan masalah dan segera menyelesaikannya. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa tidak akan ikut campur jika masalah yang terjadi tidak berkaitan dengan dirinya. Meski begitu CU juga mengalami gangguan kesehatan ketika stress muncul. Dia mengatakan sering pusing jika masalah menimpanya. Meski begitu CU memiliki motivasi untuk tetap melanjutkan kuliahnya meskipun tanggung jawabnya bertambah. Ia mengatakan bahwa motivasinya untuk melanjutkan pendidikannya adalah pasangan dan orang tuanya.

5. Narasumber IS (23 tahun)

IS memiliki pemahaman mengenai hubungan interpersonal yang dapat dilihat dari kutipan berikut.

“Tanggapan mereka lebih ke kasihan karena mereka berfikir bagaimana saya mengatur waktu. Tapi sampai saat ini alhamdulillah semua mensupport dan memberi apresiasi.”

Dari kutipan diatas dapat dilihat bahwa lingkungan IS memiliki *Adaptive Effect* (efek adaptif). Meskipun pada awalnya IS dianggap belum siap namun akhirnya lingkungan IS mendukung keputusan IS. Hal tersebut menunjukkan hubungan IS dengan lingkungannya terlihat baik-baik saja. IS membangun hubungan dengan lingkungan dan pasangannya dengan cara positif.

“Membangun hubungan dengan suami biasanya saya memperbanyak cerita dan perbanyak komunikasi tentang kegiatan yang dilakukan hari ini, permasalahan serta menentukan goals yang akan dicapai. Saling menasehati, membangun komitmen. Membangun hubungan dengan lingkungan biasanya saya dan suami mengikuti yasinan, pengajian, dzikrul ghofilin atau mengikuti kegiatan kemasyarakatan yang lain.”

Dari kutipan diatas terlihat cara IS membangun hubungan interpersonal.

Sedangkan pemahaman mengenai *coping stress* dan penyesuaian dalam stress dapat diketahui juga melalui kutipan berikut.

“Ketika ada masalah dengan pasangan kami membicarakan dan menyelesaikannya dengan mencari akar dari masalah yang terjadi. Serta mencari solusi yang tepat. Tapi biasanya saya ketika ada masalah cenderung diam dan cenderung mengoreksi kesalahan saya sendiri. Ketika ada masalah dengan lingkungan saya cenderung diam dan menutup diri.”

Dari kutipan wawancara diatas dapat dilihat bahwa IS memiliki *Coping stress* dalam menghadapi masalah. IS dalam menyelesaikan masalah dan stress melibatkan pasangannya sehingga bersama-sama mampu menemukan solusi

untuk masalah yang sedang terjadi. Namun ketika terjadi masalah dengan lingkungannya IS memilih untuk memperbaiki dan menjaga emosi tanpa menimbulkan masalah baru. Ketika IS memiliki masalah akan muncul gangguan stress baik dari fisik dan psikis.

“Pasangan: takut, gelisah, bingung, diam, menangis, merenung (psikologis), pusing, sesak (fisik) Lingkungan: gelisah, diam, merenung (psikologis).”

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa Ketika IS mengalami stress ia akan gangguan dari segi fisik maupun psikis. Gangguan tersebut adalah reaksi diri IS ketika stress menimpa dirinya. Meskipun IS memiliki gangguan pada kesehatan dan psikisnya ia tetap melanjutkan pendidikannya. Ia juga memiliki motivasi dari keluarga dan pasangannya. Menurut pandangan keluarga dan pasangannya pendidikan merupakan hal yang penting karena perempuan merupakan tempat pendidikan pertama bagi anaknya.

6. Narasumber DH (25 tahun)

Pemahaman mengenai hubungan interpersonal DH dapat dilihat dari kutipan berikut.

“Tidak ada perbedaan, semua sama saja seperti sebelum memutuskan menikah pada masa belajar. Membangun hubungan seharmonis mungkin dengan pasangan , lingkungan kampus dan lingkungan sekitar rumah.”

Dari kutipan diatas terlihat bahwa DH memiliki cara dalam membangun hubungan interpersonal dengan lingkungan dan pasangan.

Sedangkan pemahaman mengenai *coping stress* dan penyesuaian dalam stress diketahui bahwa ketika menghadapi masalah DH mengatakan bahwa dirinya mendapat gangguan kesehatan berupa pusing ketika mendapatkan masalah. Namun DH juga memiliki strategi dalam menghadapi masalah.

“Menyikapi dan merespon dengan baik sesuai dengan permasalahan yang terjadi.”

Dari kutipan diatas disampaikan bahwa dalam menghadapi masalah dengan menyikapi dan merespon dengan baik. Hal tersebut dapat dilihat dari cara dia merespon masalah. Meskipun begitu baginya melanjutkan pendidikan setelah menikah merupakan bagian dari usaha meraih mimpi.

7. Narasumber EN (24 tahun)

Narasumber EN memiliki pemahaman mengenai hubungan interpersonal yang dapat diketahui dari kutipan berikut.

“Perbedaan lingkungan sekitar saya terutama dikampus mereka tidak tahu kalau saya itu sudah menikah namun setelah mereka tahu saya sudah menikah mereka malah mendukung saya, dan mengingatkan tugas kampus kalau saya lupa. Kalau untuk lingkungan sekitar ada yang berpikir positif juga ada yang berfikiran negatif. Mereka menganggap bahwa kuliah itu tidak ada gunanya. Mereka menggap bahwa kuliah itu hanya menghabiskan waktu, tenaga, pikiran dan keuangan. Namun kalau suami saya menganggap bahwa kuliah itu

pendidikan yang berisi pengalaman dan ilmu yang belum bisa saya dapatkan ketika masih dibangku SMP maupun SMA.”

Dari kutipan diatas dapat dilihat bahwa lingkungan EN memiliki efek adaptif. Lingkungan EN memiliki efek adaptif yang berbeda. Banyak lingkungan perkuliahannya mendukung cita-cita narasumber. Namun lingkungan masyarakat EN memiliki efek adaptif yang tidak mendukung cita-cita narasumber, meskipun begitu beberapa lingkungannya tetap mendukung keputusan narasumber. Dengan demikian EN memiliki cara untuk membangun hubungan interpersonalnya dengan pasangan maupun lingkungan.

“Membangun hubungan dengan pasangan kalau ada waktu sedikit kita maksimalkan untuk mengahbiskan waktu bersama pasangan. Misal makan malam bersama supaya ada kemistri dengan suami saya. Kalau ada waktu luang atau libur bareng kita main kerumah bapak saya. Kalau dengan lingkungan saya itu orangnya tertutup kalau tidak ada kepentingan dengan masyarakat sekitar. Saya itu lebih suka dirumah daripada ikut kumpul-dengan ibu-ibu, karena mereka itu lebih banyak ghibah-nya. Namun kalau ada hajatan sekitar lingkungan, saya akan ikut serta membantu mereka.”

Dari kutipan diatas diketahui bahwa EN memiliki cara untuk membangun hubungan dengan pasangan dan lingkungan.

Selain itu pemahaman mengenai *coping stress* dan penyesuaian dalam stress narasumber EN dapat diketahui melalui kutipan berikut.

“Sikap saya ketika terjadi masalah dengan pasangan saya itu lebih banyak diamnya. Namun kalau respon saya itu lebih ke tidak sabaran karena suami saya itu ketika ada masalah lebih banyak diamnya. Kalau dengan lingkungan saya itu lebih banyak diamnya karena saya tidak ingin memiliki masalah dengan lingkungan sekitar rumah saya.”

Dari kutipan diatas diketahui bahwa EN sering acuh terhadap masalah yang terjadi dengan lingkungannya. Ketika dengan pasangannya narasumber menyelesaikan masalah dengan marah dan diam. Sedangkan dengan lingkungannya narasumber lebih memilih untuk diam saja. Hal tersebut membuat EN tidak memiliki masalah pada kesehatan fisik dan psikisnya.

“Alhamdulillah saya tidak merasakan apa-apa baik secara fisik maupun psikis, jika terjadi masalah dengan pasangan maupun dengan lingkungan sekitar rumah saya. Karena jika terjadi masalah saya itu lebih suka cepat diselesaikan, supaya tidak mengganggu fisik maupun psikis saya.”

Dari kutipan diatas diketahui bahwa dalam menangani stressnya EN akan fokus pada permasalahan sehingga tidak akan muncul stress yang dapat menyerang fisik maupun psikisnya. EN memiliki motivasi untuk tetap melanjutkan pendidikannya. Motivasi terbesar EN adalah pasangannya karena bagi pasangannya pendidikan itu penting dan tidak ada batasan usia.

8. Narasumber NE

Berikut kutipan wawancara dari narasumber NE berkaitan dengan pemahaman mengenai hubungan interpersonal.

“Lingkungan sekitar kampus: teman-teman saya menjadi penyemangat saya. Lingkungan masyarakat: ada yang memberi respon negatif dan positif.”

Dari kutipan di atas diketahui bahwa lingkungan NE memiliki *Adaptive Effect* (efek adaptif). Meskipun tidak dikatakan dengan detail namun bisa diketahui bahwa tetangganya memiliki efek adaptif kurang mendukung terhadap cita-cita narasumber. Sedangkan lingkungan perkuliahan NE memiliki efek adaptif yang menjadi penyemangat dalam proses studinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa NE memiliki hubungan interpersonal yang kurang baik dengan lingkungan masyarakat namun baik dengan lingkungan kampusnya. Sedangkan dengan pasangannya NE mengaku harus memberikan perhatian lebih agar pasangannya bisa menjadi partner yang baik dalam menjalani kehidupan rumah tangga.

“Dalam membangun hubungan dengan pasangan saya mencoba mendekati suami saya agar dia merasa nyaman dengan mengajaknya mengobrol santai. Karena suami saya memiliki sifat yang cuek.”

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa NE cara membangun hubungan interpersonal dengan pasangannya.

Selain itu NE juga memiliki pemahaman mengenai *coping stress* dan penyesuaian dalam stress. Hal tersebut dapat diketahui dari kutipan berikut.

“Cara menghadapi masalah dengan pasangan yaitu saya berusaha saling terbuka satu sama lain, ketika terjadi masalah kita wajib menyikapi dengan tenang dan diobrolkan bersama untuk segera kita selesaikan. Masalah dengan lingkungan: ketika ada masalah dengan orang-orang dilingkungan sekitar,

contoh mendapat celaan atau apapun. Selalu ingat bahwa kita tidak bisa menyenangkan semua orang, dan ketika ada problem maka saya tidak langsung meresponnya. Kita perlu untuk mengendalikan emosi kita dan menyikapi dengan cara yang baik.”

Dari kutipan diatas diketahui bahwa dalam menghadapi masalah NE mendasarkan pada komunikasi dengan pasangan. NE menyelesaikan masalah dengan cara komunikasi terbuka. Lebih detail ia menjelaskan bahwa dirinya harus bisa mengontrol diri dan emosinya. Ketika masalah muncul pada NE ia akan mengalami stress yang menyebabkan gangguan pada psikis.

“Ketika ada masalah saya merasa agak gelisah jika masih berhubungan dengan keluarga. Ketika saya salah maka saya akan mengakui kesalahan dengan berusaha memohon maaf dengan orang yang bersangkutan. Dengan kegelisahan tersebut maka saya berusaha untuk berpikir positif dan tidak mengeluarkan emosi negatif.”

Dapat di lihat bahwa ketika NE mengalami stress Ketika masalah muncul. Hal tersebut terbukti dengan adanya rasa gelisah ketika NE mendapatkan masalah. Meskipun demikian NE tetap bertekad untuk melanjutkan pendidikannya karena NE menyadari bahwa perempuan adalah sekolah pertama bagi anak-anaknya kelak.

BAB IV
MENIKAH PADA MASA KULIAH MAHASISWA BPI
DI IAIN PONOROGO

A. Kondisi Mental Mahasiswa BPI Yang Menikah Pada Saat Studi

Untuk mengetahui kondisi mental narasumber diperlukan pemahaman terhadap konsep diri dan pemahaman mengenai emosi pada masing-masing narasumber.

Pertama, dalam memahami konsep diri berdasarkan hasil penelitian narasumber mampu memahami konsep diri masing-masing. Konsep diri merupakan kumpulan dari ratusan persepsi diri dalam berbagai variasi tingkatan intensitas dan klarifikasi yang di dapat dalam pengalaman individu, terutama yang berhubungan dengan orang lain. Konsep diri mempengaruhi cara seseorang menerima, menilai, dan berperilaku. Berikut beberapa aspek yang terjadi pada masing-masing narasumber dalam memahami konsep diri:

1. *Potensi diri*: Potensi manusia terdiri atas potensi fisik, yaitu kesehatan, kekuatan, serta keindahan atau kemenarikan (*charm*), adanya potensi mental dan spiritual, seperti ketabahan, kepintaran, kemampuan mengendalikan diri. Hal ini terlihat adanya komitmen dan pemikiran menikah untuk membangun keluarga yang harmonis. selain itu mengembangkan potensi diri dengan mulai memanagemen waktu antara tugas kuliah dengan tugas rumah tangga. Terdapat tiga mahasiswa yang memahami konsep diri melalui dirinya.
2. *Body image*: Merupakan kesadaran kita akan tubuh kita sendiri, berupa refleksi tubuh kita dan pengalaman kita bersama tubuh individu. *Body image*

dipengaruhi oleh sosial-budaya dan jenis kelamin seseorang. Dari hasil penelitian diketahui terdapat narasumber yang menyadari bahwa dirinya sudah mampu untuk berumah tangga dan berkomitmen bersama pasangan untuk menjalani perintah Tuhan YME. Secara agama narasumber merasa telah mampu untuk mempertanggung jawabkan keputusan menikah. Terdapat dua mahasiswa yang memahami konsep diri melalui *body image*.

3. Harga diri: Harga diri mempengaruhi ekspektasi, penilaian terhadap diri dan orang lain, dan perilaku individu. Harga diri bukanlah sifat bawaan seseorang, tetapi merupakan sifat yang dapat dibentuk. Pada penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa terdapat narasumber yang menikah sebagai upaya pembelajaran antar individu. Terdapat dua mahasiswa yang memahami konsep diri melalui harga diri.
4. Diri ideal: Merupakan diri yang diinginkan, termasuk di dalamnya aspirasi, moral yang ideal, dan nilai-nilai yang dimiliki. Diketahui terdapat narasumber dan pasangan berkomitmen untuk melibatkan Tuhan dalam kehidupan rumah tangganya. Dalam hal ini adanya komitmen membuat narasumber dan pasangannya semakin mudah dalam beribadah. Terdapat satu mahasiswa yang memahami konsep diri melalui diri ideal.

Kedua, dalam memahami manajemen emosi diketahui bahwa narasumber mampu memahami keadaan emosi pada dirinya. Emosi merupakan pola yang kompleks dari perubahan yang terjadi pada bangkitan/ getaran fisiologis, perasaan subjektif, proses kognitif, dan reaksi perilaku. Emosi selalu terkait dengan perasaan

(*feeling*), perilaku (*behaviour*), perubahan fisiologis (*physiological change*), dan kognisi. Fungsi utama emosi adalah untuk memberi informasi kepada individu mengenai interaksinya dengan dunia luar. Berikut perubahan emosi yang dirasakan oleh narasumber:

1. Sebelum menikah mengalami ketakutan *Fear-terror* (takut) antara status atau karir. Seiring berjalannya waktu narasumber meningkatkan rasa optimis. Terdapat dua mahasiswa yang memiliki emosi tersebut.
2. Sebelum menikah terdapat perasaan *Joy ectasy* (Gembira) atau bebas tanpa ada tanggung jawab yang mengikat sebelum menikah. Kemudian muncul perasaan takut (*Fear-terror*) atau gelisah menjelang pernikahan. Pasca menikah terdapat perubahan emosi menjadi *Surprise* (terkejut) karena kehidupan pernikahan tidak sesuai dengan yang dibayangkan sebelumnya. Hal tersebut menunjukkan adanya mental yang kurang stabil. Hal tersebut diketahui dari kondisi emosinya yang tidak baik. Terdapat satu mahasiswa yang memiliki emosi tersebut.
3. Adanya perasaan tenang (*Joy ectasy*) sebelum menikah. Kemudian muncul perasaan khawatir (*Fear-terror*) menjelang pernikahan. Namun pasca menikah perasaan narasumber berubah menjadi tenang (*Joy ectasy*) kembali. Dari uraian tersebut terlihat bahwa kondisi mental narasumber sempat mengalami kegoncangan, namun setelah pernikahan kondisi mentalnya kembali stabil dan dalam kondisi yang baik. Terdapat tiga mahasiswa yang memiliki emosi tersebut.

4. Adanya perasaan khawatir (*Fear-terror*) baik sebelum menikah maupun sesudah menikah. Perasaan yang dialami oleh narasumber juga menjadi marah (*Anger-rage*) Terdapat dua mahasiswa yang memiliki emosi tersebut.

Dari aspek konsep diri dan emosi diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kondisi mental yang baik. Diketahui sebanyak tiga mahasiswa memiliki mental yang kurang baik, hal tersebut dikarenakan adanya emosi yang kurang baik.

B. Cara Menjaga Mental Mahasiswa BPI Untuk Menyelesaikan Studi

Untuk mengetahui cara menjaga mental mahasiswa BPI dan cara menyelesaikan masalah maka diperlukan data mengenai hubungan interpersonal mereka dan *coping stress* yang dilakukan narasumber penelitian.

Pertama, dari hasil penelitian diketahui model hubungan interpersonal narasumber terhadap pasangan, lingkungan masyarakat dan perkuliahan. Hubungan interpersonal merupakan hubungan yang terjalin antara dua orang atau lebih. Berikut model hubungan interpersonal yang digunakan narasumber:

1. Hubungan interpersonal dengan pasangan

- a. *Transactional Analysis Model*: Dalam model ini terdapat *ego states* (keterkaitan perasaan dengan perilaku) dan *life position* (menunjukkan posisi baik atau nyaman dalam hubungan sosial). model *transaction* memberikan stimulus dan respon. Terdapat lima mahasiswa yang menggunakan model hubungan interpersonal ini.

memberikan stimulus dan respon. Terdapat tiga mahasiswa yang menggunakan model hubungan interpersonal ini.

- b. *Social Model (Fair-Exchange Model)*: Prinsip yang digunakan dalam model ini adalah *reward* (penghargaan), *cost* (kekecewaan terhadap respon yang diberikan individu lain), *fair-exchange* (perbedaan antara reward dan cost yang akan membentuk dinamika suatu hubungan). Dari hasil penelitian terdapat mahasiswa yang memiliki hubungan yang kurang baik karena tetangganya memiliki sikap *Destruction* (menghancurkan) terhadap cita-cita narasumber. Namun lingkungan perkuliahan memiliki sikap *Reintegration* (membangun kepercayaan) narasumber. Terdapat lima mahasiswa yang menggunakan model hubungan interpersonal ini.

Kedua, dari hasil penelitian diketahui narasumber memiliki tingkat stres dan metode *coping stress* untuk memenejemen stres yang muncul ketika ada masalah. Stres adalah suatu proses dalam rangka menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan kemudian individu merespon peristiwa tersebut baik berupa respon fisik atau emosional. Untuk itu diperlukan cara untuk mengolah stres agar tidak menyebabkan masalah yang menyerang fisik maupun psikis narasumber. Berikut adalah tingkatan stress yang dialami narasumber ketika mengalami masalah pasca menikah:

1. Tidak stress: masalah yang menimpa tidak menyebabkan stress dan gangguan secara fisik maupun psikis. Terdapat dua mahasiswa yang mengalami kondisi ini.

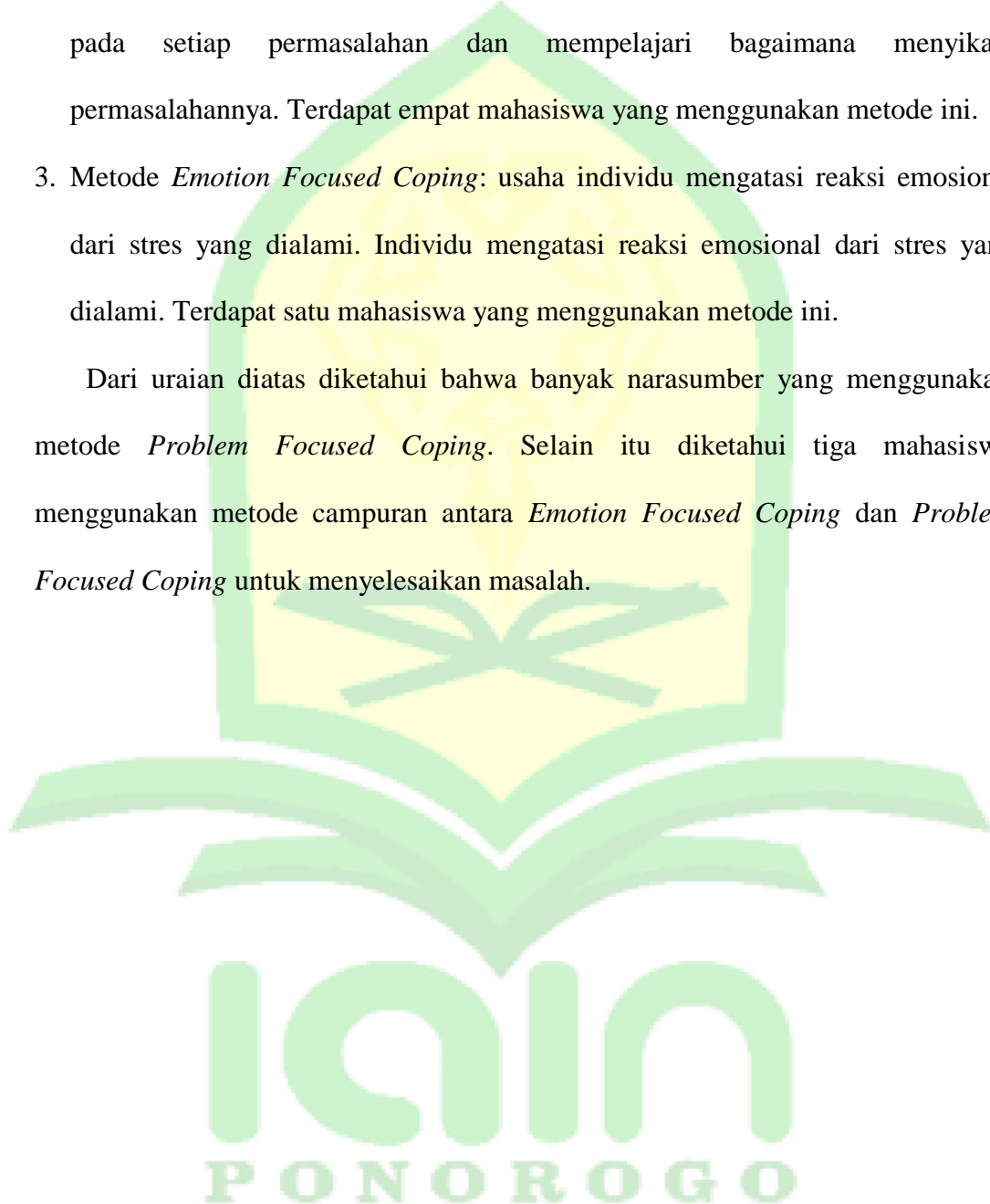
2. *The alarm reaction*: respon darurat awal terhadap agen pembangkit stres, berupa respon fisiologis dan psikologis. Gangguan fisik yang muncul adalah rasa pusing. Terdapat lima mahasiswa yang mengalami kondisi ini.
3. Resistan (*the stage of resistance*): tubuh telah mampu beradaptasi dengan stres yang berkepanjangan, diikuti dengan menghilangnya simtom fisiologis tapi terjadi peningkatan sekresi pada glandula dan organ tubuh tertentu, inilah yang menyebabkan rendahnya resistensi atau daya tahan terhadap infeksi, sering terjadi “penyakit adaptasi”. Akibatnya muncul penyakit yang menyerang fisik berupa magh atau asam lambung. Terdapat satu mahasiswa yang mengalami kondisi ini.

Dari hasil analisis diatas diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stress tingkat awal atau *the alarm reaction*. Terdapat juga mahasiswa yang memiliki tingkat stress yang cukup serius, yaitu mulai menyerang kesehatan fisik secara serius.

1. Berdasarkan tingkat stress yang dialami oleh narasumber, diketahui metode *coping stress* dalam menyikapi permasalahan pemicu stress. Berikut metode *coping stress* yang diterapkan oleh narasumber: Metode *Emotion Focused Coping* dan *Problem Focused Coping*: individu mengatasi reaksi emosional dari stres yang dialami dan menemukan solusi untuk menghilangkan *stressor*. Individu mencoba fokus pada setiap permasalahan dan mempelajari bagaimana menyikapi permasalahannya. Terdapat tiga mahasiswa yang menggunakan metode ini.

2. Metode *Problem Focused Coping*: usaha individu untuk merubah lingkungan atau menemukan solusi untuk menghilangkan *stressor*. Individu mencoba fokus pada setiap permasalahan dan mempelajari bagaimana menyikapi permasalahannya. Terdapat empat mahasiswa yang menggunakan metode ini.
3. Metode *Emotion Focused Coping*: usaha individu mengatasi reaksi emosional dari stres yang dialami. Individu mengatasi reaksi emosional dari stres yang dialami. Terdapat satu mahasiswa yang menggunakan metode ini.

Dari uraian diatas diketahui bahwa banyak narasumber yang menggunakan metode *Problem Focused Coping*. Selain itu diketahui tiga mahasiswa menggunakan metode campuran antara *Emotion Focused Coping* dan *Problem Focused Coping* untuk menyelesaikan masalah.



BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Kesimpulan dsari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar narasumber memiliki kondisi mental yang baik. Hal tersebut terlihat adanya pemahaman konsep diri yang baik, managemen waktu yang bak, serta managemen emosi yang baik. Namun terdapat tiga narasumber yang memiliki kondisi mental belum sepenuhnya baik atau masih belum memiliki kondisi mental yang stabil.

Diketahui bahwa masing-masing narasumber memiliki upaya untuk menjaga kesehatan mental yang baik pada saat berstatus mahasiswa yang menikah. Meski demikian setiap setiap narasumber memiliki tingkat stress, metode *coping stress* dan hubungan interpersonal yang berbeda-beda.

B. SARAN

- a) Sebelum menikah seharusnya mahasiswa menyadari betul apa faktor yang membuat dirinya memutuskan untuk menikah. Sehingga mahasiswa mampu memahami dan mengukur kesiapan dirinya sendiri.
- b) Sebelum menikah seharusnya mahasiswa mengetahui kondisi mentalnya dengan memperbanyak pengetahuan mengenai mental health untuk menjaga keseimbangan mental pasca menikah.
- c) Sebelum menikah seharusnya mahasiswa menjaga keseimbangan mentalnya dengan memperbanyak pengetahuan tentang *Coping stress* dan hubungan interpersonal yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Saiful. *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998.
- Arikunto, Suharsimi. *Preosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- B, Takwin. *Menjadi Mahasiswa*. 2008. Diakses tanggal 26 november 2021.
- Bisri, Cik Hasan. *Penuntun Penyusunan Rencana Penelitian dan Penulisan Skripsi*. Jakarta: PT Logos Wacana Ilmu, 1998.
- Borang Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam
- Dewi, Kartika Sari. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: CV. Lestari Mediakreatif, 2012.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesi*. Balai Pustaka: Jakarta 1990.
- Fuhchan, A. *Beda Antara Belajar di Sekolah dan di Perguruan Tinggi*. 2009. Diakses pada tanggal 26 november 2021.
- Ghazali, Ali. *Modul 2: Persiapan Mental dan Spiritual Menjelang Pernikahan*. Bandung: Kemendikbud, 2012.
- H., Al-hafidz Ibnu. *Kumpulan Hadist-Hadist Hukum Islam Terjemah Bulughul Maram*. Surabaya: Al-Hidayah, 2018.

Hadi, Sutrisno metode research I

Idriantoro, Nur dan Bambang Supomo. *Metode Penelitian Bisnis*. Yogyakarta: BPF, 2002.

Iqbal, Muhammad. *Psikologi Pernikahan: Menyelami Rahasia Pernikahan*. Depok: Gema Insani, 2020.

Jalaluddin. *Filsafat Pendidikan Islam Telaah Sejarah dan Pemikirannya*. Jakarta: Kalam Mulia, 2015.

Kementrian Agama. *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Jakarta: Sahifa, tt.

Mardani. *Hukum Perkawinan Islam di Dunia Modern*. Graha ilmu: Yogyakarta, 2011.

Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2017.

Poerwandari. *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Depok: LPSP3 UI, 2017.

Qomariah, Siti Nur. *Strategi Mahasiswa Yang Sudah Menikah Dalam Penyelesaian Studi Di Perguruan Tinggi (Studi Kasus di IAIN Ponorogo)*. Skripsi. 2018.

Rizem, Aizid. *Fiqh Keluarga Terlengkap*. Yogyakarta:Laksana, 2018.

Sari, Intan Febriningtyas. *Studi Kasus Kehidupan Pernikahan Mahasiswa Yang Menikah Saat Menempuh Masa Kuliah*. Jurnal, 4.

Suryabrata, Sumadi. *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali, 1987.

Syah, Muhibbin. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Grafindo persada, 2009. Syah, Muhibbin. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung, PT Remaja Rosdakarya, 2008.

Wati, Ratna. *Dampak Pernikahan Pada Masa Studi Terhadap Perkuliahan Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*. Skripsi. 2021.

Winarto, Herimanto. *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2015.

Wisniyani. *Penyesuaian Diri Mahasiswi Berperan Ganda Pasca Menikah (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar)*. Jurnal. 2020. Diakses pada tanggal 26 november 2021.

Yuliana, Indah. *Pengaruh Minat Dan Kesiapan Mental Terhadap Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) Terpadu Kelas VII Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Dar Al-Ma'arif Pekanbaru*. Skripsi. 2011.

Faisal, Sanapiah. *Format-format Penelitian Sosial*. Jakarta: Rajawali Press, 1992.

