

Self-Management in Married Students (Case Study on BKPI Students UIN Antasari Banjarmasin)

Manajemen Diri pada Mahasiswa yang Sudah Menikah (Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi BKPI UIN Antasari Banjarmasin)

Widiya Aris Radiani^{1*}, Muhammad Khaitami A²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

*email Korespondensi : widiyaaris@uin.antasari.ac.id

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena peran ganda yang dihadapi mahasiswa yang sudah menikah, terutama dalam mengelola studi dan tanggung jawab rumah tangga. Masalah ini menarik perhatian karena peningkatan tuntutan akademis dan domestik seringkali memicu stres dan memerlukan manajemen diri yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana manajemen diri diterapkan oleh mahasiswa yang sudah menikah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap dua orang mahasiswi yang berstatus sudah menikah di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sudah menikah dapat menunjukkan manajemen diri yang baik melalui aspek motivasi diri, organisasi diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri. Subyek berhasil menyeimbangkan antara kewajiban rumah tangga dan pembelajaran selama kuliah dengan dukungan dari pasangan serta kemampuan mengelola waktu dan tugas dengan efisien.

Kata Kunci: *manajemen diri, mahasiswa, menikah*

Abstract: This research is motivated by the phenomenon of dual roles faced by married students, particularly in managing their studies and household responsibilities. This issue draws attention because the increasing academic and domestic demands often trigger stress and require good self-management. This research aims to explore how self-management is applied by married students. The method used in this research is qualitative with a case study approach. Data collection was conducted through in-depth interviews and observations of two married female students at the State Islamic University of Antasari Banjarmasin. The research results show that married students can demonstrate good self-management through aspects of self-motivation, self-organization, self-control, and self-development. The subject successfully balanced household duties and studies with the support of their partner and the ability to manage time and tasks efficiently.

Keywords: **self-management, students, marriage**

PENDAHULUAN

Alasan mahasiswa yang menikah saat menempuh pendidikan dikarenakan ajaran agama untuk menghindari dosa perzinaan, merasa sudah cukup siap secara mental untuk menjalani

kehidupan pernikahan dan memiliki sumber daya ekonomi yang memadai untuk mendukung keluarga baru, adanya dorongan orang tua atau keluarga untuk menikah lebih awal (Oktavia, 2024).

Meskipun berharap pernikahan akan membawa manfaat spiritual dan emosional, beberapa mahasiswa mengkhawatirkan dampak negatif terhadap studinya. Kekhawatiran ini berkisar pada ketidakmampuan membagi waktu antara studi dan tanggung jawab domestik. Menikah di usia muda membawa berbagai implikasi terhadap kehidupan akademis mahasiswa (Umama, 2022). Di satu sisi, banyak yang merasa lebih termotivasi untuk belajar dengan harapan menciptakan masa depan yang lebih baik untuk keluarga mereka. Di sisi lain, ada kekhawatiran tentang kemungkinan terganggunya fokus pada pendidikan, yang dapat memengaruhi performa akademis mereka secara keseluruhan.

Mahasiswa yang menikah akan mempunyai peran ganda yaitu sebagai seorang suami atau istri sekaligus sebagai mahasiswa. Biasanya individu akan mudah fokus bila hanya mengerjakan satu peran dan merasa kesulitan untuk membagi berbagai peran yang dimiliki. Istilah ini disebut konflik peran ganda, yaitu suatu konflik dalam peran yang muncul ketika suatu harapan yang berasal dari dua peran yang berbeda pada diri seseorang (Umama, 2022).

Bertanggung jawab dengan urusan kuliah maupun rumah tangga maka perlu manajemen waktu yang baik, karena hal tersebut merupakan tanggung jawab ganda yang tidak semua orang bisa mengaturnya dengan baik. Hal tersebut bisa terjadi oleh suami atau istri saja bahkan keduanya yang memiliki tanggung jawab ganda. Suami yang harusnya mengurus keluarga dan mencari nafkah juga harus mengurus tugas kuliahnya, begitu pula istri yang seharusnya mengurus rumah tangga, mengurus anak dan suami juga harus mengurus tugas kuliahnya (Lestari, 2022).

Perubahan akan banyak terjadi pada mahasiswa menikah dimana ia akan merasa kurang waktu bersama teman, membatasi diri dalam pergaulan dengan lawan jenis serta mahasiswa tersebut perlu membagi waktunya yang dulu tidak terbatas di perkuliahan kini setelah menikah mereka harus membagi waktunya antara perkuliahan dengan waktu bersama pasangan hidupnya belum lagi ketika ada tugas yang mengharuskan meluangkan waktu cukup lama seperti halnya KKN beserta PPL yang mewajibkan mengikuti program tersebut sehingga mahasiswa harus berjauhan selama beberapa minggu sampai beberapa bulan dengan pasangannya (maramis, 2010).

Usia mahasiswa biasanya menjadi masa transisi dari remaja menuju dewasa. Individu perlu menyesuaikan diri untuk bisa bertindak sama seperti orang seusianya. Sebagai seorang mahasiswa tentu periode ini menjadi sulit, sebab banyak konflik atau permasalahan yang muncul baik internal maupun eksternal. Pada fase ini seseorang akan lebih memikirkan masa depannya, menyusun rencana yang harus dikerjakan, tidak lagi membuang waktu untuk sekedar bermain-main serta dituntut agar menyelesaikan pekerjaan serta kewajiban yang dimiliki. Mahasiswa mempunyai tugas utama dalam perannya menjadi masyarakat kampus yakni belajar, contohnya mengerjakan tugas yang diberikan guru, gemar membaca, mempresentasikan hasil pekerjaan, diskusi dengan teman, menghadiri workshop atau seminar, dan kegiatan-kegiatan kampus yang lain. Apalagi pada mahasiswa semester akhir, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun tugas akhir atau skripsi sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan perkuliahan (Suherman, 2017).

Mahasiswa yang sudah menikah memiliki tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan mahasiswa yang belum menikah. Mahasiswa harus mengurus keluarga, rumah tangga, dan kehidupan pribadi sekaligus dengan tugas-tugas perkuliahan. Oleh karena itu, mahasiswa yang sudah menikah perlu memiliki manajemen diri yang baik agar dapat mengatasi tantangan tersebut dan tetap meraih prestasi akademik yang baik.

Masalah lain dalam kehidupan pernikahan yang bisa dihadapi pasangan adalah menyesuaikan diri dengan pasangan mereka, menyesuaikan diri dengan keluarga mereka, memenuhi kebutuhan keluarga mereka, mengatasi masalah, dan mengatasi masalah. Tidak mudah untuk menyesuaikan diri dengan pernikahan karena lamanya waktu seseorang mengenal satu sama lain sebelum memutuskan untuk menikah. Antar pasangan masih harus menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan peran mereka sebagai pasangan dan orang tua, serta menyesuaikan diri dengan tanggung jawab dan keluarga mereka. Ketidakmampuan kedua partisipan untuk mempersiapkan diri untuk menjadi orangtua dan peran suami istri menyebabkan kesulitan ini. Jika pendapat dan harapan masing-masing berbeda, hal itu dapat menimbulkan masalah tambahan bagi rumah tangga (Sari & Nurwidawati, 2013).

Mahasiswa yang sudah menikah sering melaporkan bahwa mereka merasa terjebak antara kebutuhan akademik mereka dan tanggung jawab keluarga, yang dapat mengurangi keinginan mereka untuk belajar dan hasilnya (Waessa, 2021). Fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang sudah menikah mengalami stres karena tekanan untuk menyelesaikan studi sambil mengelola rumah tangga. Dalam pernikahan, mahasiswa sering kali berjuang untuk mengelola waktu dan tugas-tugas domestik, yang dapat mempengaruhi kinerja akademis. Oleh karena itu diperlukan adanya manajemen diri yang baik.

Manajemen diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pilihan, minat, aktivitas, dan penggunaan waktu yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan fisik dan mental. Manajemen diri mencakup konsistensi dan keselarasan antara pikiran, ucapan, dan perilaku, sehingga individu dapat mencegah tindakan negatif dan memperkuat perilaku positif. Hal ini menjadi sangat relevan bagi mahasiswa yang sudah menikah, di mana mereka harus menghadapi tuntutan akademis sambil menjalankan peran sebagai pasangan dan, dalam banyak kasus, orang tua (Ridha, 2014).

Hasil yang dicapai oleh setiap individu bergantung pada keterampilan seseorang dalam menerapkan manajemen diri. Manajemen diri adalah suatu keterampilan yang dimiliki seseorang untuk mengatur seluruh unsur dalam kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan dengan tujuan untuk meraih hal-hal baik dan pengembangan diri dari berbagai segi supaya lebih sempurna. Terdapat empat aspek yang menjadi bagian dari manajemen diri, diantaranya *self motivation, self organization, self control dan self development* (Gie, 2014).

Berdasarkan fenomena yang sudah disebutkan sebelumnya, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana manajemen diri pada mahasiswa yang menikah. Peneliti ingin menggali hal yang berkaitan dengan mahasiswa yang menikah dan semoga dari penelitian ini dapat tambahan menjadi referensi bacaan mengenai mahasiswa serta berguna bagi pembaca khususnya mahasiswa yang menikah maupun yang akan menikah nantinya. Oleh karena itu, peneliti tertarik mengangkat judul tentang “Manajemen Diri pada Mahasiswa yang Sudah Menikah” (Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi BKPI UIN Antasari Banjarmasin).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan memahami fenomena yang dihadapi subjek penelitian. Jenis penelitian adalah penelitian lapangan (*field research*) yang diadakan secara langsung di lokasi untuk mengumpulkan data dari para responden. Metode pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara dan observasi. Analisis data dilakukan melalui pengorganisasian data, klasifikasi dan penafsiran untuk mendapatkan tema-tema kunci yang relevan dengan penelitian.

Penelitian ini dilakukan kepada 2 subyek yang bernama A dan R. Keduanya sudah menikah dan memiliki status sebagai istri sekaligus status sebagai mahasiswa. Subyek A (21 tahun) dan R (21 tahun) adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Antasari

Banjarmasin, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan mengambil Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Keduanya dipilih berdasarkan kriteria dimana subyek dapat menjadi perwakilan dari mahasiswa yang menikah di jurusan BKPI, berusia sekitar 20-22 tahun dan bersedia menjadi partisipan. Penjelasan ini menunjukkan justifikasi kuat terhadap jumlah dan kriteria sampel, sehingga hasil penelitian dapat diterima secara akademik dan relevan untuk konteks populasi mahasiswa menikah.

Penelitian dilakukan di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan BKPI Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin. Pemilihan lokasi penelitian di institusi pendidikan ini sangat penting karena menawarkan konteks akademis yang spesifik dan program yang berpotensi mempengaruhi cara mahasiswa yang sudah menikah mengelola waktu serta tanggung jawab. Selain itu, lokasi ini memungkinkan akses yang lebih baik untuk pengumpulan data melalui wawancara, survei, dan observasi langsung serta meningkatkan validitas hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh data bentuk manajemen diri yang baik pada mahasiswa yang sudah menikah. Manajemen diri ini membawa pencapaian akademik yang baik. Manajemen diri dipahami sebagai suatu keterampilan yang dimiliki seseorang untuk mengatur seluruh unsur dalam kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan dengan tujuan untuk meraih hal-hal baik dan pengembangan diri dari berbagai segi supaya lebih sempurna (Gie, 2010).

Kedua subjek memandang sebuah pernikahan dari sudut agamis karena ingin menjaga diri dari perbuatan maksiat dan menjauhi zina. Mereka sadar bahwa tubuhnya secara biologis telah siap untuk menikah. Maka timbul kekhawatiran jika tidak segera menikah akan banyak mengerjakan kemudharatan. Sementara perkuliahan dilakukan dengan tujuan mencari ilmu. Pernikahan dapat dijadikan sebagai sarana untuk menjauhkan diri dari perzinahan (Gie, 2014).

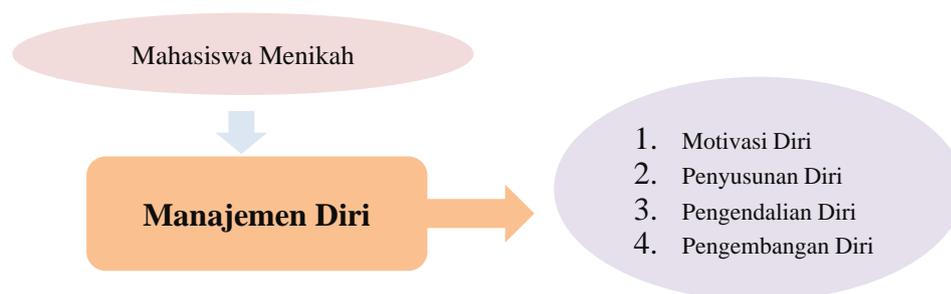
Subjek A dan R merasa bahwa kehidupan setelah menikah lebih banyak berubah dari pada sebelum menikah. Setelah menikah kewajiban menjadi lebih bertambah, seperti mengurus rumah, dan mengurus suami. Tanggung jawab tidak hanya untuk diri sendiri, tapi juga untuk suami, urusan rumah dan urusan domestik lain. Setelah menikah subjek mengaku lebih bisa mengatur waktu antara kuliah, dan tugas seorang istri. Waktu yang dilakukan hanya digunakan untuk yang benar-benar bermanfaat. Perubahan yang terjadi berdampak positif, karena setelah menikah subjek belajar banyak hal seperti manajemen emosi, manajemen waktu, manajemen keuangan dan juga belajar pendewasaan diri. Dan kedua subjek juga mengalami perubahan dari kebiasaannya seperti jarang keluar bersama teman.

Suami subjek juga menjelaskan bahwa menikah bukan jadi penghalang untuk terus berprestasi dalam hal akademik. Baginya menikah dan kuliah itu beda aspek. Untuk urusan rumah tangga, suami dan istri saling bekerja sama mengerjakan peran dan kewajibannya sehingga antara rumah tangga dan pendidikan bisa berjalan beriringan. Subjek tidak terlalu khawatir dengan keputusannya yang memilih menikah saat menjadi mahasiswa, subjek justru bertekad untuk menjadi ibu rumah tangga yang sukses dan membahagiakan suami.

Subjek tidak terlalu khawatir dengan keputusannya memilih menikah saat menjadi mahasiswa, subjek justru bertekad untuk menjadi ibu rumah tangga yang sukses dan membahagiakan suami. Subyek berpendapat bahwa dia tidak khawatir dengan perceraian karena niat dia menikah dari awal karena Allah, subjek juga berpendapat memilih pasangan yang paham agama adalah hal utama karena dengan pasangan yang paham agama maka akan bisa membimbing segalanya dengan baik.

Ada lima alasan mengapa seseorang memutuskan untuk menikah (Mukhooyarah, 2014), diantaranya adalah pertama komitmen perkawinan adalah suatu bentuk ekspresi dari dedikasi sepenuhnya sebagai suami istri, dan upacara perkawinan yang dilaksanakan adalah sebagai simbol yang sangat penting untuk menunjukkan komitmen yang nanti akan dijalani. Kedua adalah *One to One Relationship*. Tidak sedikit orang yang bercita-cita untuk hidup bersama dengan seseorang yang sudi untuk berbagi dukungan satu sama lain, entah dalam hal kasih sayang, penghormatan, rasa percaya dan keintiman. Ketiga adalah hubungan suami istri dan keterbukaan perkawinan yaitu usaha untuk menghindari diri dari rasa kesendirian dan juga isolasi sosial. Adanya perkawinan akan menghasilkan sebuah hubungan antara suami dengan istri serta keterbukaan yang eksklusif antara dua jiwa yang saling sendiri. Keempat adalah cinta, dimana perkawinan berguna untuk memenuhi kebutuhan dasar berupa cinta dalam diri setiap manusia. Kehidupan akan sangat bermakna apabila seseorang bisa memberikan manfaat yang besar untuk kehidupan orang lain. Kelima adalah kebahagiaan, yang kebanyakan orang menyimpulkan bahwa sumber dari kebahagiaan yang diraih dan pencapaian tertinggi dalam kehidupan manusia yaitu melalui perkawinan.

Dalam penggalan data penelitian menjelaskan mengenai mahasiswa yang menikah sering kali harus menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pasangan hidup. Hal ini memerlukan kemampuan manajemen diri yang baik agar mereka dapat menyeimbangkan antara studi dan tanggung jawab rumah tangga. Manajemen diri dapat digambarkan dalam beberapa aspek seperti motivasi diri, penyusunan diri, pengendalian diri dan pengembangan diri.



Gambar 1. Alur manajemen diri mahasiswa Menikah

Pada aspek motivasi diri (*self motivation*) dijumpai alasan menikah oleh kedua subyek karena untuk menjaga diri dari kemaksiatan dan melihat adanya komitmen.

Subjek A, mengatakan bahwa:

“Awalnya memang tidak ada target atau niatan untuk menjadi ibu rumah tangga sekaligus mahasiswa. Yang pasti niat saya melakukan ibadah karna Allah. Saya memutuskan menikah yaitu karena saya dengan suami memiliki kesamaan visi dan tujuan yaitu untuk mendapatkan keturunan yang shaleh dan shalehah. Saya ingin mendewasakan diri saya.”

Subjek R juga memberikan penjelasan bahwa:

“Sebelumnya belum terpikir untuk menikah di bangku perkuliahan, namun seiring berjalannya waktu ternyata saya dipertemukan dengan jodoh sebelum lulus di bangku kuliah dan ternyata memilih menikah sambil kuliah itu tidak menjadi masalah apabila dijalani bersama dan yakin bisa menyelesaikan perkuliahan dengan baik, karena ada tambahan dukungan dari pasangan sehingga ingin terus kuliah.”

Dalam hal ini dapat terlihat bahwa subyek A pada awalnya tidak ada target atau niatan untuk menjadi ibu rumah tangga sekaligus mahasiswa, namun karena niat untuk melakukan ibadah pada Allah dan memiliki kesamaan visi dan tujuan dengan pasangan yaitu untuk

mendapatkan keturunan yang sholeh dan sholehah. Subyek A merasa tidak pernah mengalami kendala, karena setelah menikah itu menjadikan dirinya lebih semangat untuk mencapai prestasi akademik, suami mampu menjadi support sistem terbaik.

Subyek R juga tidak merasa keberatan menikah saat masih berstatus mahasiswa, karena bagi subjek, menikah bukan suatu masalah apabila dijalani bersama-sama. Sebelum subjek menikah dia melakukan kegiatan akademik seperti biasanya, dan bebas keluar Bersama teman-temannya. Namun setelah menikah subjek harus membagi waktunya antara keluarga dan akademik.

Secara keseluruhan, motivasi menikah dengan tetap melanjutkan kuliah disebabkan karena ibadah dan keinginan untuk terus mencari ilmu. Beberapa hal yang didapatkan tersebut menunjukkan adanya aspek motivasi diri pada masing-masing mahasiswa yang sudah menikah. Dengan dorongan minat dan keinginan yang kuat untuk memperoleh apa yang diinginkannya akan tumbuh dalam diri individu tersebut (Ridho,2020).

Pada aspek penyusunan diri (*self organization*) dijumpai perubahan yang signifikan ketika seseorang sudah menikah, setelah menikah kewajiban dirasa menjadi bertambah, seperti mengatur rumah dengan baik, memasak dan melayani suami. Maka dibutuhkan penyusunan diri yang baik untuk mengatasinya, diantaranya yang dilakukan yaitu bekerja disela-sela kesibukan, membagi peran antara suami dan istri dalam mengerjakan tugas rumah tangga, mengerjakan sesuatu sesuai dengan waktunya, mengganti waktu belajar agar tidak terganggu dengan berbagai kesibukan dan menjaga komunikasi untuk menjaga hubungan tetap harmonis.

Mengenai penyusunan diri, subjek A mengatakan:

“Dengan memplanningkan semuanya di awal, membuat life mapping. Dan melibatkan suami, menjalankan planning tersebut tanpa bantuan suami tidak akan berjalan. Jadi sama-sama menjalankan planning tersebut sesuai dengan yang sudah dibuat di awal. Dengan manajemen waktu sebaik mungkin, memprioritaskan hal yang penting, dan tidak melakukan hal yang tidak bermanfaat atau membuang waktu. Salah satu caranya saya selalu mencatat setiap kegiatan dan waktu sesuai dengan yang saya lakukan nantinya, agar lebih efektif dan terarah.”

Subyek mengatakan bahwa proses subjek beradaptasi dari seorang mahasiswi menjadi individu yang sudah menikah sekaligus tetap menjadi mahasiswa itu cukup sulit, awalnya mengalami kendala seperti tidak biasa mengurus rumah sendiri, tidak biasa memasak untuk orang lain, sampai sulit membagi waktu antara keluarga dan kuliah. Namun seiring berjalannya waktu subjek sudah terbiasa dan mampu menyeimbangkan antara tugas keluarga dan kuliah.

Pada subyek R menjelaskan:

“Mengutamakan hal yang lebih penting dan mengatur waktu sebisa mungkin agar antara akademik dan rumah tangga seimbang. Di kampus saya memposisikan diri sebagai seorang mahasiswa dan tidak membawa pikiran rumah kedalam hal akademik, dan ketika dirumah saya memposisikan diri sebagai seorang ibu rumah tangga”.

Cara subjek R mengatur waktu antara keluarga dan akademik yaitu dengan cara ketika di kampus subjek fokus pada akademik dan jika sudah dirumah maka subjek akan menjalankan tugasnya sebagai istri.

Cara subjek R mengatur tujuan yang ingin dia capai adalah dengan mengutamakan hal yang lebih penting dan manajemen waktu dengan baik agar bisa mencapai tujuan subjek. Subjek tidak mengalami masalah dalam hal mencapai prestasi akademik, karena suami subjek mendukung dan membantu subjek untuk mencapai prestasi akademik.

Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang menikah mampu mengatur waktu untuk mencapai tujuan akademik dan tanggung jawab rumah tangga. Manajemen waktu yang baik berkontribusi pada prestasi belajar yang

memuaskan. Mahasiswa yang mampu menentukan prioritas dan membuat rencana kerja cenderung berhasil dalam studi (Inayati, 2021).

Secara keseleruhan penyusunan diri (*Self Organization*) dipahami sebagai sebuah aturan terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan diri seseorang sehingga dapat tercapainya efisiensi dalam kehidupan individu. Dapat dikatakan juga sebagai pengorganisasian diri. Jadi individu mampu mengatur segala sesuatu yang berkaitan dengan pikiran, tenaga, waktu maupun lainnya yang dapat membantu pembentukan manajemen diri. Penyusunan diri ini dilakukan oleh individu dengan sebaik-baiknya entah terhadap tenaga yang dimiliki, pikiran, tempat, waktu, bendaserta semua sumber daya lain yang ada di dalam kehidupan seseorang sehingga terwujud efisiensi pribadi (Gie, 2014). Subjek dapat mengatur waktunya dengan baik dengan cara mencatat setiap kegiatan dan waktu yang ingin dia kerjakan. Dengan menerapkan cara ini subjek bisa membagi waktunya antara kuliah dan keluarga.

Pada aspek pengendalian diri (*self control*) dijumpai ketika subjek A dihadapkan dengan berbagai permasalahan ataupun konflik yang menyebabkan tekanan pikiran ataupun emosi pada subjek sehingga memicu adanya perubahan perilaku maka subjek mampu mengatasi kendala tersebut dengan cara yang bijak demi terjaganya kestabilan hubungan rumah tangga serta nilai akademik subjek.

Subjek A memberikan jawaban tentang pengendalian diri, yaitu:

“Dengan beristighfar atau mengingat Allah, dapat menghindari pemikiran negatif, dan lebih berpikiran positif. ulun percaya jika suami istri sama-sama cinta karena Allah, maka bisa bersyukur karena nikmat Allah, bisa melakukan komunikasi yang baik, sadar tugas atau kewajiban masing-masing, dan saling jujur, terbuka, setia, dan jaga ego agar bisa mengendalikan diri.”

Jika menghadapi masalah maka subjek A akan mengingat Allah dan beristigfar karena pada dasarnya yang bisa memberikan ketenangan hanya Allah. Dan pola berpikir positif juga sangat mempengaruhi emosi, jadi berpikirlah yang positif maka akan mendapatkan pemecahan masalah. Selain itu, Subyek lain mengatasi emosi dengan menenangkan diri terlebih dahulu, bersabar jika ada masalah, kemudian bercerita dengan pasangan mengenai masalah yang dirasakannya, baik masalah akademik maupun masalah rumah tangga.

Untuk subyek R mengatakan:

“Menurut saya untuk mengelola emosi dengan menenangkan diri saya terlebih dahulu dan bercerita kepada suami tentang masalah akademik maupun masalah sebagai ibu rumah tangga. Dengan cara menjaga kasih sayang dan bersabar setiap menghadapi masalah bersama.”

Dalam mengelola emosi, subyek R dapat menenangkan diri terlebih dahulu, lalu setelah itu subjek bercerita kepada suami tentang masalah akademik ataupun masalah rumah tangga. Cara subjek menjaga keharmonisan rumah tangganya yaitu dengan cara menjaga kasih sayang satu sama lain dan bersabar setiap ada masalah.

Dalam hal ini jika ada konflik dalam pernikahan dapat diatasi dengan introspeksi dan diskusi, yang menunjukkan pentingnya pengendalian diri dalam menjaga keharmonisan. Istigfar dan berbagi cerita dapat menjadi salah satu cara untuk menenangkan pikiran dan memperkuat hubungan antar pasangan (Maisarah, dkk. 2022).

Pengendalian diri (*Self Control*) dipahami sebagai suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar sehingga dapat tercapainya sebuah keinginan serta tidak merugikan orang lain (Mardianto, dkk, 2010).

Dalam hal ini, pengendalian diri menggambarkan perbuatan yang dilakukan manusia dengan cara membina tekad untuk hidup lebih disiplin dalam hal kemauan, memacu diri untuk semangat, mengikis keseganan serta mengarahkan tenaga yang dimiliki agar benar-benar

digunakan untuk melakukan yang seharusnya dikerjakan serta mengendalikan dirinya sendiri secara sadar sehingga dapat tercapainya sebuah keinginan serta tidak merugikan orang lain (Aribowo, 2017).

Pada aspek pengembangan diri (*self development*) dijumpai ketika subjek mengikuti berbagai kegiatan-kegiatan positif, seperti menonton tutorial memasak, *parenting*, mengajar, mengisi kajian keagamaan dan lain sebagainya. Itu semua dilakukan meskipun subjek sudah menikah dan berlutut dengan kesibukan tugas kuliah.

Menurut subyek A:

“Saya belajar bagaimana menjadi ibu rumah tangga dari sosial media, misalkan bagaimana masak, melayani suami, parenting dan lain lain. Dan itu sangat membantu saya dalam mengembangkankemampuan diri saya.”

Beberapa keadaan dan kondisi selama menikah membuat subyek lebih berkembang, seperti lebih mendewasakan diri, bisa membuat introspeksi, bisa memaknai arti kebersamaan, satu sama lain sadar bahwa setiap orang punya kekurangan, dan satu sama lain harus saling melengkapi. Dengan perkembangan teknologi subjek bisa belajar dari media sosial tentang caranya memasak, parenting dengan baik, dan juga dapat mengembangkandirinya melalui kajian-kajian online.

Dalam hal ini, pengembangan diri (*self development*) dipahami sebagai suatu kegiatan untuk meningkatkan kesadaran diri untuk mengembangkan sebuah potensi. Dengan adanya pengembangan diri, seseorang dapat meningkatkan kemampuan yang dimilikinya (Gie, 2014). Pengembangan diri juga merupakan proses untuk menjadi lebih sadar akan diri sendiri dan memaksimalkan potensi diri. Potensi dan kemampuan seseorang dapat tumbuh dengan pengembangan diri (Madjid, 2016).

Subjek R merasa sebelum menikah dirinya belum bisa berpikiran secara dewasa, dan setelah menikah subjek belajar menjadi lebih dewasa dengan cara tidak mementingkan dirinya sendiri lagi namun lebih mementingkan orang lain. Dengan adanya perkembangan teknologi subjek dapat mengembangkan kemampuan dirinya sebagai individu yang sudah menikah sekaligus seorang mahasiswi.

Hal ini didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa wanita yang menikah muda mengalami peningkatan dalam penerimaan diri dan pengembangan diri setelah menikah. Mereka menjadi lebih dewasa dan mampu menghargai hubungan dengan pasangan serta memahami kekurangan masing-masing. Pernikahan mendorong individu untuk lebih bersyukur dan berusaha meningkatkan keterampilan, seperti memasak dan manajemen rumah tangga (Angelin & Arianti, 2020).

Cara subjek beradaptasi pertama-tama menyesuaikan diri dengan pasangan, dan membiasakan *ldr* dengan suami Ketika kuliah serta berusaha meluangkan waktu untuk pasangan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Gie (2014) bahwa manajemen diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur berbagai unsur yang ada dalam diri seseorang seperti pikiran, perasaan dan perilaku.

Dari sudut mata pandang teman subjek, dia melihat bahwa subjek A dan R sudah siap menjadi individu yang sudah menikah yang sekaligus juga memiliki peran ganda sebagai seorang mahasiswi. Selain itu, Subjek A dan subjek R mampu membuktikan bahwa kuliah sambil menikah itu bukan suatu penghalang, bahkan mereka mampu memanajemen diri mereka serta mampu mengembangkan diri sebagai individu yang sudah menikah sekaligus mahasiswa.

Berdasarkan pernyataan teman kedua subjek yang bernama AB mengatakan:

“Saya melihat mereka sudah siap dalam hal berumah tangga, dan memangterlibat bahwa mereka memiliki aura seorang istri. Mereka punya semangat mengerjakan tugas, terutama skripsi.”

Dari sudut mata pandang teman subjek dia melihat bahwa subjek sudah siap menjadi individu yang sudah menikah yang sekaligus juga memiliki peran ganda sebagai seorang mahasiswi.

Selain itu, teman kedua subjek bernama RI mengatakan:

“Sebagai teman saya melihat subjek mengatur dirinya antar akademik dan keluarga itu membikin planning di buku atau agenda tiap harinya, saya sering melihat dia memberikan tips planning di buku di sosial media mereka.”

Subjek mencatat setiap kegiatan dan waktu yang akan dia lakukan, tujuannya agar subjek dapat memajemen dirinya lebih baik, dan agar tidak terjadiketeteran. Dengan adanya jadwal kegiatan maka subjek akan lebih tepat waktu dalam hal melakukan sesuatu.

Walaupun subjek A dan subjek R sudah menikah tetapi hal itu tidak dijadikan alasan oleh mereka untuk tidak kuliah, bahkan dengan menikah mereka makin semangat untuk kuliah dan menyelesaikan skripsi.

RI mengatakan:

“Sering kalau aminah memutuskan untuk pulang lebih dulu dari pada tongkrongan atau diskusi sehabis mata kuliah. Dikarnakan ia ingin masak untuk suaminya. Tapi tetap menyempatkan untuk ikut sebelum pulang. Kalau rizka dikarenakan dia ldr sama suaminya dia bisa saja meluangkan waktu lebih lama dengan kami. Meski mereka sudah menikah, hal itu samasekali tidak menghalangi perkuliahan. Itu yang saya lihat, karna selama mereka sudah menikah mereka tidak pernah menjadikan hal itu sebagai alasan tidak kuliah, malah menjadi penyemangat untuk mereka.”

Subjek A dan subjek R mampu membuktikan bahwa kuliah sambil menikah itu bukan suatu penghalang, bahkan mereka mampu memajemen diri mereka serta mampu mengembangkan diri sebagai individu yang sudah menikah sekaligus mahasiswa.

Teman subyek bernama RI mengatakan bahwa:

“Saya sangat mengagumi mereka, karna mereka sebagai orang yang mematahkan asumsi orang banyak bahwa: kalau menikah saat kuliah maka kuliahnya akan terganggu. Buktinya mereka tidak seperti itu. Mereka menjalankan kewajiban mereka sebagai mahasiswa dan seorang istri dengan sangat baik. Sering mereka bercerita bagaimana mereka menjalanikehidupan rumah tangga dan dengan diselangi juga sebagai mahasiswa. Dan hal itu bukan suatu hal yang sulit bagi mereka dan mereka masih mau belajar banyak hal.”

Dari pendataan dengan pasangannya, suami subjek A bernama R mengatakan motivasi istri menikah sekaligus menjadi mahasiswa adalah:

“karena pada dasarnya semua orang mampu untuk menikah hanya saja tergantung diri masing-masing, jika sering ikut kajian-kajian maka menikah itu mudah dan memang menikah sambil kuliah tantangannya lebih banyak ketimbang ibu rumah tangga biasa atau mahasiswa biasa pada umumnya. Motivasi semuanya karena ibadah.”

Pada dasarnya menikah itu mudah jika dilihat dari sudut pandang Islam, dan menikah sambil kuliah tantangannya lebih banyak dari pada mahasiswa pada umumnya, namun kembali lagi kepada individunya masing-masing, jika ikhlas menjalaninya maka semuanya akan terasa ringan.

Selain itu, Suami subjek, bernama AB mengemukakan tentang penyusunan diri istrinya:

“Istri saya sudah mengatur dan mengagendakan setiap jadwal ataupun tugas-tugas baik itu tugas peribah kuliah ataupun rumah, jadi istri itu punya buku kecil untuk agenda dia tiap minggunya, tujuannya agar lebih mudah dan tidak keteteran.”

Subjek A mencatat setiap kegiatan dan waktu yang akan dia kerjakan, sehingga itu membuat dia lebih mudah dalam hal memajemen dirinya dan keluarganya.

Suami subjek bernama AB juga mengemukakan apabila sedang ada problem

maka :

“Didalam rumah tangga pasti ada aja masalah, misal lagi capek kerja atan istri capek kuliah, jadi pasti ada aja masalah, mengatasinya salah satu mengalah, istri jauh lebih muda dari saya namun bisa dinasehati secara perlahan.”

Satu sama lain harus saling memahami antara suami dan istri, jika suami sedang lelah bekerja maka istri harus lebih bisa memahami dan mengalah, sebaliknya jika istri sedang capek karena kuliah dan banyak tugas maka suami harus mengerti dan bisa memberi nasehat secara lembut.

Suami subjek bernama R mengemukakan tentang istrinya dapat beradaptasi dari seorang mahasiswa menjadi mahasiswa dan individu yang menikah:

“Istri saya sudah siap karena dia sudah mempelajari di kajian dan mengikuti pra nikah. Selain itu selalu belajar banyak hal untuk lebih mengembangkan dirinya.”

Subjek A sudah siap untuk menjadi individu yang menikah sekaligus seorang mahasiswi karena subjek sebelumnya sudah mendapatkan bekal dari kajian-kajian yang dia ikuti.

Berdasarkan hasil observasi, terlihat bahwa subjek A selalu tepat waktu datang ke kampus, mengikuti perkuliahan dengan baik, dan mengumpulkan tugas tepat waktu namun saat praktik pengalaman lapangan, subjek beberapa kali izin telat dengan alasan ada acara belanja bulanan dengan suami. Dan dalam hal pertemanan subjek pertama kurang berkumpul Bersama teman setelah selesai mata kuliah karena subjek A langsung pulang kerumah untuk memasak buat suami dan mengerjakan pekerjaan rumah kainnya. Dari observasi ini bisa diambil kesimpulan bahwa subjek pertama bisa manajemen waktunya dengan baik antara perkuliahan dan keluarga.

Selain itu, dari hasil observasi pada subjek R terlihat bahwa ia selalu tepat waktu datang ke kampus, mengikuti perkuliahan dengan baik, dan mengumpulkan tugas tepat waktu dan dalam hal pertemanan subjek R tetap berteman setelah selesai mata kuliah karena subjek kedua *ldr* dengan suami sehingga subjek punya waktu lebih banyak untuk berada di kampus dan berteman, tetapi peneliti menjumpai bahwasanya subjek R mengharuskan dirinya mengulang satu mata kuliah. Dari observasi ini bisa diambil kesimpulan bahwa subjek R mampu manajemen waktunya dengan cukup baik antara perkuliahan, keluarga dan teman.

Tabel 1. Hasil Bentuk Manajemen Diri

Hasil Bentuk Manajemen Diri		
No	Aspek	Bentuk Manajemen Diri
1.	Motivasi Diri (<i>self motivation</i>)	Punya komitmen untuk melanjutkan kuliah dan mencari ilmu
2.	Penyusunan Diri (<i>self organization</i>)	Menyediakan waktu untuk mengerjakan tugas, membagi peran dalam berumah tangga Mengatasi masalah dengan bijak, mengontrol emosi, istigfar, berpikir positif, bercerita dengan pasangan atau terbuka
3.	Pengendalian Diri (<i>self control</i>)	Menambah pengetahuan tidak hanya dari akademik tapi juga non akademik seperti belajar memasak mengikuti kelas

Secara keseluruhan, ditemukan aspek-aspek manajemen diri pada mahasiswa yang sudah menikah dengan pencapaian yang baik. Beberapa keadaan dan kondisi selama menikah juga membuat seseorang lebih berkembang, seperti lebih mendewasakan diri, bisa membuat introspeksi, bisa memaknai arti kebersamaan, satu sama lain sadar bahwa setiap orang punya kekurangan, dan satu sama lain harus saling melengkapi. Beberapa hal yang dipaparkan tersebut menunjukkan adanya aspek pengembangan diri pada masing-masing mahasiswa yang sudah menikah dalam penelitian ini. Secara keseluruhan terlihat bahwa kedua subjek mampu untuk mengatur kesibukannya dengan baik, termasuk dalam hal rumah tangga ataupun dari segi akademik saat menuntut ilmu di perguruan tinggi.

Gambaran tersebut didukung oleh penelitian lain yang menekankan pentingnya manajemen diri bagi mahasiswa yang sudah menikah. Ditemukan bahwa mahasiswa dengan manajemen diri yang baik menunjukkan tanggung jawab yang tinggi dan dampak positif dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat perbedaan cara mengatur manajemen diri sangat mempengaruhi hasil akhir yang dicapai, terutama bagi mereka yang memiliki kesibukan padat dan dukungan minimal dari pasangan (Utami & Zahro, 2023).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa subjek mampu mengerjakan perannya dengan baik, mampu menjalankan peran rumah tangga dengan baik, serta mampu menjadi mahasiswa yang berprestasi dengan nilai yang baik. Hal ini mengarah pada aspek-aspek manajemen diri yang dilakukan oleh setiap subjek. Alhasil *output* yang dikeluarkan atau capaian yang dihasilkan membentuk hal-hal baik dalam kehidupan subjek. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa peran ganda yang dimiliki mahasiswa yang sudah menikah tidak terkendala ketika seseorang itu punya manajemen diri yang baik.

Hal ini didukung oleh penelitian lain yang menyebutkan bahwa mahasiswa berstatus menikah mampu menunjukkan manajemen diri dan mampu membuat perencanaan, memiliki komunikasi baik dengan pasangan, dan mampu melatih kesabaran serta pengaturan waktu untuk mencapai tujuan akademis. Mahasiswa yang mampu mengatasi masalah manajemen diri cenderung lebih berhasil dalam studi dan kehidupan rumah tangga (Aini, 2023).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian mengenai manajemen diri pada mahasiswa yang sudah menikah, dapat disimpulkan bahwa subjek menunjukkan kemampuan manajemen diri yang baik. Meski telah menikah, subjek tetap memelihara motivasi yang kuat untuk menjaga diri dari kemaksiatan dan melanjutkan studi, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan. Motivasi ini berfungsi sebagai landasan penting dalam menjalankan kewajiban sebagai mahasiswa sekaligus sebagai pasangan.

Setelah menikah, subjek mengalami perubahan signifikan dalam mengelola waktu dan tanggung jawab. Mereka berhasil membagi peran secara efektif antara suami dan istri dalam mengerjakan tugas rumah tangga, sambil tetap menjaga komunikasi yang baik dan bekerja sama untuk menciptakan keharmonisan dalam pernikahan. Ini semua membantu mereka dalam memudahkan pengelolaan studi mereka.

Subjek juga menunjukkan keterampilan yang baik dalam pengendalian diri, mampu menghadapi stres dan menyelesaikan konflik yang muncul dalam hubungan. Dengan sikap bijaksana, subjek dapat mengatasi tekanan dan menjaga kestabilan dalam rumah tangga serta kinerja akademik.

Lebih lanjut, meskipun telah menikah, subjek tetap aktif dalam berbagai kegiatan

positif, seperti mengikuti pelatihan, kursus, dan kegiatan keagamaan. Keterlibatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membantu dalam proses pendewasaan diri dan pengembangan diri. Subyek menyadari bahwa pernikahan adalah perjalanan yang memerlukan waktu dan usaha untuk saling mendukung dan melengkapi. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menikah dapat mengatur manajemen diri dengan efektif, menciptakan keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan kehidupan pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aribowo Prijosaksono, R., & Sambel, R. (2017). *Control your life*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Aini, Nur. (2023). *Manajemen Diri Mahasiswa Berstatus Menikah dalam Penyelesaian Studi di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN PONTIANAK*. Skripsi. IAIN Pontianak Reository. <https://digilib.iainptk.ac.id/xmlui/handle/123456789/3829>
- Angelin, Pricilia, Steffany., Arianti, Rudangta. (2020). *Psychological Well Being Wanita Menikah Muda di Desa Cigugur Girang Kabupaten Bandung Barat*. *Ejurnalmalahayati*
- Gie, A. (2014). *Cara belajar yang baik bagi mahasiswa*. Yogyakarta: Gadjah Mada Universitas Perss.
- Gie, A. (2010). *Self management*. Yogyakarta: Liberty.
- Inayati, Yessy. (2021). *Manajemen Waktu pada Mahasiswa yang Menikah*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lestari, A. (2022). Hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 409.
- Maramis. (2010). *Catatan ilmu kedokteran jiwa*. Surabaya: Erlangga University Perss.
- Mukhooyarah, T. (2014). *Psikologi keluarga*. Surabaya: PT Raja Grafindo Persada.
- Madjid, A. (2016). *Pengembangan kinerja guru: Melalui kompetensi, komitmen, dan motivasi kerja*. Yogyakarta: Samudra Biru.
- Maisarah., Hairina, Yulia., Imadduddin. (2022). Penyesuaian Diri Pasangan Suami Istri yang Berstatus Mahasiswa. *Jurnal Al Husna*, Desember 2022, 3 (3), h 187-199
- Oktavia, P. (2024). Alasan menikah di kalangan mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau perspektif hukum Islam. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Repository*.
- Ridho, M. (2020). Teori motivasi McClelland dan implikasinya dalam pembelajaran PAI. *Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 1(1).
- Ridha, A. (2014). *Manajemen Diri Pemuda*. Solo: Media Insani Publishing
- Suherman. (2017). *Menjadi Mahasiswa Sukses Akademis dan Organisasi Ideal*. Yogyakarta: Gadjah Mada Universitas Perss.
- Sari, I. F., & Nurwidawati, D. (2013). Studi kasus kehidupan pernikahan mahasiswa yang menikah saat menempuh masa kuliah. *Jurnal Character*, 2(2).
- Umama, H. A. (2022). *Psikologi industri dan organisasi*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Utami, Siti. Puji., Zahro, Indah, Fajrotus. (2023). *Self Manajemen Mahasiswa Tingkat Akhir STAI Attawir yang Sudah Menikah dalam Menyelesaikan Tugas akhir*. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 9 (1).
- Waessa, L. (2021). *Strategi coping stress penulisan skripsi bagi mahasiswa menikah (Studi kasus pada mahasiswa jurusan BKPI angkatan 2016 UIN Antasari Banjarmasin)*. Skripsi.