

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tren menikah ketika masa studi marak terjadi di kalangan mahasiswi, banyak mahasiswi yang memutuskan untuk menikah pada saat mereka masih berstatus sebagai mahasiswa aktif di suatu perguruan tinggi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14 Oktober 2015 terdapat lima mahasiswi Psikologi UPI yang memutuskan untuk menikah pada saat masih berstatus sebagai mahasiswa aktif. Rata-rata dari mereka memutuskan untuk menikah saat memasuki masa kuliah di tingkat dua atau tiga atau sekitar umur 20 tahun. Berdasarkan teori perkembangan Hurlock, usia 20 tahun termasuk ke dalam fase perkembangan dewasa awal yaitu antara 18-40 tahun, dimana salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah membentuk suatu keluarga (Hurlock, 2004).

Usia tersebut merupakan usia di mana seorang wanita sedang menuntut ilmu pada jenjang pendidikan strata 1 (S1) di perguruan tinggi, dimana rata-rata usia seorang wanita mulai memasuki pada usia 18 tahun. Individu yang memutuskan untuk kuliah secara tidak langsung memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Berdasarkan hasil penelitian terhadap mahasiswa PGSD UPP Tegal, secara garis besar alasan umum mahasiswa untuk menikah adalah sudah merasa siap dan yakin untuk hidup berumah tangga walaupun masih dalam masa studi, serta sudah memiliki cara tersendiri dalam membagi waktu antara kuliah dan tanggung jawab keluarga (Habibah, Aisyiyah, & Ningrum, 2012)

Seperti yang diketahui, beban dan tanggung jawab di perguruan tinggi bukanlah suatu perkara yang mudah. Studi di jenjang pendidikan strata 1 (S1) menuntut para mahasiswa untuk memiliki energi lebih secara fisik, psikis, dan finansial untuk menunjang tujuannya dalam belajar. Mahasiswa sangat rentan mengalami berbagai macam stres seperti tekanan akademis untuk sukses sekaligus memiliki masa depan yang baik. Mahasiswa juga menghadapi masalah sosial, emosional, fisik, serta masalah

keluarga yang dapat mempengaruhi kemampuan belajar dan prestasi akademik (Abouserie, 1994).

Beratnya beban studi di perguruan tinggi juga menjadi *stressor* bagi mahasiswa. Hal yang dianggap sebagai penyebab *stress* adalah tingkat perkuliahan (*grades*), beban tugas akademis, ujian, karakteristik dosen, kompetisi antarmahasiswa, tuntutan waktu, motivasi belajar, kekhawatiran sosial, serta terlalu banyak mata kuliah yang dipelajari (Ong & Cheong, 2009; Tyrell, 1992; Lee, Kang, & Yum, 2005; Sreeramareddy, et al., 2007). Sebanyak 34% mahasiswa menganggap kegiatan perkuliahan merupakan sumber *stress*, dan 41% mahasiswa menganggap bahwa tugas akademik merupakan *stressor* yang paling besar (Larson, 2006).

Pengambilan keputusan untuk menikah muda memang bukanlah perkara mudah. Mahasiswi yang memutuskan untuk menikah pada masa studi juga harus mempertimbangkan kelanjutan studi serta target kuliah setelah menikah. Tugas untuk mengerjakan pekerjaan rumah tangga, melayani suami, mengurus anak sudah pasti menyita lebih banyak waktu dan tenaga, tanggung jawab ini menjadi beban yang lebih berat di bandingkan mahasiswi yang belum menikah sehingga membuat penyelesaian studi mahasiswi ini menjadi lebih lama (Dawna, 2003; Dill & Henley, 1998; Habibah, Aisyiyah & Ningrum, 2012), sehingga sekitar satu dari dua orang mahasiswa wanita memprioritaskan menikah pada urutan kedua (Krisnatuti & Oktaviani, 2010), karena menurutnya mereka tidak bebas untuk melakukan kegiatan seperti saat sebelum menikah (Krisnatuti & Oktaviani, 2010; Jan & Akhtar, 2008). Mahasiswa yang menikah juga tidak memiliki waktu untuk berpartisipasi dalam kegiatan kampus dan tingkat penyesuaian diri sosialnya yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang belum menikah (Dawna, 2003; Poyrazli & Kavanaugh, 2006).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4 November 2015 terdapat salah satu mahasiswi yang memutuskan menikah saat masih berstatus sebagai mahasiswa aktif yang berinisial MN. MN mengaku tidak mudah berkuliah setelah menikah, dirinya merasa kesulitan membagi tugas sebagai mahasiswa sekaligus berperan sebagai seorang istri dan ibu secara bersamaan. Permasalahan utama yang dihadapi mahasiswi yang sudah menikah adalah mengalami kesulitan dalam

mengatur/membagi waktu antara pelaksanaan kuliah, bentroknnya jadwal kuliah, penyelesaian tugas dan urusan rumah tangga (Mukarromah, 2012; Nindyaningrum, 2014) serta kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap kebutuhan pendidikan yang lebih tinggi di bandingkan mahasiswa yang belum menikah (Dawna, 2003) karena peran keluarga lebih dominan dibandingkan mahasiswa *single* (Phyllis & Ansah, 2012).

Cara MN untuk menghadapi masalah adalah dengan bersabar dan memperbanyak ibadah. Tindakan tersebut cenderung dilakukan oleh individu jika merasa bahwa situasi permasalahan yang dihadapi tidak mampu dirubah sehingga meregulasi emosi merupakan salah satu cara terbaik dalam mengatasi masalah dan keterampilan ini dikembangkan pada masa akhir kanak-kanak atau masa dewasa awal (Compas, Barnez, Malcarne, & Worsham, 1991). Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memonitor, mengevaluasi, memodifikasi, mempengaruhi pengalaman serta mengekspresikan emosi (Thompson, 1994; McRae, et al., 2010). Regulasi emosi merujuk ke dalam aspek biologis, sosial, perilaku, serta proses kognitif secara sadar maupun tidak sadar. Secara fisiologis, regulasi emosi dilakukan oleh nadi-nadi, sehingga dapat mempercepat atau memperpendek pernapasan, meningkatkan produksi keringat, dan hal lain yang berkaitan dengan rangsangan emosi. Secara sosial, emosi diatur dengan mencari dukungan yang bersifat nyata kepada orang lain berdasarkan hubungan interpersonal. Secara tingkah laku, emosi diregulasikan melalui espon tingkah laku misalnya dengan berteriak, menangis, dan lain-lain. Sedangkan secara kognitif, regulasi emosi mengatur proses kognitif yang tidak disadari misalnya dengan menyalahkan orang lain, penolakan, dan lain-lain (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Wanita lebih sering menggunakan penyaluran emosi daripada pria (Billings & Moos, 1984).

Berbagai tuntutan (*demands*) yang harus dihadapi oleh seorang mahasiswi yang sudah menikah menuntut adanya kemampuan regulasi emosi yang adaptif, karena dengan mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain, serta meningkatkan resiliensi individu terhadap suatu

situasi negatif (Gottman, 1997). Regulasi emosi secara kognitif juga membantu individu dalam mengelola, mengatur, serta mengendalikan emosi dan perasaan agar tidak berlebihan (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Individu yang melakukan regulasi emosi akan lebih mampu melakukan pengontrolan emosi (Gross, 2003). Pengontrolan emosi sangat penting untuk dilakukan mengingat keadaan mahasiswi yang sudah menikah memiliki tanggung jawab yang lebih, yakni sebagai ibu rumah tangga. Selain itu, regulasi emosi juga berkaitan dengan kesehatan fisik, kesehatan mental, serta struktur sosial, karena individu yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi akan mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain (Planalp, 1999; Reivich & Shatte, 2002).

Sudah banyak penelitian yang berfokus pada mahasiswa yang sudah menikah, antara lain “Persepsi dan Kesiapan Menikah pada Mahasiswa” (Krisnatuti & Oktaviani, 2010), “Pengambilan Keputusan Mahasiswa Menikah saat Kuliah pada Mahasiswa” (Mukarromah & Nuqul, 2012), “Pernikahan di Kalangan Mahasiswa S1” (Anisaningtyas, 2011), “Dedikasi Perkawinan” (Halbert, 2006), “Status Perkawinan dan Pencapaian Akademis” (Poyrazli & Kavanaugh, 2006), “Penyesuaian Diri Mahasiswa yang Menikah” (Dawna, 2003), serta “Dinamika Penyesuaian Perkawinan pada Mahasiswa Program S1” (Nindyaningrum, 2014), namun belum ditemukan adanya penelitian yang membahas mengenai regulasi emosi pada mahasiswi S1 yang menikah, sedangkan pentingnya regulasi emosi pada mahasiswi yang sudah menikah dalam menyikapi berbagai peristiwa dan situasi sebagai dampak dari keputusannya untuk menikah. Berdasarkan beberapa fakta dan hasil penelitian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang **“Regulasi Emosi pada Mahasiswi Jenjang Pendidikan Strata 1 yang Menikah”**

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada strategi regulasi emosi pada mahasiswi S1 yang sudah menikah dalam menghadapi berbagai situasi yang pascamenikah. Terdapat beberapa macam strategi regulasi emosi dalam mengelola perasaan dan mengatur emosi, baik yang dilakukan secara langsung maupun hanya berupa proses kognitif saja. Menurut

Gross & Thompson (2007) terdapat beberapa proses untuk meregulasi emosi, antara lain *situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change, response modulation (expressive suppression & social sharing)*

Menurut Garnefski, Kraaij, & Spinhoven (2001), terdapat beberapa macam strategi-strategi secara kognitif untuk meregulasi emosi, antara lain *self blame, blaming others, acceptance, refocus on planning, positive refocusing, rumination or focus on thought, positive reappraisal, putting into perspective, catastrophizing*

C. Pertanyaan Penelitian

Penelitian ini berupaya untuk menjawab pertanyaan sebagai berikut “Bagaimana gambaran regulasi emosi pada mahasiswi jenjang pendidikan S1 yang sudah menikah?”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengeksplorasi gambaran regulasi emosi pada mahasiswi jenjang pendidikan S1 yang sudah menikah.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dalam pengembangan ilmu psikologi dan memberikan informasi mengenai gambaran regulasi emosi pada mahasiswa S1 yang menikah. Selain itu, penelitian ini diharapkan juga dapat meningkatkan pengetahuan dalam segala hal yang berhubungan dengan regulasi emosi, sehingga hasil penelitian nantinya diharapkan dapat dijadikan sebagai penunjang untuk bahan penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pihak universitas khususnya Departemen Psikologi UPI dalam penyusunan kebijakan untuk menyediakan layanan konseling bagi mahasiswa yang menikah terkait dengan masalah dan kesulitan yang

dihadapi dalam menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan suami/istri serta ayah/ibu (apabila sudah memiliki anak).

3. Manfaat Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa/i yang hendak menikah saat masih dalam proses penyelesaian studi di jenjang pendidikan S1 sehingga mahasiswa/i dapat mempersiapkan mental dalam menjalani kehidupan sebagai suami/istri dan seorang mahasiswa secara bersamaan.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk memberikan gambaran secara jelas dan singkat dari isi skripsi, peneliti menyajikan uraian dari sistematika skripsi sebagai berikut:

1. Cover, Pernyataan Bebas Plagiarisme, Abstrak, *Abstract*, Kata Pengantar, Ucapan Terima Kasih, dan Daftar Isi sebagai bagian pembuka dari skripsi sebelum masuk ke dalam setiap bab di dalam skripsi.
2. Bab I Pendahuluan, meliputi latar belakang yang mendasari penelitian, fokus penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
3. Bab II Kajian Pustaka, menyajikan kajian teori mengenai regulasi emosi, kecerdasan emosi, pernikahan mahasiswa, dan perkembangan masa dewasa awal.
4. Bab III Metode Penelitian, menguraikan pendekatan dan desain penelitian, responden penelitian, instrumen penelitian berisi kerangka wawancara yang digunakan sebagai panduan dalam pengambilan data, teknik yang digunakan saat pengumpulan data, analisis yang dilakukan setelah data didapatkan, serta uji keabsahan data.
5. Bab IV Hasil dan Pembahasan, berisi data profil subjek, hasil penelitian, serta pembahasan dari hasil penelitian yang diuraikan ke dalam pemaparan secara individual yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian.
6. Bab V Kesimpulan dan Rekomendasi, berisi simpulan dari penelitian yang dilakukan dan saran-saran yang diajukan kepada pihak terkait serta saran bagi peneliti selanjutnya.

7. Daftar Pustaka, berisi daftar sumber yang digunakan dalam penelitian ini baik berupa buku, jurnal ataupun media *online*, yang telah dikutip sesuai etika keilmuan yang berlaku.
8. Lampiran, berisi dokumen-dokumen tambahan sebagai penyempurna