

---

## Dyadic Coping pada Mahasiswi yang Sudah Menikah dan Sedang Mengerjakan Skripsi

Septiono <sup>1,a</sup>, Alfi Purnamasari <sup>2,b</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

\*septiono2799@gmail.com

\*alfi\_purnamasari@yahoo.com

### ABSTRACT

*This study aims to determine the description of dyadic coping in female students who have been married and working on their thesis. The participants involved in this study were two married female students who working on their thesis. This research was conducted using qualitative methods with a case study approach. Data was collected using semi-structured interviews. The data analysis method used is content analysis, while the validity of the data is checked using source triangulation. The results of this study revealed that subject 1 has shown a form of stress communication by being open in expressing her feelings by grumbling to her partner. Subject 1 showed supportive dyadic coping behavior by helping each other in carrying out daily activities and supporting decisions made by each individual. In the division of roles or common dyadic coping, subject 1 has a complementary role so that all responsibilities can be resolved properly. Subject 2 has shown stress communication by telling her partner while relaxing. Subject 2 showed supportive dyadic coping behavior by helping to complete the tasks and obligations of their partner as best they could. This study concluded that both subjects have positive dyadic coping where subject 1 showed the stress communication form, supportive dyadic coping, common dyadic coping and negative dyadic coping. Meanwhile, subject 2 showed the stress communication form, supportive dyadic coping and common dyadic coping.*

**Keywords:** dyadic coping, student, thesis.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dyadic coping pada mahasiswi yang sudah menikah dan sedang mengerjakan skripsi. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini yaitu dua mahasiswi yang telah menikah dan sedang mengerjakan skripsi. Penelitian dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Metode analisis data menggunakan analisis isi dan keabsahan data dicek menggunakan triangulasi sumber. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa subjek 1 telah menunjukkan bentuk *stress communication* dengan bersikap terbuka dalam mengekspresikan perasaan yaitu menggerutu kepada pasangan. Subjek 1 menunjukkan perilaku *supportive dyadic coping* dengan cara saling membantu dalam aktivitas sehari-hari dan mendukung keputusan yang diambil oleh masing-masing individu. Dalam pembagian peran atau *common dyadic coping*, subjek 1 memiliki peran yang saling melengkapi sehingga semua tanggung jawab terselesaikan dengan baik. Subjek 2 menunjukkan *stress communication* dengan mengobrol bersama pasangan ketika sedang santai. Subjek 2 menunjukkan perilaku *supportive dyadic coping* dengan cara membantu menyelesaikan tugas dan kewajiban pasangan sebisanya. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu kedua subjek memiliki dyadic coping positif dimana subjek 1 melakukan bentuk *stress communication*, *supportive dyadic coping*, *common dyadic coping* serta *negative dyadic coping*. Subjek 2 melakukan bentuk *stress communication*, *supportive dyadic coping* dan *common dyadic coping*.

**Kata kunci:** dyadic coping, mahasiswi, skripsi

---

## Pendahuluan

Mahasiswa dalam proses menyelesaikan perkuliahan seringkali menemui hambatan. Kartono (1995) menjelaskan bahwa terdapat beberapa masalah akademik yang sering dialami mahasiswa yaitu masalah mengatur jadwal belajar, masalah dalam mempelajari buku pelajaran, kebiasaan belajar, dan kurangnya minat terhadap profesi yang sesuai dengan pendidikan yang diikutinya. Pada masa sekarang, fenomena menikah saat kuliah di kalangan mahasiswa merupakan suatu hal yang menarik untuk diteliti jika dilihat dari motivasi seluruh aspek baik religi, akademik, psikologi maupun sosial (Rositoh, 2017). Blood (1969) menyatakan bahwa menikah di masa kuliah akan memiliki permasalahan yang berbeda dari pernikahan pada umumnya. Permasalahan yang dialami tentunya dapat menyulitkan dalam pembagian peran.

Apabila mahasiswi menikah pada saat masih kuliah dengan banyaknya tuntutan dan peran serta yang harus dijalani, maka kemungkinan akan mengalami stres juga tinggi. Oleh karena itu diharapkan bagi mahasiswi yang menikah pada saat kuliah memiliki kemampuan untuk melakukan *dyadic coping* positif. Berdasarkan penjelasan di atas, harapan yang diinginkan tentunya para mahasiswa memiliki kemampuan *dyadic coping* yang positif demi menunjang kesehatan mentalnya sehingga mampu menyelesaikan masalah yang dialami. Akan tetapi kenyataannya berbanding terbalik, karena masih terdapat mahasiswa yang memiliki *dyadic coping* negatif.

Bodenmann (1995) menyatakan bahwa “*dyadic coping* adalah pola interaksi yang mempertimbangkan adanya ketegangan yang mempengaruhi salah satu pasangan atau keduanya, dan juga usaha yang digunakan oleh salah satu pasangan atau kedua pasangan untuk menghadapi situasi stres”. Fungsi *dyadic coping* adalah untuk *stress released* yaitu mengurangi tingkat stres yang umumnya dialami oleh satu pasangan dan mempengaruhi pasangan yang lain atau mempengaruhi keduanya dalam waktu yang sama dan untuk *relationship-related* yaitu membantu mengembangkan perasaan kebersamaan pada pasangan, kepercayaan dan keintiman serta saling menguatkan dan adanya komitmen (Bodenmann, 2005).

Bodenmann (1997) menjelaskan bahwa terdapat lima bentuk dari *dyadic coping* yaitu *stress communication*, *supportive dyadic coping*, *delegated dyadic coping*, *common dyadic coping*, dan *negative dyadic coping*. Pasangan yang dapat melakukan *dyadic coping* dengan baik maka akan menyelesaikan masalahnya dengan baik, sehingga stres yang dialami oleh pasangan akan berkurang. Sedangkan pasangan yang tidak mampu melakukan *dyadic coping* dengan baik maka cenderung mengalami permasalahan yang menyebabkan tingginya tingkat stres yang dialami sehingga kepuasan pernikahan menjadi rendah (Bodenmann, 2005).

Mahasiswi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan mahasiswa wanita. Sementara itu mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi yang berhak mendapatkan layanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, potensi, dan kemampuannya. Mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan bakat dan minat, serta kemampuannya melalui kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler sebagai bagian dari proses pendidikan di jenjang perguruan tinggi (UU No 12 Thn 2012 pasal 1).

Pernikahan adalah satu pokok yang terpenting untuk hidup dalam pergaulan yang sempurna yang diridhoi Allah SWT dan dari sanalah terwujudnya rumah tangga bahagia yang menelurkan keluarga sejahtera. Kesejahteraan hidup lahir batin menjadi idaman setiap keluarga dan itulah yang menjadi pokok keutamaan hidup. Menurut Undang-Undang No. 1 Tahun 1974, yang dimaksud dengan pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Sedangkan Douval dan Miller (1985) mendefinisikan perkawinan adalah suatu hubungan yang terjadi antara seorang laki-laki dengan perempuan yang diakui secara sosial, menyediakan hubungan seksual dan pengasuhan anak yang sah dan di dalamnya terjadi pembagian hubungan kerja yang jelas bagi tiap pihak baik suami maupun istri.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian atau kajian kepustakaan atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama (Darmono dan Ani, 2002). Menurut Rohmah (2006) skripsi merupakan perwujudan dari kemampuan meneliti calon ilmuwan pada jenjang program Sarjana (S1). Skripsi dikerjakan secara seksama dan terbimbing oleh mahasiswa program sarjana dengan dosen pembimbing berdasarkan hasil penelitian terhadap suatu masalah.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tentang gambaran *dyadic coping* mahasiswa yang sudah menikah dan sedang mengerjakan skripsi. Sedangkan rumusan masalah dari penelitian ini yaitu bagaimana gambaran *dyadic coping* pada mahasiswi yang sudah menikah dan sedang mengerjakan skripsi?

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswi yang telah menikah dan sedang mengerjakan skripsi. Responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak dua orang mahasiswi dengan dua *significant person*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara tematik serta Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis isi. Keterpercayaan penelitian menggunakan triangulasi sumber.

Identitas Subjek Penelitian

Biodata	Subjek 1	Subjek 2
Inisial	AL	NNA
Jenis Kelamin	P	P
Usia	22 tahun	47 tahun
Pekerjaan	Mahasiswi	Guru
Anak ke	1 dari 3 bersaudara	4 dari 4 bersaudara
Tempat Tinggal	Yogyakarta	Yogyakarta

## Hasil

### Subjek 1

#### 1. Stress Communication

Cara subjek menyampaikan perasaan stresnya kepada pasangan yaitu dengan menggerutu bersama, berikut pernyataan subjek:

“Ngedumel bareng sii, jadi kaya karena kita tinggal nya bareng saat ini. Jadi kaya ihh mukanya kasih lihat nih misalnya siapa, dari si A gitu.”

“Jadi akhirnya kita kaya ngejulidin si A bareng.”

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

“Iya biasanya si kalau misalnya dia kesel gara-gara orang lain itu ngomongin orangnya itu, terus eee pokoknya dii anu sii apa namanya eee ngikutin maunya dia aja sii kalau misalnya dia udah kesel sama eee sesuatu itu di ikutin aja dari pada ikut kena aku.”

Ketika sedang LDR, subjek menyampaikan perasaan stresnya kepada pasangan melalui telepon WhatsApp, berikut pernyataan subjek:

“Tapi kalau misalnya lagi LDR, eee mostly biasanya di WA atau kadang eee abis di WA teleponan gitu-gitu sii.”

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

*“Eee dulu si waktu masih, aku masih di Purwokerto biasanya sii paling banyak make ini, make chatting, chatting di Line dulu biasanya.”*

Dalam kaitannya dengan skripsi, subjek merasa tidak begitu mengalami stres, kecuali jika ada ada kegiatan yang harus dilakukan bersamaan, berikut pernyataan subjek:

*“Kalau sejauh ini sii karena skripsi itu belum dapat dosen pembimbing dan yang artinya aku belum bimbingan jadi engga begitu mengalami stres di situ.”*

*“Aku juga sibuk di kosan kayak aku itu ikut webinar terus, abis itu aku ada kegiatan ini itu Jadi kalau dibilang stres si engga, paling kalau waktunya nge-crash aja sii.”*

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari significant person, sebagai berikut:

*“Eee kalau itu si dia emang banyak banget ngikut kegiatan di luar webinar-webinar, symposium gitu-gitu banyak banget. Eee itu sebenarnya engga begitu mengganggu sii, cuma kadang-kadang itu sampai apa, dia daftar banyak banget, daftar ini, daftar itu sampai engga tau ternyata yang dia daftar, yang dia daftar itu jadwalnya barengan.”*

Faktor lain yang membuat subjek merasa stres yaitu cara kerja yang berbeda antara subjek dengan anggota BEM yang lain. Anggota BEM suka mendadak dalam berkegiatan, sementara subjek tidak menyukainya, berikut pernyataan subjek:

*“Ditambah lagi, eee cara kerjanya aku sama mereka itu beda, karena mereka kan kayak, kalau mau ketemu pasti mendadak, atau ada kegiatan apa mendadak, dan aku engga suka gitu loh.”*

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari significant person, sebagai berikut:

*“Di BEM yang BEM yang, aku kan sering dengar juga waktu mereka, waktu eee lagi rapat, lagi ada kegiatan. Kan kalau kegiatan dari rumah kan aku sering denger-denger juga kan. Emang banyak banget yang tiba-tiba, misalnya kemarin itu ada eee lomba, lomba apa itu kemarin, bikin tulisan yang apa namanya tau-tau harus selesai malam ini. Tau-tau harus selesai besok, gitu-gitu nah.”*

## 2. Supportive dyadic coping

Subjek merasa dukungan pasangan adalah suatu hal yang sangat penting, berikut pernyataan subjek:

*“Penting banget sii, eee selama aku di kuliah ini kan dia banyak bantu aku ngerjain tugas.”*

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari significant person, sebagai berikut:

*“Eee kalau buat kita, dukungan pasangan itu penting banget sii. Apalagi kan antara aku sama A ini, kita yang paling paham antara, aku paling ngerti dia, dia juga paling ngerti aku, jadi kalau misalnya kita ada suatu tujuan itu walaupun orang-orang lain engga paham, itu kita pasti saling paham. Nah jadi kalau ada dukungan dari salah satu itu emang penting banget.”*

Pasangan memberikan dukungan kepada subjek baik urusan perkuliahan maupun non perkuliahan, berikut pernyataan subjek:

*“Banyak bantu ngecekin tugas ku, bahkan engga segan-segan kalau aku kasih tugasku langsung ke dia, dia ngerjain juga gitu loh.”*

*“Dan dia selain itu juga mendukung aku buat lanjut lagi lah sekolah, karena kan dulu, dulu banget waktu SMA dia punya pemikiran kaya gini, “kalau bisa aku yang kerja, aku aja yang kerja, kamu dirumah” gitu loh.”*

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari significant person, sebagai berikut:

*“Untuk dukungan itu pasti tiap ada apa-apa aku mendukung. Terus kalau misalnya dia perlu bantuan aku pasti ngebantu, terus eee untuk kalau kaya peran sebagai eee istri di rumah si di sini kita apa namanya itu engga begitu anu ya, engga begitu menekankan banget istri harus ngapain, suami harus ngapain. Cuma ya kalau dirasa salah satunya pekerjaannya terlalu banyak satunya membantu gitu sii”*

---

*“Kalau untuk melanjutkan studi aku mendukung, soalnya apapun yang dia lakukan yang bikin dia seneng aku pasti mendukung. Apapun yang dia pilih akhirnya, aku pasti bakal ngedukung.”*

Subjek memberikan dukungan kepada pasangan lebih banyak dalam hal finansial. Hal tersebut dikarenakan biaya hidup subjek dan pasangan masih dibiayai oleh orang tua, berikut pernyataan subjek:

*“Kalau dukungan si sebenarnya dari keluarga ku banyak finansial yaa, jadi ngebantu dia juga kaya dalam istilahnya kan karena uangnya masing-masing nih dari orang tua.”*

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

*“Kalau misalnya kaya secara finansial itu eee kebetulan kan ini frekuensi dapat uang dari orang tua dia lebih banyak, lebih tinggi frekuensinya dari aku, lebih sering. Kalau aku kan eee dua Minggu sekali dan dia seminggu sekali, jadi eee apa namanya ngebantunya itu biasanya yang uangnya A dari orang tuanya itu buat makan nah sementara uang yang aku dapat dua Minggu sekali itu buat beli-beli barang atau jalan-jalan, ngebaginya gitu.”*

### 3. Delegated dyadic coping

Pasangan membantu mengerjakan tugas subjek ketika subjek merasa tidak memiliki kemampuan atau kapasitas untuk mengerjakannya, berikut pernyataan subjek:

*“Jadi misalnya kaya aku merasa engga capable untuk mengerjakan suatu tugas, kadang dia yang ambil alih, dia yang ngebantu gitu loh.”*

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

*“Kalau misalnya dirasa dia eee kurang bisa anu, kurang bisa melakukan nanti aku bantuin kaya gitu.”*

Pasangan lebih sering memberikan bantuan dibandingkan dirinya, berikut pernyataan subjek:

*“Tapi kalau untuk frekuensinya lebih sering l ngebantu aku, ketimbang aku ngebantu l gitu.”*

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

*“Kalau membantu sii aku lebih sering membantu tugasnya dia, soalnya eee A itu dia ngerjain tugas engga cuma tugas mandirinya dia, kalau tugas kelompok itu dia biasanya ngerjain engga, engga mau bagi-bagi sama teman-teman.”*

Subjek menilai adanya kontribusi besar yang diberikan oleh pasangan dalam urusan kuliah, berikut pernyataan subjek:

*“Menurutku kontribusinya dia selama aku kuliah dan ngebantu tugas-tugasku adalah kontribusi besar sii.”*

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

*“Kontribusi besar atau engga itu tergantung dia, cuma aku sii berusaha membantu aja kalau misalnya emang ada yang bisa aku bantu kenapa engga gitu aja sii. Kalau masalah seberapa besar kontribusinya itu tergantung dia aja.”*

### 4. Common dyadic coping

Rumah tangga subjek memegang konsep kesetaraan gender sehingga tidak ada tugas wajib bahwa suami mencari nafkah sementara istri mengurus rumah, berikut pernyataan subjek:

*“Sebenarnya dalam rumah tangga kita berdua, kita menganut konsep kesetaraan gender yaa, kadang ada yang suami itu yang cari nafkah, yang tangguh, yang kerja di luar rumah. Sementara istri itu lebih banyak melakukan peran domestik kan.”*

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

*“Kalau kaya gitu sii kita rencananya engga ada, engga ada kaya gitu. Eee apa namanya pokoknya apa-apa yang dibagi, dibagi bareng. Kalau misalnya peran yang rigid gitu yang eee fix engga, engga ada sii.”*

Tidak adanya pengaruh dari subjek yang sedang mengerjakan skripsi terhadap peran subjek sebagai seorang istri, berikut pernyataan subjek:

*“Sejauh ini engga ada ini sii, engga ada bentrokan atau hal-hal yang kaya bertentangan. Karena kan seperti yang aku bilang di awal, kalau misalnya aku sibuk dengan kegiatanku, I eee yang pegang tugas domestik.”*

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

*“Eee engga begitu berpengaruh sii, soalnya gimana yaa, tugas-tugasnya dia disini juga engga begitu banyak. Tapi walaupun waktu itu masih ngejar-ngejar dosen pembimbing, masih nyari-nyari dosen pembimbing, masih eee ngebagus-bagusin proposalnya, judulnya itu engga begitu ganggu si sama, sama disini, aku rasa engga begitu banyak juga yang dikerjakan.”*

Subjek merasa senang setelah membantu pasangan menyelesaikan pekerjaan urusan rumah, walaupun itu jarang dilakukan, berikut pernyataan subjek:

*“Senang sii, karena kaya ya akhirnya apa namanya, meskipun aku jarang ya ngebantu, tapi ada di momen aku bisa ngebantu, ada di momen aku kaya eee megang peran domestik meskipun sedikit itu aku senang sii.”*

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

*“Mungkin apa yang aku lihat bisa aja beda sama apa yang dia rasain ya, tapi kayanya ini sii, kalau misalnya aku minta tolong dia biasa aja sii. Eee ya kalau udah selesai ya ikut senang, soalnya kan tugasnya udah selesai, bisa melakukan hal-hal yang lain gitu-gitu”*

Salah satu hal yang ingin dilakukan oleh subjek yaitu membantu pasangan mencari nafkah. Hal tersebut belum dapat terlaksana karena subjek masih kuliah dan belum bekerja, berikut pernyataan subjek:

*“Eee membantu mencari nafkah. Karena kan saat ini masih kuliah ya dan aku belum punya pekerjaan yang menghasilkan gitu loh. Jadi aku juga pengen setelah nanti selesai kuliah, aku bisa bantu dia secara finansial juga.”*

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

*“Ada beberapa si momen dimana eee dia apa namanya, mau apa namanya kalau misalnya udah udah selesai pendidikan itu mau ikut kerja juga, soalnya apa namanya kalau misalnya sumber penghasilan cuma dari aku kan kalau misalnya aku nanti kenapa-kenapa itu bakal berantakan kan jadinya eee ritme kehidupan kalau kita nanti misal sudah sudah ada begitu.”*

##### 5. Negative dyadic coping

Ketika subjek belum bisa *move on* dari seseorang dan pasangan mengungkapkan perasaan cemburunya, subjek justru memberikan respon yang negatif dengan mengatakan “aku cuma begini, cuma begitu”, berikut pernyataan subjek:

*“Kasus di mana aku belum bisa move on dari salah satu orang. Jadi akhirnya dia ngungkapin kaya eee “aku kesel loh kamu harus kaya gini atau kamu diam-diam ngobrol sama dia atau diam-diam ketemu, eee kenapa sii kamu engga merasa cukup dengan aku?” gitu. Aku juga nimpalin kaya “loh kan aku cuma begini, aku cuma begitu”.”*

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

*“Hehehe iya-ya, itu dulu sempat bikin masalah si emang. Sebenarnya bukan cuma kaya gitu yaa, dia itu ngehubungin teman cowo, ngubungin mantan pacar, ngubungin mantan gebetan gitu-gitu tu kalau misalnya aku protes dia itu langsung pembelaan banget.”*

Subjek menyadari apa yang dilakukan merupakan suatu hal yang menyakitkan bagi pasangannya, berikut pernyataan subjek:

---

“Tapi setelah dipikir-pikir pas udah agak tenang oh ternyata eee ini menyakitkan ya buat I gitu, itu sii.”

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

“A itu dia engga mau salah, kalau dulu yang waktu kejadiannya ini, dia tuh benar-benar engga mau salah, jadi aku rasa dia eee memberikan respon tersebut, walaupun emang engga seharusnya kaya gitu, tapi dia merasa dalam dirinya dia itu benar. Tapi sekarang udah-udah engga sebegitu lagi sii, sekarang juga kalau misalnya kita ngomongin eee masa-masa kaya gitu dia merasa kalau itu sesuatu yang engga jelas banget, aneh banget kenapa sii dia dulu kaya gitu hehehe.”

## Subjek 2

### 1. Stress Communication

Subjek mengkomunikasikan stres yang dialaminya kepada suami dengan mengobrol secara langsung, berikut pernyataan subjek:

“Biasanya kalau ngobrolnya itu biasanya kalau pas, eee mungkin pas santai baru lihat. Ada, sebenarnya ada anak-anak juga sii, ada anak-anak ngobrol, terus habis itu ngobrolnya itu kalau lihat TV itu sambil ngobrol kita. Tapi kalau pas anak-anak udah tidur juga saya mungkin ngobrol, jadi istilahnya lebih, apa lebih leluasa orangnya.”

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

“Iya cuma bilang apa, ya cuma bilang cape misalnya gitu. Ini kok pas barengan kaya gitu aja, engga sampe misalnya kaya sambil marah-marah gitu engga.”

Subjek mengeluhkan apa yang sedang dialami kepada suami ketika sudah benar-benar merasa bingung, berikut pernyataan subjek:

“Eee biasanya saya ngeluh biasanya kalau engga mentok sekali saya itu jarang. Maksudnya kalau engga sudah apa, sudah sini itu kepalanya udh menep lah istilahnya, baru saya cerita.”

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

“Nek pas stres itu wajar si ngeluhnya, ya maksudnya ya engga engga setiap hari, cuma nek misale pas ada barengan kaya gitu aja sii. Nek nek ada barengan tugas apa kantor, terus ngajarnya apa kampus apa rumah, nek engga ada barengan yaa engga engga ini, engga ngeluh.”

Subjek merasa tertekan atau stres ketika ada tugas di kampus atau di sekolah namun di satu pihak anak-anak subjek meminta untuk jalan-jalan di waktu yang bersamaan, berikut pernyataan subjek:

“Nah ini contohnya ada tugas ini, di sekolahan juga ada tugas. Di kampus mungkin belum selesai, biasanya kalau itu terus saya pusing juga, terus anak minta ini, anak saya yang kecil itu minta “ayo mi, jalan-jalan mi”. Nah itu “bentar, umi itu belum selesai, nanti dobel aja pas umi udah selesai.”

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

“Kalau stresnya itu ya karena ngerjain bareng-bareng tugasnya itu mas, tugas sebagai ibu juga tugas seorang mahasiswi. Kalau misalnya ada barengan tugas dari kampus gitu kan, eee apa namanya harus ini kan, harus mana yang harus dikerjainnya, biasanya kan ini dia bingung kan “aduh banyak banget tugasnya bareng-bareng”. Apalagi kan di rumah harus nyiapin ini itu buat suami sama anak-anak juga kaya gitu, biasane gitu.”

Ketika subjek mengerjakan sesuatu biasanya ada yang terlupa. Hal tersebut membuat pasangan harus mengingatkan, berikut pernyataan subjek:

“Saya biasanya kalau eee mengerjakan sesuatu biasanya terus nanti ada yang kelupaan, apa mungkin barang atau apa itu biasanya lupa. Maksudnya mau pergi kemana ya kemana, engga usah mikir semuanya dipikir gitu.”

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

“Iyaa, pernah itu mas, yaa gimana orang ngerjainnya bareng-bareng kadang kan ada miss yang sedikit kan biasa, asal jangan sampai itu lupa dikerjain kaya gitu hehehe. Tapi ya sering ngingetin heeh. Mas mas Y nya juga sering ngingetin kaya gitu.”

Pasangan mengeluhkan apa yang dirasakan kepada subjek tiap dua minggu atau satu bulan sekali, berikut pernyataan subjek:

“Itu biasanya kalau suaminya saya itu biasanya eee sebulan dia itu sebulan baru cerita apa gitu. Kalau engga ya kurang lebih dua minggu kalau ada apa cerita, ngobrol lagi sama saya.”

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari significant person, sebagai berikut:

“Karena jarang ketemu to aku mas sama suaminya, jadi kan cuma dari cerita mba N tok, jadi eee suaminya juga jarang, jarang ngeluh juga. Ya kalau misale pas mba N ngeluh ya dia baru juga ya kaya gitu sama.”

## 2. Supportive Dyadic Coping

Subjek mendapatkan dukungan dari pasangan salah satu contohnya yaitu pasangan mendukung subjek untuk melanjutkan studi dan berbagi peran dalam mengasuh anak, berikut pernyataan subjek:

“Saya sedikit cerita ya, dulu kan maaf saya belum apa belum kuliah begini, sebenarnya itu berat kemarin. Karena di sisi lain saya sudah berkeluarga, terus dari sekolah sendiri itu ada tawaran dari yayasan istilahnya, itu ada tawaran ini ada program seperti ini, Saya itu mikir, saya ngobrol, yang itu waktu itu usia anak saya yang kedua itu masih TK, masih TK. Masih TK saya sendiri di rumah kan engga ada yang momong. Terus anak saya yang kecil saya pasrahkan ke siapa? Terus akhirnya ngobrol-ngobrol, akhirnya ya saya memutuskan, saya Bismillah, dan akhirnya saya sekolah lagi.”

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari significant person, sebagai berikut:

“Cuman cerita kan kalau dia kan mau ngelanjutin kuliah karena memang dituntut dari sekolahnya ngajar itu, nah kan waktu itu kan dipikinya engga mau, tapi karena itu tuntutan dari sekolah dan memang dibiayain dari sekolahnya dari TK nya itu, makanya terus eee apa namanya ngobrol-ngobrol sama mas Y, akhirnya mas Y nya ngizinin gitu.”

Subjek memberikan dukungan kepada pasangan dengan cara menyiapkan apa yang disukai oleh pasangan. Berikut pernyataan subjek:

“Bentuk dukungan ya, eee saya sendiri sebagai apa, sebagai istri, juga sebagai ibu ya, biasanya saya nyiapin apa yang, istilahnya mungkin itu sudah kewajiban juga yaa, misalnya apa, suami sukanya apa. Contohnya makanan atau apa gitu ya. Suami saya sukanya dia tuh sambel, sambel itu kalau engga pedes banget dia engga suka. Ya itu biasanya kalau sudah ada sambel dia tuh udah senang.”

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari significant person, sebagai berikut:

“Sering kok dia ini kalau pas lagi apa, lagi selow, macam itu ya kalau tanya maksude apa gitu di giniin, dibantuin. Jadi saling, saling membantu anu mas, kalau lagi masing-masing ada yang selow gitu.”

Subjek merasa sudah maksimal dan telah melayani serta memberikan yang terbaik untuk pasangannya, berikut pernyataan subjek:

“Menurut saya loh ya, sudah maksimal yaa. Alasannya saya juga yang pertama saya bisa, istilahnya melayani suami juga dan memberikan istilahnya bagi saya mungkin bisa yang terbaik yaa. Dan saya

juga bisa mengerti terkait apa yang di mau oleh suami saya seperti itu.”

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari significant person, sebagai berikut:

“Cuma kan maksudnya kalau apa, eee puas engga puas itu kan apa, kadang yo misale nek bantu kalau pas ini bisa, ngono gitu kan lega. Tapi kadang ada beberapa karena dia mungkin engga cocok bidangnya itu, nah itu kadang engga pas kaya gitu engga lega gitu.”

### 3. Delegated Dyadic Coping

Ketika subjek sedang mengerjakan tugas, pasangan tidak mengambil alih melainkan hanya membantu mengerjakan tugas lain seperti menjemur baju, mencuci piring, berikut pernyataan subjek:

*"Kalau pas saya ngerjain, ya ngerjain tugas ya ngerjain tugas itu biasanya nanti gantian, apa, yang bantuin umpamanya jemur apa, jemur baju. Terus nanti apa, cuci piring gitu itu."*

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

*"Engga, kalau menurut ku tetap engga, karena itu apa namanya yaa tetapan nanti yang ngerjain mba N, cuman kan mungkin waktu itu mba N lagi engga selow seperti itu. Kalau mengambil alih kan berarti setiap hari dia ngerjainnya itu gitu loh mas, tapi kalau cuma sekedar pas mba N engga selow dia ngerjain berarti kan cuma bantu."*

Pasangan membantu mengedit, karena subjek baru belajar IT, berikut pernyataan subjek:

*"Wong saya juga masih baru juga belajar IT to, masih kesusahan, paling bantu itu, bantu benerin, benerin apa, eee kalau bikin skripsi juga benerin bikin apa nomornya, itu dibenerin, ngeditnya itu dibenerin lagi gitu."*

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

*"Kalau mengambil alih menurut aku engga si ya, soale itu tuh berarti ngerjain tugasnya semua, kalau menurut ku loh ya. Kan kalau namanya heeh kalau namanya mengambil alih kan berarti apa yang, skripsinya misalnya berarti dikerjain sendiri sama mas Y nya, tapi kalau sekedar membenarkan ooo ini, membantu ooo ini harusnya, apa harusnya kaya gini jadi kaya gini, nah itu namanya membantu."*

Menurut subjek kontribusi pasangan sangat membantu sekali, ketika subjek menanyakan kepada pasangan yang berkaitan dengan kesulitan dalam mengetik, maka akan langsung diajarkan cara mengeditnya, berikut pernyataan subjek:

*"Iya sangat, menurut saya sangat membantu sekali ya, wong saya juga, eee kan biasanya kan, apa namanya, saya ngerjain sendiri. Saya kadang-kadang juga kalau tanya sama teman, biasanya kalau temannya pas longgar ya, pas waktunya longgar. Tapi pas tanya sama suami ooo bisa "ini caranya seperti ini, ini caranya seperti ini"."*

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

*"Kalau mba N ya jadi kontribusi besar mas, jadi bisa nalang dia ngerjain yang lainnya misalnya kalau gitu, dan tugasnya dia dibantu seperti itu, misalnya beberes. Menurut ku gitu, jadikan dia engga-engga apa terlalu cape, jadi bisa ngerjain."*

### 4. Common Dyadic Coping

Subjek dan suami tidak memiliki peran khusus, berikut pernyataan subjek:

*"Kalau menurut saya sii saya dan suami engga ada yaa."*

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari *significant person*, sebagai berikut:

*"Biasane yang diceritain itu ya soal ngajar, kan soale masih nyambunglah sama aku. Eee kalau ngajar itu kan anu kadang bikin apa namanya sks gitu kan, bikin jadwal kaya gitu kan sok sering susah itu kan ininya kaya kolom-kolomnya. Nah itu terus dibantu, kebetulan mas Y nya kan lebih mampu kaya gitu, jadi dia bantu bikin kaya gitu. Terus nanti kalau ada tugas di sekolahan eee di apa di kuliah, kalau misale ada yang apa bikinnya engga pas, misale katanya engga pas, nah itu digantiin juga sama suami. Eee di rumah misale apa, eee misale mba N lagi sibuk di tugas sekolah sama ngajarnya itu nanti di rumah bantuin beres-beres apa bantuin nyuci, nyuci piring, nyuci baju atau segala macam."*

Subjek memutuskan resign dari pekerjaannya sebagai guru TK saat akan menikah, akan tetapi mendapat panggilan kembali dan bekerja di TK X sampai saat ini, berikut pernyataan subjek:

“Dulu itu, sebenarnya sudah kerja, sudah kerja terus saya resign sebenarnya. Ya sama di lembaga TK sama kelompok bermain juga. Tapi di daerah mana itu, dekat THR itu. Terus sebenarnya resign karena mau apa-mau nikah. Terus abis itu saya dapat panggilan, panggilan di TK yang sekarang itu, sampai sekarang ini di TK X itu.”

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari significant person, sebagai berikut:

“Jadi memang apa eee dulu kan pernah sebelum nikah kan memang ngajar di ini kan, ngajarnya kan apa pernah itu kan barengan sama aku, terus tempatnya itukan agak jauh. Nah jadikan setelah menikah dia resign karena memang tempat tempatnya jauh mas dari rumah gitu. Jadi kalau apa, dari pada kecapean kan mending itu sekaligus, gitu kan heeh. Terus ternyata setelah beberapa tahun, ya engga sampai berapa tahun sii, engga lama kok. Itu terus-terus ada lowongan disitu, dekat rumah. Nah itu ngajar lagi.”

Skripsi sangat berpengaruh terhadap peran subjek sebagai seorang istri, berikut pernyataan subjek:

“Sangat berpengaruh sekali ya. Karena saya juga harus bisa membagi waktu.”

“Tanggung jawabnya kan saya harus bisa membagi, di sisi lain saya bisa bagi waktu untuk keluarga dan untuk anak-anak dan di sisi lain saya juga harus bagi di sekolahan sama eee apa kampus, jadi kuliah gitu, jadi lumayan PR skripsi.”

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari significant person, sebagai berikut:

“Yaa kalau dibilang ada, pasti ada mas. Soalnya kan namanya skripsi yaa itu pasti lebih berat pikirane hehehe. Pasti ada anunya, cuman setauku mba N itu bisa kok ngerjain semuanya, walaupun ya nantinya agak dikorbanin entah yang sekolahnya entah yang rumahnya. Makanya ada mas Y yang suka nolongin.”

## 5. Negative Dyadic Coping

Subjek merasa respon yang diberikan sudah cukup membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh pasangan, berikut pernyataan subjek:

“Insya Allah mungkin sudah yaa, sudah. Alasannya ya karena mungkin apa, eee sebenarnya dari waktu yang dulu, biasanya penuh masuknya shift tiap hari. Makanya di rumah ya itu, anu ayam itu apa pelihara ayam seperti itu. Mungkin waktu luangnya bisa dipakai untuk itu, ya seperti itu aja.”

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari significant person, sebagai berikut:

“Pernah sii sekali dua kali kok itu. Heeh dipersilahkan sii mau nambah, mau nyari apa tambah apa. Maksudnya mau nyari kesibukan lainnya apa, soalnya kan kerjanya kaya gitu. Kalau aku setau ku ya cuma itu, melihara ayam itu mas.”

Selama ini subjek belum pernah memberikan respon yang membuat down pasangan, berikut pernyataan subjek:

“Eee selama ini Insya Allah engga mas, kayanya engga, kayanya engga pernah apa, apa istilahnya memberikan, istilahnya apa ya bikin down.”

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh pernyataan dari significant person, sebagai berikut:

“Jarang e mas menurutku, dari kalau pas ketemu misale pas mereka lagi ada masalah gitu, kalau salah satunya kaya gitu itu jarang, paling cuma bilang engga pas, engga lego le apa eee nyelesaiin masalahnya kaya gitu.”

## Pembahasan

### Subjek 1

#### 1. Stress Communication

---

Ketika tinggal satu rumah bersama pasangan, subjek menyampaikan stres yang dialaminya kepada pasangan dengan cara mengobrol bersama pasangan dan menggerutu. Sedangkan saat menjalani hubungan jarak jauh (LDR), subjek menyampaikan stresnya kepada pasangan melalui telepon *WhatsApp*. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Widodo, dkk. (2020) yang menyatakan bahwa curhat atau curahan hati merupakan saat dimana satu orang mencoba untuk menceritakan sesuatu kepada orang-orang yang dianggap dekat, dan biasanya yang diceritakan itu masalah personal. Sebagai ajang berbagi, curhat memiliki banyak manfaat ketika dicurahkan kepada orang yang tepat. Pertama, melegakan dan menenangkan perasaan. Kedua, curhat bisa membuat hubungan semakin dekat dan erat, baik dengan keluarga maupun sahabat. Ketiga, curhat bisa membuat kita mendapatkan pencerahan dan solusi yang baik, terutama jika curhat kepada orang yang tepat dari segi profesi, kualitas dan kredibilitasnya.

Dalam kaitannya mengerjakan skripsi, subjek merasa tidak begitu mengalami stres kecuali jika ada kegiatan yang harus dilakukan secara bersamaan. Salah satu penyebab yang membuat subjek merasa stres yaitu cara kerja yang berbeda antara subjek dengan anggota BEM yang lain. Anggota BEM suka mendadak dalam berkegiatan, sementara subjek tidak menyukainya.

## 2. *Supportive dyadic coping*

Subjek merasa dukungan pasangan adalah suatu hal yang sangat penting, hal tersebut disebabkan karena subjek dan pasangan menilai bahwa keduanya paling memahami apa yang diinginkan oleh pasangannya. Hal tersebut sejalan dengan ungkapan Pratita (2012) yang menyatakan bahwa dukungan pasangan merupakan salah satu elemen terpenting pada diri individu, karena interaksi pertama dan paling sering dilakukan individu adalah dengan orang terdekat yaitu pasangannya.

Pasangan memberikan dukungan kepada subjek baik dalam urusan perkuliahan maupun non perkuliahan. Sementara subjek memberikan dukungan kepada pasangan lebih banyak dalam hal finansial. Hal tersebut dikarenakan biaya hidup masih dibiayai oleh orang tua masing-masing dengan nominal subjek yang lebih besar dibandingkan pasangan. Meski subjek merasa masih belum cukup dalam membantu pasangan, akan tetapi subjek merasa senang setelah membantu pasangan dalam hal finansial.

## 3. *Delegated dyadic coping*

Subjek dan pasangan tidak saling mengambil alih tugas untuk mengurangi stres yang sedang dialami, akan tetapi sekedar saling membantu untuk menyelesaikannya. Tindakan yang dilakukan oleh pasangan yaitu membantu mengerjakan tugas subjek ketika subjek sibuk atau merasa tidak mampu untuk mengerjakan tugasnya. Oleh karena itu subjek menilai adanya kontribusi besar yang diberikan oleh pasangan dalam urusan kuliah maupun non perkuliahan.

## 4. *Common dyadic coping*

Rumah tangga subjek memegang konsep kesetaraan gender sehingga tidak ada pembagian tugas secara khusus antara subjek sebagai istri yang bertugas mengurus rumah dan pasangan sebagai suami yang bertugas mencari nafkah. Konsep tersebut berpengaruh terhadap pelaksanaan tugas mengurus rumah dimana yang lebih banyak dikerjakan oleh pasangan subjek. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Dewantara (1977) yang menyatakan bahwa kesetaraan gender merupakan persamaan antara hak laki-laki dan perempuan yang khas dan harus berlaku, yaitu: persamaan hak, persamaan derajat, dan persamaan harga, bukan persamaan sifat hidup atau penghidupannya”.

Kewajiban mengerjakan skripsi tidak berpengaruh terhadap peran subjek sebagai seorang istri. Hal tersebut disebabkan karena keluarga subjek berpegang pada konsep kesetaraan gender dan saling membantu dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan maupun urusan rumah tangga,

sehingga tidak mengganggu tugas lainnya. Subjek merasa senang setelah membantu pasangan menyelesaikan pekerjaan urusan rumah, walaupun itu jarang dilakukan. Akan tetapi terdapat satu hal yang ingin dilakukan oleh subjek yaitu membantu pasangan mencari nafkah. Hal tersebut belum dapat terlaksana karena subjek masih kuliah dan belum bekerja.

#### 5. *Negative dyadic coping*

Respon negatif yang pernah ditunjukkan oleh subjek kepada pasangan yaitu memberikan respon marah ketika pasangan sedang mencurahkan perasaannya. Hal tersebut terjadi ketika subjek belum bisa *move on* dari seseorang dan pasangan mengungkapkan perasaan cemburunya namun subjek justru memberikan respon yang negatif dengan melakukan pembelaan. Seiring berjalannya waktu, subjek menyadari apa yang dilakukan merupakan suatu hal yang menyakitkan bagi pasangannya dan tidak lagi mengulangnya. Hal tersebut sesuai dengan definisi yang termuat di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang menyatakan bahwa egosentris yaitu sifat dan kelakuan yang selalu menjadikan diri sendiri sebagai pusat segala hal. Sementara Shaffer (2009) mendefinisikan egosentrisme sebagai kecenderungan untuk memandang dunia dari perspektif pribadi seseorang tanpa menyadari bahwa orang lain bisa memiliki sudut pandang yang berbeda.

### **Subjek 2**

#### 1. *Stress Communication*

Subjek mengkomunikasikan stres yang dialaminya kepada pasangan dengan cara mengeluhkan perasaan kepada pasangan secara langsung, biasanya hal tersebut dilakukan pada saat subjek dan pasangan sedang menonton TV bersama. Subjek mengeluhkan apa yang sedang dialami kepada pasangan ketika sudah benar-benar bingung. Setelah menyampaikan keluhan yang dialami kepada pasangan subjek merasa lega. Trosborg (1995) mendefinisikan mengeluh sebagai tindakan dimana penutur mengekspresikan perasaan tidak setuju, dan perasaan negatif lainnya mengenai suatu keadaan kepada petutur yang dianggap bertanggung jawab baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penyebab subjek merasa tertekan atau stres yaitu adanya tugas dari kampus, sekolah dan anak-anak subjek yang meminta untuk jalan-jalan di waktu bersamaan. Sedangkan kebiasaan subjek yang suka lupa menjadikan pasangan harus mengingatkannya. Selain itu pasangan mengeluhkan apa yang dirasakan kepada subjek tiap dua minggu atau satu bulan sekali. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Heiman & Kariv (2005) yang menjelaskan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu.

#### 2. *Supportive dyadic coping*

Subjek mendapatkan dukungan dari pasangan yang salah satu contohnya yaitu pasangan mendukung subjek untuk melanjutkan kuliah dan berbagi peran dalam mengasuh anak. Sedangkan subjek memberikan dukungan kepada pasangan dengan cara menyiapkan apa yang disukai oleh pasangan. Subjek dalam memberikan dukungan kepada pasangan merasa sudah maksimal dan telah melayani serta memberikan yang terbaik untuk pasangannya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Gunarsa (1991) yang menyatakan bahwa setiap anggota keluarga umumnya berada di bawah pengawasan anggota keluarga lain seperti pasangan yang saling menginginkan kebersamaan, saling membutuhkan, saling melayani, saling memberikan dorongan dan dukungan.

#### 3. *Delegated dyadic coping*

---

Subjek dan pasangan tidak mengambil alih tugas ketika salah satu di antaranya mengalami stres atau kesulitan, melainkan hanya sekedar membantu menyelesaikannya. Subjek dan pasangan saling membantu dalam mengerjakan tugas seperti menjemur baju, mencuci piring dan tugas rumah lainnya. Selain itu pasangan juga sering membantu subjek dalam mengedit skripsi dan tugas sekolah dikarenakan subjek baru belajar tentang IT. Adanya bantuan tersebut subjek menilai adanya kontribusi besar yang telah diberikan oleh pasangan terhadap tugas-tugas dalam perkuliahan dan pekerjaan dari sekolah.

#### 4. *Common dyadic coping*

Tidak terdapat pembagian peran secara khusus di dalam rumah tangga subjek, dimana pada umumnya seorang istri bertugas mengurus rumah sedangkan suami bertugas mencari nafkah sehingga dalam melaksanakan peran dan kewajibannya subjek dan pasangan saling membantu sebisanya. Hal tersebut terlihat dari subjek yang memutuskan *resign* saat akan menikah dengan alasan tempat kerja yang jauh dari tempat tinggal subjek. Akan tetapi setelah menikah subjek kembali mendapat panggilan kerja dari yayasan tempat kerja sebelumnya dengan lokasi yang lebih dekat dari tempat tinggal subjek. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Julianty dan Prasetya (2016) yang menyatakan bahwa berperan sebagai seorang wanita bekerja sekaligus ibu rumah tangga tidak jarang menimbulkan tekanan saat akan memenuhi semua peran tersebut. Ketidakmampuan menyeimbangkan semua peran dapat menyebabkan *work family conflict*. Menurut Greenhaus dan Beutell (1985) *work family conflict* adalah bentuk konflik antar peran dimana adanya tekanan dan ketidakseimbangan antara peran di pekerjaan dan peran di keluarga. *Work family conflict* apabila tidak dapat diatasi akan memberikan dampak terhadap kehidupan keluarga dan pekerjaan. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Indriyani (2009) yang menyatakan bahwa konflik antara pekerjaan dan keluarga berpengaruh signifikan positif terhadap terjadinya stres kerja perawat wanita rumah sakit.

Skripsi sangat berpengaruh terhadap peran dan kewajiban subjek saat berada di rumah mengingat subjek memiliki banyak peran yaitu sebagai seorang mahasiswi, istri, ibu dan seorang guru. Dengan banyaknya peran yang harus dijalani, maka subjek harus mampu dalam membagi waktu. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Faqih (2020), menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat stres akademik tinggi sebesar 17%, memiliki tingkat stres akademik sedang sebesar 25% dan memiliki tingkat stres akademik rendah sebesar 58%.

#### 5. *Negative dyadic coping*

Pada saat pasangan memiliki masalah, subjek merasa respon yang diberikan sudah cukup membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya. Salah satu contohnya yaitu memberikan kebebasan kepada pasangan untuk mencari aktivitas lain di waktu luang karena pekerjaan yang dijalani pasangan terkena terdampak pandemi. Selain itu subjek juga merasa belum pernah memberikan respon negatif yang membuat pasangan merasa *down*, hal tersebut disebabkan karena kondisi emosi subjek yang cenderung stabil. Kestabilan emosi ditandai dengan adanya kemampuan untuk memberikan reaksi emosi yang tepat pada situasi dan kondisi yang tidak menentu. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Schneider (1964), yang menjelaskan bahwa kestabilan emosi didukung oleh kesehatan fisik yang berhubungan dengan kesehatan emosi dan penyesuaian emosi.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan dalam penelitian ini.

### 1. Subjek 1

Subjek 1 melakukan *dyadic coping* baik yang sifatnya positif maupun negatif. Bentuk *dyadic coping* positif yang dilakukan oleh subjek yaitu melakukan *stress communication* dengan cara menceritakan tentang stress yang dialaminya kepada pasangan baik secara langsung dengan cara mengobrol maupun menggunakan alat komunikasi elektronik. Penyebab subjek merasa stres bukan berasal dari tanggung jawabnya dalam mengerjakan skripsi, melainkan kegiatan subjek di organisasi BEM. Frekuensi mengeluh juga lebih sering dilakukan oleh subjek dibandingkan pasangan. Subjek dan pasangan melakukan *supportive dyadic coping* dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik urusan perkuliahan maupun non perkuliahan. Subjek dan pasangan tidak melakukan *delegated dyadic coping* ketika salah satu mengalami stres, melainkan hanya sekedar membantu menyelesaikannya. Selain itu subjek juga melakukan *common dyadic coping* dimana tidak ada pembagian peran secara khusus antara subjek dan pasangan sehingga siapapun boleh melakukan pekerjaan rumah tangga maupun mencari nafkah. Tidak adanya pembagian peran secara khusus tersebut, subjek merasa bahwa skripsi tidak terlalu berpengaruh terhadap peran dan kewajibannya sebagai seorang istri. Sedangkan bentuk *dyadic coping* negatif yang pernah ditunjukkan oleh subjek kepada pasangan yaitu menunjukkan sikap egosentris dengan melakukan pembelaan pada saat pasangan mengungkapkan perasaan cemburunya. Akan tetapi kini subjek menyadari akan kesalahan tersebut dan tidak lagi mengulangnya.

## 2. Subjek 2

Subjek 2 hanya melakukan bentuk *dyadic coping* positif. Subjek melakukan *stress communication* kepada pasangan dengan cara menyampaikannya secara langsung pada saat sedang menonton TV. Subjek hanya mengeluh ketika benar-benar mengalami kebingungan. Penyebab subjek merasa stres yaitu adanya tugas yang bersamaan baik dari kampus, sekolah dan mengurus keluarga. Bentuk *supportive dyadic coping* yang dilakukan oleh pasangan yaitu mendukung subjek untuk melanjutkan studi, sedangkan bentuk *supportive dyadic coping* yang dilakukan subjek yaitu melayani dan memberikan yang terbaik untuk pasangan. Subjek dan pasangan tidak melakukan *delegated dyadic coping* ketika salah satu mengalami stres, melainkan hanya sekedar membantu menyelesaikannya. Salah satu contohnya yaitu ketika subjek fokus dalam mengerjakan skripsi, maka pasangan membantu mengerjakan tugas rumah tangga. Dalam melakukan *common dyadic coping*, rumah tangga subjek juga memegang konsep kesetaraan gender dimana dalam menjalankan peran dan kewajibannya subjek dan pasangan saling membantu sebisanya. Meskipun telah memegang konsep kesetaraan gender, tetapi dengan banyaknya peran yang harus dijalankan oleh subjek, maka skripsi sangat berpengaruh terhadap peran dan kewajiban subjek saat berada di rumah. Subjek dan pasangan tidak melakukan bentuk *negative dyadic coping* dimana subjek merasa tidak pernah memberikan respon yang membuat pasangan merasa down. Hal tersebut tentunya tidak terlepas dari sikap dewasa dan kestabilan emosi yang dimiliki subjek.

## Daftar Pustaka

- Blood, M. R. (1969). Work values and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 53(6), 456. Retrieved, August, 22, 2021, from <https://search.proquest.com/openview/8a9dec9727ca30f8dc525fa75cc9071b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=60903>
- Bodenmann, G. (1995). A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology*, 54(1), 34-49. Retrieved, November, 23, 2020, from [https://www.researchgate.net/publication/232548691\\_A\\_systemic-transactional\\_conceptualization\\_of\\_stress\\_and\\_coping\\_in\\_couples](https://www.researchgate.net/publication/232548691_A_systemic-transactional_conceptualization_of_stress_and_coping_in_couples)

- 
- Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping: A systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, 47, 137-140. Retrieved, August, 18, 2021, from [https://www.researchgate.net/publication/281757984\\_Dyadic\\_coping\\_A\\_systemictransactional\\_view\\_of\\_stress\\_and\\_coping\\_among\\_couples\\_Theory\\_and\\_empirical\\_findings](https://www.researchgate.net/publication/281757984_Dyadic_coping_A_systemictransactional_view_of_stress_and_coping_among_couples_Theory_and_empirical_findings)
- Bodenmann, G. (2005). *Dyadic coping and its significance for marital functioning. In couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. Washington DC: American Psychological Association.
- Darmono & Ani, M. H. (2002). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Malang: Grasindo.
- Dewantara, K. H. (1977). *Pendidikan dan kebudayaan*. Yogyakarta: Majelis Luhur Persatuan Taman Siswa.
- Douval, E.M. & Miller, B.C. (1985). *Marriage and Family Development 6th Edition*. New York: Haper & RawPublisher. Inc
- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. (Skripsi), Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Greenhaus, J H. & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management*, 10(1), 76–88. Retrieved August, 19, 2021 from <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Gunarsa, S. D. (1991). *Psikologi praktis: Anak, remaja dan keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Heiman & Kariv. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Student Journal*, 39(1), 72-89. Retrieved August, 19, 2021 from [https://www.researchgate.net/profile/Tali-Heiman/publication/287831370\\_Task-oriented\\_versus\\_emotion-oriented\\_coping\\_strategies\\_The\\_case\\_of\\_college\\_students/links/5b6048f50f7e9bc79a70b335/Task-oriented-versus-emotion-oriented-coping-strategies-The-case-of-college-students.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Tali-Heiman/publication/287831370_Task-oriented_versus_emotion-oriented_coping_strategies_The_case_of_college_students/links/5b6048f50f7e9bc79a70b335/Task-oriented-versus-emotion-oriented-coping-strategies-The-case-of-college-students.pdf)
- Indriyani, A. (2009). Pengaruh konflik peran ganda dan stress kerja terhadap kinerja perawat wanita rumah sakit (Studi pada rumah sakit roemani muhammadiyah semarang). (Tesis), Fakultas Ekonomi Bisnis, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Julianty, E., & Prasetya, B. E. A. (2016). Hubungan antara dukungan sosial suami dengan konflik peran ganda pada guru wanita di kabupaten halmahera barat. *Jurnal psikologi*, 1, 27–36. Diunduh 22 Agustus 2021, dari <https://doi.org/10.24176/perseptual.vii1.1077>
- Kartono, K. (1995). *Bimbingan belajar di perguruan tinggi*. Jakarta: Raja . Grafindo Persada.
- Pratita, N. D. (2013). Hubungan dukungan pasangan dan health locus of control dengan kepatuhan dalam menjalani proses pengobatan pada penderita diabetes mellitus tipe-2. *Calyptra: Jurnal Ilmiah mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 1-24. Diunduh 19 Agustus 2021, dari <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/69>
- Rohmah, F. A. (2006). Pengaruh diskusi kelompok untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 3(1), 50-62. Diunduh 19 Agustus 2021, dari [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwilhaqZosbyAhUIS\\_EDHRSrAOoQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fdocplayer.info%2F32988212-Pengaruh-diskusi-kelompok-untuk-menurunkan-stres-pada-mahasiswa-yang-sedang-skripsi-faridah-ainur-rohmah-fakultas-psikologi-universitas-ahmad-dahlan.html&usq=AOvVaw2bwsqjyzaC8A94UxiQaPh-](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwilhaqZosbyAhUIS_EDHRSrAOoQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fdocplayer.info%2F32988212-Pengaruh-diskusi-kelompok-untuk-menurunkan-stres-pada-mahasiswa-yang-sedang-skripsi-faridah-ainur-rohmah-fakultas-psikologi-universitas-ahmad-dahlan.html&usq=AOvVaw2bwsqjyzaC8A94UxiQaPh-)
- Rositoh, F., Sarjuningsih., & Sa'adati, T. I. (2017). Strategi coping stres mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir. *Journal of Psychology and Islamic Science*, 1(2), 59-74.
-

Diunduh 18 Agustus 2021, dari  
<https://jurnal.iainkediri.ac.id/index.php/happiness/article/view/950/533>

Schneiders, A.A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Winston.

Shaffer, D. R. (2009). *Social and personality development*. Edisi 6. Wadsworth: Cengage Learning.

Trosborg, A. (1995). *Interlanguage pragmatics: Request, complaint and apologies*. Berlin: Mouton de Gruyter.

Undang undang RI nomor 12 tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi.

Undang undang RI nomor 1 tahun 1974, tentang Perkawinan.

Widodo, S., Suryani, L., Sularmi, L., Pratama, Y., & Dianti, R. (2020). Rendahnya intensi anak untuk curhat kepada orang tua pada siswa MTS Mathloul Annwar. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 1(2), 67-74. Diunduh 19 Agustus 2021, dari  
<http://dx.doi.org/10.32493/ABMAS.v1i2.p67-74.y2020>