

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: Pengalaman mahasiswi menikah dalam menjalani peran ganda sebagai mahasiswi dan istri menunjukkan adanya berbagai dinamika, antara lain pengalaman membagi waktu antara tuntutan akademik dan tanggung jawab rumah tangga, menghadapi benturan jadwal kuliah dengan kewajiban keluarga, mengalami kelelahan fisik dan tekanan psikologis, serta proses penyesuaian diri terhadap peran baru sebagai istri dan/atau ibu di tengah kewajiban menyelesaikan studi. Pengalaman-pengalaman tersebut menjadi sumber munculnya tantangan dan stres dalam menjalani peran ganda.

Strategi *Problem Focused Coping* yang diterapkan oleh mahasiswi menikah dalam menghadapi peran ganda

meliputi upaya pemecahan masalah yang terencana (*planful problem solving*) seperti pengelolaan waktu dan penyusunan prioritas, *coping konfrontatif* (*confrontative coping*) melalui pengambilan keputusan dan negosiasi peran, serta pencarian dukungan sosial (*seeking social support*) dari suami, keluarga, teman, dan lingkungan akademik. Strategi-strategi tersebut membantu mahasiswi dalam mengurangi tekanan dan mengelola tuntutan peran secara lebih efektif.

Nilai-nilai Islam dan pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam berperan penting dalam mendukung efektivitas strategi Problem Focused Coping yang digunakan mahasiswi menikah. Nilai ikhtiar mendorong usaha aktif dalam menyelesaikan masalah, syura memperkuat pencarian dukungan dan musyawarah, serta tawakkal memberikan ketenangan dan penguatan spiritual setelah melakukan upaya maksimal. Integrasi nilai-nilai tersebut membantu mahasiswi menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan rumah tangga.

B. SARAN

Sehubungan dengan hasil penelitian di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswi yang Menikah Diharapkan dapat terus meningkatkan kemampuannya dalam berkomunikasi dengan pasangan (suami) agar pembagian tugas rumah tangga dapat lebih seimbang, serta tetap konsisten dalam menerapkan skala prioritas agar prestasi akademik tidak menurun.
2. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pengembangan dalam mata kuliah yang relevan, seperti Konseling Keluarga dan Psikologi Keluarga karena penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswi menikah membutuhkan dukungan keluarga, komunikasi yang baik dengan pasangan, serta penguatan nilai-nilai Islam dalam menghadapi konflik peran ganda.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya Peneliti menyarankan bagi peneliti yang tertarik mengkaji tema serupa agar dapat memperluas fokus penelitian, misalnya dengan meninjau dari sisi emotional focused coping atau melibatkan variabel dukungan suami secara lebih mendalam untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif



DAFTAR PUSTAKA

- Amruloh, D. A., & Pamungkas, S. M. (2021). Analisis Konflik Peran Ganda Kecerdasan Emosional terhadap Kinerja Karyawan Wanita pada PT. Indomarco Prismatamaa Purwakarta. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 4(1), 1-23.
- Anisa, N., & Setiawan, B. (2021). Persepsi Masyarakat Terhadap Praktik Pernikahan Usia Dini di Desa Lumbang Kecamatan Muara Uya Kabupaten Tabolang. *JAPB*, 4(2), 1508-1518.
- Bansae, M., & Hura, R. (2023). Pendidikan Karakter Dewasa Awal Membentuk Generasi yang Bertanggung Jawab. *Geneva-Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 5(2), 84-96.
- Dalfiqih, I., Gismin, S. S., & Saudia, A. (2023). Gambaran Coping Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 107-111.
- Daulay, M. (2021). Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 283-296.
- Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping. *Jurnal Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 10(1), 19-31.
- Ernawati, Rifani, R., & Hilwa, A. (2023). Hubungan Optimisme dan Problem Focused Coping pada Mahasiswi yang telah Menikah. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(1), 256-264.

- Fatahilah, M. F., Yuswanto, T. J., Tyas, M. D., & Ernawati, N. (2024). Hubungan Koping Stres Perawat Perioperatif Menurut Teori Lazarus dan Folkman dengan Resiko Cedera pada Pasien. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 10(2), 91-97.
- Fitriani, D. A., & Handayani, A. (2019). Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Religiusitas dengan Kesiapan Menikah pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU)* 2, 000, 285-294.
- Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biograf*. Purwokerto Selatan: Banyumas : CV. Pena Persada.
- Hidayah, N. B. (2024). Peran Ganda Mahasiswa STDI Imam Syafi ' i Jember Berkeluarga sebagai Kepala Keluarga dan Tholibul Ilmi. *USRAH: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 5(2), 174-193.
- Himmawan, D., & Rufaedah, E. A. (2023). Fitrah Manusia dalam Konsep Bimbingan Konseling Islam Menurut Anwar Sutoyo. *Counselia Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan*, 4(2), 61-67.
- Irmadiani, N. D. (2022). Pengaruh Konflik Peran Ganda (Work Family Conflict) Terhadap Stres Kerja : Studi Kasus pada Karyawan Wanita PT Bank Mandiri (Persero) Tbk Area Yogyakarta. *Majalah Ilmiah FISIP UNTAG Semarang*, 19(1), 87-103.
- Izzati, N. H., Hakim, L., & Erliana, Y. D. (2012). Analisis Jenis Kadar Cinta pada Pasangan Mahasiswa Menikah Ditinjau

dari Triangular Theory of Love di Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Psimawa*, 4(1), 19-25.

Jannah, R. (2022). Peranan Bimbingan Konseling Islam dalam Mengaktifkan Kecerdasan Spritual Santri Pondok Pesantren Darul Khair Babakan Lebaksiu Tegal. *Al-Ihath Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 1-17.

Jennyya, V., Pratiknjo, H. M., & Rumampuk, S. (2021). Gaya Hidup Hedonisme di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Holistik*, 14(3), 1-19.

Kresnawan, J. D., & Nur, H. (2021). Problem Focused Coping Skill untuk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(6), 199-205.

Kurnia, M. R., Eva, N., & Shanti, P. (2021). Konflik Peran Ganda dan Manajemen Konflik pada Mahasiswi. *Jurnal Fluorishing*, 1(4), 324-330.

Majid, A. (2024). Problematika Awal Pernikahan dalam Sebuah Pernikahan Ideal dalam Pandangan Sosiologi Agama. *TheJournalish: Social and Government*, 5(4), 525-537.

Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.

Mince, Y. (2021). Peran Ganda Perempuan Pedagang dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga di Kelurahan Karang Mulia Distrik Samofa Kabupaten Biak Numfor. *COPI SUSU: Jurnal Komunikasi, Politik & Sosiologi*, 3(2), 17-28.

Muslimah, M., & Zihar, N. E. (2023). Perkembangan Peserta Didik Fase Dewasa dalam Proses pembelajaran pada

- Level Perguruan Tinggi. *Edu Global: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 17-23.
- Muttaqin, R. (2022). Konseling Keluarga dalam Perspektif Islam. *Jurnal An-Nasyr: Jurnal Dakwah dalam Mata Tinta*, 9(2).
- Nadia, A. (2025). *Hubungan Antara Optimisme dan Social Support dengan Problem Focused Coping pada Universitas Negeri Islam Raden Intan Lampung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Nurhayati, N., Naqiyah, N., & Nursalim, M. (2023). Telaah Landasan Filsafat Ilmu Epistemologi dalam Perspektif Bimbingan Konseling dan Bimbingan Konseling Islam (Sebuah Studi Komparasi). *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 2(1), 23-36.
- Palintan, T. A. (2021). Analisis Faktor Psikologis dan Strategi Coping Stres Mahasiswa Menikah pada Masa Pandemi Covid 19. *JIVA : Journal of Behavior and Mental Health*, 2(2), 190-199.
- Palintan, T. A. (2021). Analisis Faktor Psikologis dan Strategi Coping Stres Mahasiswa Menikah Pada Masa Pandemi Covid 19. *JIVA : Journal of Behavior and Mental Health*, 2(2), 190-199.
- Pambudhi, Y. A., Marhan, C., Fajriah, L., & Abas, M. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110-122.
- Prasanti, D. (2018). Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan dalam Pencarian Informasi Kesehatan. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1), 13-21.

- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi Coping dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2), 21-31.
- Raharjo, S. T., & Prahara, S. A. (2022). Mahasiswa yang Bekerja : Problem Focused Coping dengan Academic Burnout. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), 2798-5962.
- Raharjo, S. T., & Prahara, S. S. (2022). Mahasiswa yang Bekerja: Problem Focused Coping dengan Academic Burnout. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), 2798-5962.
- Rahayu, L., Alim, J. A., & Ulya, Z. (2025). Analisis Konflik Peran antara Aktivitas Akademik dan Organisasi serta Dampaknya terhadap Pengembangan Diri Mahasiswa PGSD. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(4), 174-183.
- Rahmawati, H. K., & Nafi', A. (2022). Layanan Bimbingan Konseling Islam dalam Mengurangi Kecemasan bagi Korban Penyalahgunaan Napza. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 389-398.
- Rositah, F., Sarjuningsih, Sa'adati, & Tatik, I. (2017). Strategi Coping Stres Mahasiswi yang Telah Menikah dalam Menulis Tugas Akhir. *Journal of psychology and Islamic*, 1(2), 59-74.
- Rosmalina, A. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Keluarga. *Prophetic:Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2).

- Rosyida, H. R., Haykal, R. I., & Nazmi, S. A. (2023). Urgensi Penerapan Manajemen Konflik dalam Organisasi Perkuliahan. *Jurnal Soshum Insentif*, 6(2), 103-111.
- Salsabila, Q. N. (2023). Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Penyesuaian Diri terhadap Peran Ganda Menikah pada Masa Kuliah di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Nucl. Phys.*, 104-116.
- Salsabila, Q. S. (2023). Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Penyesuaian Diri Terhadap Peran Ganda Menikah pada Masa Kuliah di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104-116.
- Sundari. (2022). Peran Ganda Wanita Karir dalam Hadis (Sebuah Tinjauan Psikologi). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 273-387.
- Syafi'i, I., & Sadewo, F. X. (2023). Strategi Adaptasi Mahasiswa Perantauan Jombang di Kota Surabaya. *Paradigma*, 12(2), 161-170.
- Tenriawaru, A. T., Gismin, S. S., & S, M. A. (2023). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Konflik Peran Ganda pada Wanita Karir yang Menikah di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 33(1), 1-12.
- Web, U. (t.thn.). *Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu*. Diambil kembali dari [https://p2k.stekom.ac.id/ensiklopedia/Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu](https://p2k.stekom.ac.id/ensiklopedia/Universitas_Islam_Negeri_Fatmawati_Sukarno_Bengkulu)
- Wikipedia. (2025, November 22). *Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu*. Diambil kembali dari https://id.wikipedia.org/wiki/Universitas_Islam_Negeri_Fatmawati_Sukarno_Bengkulu#Fakultas_Tarbiyah_dan_Tadris

- Yani, Y. (2022). Analisis Alasan Poligami bagi Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Tana Mana*, 3(1), 12-23.
- Zidni, S., & Jannah, N. (2022). Konsep Bimbingan dan Konseling Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Berbasis Islam. *At-Taujh : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1).
- Zinnabauer, B. J., & Pargament Kenneth, I. (t.thn.). *Psychology of Religion and Spirituality*. London: The Guildford Press New York.
- Zulfikar, H., & Nurhayati, S. R. (2021). Strategi Coping pada Mahasiswa yang Sudah Menikah. *Acta Psychologia*, 3(1), 38-45.

