

Role Conflict in Student Mothers: A Review of Challenges and Coping Strategies

Konflik Peran pada *Student Mothers*: Tinjauan Tantangan dan Strategi Coping

Fathya Nadira Azuka¹, Rini Hildayani²

^{1,2}Department of Psychology, University of Indonesia, Indonesia

Email: ¹fathya.nadira@ui.ac.id, ²rhilda@ui.ac.id

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 08/06/2025

Revisi 30/08/2025

Diterima 04/09/2025

Keyword:

Coping Strategy, Role Conflict, Student Mothers

ABSTRACT

In fulfilling their multiple roles as mothers, students, and wives, student mothers encounter a range of challenges that encompass academic responsibilities, parenting duties, and household obligations. The convergence of these roles often generates considerable pressure, which can hinder productivity across various domains and negatively impact their psychological well-being. Therefore, effective coping strategies are essential to mitigate the complexities arising from role conflict. This article presents a literature review of seven selected studies, utilizing Ferrari's (2015) framework for narrative reviews. The study aims to elucidate the coping strategies employed by student mothers to navigate the diverse and demanding expectations associated with their multifaceted roles. Findings indicate that student mothers primarily adopt two coping strategies: problem-focused coping and emotion-focused coping. Through problem-focused coping, they directly address the root causes of challenges using planful problem-solving, involving deliberate and strategic planning, alongside seeking instrumental support to obtain practical assistance from their social environment capable of providing tangible help. Conversely, emotion-focused coping involves prioritizing emotional regulation through mechanisms such as self-control to manage stress-induced emotional reactions, accepting responsibility as acknowledgment of the consequences stemming from multiple roles, positive reappraisal to reinterpret situations constructively, and seeking emotional support to obtain broader emotional assistance, encouragement, and understanding from significant others. These strategies not only facilitate balancing academic, parenting, and household responsibilities but also help reduce the adverse effects of role strain. Consequently, the implementation of effective coping mechanisms enables student mothers to overcome role-related challenges, maintain productivity, and achieve optimal well-being.

ABSTRAK

Dalam memenuhi tanggung jawab multiperan sebagai ibu, mahasiswa, dan istri, *student mothers* menghadapi berbagai tantangan yang mencakup aspek akademik, pengasuhan, dan rumah tangga. Kombinasi peran ini sering kali menimbulkan tekanan yang berpotensi menghambat produktivitas pada setiap peran serta memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, diperlukan strategi coping yang efektif untuk membantu mereka mengatasi konflik peran yang kompleks. Artikel ini menyajikan tinjauan literatur terhadap tujuh artikel yang dipilih menggunakan pendekatan *framework for narrative reviews* dari Ferrari (2015). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan upaya *student mothers* dalam menerapkan strategi coping dalam menghadapi berbagai tuntutan peran yang beragam dan menantang. Hasil analisis menunjukkan bahwa *student mothers* mengadopsi dua jenis strategi coping utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Pada *problem-focused coping*, mereka berupaya mengatasi sumber masalah secara langsung melalui *planful problem-solving* dengan perencanaan yang matang dan strategis, serta *seeking instrumental support* untuk mendapatkan dukungan praktis dari lingkungan sekitar untuk memberikan bantuan konkret. Sementara itu, dalam *emotion-focused coping*, mereka berfokus pada pengelolaan emosi melalui berbagai cara, seperti *self-controlling* untuk mengendalikan reaksi emosional terhadap tekanan, *accepting responsibility* dalam menerima konsekuensi dari peran ganda yang dijalani, *positive reappraisal* dalam memaknai situasi secara positif untuk menjaga motivasi, serta *seeking emotional support* sebagai upaya mendapatkan dukungan emosional dari orang-orang terdekat. Temuan ini dapat diterapkan oleh *student mothers* agar siap menghadapi berbagai tantangan, mempertahankan produktivitas, dan mencapai kesejahteraan secara optimal dalam setiap peran yang dijalani.

Kata Kunci

Strategi Coping, Konflik Peran, Student Mothers

Copyright (c) Fathya Nadira Azuka¹, Rini Hildayani²

Korespondensi:

Fathya Nadira Azuka

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia

Email: fathya.nadira@ui.ac.id



LATAR BELAKANG

Data BPS tahun 2023 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan peserta didik yang menjalani pendidikan sembari menjalankan peran rumah tangga. Dari 30.63% pada tahun 2022 menjadi 32.25% pada tahun 2023 dengan 38.45% di antaranya berjenis kelamin Perempuan (Girsang et al., 2024). Data ini menunjukkan bahwa semakin banyak perempuan yang mementingkan pendidikan di tengah perannya sebagai istri dan ibu. Kondisi perempuan yang sedang melanjutkan pendidikan sekaligus berperan dalam pengasuhan dan pengelolaan rumah tangga disebut dengan *student mothers*.

Penelitian terkait kesetaraan gender di 20 negara menemukan bahwa kesetaraan gender telah meningkat di banyak bidang, salah satunya dalam dunia pendidikan (Boudet, 2013). Perempuan masa kini bersekolah sampai jenjang pendidikan yang lebih tinggi dibandingkan ibu mereka. Data BPS tahun 2023 menunjukkan bahwa persentase terbesar jenjang pendidikan yang diambil oleh *student mothers* ialah perguruan tinggi (45,31%) (Girsang et al., 2024).

Berbagai dampak positif diterima oleh ibu yang memilih untuk melanjutkan pendidikannya. Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan yang ditempuh oleh *student mothers* menghasilkan peningkatan kepercayaan diri dan harga diri pada *student mothers* (Smith, 2019). Gelar yang diperoleh memberikan pengakuan bagi *student mothers* atas usahanya (Lucchini-Raies et al., 2018). *Student mothers* merasa puas dan utuh sebagai individu karena mampu menjalani peran yang menantang dan mampu mencapai kebermanfaatannya bagi orang lain (Ajayi, 2021). Tidak hanya itu, ibu juga merasa bahwa meneruskan pendidikan menjadi modal baginya dalam memperoleh manfaat bagi generasi ke depan dengan menunjang kehidupan keluarga melalui karir profesional dan menunjang kompetensi ibu dalam mendidik anak (Ajayi, 2021; CohenMiller et al., 2022).

Perempuan dengan bekal pendidikan dapat berkesempatan untuk memiliki kendali lebih besar terhadap dirinya sendiri, namun norma-norma masyarakat cenderung mempersulit perempuan untuk mencapainya dengan keleluasaan (Anibijuwon & Esimai, 2020). Norma gender dan budaya menghasilkan stereotipe perihal pengasuhan yang segala sesuatunya dititikberatkan pada ibu (Smith, 2019). Perempuan akan dipandang lebih positif jika memilih untuk menjadi ibu rumah tangga karena tugas utama perempuan dalam stereotipe gender ialah merawat keluarga (Moors, 2003).

Kesenjangan gender yang signifikan terlihat jelas pada alokasi waktu dan peran dalam rumah tangga yang tidak didistribusikan secara merata antara laki-laki dan Perempuan (Chodorow, 1995). Laki-laki menjadi pencari nafkah utama dalam rumah tangganya. Sementara itu, perempuan memegang tanggung jawab ganda utama dalam pengasuhan dan pengelolaan rumah tangga. Dengan demikian, peran perempuan di abad ke-21 sering kali mengharuskannya untuk

menggabungkan peran pengasuhan anak, rumah tangga, pendidikan, dan karier (Anibijuwon & Esimai, 2020).

Dalam menjalankan pendidikan dan kehidupan rumah tangga secara bersamaan, perempuan diharuskan untuk memiliki kemampuan untuk mensiasati pemenuhan tanggung jawab dalam menjalani peran-perannya (Webber & Dismore, 2021). Dalam menyeimbangkan setiap peran, bukan tidak mungkin bahwa waktu dan ruang akan sulit untuk terbagi. Peran-peran yang harus dijalani dapat menyebabkan konflik peran yang membuat mereka sulit untuk berfungsi optimal pada setiap peran yang diemban (Lucchini-Raies et al., 2018; Webber & Dismore, 2021).

Student mothers memiliki keyakinan bahwa ia harus menjadi ibu yang ideal dan menghabiskan sebanyak mungkin waktu dengan anak, tetapi kenyataan bahwa ia memiliki tanggung jawab untuk belajar membuatnya tidak dapat memenuhi harapan tersebut. Ditambah lagi, masyarakat menganggap bahwa tugas belajar bagi perempuan tidak sepenting tugas rumah tangga (Edwards, 2017). *Student mothers* terjebak dalam upaya memenuhi ekspektasi terhadap diri sebagai ibu, istri dan mahasiswa yang sulit untuk direalisasikan (Brooks, 2015). Kondisi ini menciptakan disonansi kognitif karena ketidaknyamanan atas realitas yang tidak berjalan sesuai dengan harapan (Prihidko & Haynes, 2018).

Dalam realitanya, *student mothers* memiliki tekanan yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki dalam menjalani tuntutan akademik (Yoo, 2020). *Student mothers* menghabiskan dua kali lebih banyak waktu untuk melakukan pekerjaan rumah tangga dibandingkan laki-laki dan hal ini berakibat pada tertinggalnya mereka dalam tugas akademis (Lucchini-Raies et al., 2018). Keterlambatan hadir dalam perkuliahan, ketidakmampuan memenuhi tenggat waktu tugas, tidak berpartisipasi dalam ujian, serta kurang memadainya kualitas waktu untuk pasangan, keluarga, teman, bahkan untuk diri sendiri menjadi beberapa tantangan yang dihadapi oleh *student mothers*, terlebih tidak ada kompromi atas kondisi pribadi siswa dalam ranah perkuliahan (Taukeni, 2014).

Hasil autoetnografi menunjukkan bahwa Yoo, yang merupakan seorang *student mothers*, selalu diliputi rasa cemas, lelah dan inferior dalam upaya mewujudkan citra ibu yang baik dan akademisi yang kompeten (Yoo, 2020). Bahkan, tidak jarang status sebagai ibu ditutupi lantaran takut akan dicap tidak kompeten dan dipandang sebelah mata dalam menjalankan kewajiban akademiknya. Dunia akademis cenderung menaruh sikap negatif dengan menganggap remeh kompetensi dan profesionalitas *student mothers* (Kennelly & Spalter-Roth, 2006; Mirick & Wladkowski, 2018). Bahkan, *student mothers* dalam aktivitas akademiknya kurang dilibatkan dalam kegiatan-kegiatan penting (Kennelly & Spalter-Roth, 2006). Padahal, *student mothers* berusaha lebih keras untuk tetap sama produktifnya dengan rekan yang bukan orang tua ataupun para ayah untuk membuktikan kapabilitas mereka (Kulp, 2016; Mason et al., 2023).

Tantangan yang dihadapi *student mothers* menyebabkan waktu penyelesaian studi yang semakin lama dengan beban keuangan yang lebih besar (Kulp, 2016; Smith, 2019). Selain itu, turut muncul rasa kewalahan, bersalah dan malu akibat seluruh perannya baik dalam akademik maupun rumah tangga tidak dapat dijalani dengan optimal (Smith, 2019). Pada akhirnya, *student mothers* rentan merasa kepuasan hidupnya menurun (Brown & Watson, 2010; Kohler Giancola et al., 2009), kepercayaan diri menurun (Brown & Watson, 2010) dan berisiko lebih untuk tidak melanjutkan pendidikan (Kisanga & Matiba, 2023; Ajayi, 2021). Sejalan dengan itu, penelitian yang meneliti *student mothers* yang sedang menempuh pendidikan doktoral menemukan bahwa mereka sering kali menghadapi kesulitan dalam mempertahankan studi karena komitmen keluarga (Leijen et al., 2016; Markle, 2015). Bahkan, *student mothers* berniat melepaskan studinya (Markle, 2015).

Berbagai dampak negatif yang dihadapi *student mothers* memicu terjadinya stres. Stres muncul sebagai paparan terhadap rangsangan yang dipersepsikan individu sebagai sesuatu yang bersifat berbahaya, mengancam, atau menantang, yang melampaui kapasitas individu untuk mengatasinya (Concerto et al., 2017; Lazarus & Folkman, 1984b). Dibutuhkan strategi untuk mengelola emosi atau mencoba untuk secara langsung mengatasi pemicu stres itu sendiri, yaitu dengan melakukan *coping*. Menurut *transactional theory of stress and coping*, *coping* melibatkan upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya seseorang (Lazarus & Folkman, 1984a).

Tinjauan sistematis mengenai pengalaman ibu yang sedang menyelesaikan tesis dan disertasi, menemukan tiga tema utama dari tugas *student mothers* dalam mengatasi tantangan dari konflik peran yang ada, yaitu menyeimbangkan kehidupan sebagai *student mother*; menegosiasikan identitas; dan mengembangkan strategi untuk bertahan dalam tuntutan akademis (CohenMiller et al., 2022). Secara spesifik, ketiga tugas tersebut dapat dicapai melalui penerapan *strategi coping* yang sesuai dan akan mendorong perubahan psikologis dalam diri individu sebagai hasil dari penanganan stres (Lazarus & Folkman, 1984a).

Jenis *strategi coping* yang akan digunakan oleh individu cenderung tergantung pada situasi. Setelah mengevaluasi situasi, individu akan mempertimbangkan tindakan *coping* yang akan diambilnya (Schwarzer & Renner, 2000). Menurut Folkman dan Lazarus (1980), terdapat dua jenis *strategi coping* yang biasanya digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, yaitu *problem-focused coping* (PFC), yaitu *coping* yang bertujuan untuk mengelola stresor secara langsung dan *emotion-focused coping* (EFC), yaitu *coping* yang mengatur emosi yang timbul sebagai akibat dari kejadian yang penuh tekanan.

PFC melibatkan usaha untuk memodifikasi masalah yang dihadapi dan biasanya mencakup unsur-unsur seperti menghasilkan opsi untuk memecahkan masalah,

mengevaluasi pro dan kontra dari berbagai opsi, dan menerapkan langkah-langkah untuk memecahkan masalah (Lazarus & Folkman, 1984b). PFC akan meredam dampak konflik peran dan menurunkan tingkat stress (Friedman, 2000). Penelitian memperoleh hasil bahwa PFC berhubungan secara positif dengan kemunculan emosi positif dan berhubungan negatif dengan kemunculan emosi negative (Ben-Zur, 2009).

Penelitian juga menemukan bahwa PFC dapat memoderasi hubungan antara hambatan internal/eksternal dan tujuan yang ingin dicapai oleh Mahasiswa (Tsaur et al., 2016). Dapat diartikan bahwa penerapan PFC dapat membantu menekan hambatan yang mahasiswa hadapi dalam mencapai tujuan akademiknya. PFC terdiri dari tiga strategi (Lazarus & Folkman, 1984a; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, et al., 1986), yaitu (1) *planful problem-solving* yang melibatkan pendekatan sistematis, terencana, dan terstruktur untuk mengatasi masalah yang terjadi; (2) *confrontive coping* yang melibatkan tindakan langsung dan tegas, sering kali disertai permusuhan dan agresi untuk mengatasi masalah; dan (3) *seeking instrumental support* yang merupakan perilaku mencari bantuan dari pihak luar dalam bentuk informasi maupun perilaku.

Selain PFC, terdapat *strategi coping* lainnya yaitu *Emotion Focus-Coping*. EFC atau sering disebut sebagai *passive/inactive coping* berfungsi untuk mengelola, dapat berbentuk menoleransi, mengurangi atau menghilangkan, reaksi-reaksi yang muncul akibat pengalaman stres, baik yang bersifat fisik, emosional, kognitif, maupun perilaku. EFC tidak mengubah lingkungan tetapi mengubah makna situasi untuk mengatasi efek jangka pendek dari tekanan emosional yang intens dan menjadi strategi yang adaptif jika stresor dinilai tidak terkendali dan ketika sumber daya tidak mencukupi (Lazarus & Folkman, 1984a).

Terdapat beberapa strategi EFC (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, et al., 1986; Folkman & Lazarus, 1988a), yaitu (1) *self controlling* yang merupakan usaha individu untuk mengatur dan mengendalikan emosi, pikiran, serta tindakan mereka, terutama dalam situasi yang menimbulkan tekanan atau stres; (2) *Distancing* merupakan strategi yang diterapkan dengan tidak melibatkan diri dalam masalah; (3) *Escape avoidance* merupakan strategi yang diterapkan dengan menghindari atau melarikan diri dari masalah yang dihadapi; (4) *accepting responsibility* yang melibatkan kesadaran akan peranan diri dalam suatu masalah yang dihadapi; (5) *positive reappraisal* yang melibatkan usaha untuk menemukan makna positif dalam situasi yang sulit dengan fokus pada pengembangan diri; serta (6) *seeking emotional support* yang merupakan usaha mencari simpati atau pemahaman dari orang lain.

Belum terdapat tinjauan literatur yang menelaah bentuk-bentuk *strategi coping* yang secara spesifik diterapkan oleh *student mothers* dalam mengatasi konflik peran yang mereka alami. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi upaya *coping* yang diterapkan *student mothers* dengan melakukan tinjauan literatur yang secara

spesifik mengklasifikasikan *strategi coping* pada *student mothers* berdasarkan teori Lazarus dan Folkman. Hasil dari tinjauan literatur ini diharapkan dapat memberi kebermanfaatannya bagi *student mothers* untuk mencapai aktualisasi diri dengan berfungsi optimal dalam menggapai tujuan pendidikan tanpa mengenyampingkan kewajiban sebagai ibu dan istri. Selain itu, tinjauan literatur ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu, terutama bagi praktisi psikologi keluarga untuk dapat membantu *student mothers* mempertahankan keseimbangan peran dalam keluarga dengan kondisi serupa.

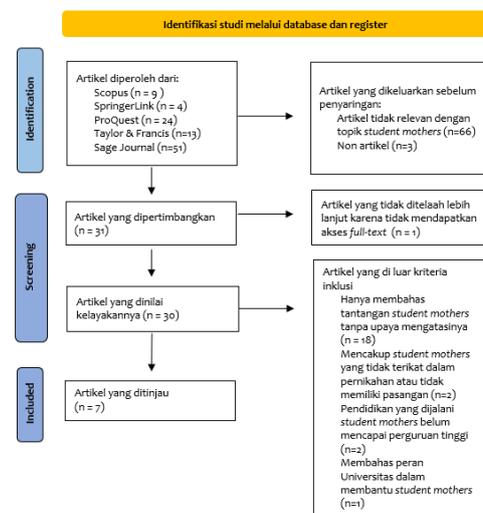
METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam menyusun tinjauan literatur ini didasarkan pada *framework for narrative reviews* dari Ferrari (2015). Langkah-langkah untuk melakukan tinjauan literatur dimulai dengan melakukan pencarian dengan menelusuri istilah dalam *database* yang relevan. Setelah itu, kriteria seleksi ditetapkan untuk menentukan artikel yang akan disertakan atau dikeluarkan. Selanjutnya, artikel dievaluasi kesesuaiannya dengan tujuan penelitian. Terakhir, artikel yang terpilih akan ditinjau secara detail (Ferrari, 2015). Prosedur ini dilakukan untuk memastikan bahwa tinjauan literatur mencakup analisis yang komprehensif dan terstruktur. Penelusuran literatur dilakukan dengan cara mengakses *database* elektronik secara daring dari Scopus, Wiley Library, Sage Journal, SpringerLink, ProQuest, dan Taylor & Francis. Pengumpulan artikel dilakukan melalui kata kunci tertentu, yaitu “*Coping strategies of student mothers*”, “*Role conflict and coping in student mothers*”, “*Balancing motherhood and education in student mothers*”, dan “*Motherhood and student role balancing strategies*”.

Pencarian artikel dalam *database* dilakukan dengan menggunakan kriteria inklusi sebagai berikut: 1) artikel membahas pengalaman *student mothers* dalam menangani konflik multiperan; 2) artikel diterbitkan oleh jurnal yang bereputasi atau terindeks internasional; 3) artikel diterbitkan 10 tahun terakhir (2014 - 2024) dikarenakan *strategi coping* yang digunakan *student mother* mungkin telah berubah seiring dengan perkembangan teknologi, kebijakan pendidikan, atau perubahan sosial lainnya, 4) artikel harus berupa jurnal, bukan tesis, disertasi atau buku. Adapun

kriteria eksklusi dari artikel yang akan ditinjau, ialah: 1) penelitian yang hanya mengidentifikasi tantangan *student mothers* tanpa upaya mengatasinya, 2) Artikel membahas *student mothers* yang sedang menjalankan pendidikan lanjutan di luar jenjang perguruan tinggi (diploma, sarjana, magister atau doctoral).

Dari hasil penelusuran literatur yang telah dilakukan, didapatkan 101 literatur. Enam puluh tujuh artikel tidak relevan dengan topik dan tiga lainnya merupakan non-artikel. Kemudian, pada 31 artikel yang dipertimbangkan, satu artikel tidak dapat diakses dan 23 artikel lainnya berada di luar kriteria inklusi. Penulis memperoleh tujuh literatur dengan teks lengkap dan sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Proses seleksi artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi ditampilkan dalam diagram alur pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Diagram alur pemilihan artikel

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 menyajikan gambaran umum tujuh artikel yang membahas pengalaman *student mothers* dalam menjalani multiperan sebagai mahasiswa, ibu, dan istri, termasuk *strategi coping* mereka dalam memenuhi tanggung jawab akademik, pengasuhan, serta rumah tangga. Sementara itu, Tabel 2 merangkum temuan penelitian dari masing-masing artikel, disertai perbandingan yang memuat persamaan dan perbedaannya.

Tabel 1. Overview Artikel yang Digunakan

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Subjek Penelitian	Pengumpulan Data
1.	Catalano & Radin	2021	<i>Parents Pursuing a Doctorate of Education: A Mixed Methods Examination of How Parents Manage The Roles of Student and Parent</i>	<i>Mixed methods</i>	52 <i>student parents</i> dalam program doktoral mengikuti survei dan 12 di antaranya (lima sudah menamatkan perkuliahan, lima sedang mengerjakan disertasi, satu baru memulai perkuliahan tahun pertama dan satu	Survei dengan 20 pertanyaan yang dikembangkan oleh peneliti Wawancara semi terstruktur secara mendalam

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Subjek Penelitian	Pengumpulan Data	
					sudah dikeluarkan dari universitas) diwawancarai secara mendalam mengenai pola pengasuhan dan pengalaman akademis.		
2.	Prikhidko & Haynes	2018	<i>Balancing Graduate School and Mothering: Is There a Choice?</i>	Qualitative	8 student mothers yang berkuliah pascasarjana.	Wawancara terstruktur	semi
3.	Dickson & Tennant	2019	<i>Emirati university student mothers post-childbirth: Support systems in the home</i>	Qualitative	13 Student mothers yang setidaknya melahirkan satu bayi selama menjadi mahasiswa	Wawancara terstruktur	semi
4.	Maisela & Ross	2018	<i>The experiences of motherhood among black undergraduate students at a South African University: Reconciling competing roles</i>	Qualitative	14 Student mothers yang sedang menjalankan perkuliahan dan memiliki anak	Wawancara terstruktur	semi
5.	Kisanga & Matiba	2023	<i>Coping strategies student mothers employ in pursuing higher education studies in Tanzania: A qualitative study</i>	Qualitative	16 Student mothers yang berada di tahun kedua dan ketiga perkuliahan dengan anak usia 2 tahun ke bawah	Wawancara terstruktur	semi
6.	LaBrenz	2023	<i>When "time is not your own": Experiences of mothering students during the COVID-19 pandemic</i>	Qualitative	15 Student mothers di masa COVID-19 dengan memiliki minimal 1 orang anak di bawah usia 18 tahun	Studi fenomenologis menggunakan wawancara	
7.	Smith	2019	<i>Enhancement and constraint: Student mothers' experiences of higher vocational education, emotion and time</i>	Qualitative	56 Student parents yang sedang menjalankan perkuliahan vokasi dan memiliki anak	Studi etnografi dengan wawancara semi terstruktur kelompok dan individu, observasi serta analisis dokumen dari 2008-2015	

Tabel 2. Temuan Artikel Penelitian

Artikel Jurnal	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Catalano & Radin (2021)	Tantangan yang dihadapi <i>student mothers</i> ialah berupa konflik batin dalam menentukan prioritas yang dikorbankan, kesulitan dalam beradaptasi dengan keadaan multiperan, kelelahan dalam menyeimbangkan peran serta tanggungan biaya yang semakin meningkat. Dalam upaya untuk mengatasinya, <i>student mothers</i> perlu mengelola waktu dengan menyusun jadwal secara terperinci dan seimbang antara tugas perkuliahan, pengasuhan anak, dan tanggung jawab rumah tangga. Selain itu, <i>student mothers</i> dapat mempertahankan motivasi diri dengan mengingat dampak positif dari perkuliahan yang dijalani, seperti memperluas empati, meningkatkan keterampilan organisasi, dan menjadi <i>role model</i> untuk anak. <i>Student mothers</i> juga perlu meningkatkan <i>self-compassion</i> dengan menyesuaikan standar kinerja sesuai kapasitas diri dan memaklumi diri jika standar tidak terpenuhi. <i>Student mothers</i> juga perlu mencari <i>support</i> dari orang sekitar, baik itu suami dan keluarga untuk memperoleh bantuan	<p>Tantangan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kesulitan dalam menyeimbangkan peran sebagai mahasiswa, ibu dan istri dengan optimal (Catalano & Radin, 2021; Prikhidko & Haynes, 2018; Maisela & Ross, 2018; Kisanga & Matiba, 2023; Smith, 2019) 2. Beban finansial meningkat (Catalano & Radin, 2021; Maisela & Ross, 2018) <p>Strategi Coping</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengatur jadwal yang seimbang dan efisien 	<p>Tantangan</p> <p>Konflik batin dalam menentukan prioritas.</p>

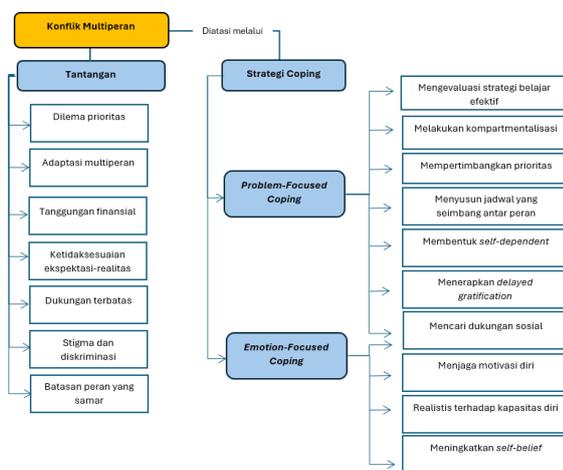
Artikel Jurnal	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	dukungan emosional, pengasuhan, serta rumah tangga, maupun dukungan emosional dari <i>peer group</i> .	<p>antar peran (Catalano & Radin, 2021; Prikhidko & Haynes, 2018; Maisela & Ross, 2018; Dickson & Tennant, 2019; Smith, 2019)</p> <p>2. Mempertimbangkan prioritas dan <i>delayed gratification</i> (Catalano & Radin, 2021; Prikhidko & Haynes, 2018; Maisela & Ross, 2018)</p> <p>3. Berusaha realistis terhadap kapasitas diri (Catalano & Radin, 2021; Prikhidko & Haynes, 2018)</p> <p>4. Mencari dukungan lingkungan, baik materiil dan emosional (Catalano & Radin, 2021; Maisela & Ross, 2018; Kisanga & Matiba, 2023; LaBrenz, 2023)</p> <p>5. Mempertahankan motivasi dengan merefleksi manfaat studi untuk keluarga dan peningkatan kualitas diri (Catalano & Radin, 2021; Smith, 2019)</p>	
Prikhidko & Haynes (2018)	Tantangan yang dihadapi <i>student mothers</i> ialah munculnya disonansi kognitif dan rasa bersalah karena merasa tidak berfungsi dengan optimal dalam setiap peran yang diemban. Upaya mengatasinya, yaitu (1) kompartementalisasi, yaitu mempartisi waktu dan energi untuk fokus pada satu peran di satu waktu; (2) perubahan perilaku, <i>student mothers</i> perlu mengatur jadwal dengan lebih efisien dan mengorbankan aktivitas yang tidak perlu; (3) perubahan <i>mindset</i> , realistis dengan keadaan, harus menurunkan ekspektasi mengenai kapabilitas diri.	<p>Tantangan</p> <p>1. Kesulitan dalam menyeimbangkan peran sebagai mahasiswa, ibu dan istri dengan optimal (Catalano & Radin, 2021; Prikhidko & Haynes, 2018; Maisela & Ross, 2018; Kisanga & Matiba, 2023; Smith, 2019)</p> <p>2. Timbul rasa bersalah akibat peran yang tidak optimal (Prikhidko & Haynes, 2018; Smith, 2019)</p> <p>Strategi Coping</p> <p>1. Mengatur jadwal yang seimbang dan efisien antar peran (Catalano & Radin, 2021; Prikhidko & Haynes, 2018; Maisela & Ross, 2018; Dickson & Tennant, 2019; Smith, 2019)</p> <p>2. Mempartisi pengerjaan setiap peran (Prikhidko & Haynes, 2018; Kisanga & Matiba, 2023; Maisela & Ross, 2018; Smith, 2019)</p>	<p>Tantangan</p> <p>Munculnya disonansi kognitif atas ketidakseimbangan peran.</p>

Artikel Jurnal	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		<ol style="list-style-type: none"> 3. Berusaha realistis terhadap kapasitas diri (Catalano & Radin, 2021; Prikhidko & Haynes, 2018) 4. Mempertimbangkan prioritas dan <i>delayed gratification</i> (Catalano & Radin, 2021; Prikhidko & Haynes, 2018; Maisela & Ross, 2018) 	
Dickson & Tennant (2019)	Ekspektasi budaya terkait peran tradisional perempuan untuk menikah dan menjadi ibu sembari melanjutkan pendidikan menjadi tantangan bagi <i>student mothers</i> di Uni Emirat Arab. Mereka merasa suami kurang terlibat, tuntutan peran di rumah tidak berkurang, dan keluarga tidak mendukung pendidikan yang dijalani. Dalam mengatasinya, <i>student mothers</i> melakukan beberapa hal, yaitu (1) menjadi <i>highly self-dependent</i> , menetapkan pengelolaan waktu yang memungkinkan untuk hanya mengandalkan diri pada segala kebutuhan; (2) meningkatkan <i>self-belief</i> , hal ini dilakukan dengan terus memberi afirmasi positif pada diri sendiri; (3) memotivasi diri melalui panutan dan tokoh inspiratif.	<p>Strategi Coping</p> <p>Mengatur jadwal yang seimbang dan efisien antar peran (Catalano & Radin, 2021; Prikhidko & Haynes, 2018; Maisela & Ross, 2018; Dickson & Tennant, 2019; Smith, 2019)</p>	<p>Tantangan</p> <p>Menyoroti norma tradisional berupa tekanan budaya terkait peran utama wanita untuk berada di rumah di Uni Emirat</p> <p>Strategi Coping</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membentuk <i>self-dependence</i> 2. Meningkatkan <i>self-belief</i> dengan terus memberi afirmasi positif pada diri sendiri 3. Menjaga motivasi dengan mengenang tokoh inspiratif
Maisela & Ross (2018)	Tantangan dirasakan <i>student mothers</i> berupa ketidakmampuan untuk sepenuhnya hadir bagi anak, kesulitan finansial karena bergantung sepenuhnya pada suami dan keluarga, serta kewalahan menyeimbangkan peran. Untuk mengatasinya, <i>student mothers</i> melakukan beberapa hal, yaitu (1) mengatur waktu belajar yang berbeda dengan waktu mengurus anak; (2) menetapkan prioritas, harus ada yang dikesampingkan, seperti kehidupan sosial; (3) melakukan <i>internal coping</i> berupa <i>self-talk</i> dengan menyemangati diri dan mengingat motivasi dan tujuan jangka panjang dari melanjutkan pendidikan dan <i>delayed gratification</i> ; (4) mengikuti organisasi keagamaan, sehingga memperoleh dukungan sosial dari anggota organisasi serta meningkatkan ketenangan dan kekuatan diri dengan mendekati diri kepada Tuhan; (5) mencari dukungan dari suami dan keluarga berupa keberadaan secara fisik, emosional, serta finansial; (6) mencari dukungan dari <i>peer group</i> dengan kondisi serupa.	<p>Tantangan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kesulitan dalam menyeimbangkan peran sebagai mahasiswa, ibu dan istri dengan optimal (Catalano & Radin, 2021; Prikhidko & Haynes, 2018; Maisela & Ross, 2018; Kisanga & Matiba, 2023; Smith, 2019) 2. Beban finansial meningkat (Catalano & Radin, 2021; Maisela & Ross, 2018) <p>Strategi Coping</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengatur jadwal yang seimbang dan efisien antar peran (Catalano & Radin, 2021; Prikhidko & Haynes, 2018; Maisela & Ross, 2018; Dickson & Tennant, 2019; Smith, 2019) 2. Mempertimbangkan prioritas dan <i>delayed gratification</i> (Catalano & Radin, 2021; Prikhidko & Haynes, 2018; Maisela & Ross, 2018) 3. Mempartisi pengerjaan setiap peran (Prikhidko & Haynes, 2018; Kisanga & Matiba, 2023; Maisela & Ross, 2018; Smith, 2019) 4. Mencari dukungan lingkungan, baik materiil dan emosional (Catalano & Radin, 2021; Maisela & Ross, 2018; Kisanga & 	<p>Strategi Coping</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Terlibat dalam organisasi keagamaan untuk memperoleh dukungan spiritual 2. Melakukan <i>internal coping</i>, berupa <i>self-talk</i> untuk dengan menyemangati diri dan mengingat motivasi dan tujuan jangka panjang dari melanjutkan pendidikan

Artikel Jurnal	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		Matiba, 2023; LaBrenz, 2023)	
Kisanga & Matiba (2023)	Adanya stigma dan diskriminasi dari lingkungan kampus serta <i>parenting-studying conflict</i> yang berujung pada keengganan menyelesaikan perkuliahan. Dalam upaya mengatasinya, <i>student mothers</i> meminta bantuan teman kuliah untuk memberikan informasi perkuliahan, berbagi catatan dan diskusi pelajaran, meminta dukungan materil dan domestik dari suami serta kerabat, serta membagi waktu terpisah antara kewajiban pengasuhan dan perkuliahan, dan mengalokasikan waktu untuk <i>private study</i> selama jam perkuliahan. Selain itu, mencari dukungan emosional dari <i>peer</i> , suami, keluarga, serta universitas.	<p>Tantangan</p> <p>Kesulitan dalam menyeimbangkan peran sebagai mahasiswa, ibu dan istri dengan optimal (Catalano & Radin, 2021; Prikhidko & Haynes, 2018; Maisela & Ross, 2018; Kisanga & Matiba, 2023; Smith, 2019)</p> <p>Strategi Coping</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mencari dukungan lingkungan, baik materil dan emosional (Catalano & Radin, 2021; Maisela & Ross, 2018; Kisanga & Matiba, 2023; LaBrenz, 2023) 2. Mempartisi pengerjaan setiap peran (Prikhidko & Haynes, 2018; Kisanga & Matiba, 2023; Maisela & Ross, 2018; Smith, 2019) 	<p>Tantangan</p> <p>Stigma dan diskriminasi dari lingkungan</p>
LaBrenz (2023)	Dengan adanya tantangan khusus di masa pandemi berupa segala aktivitas berlangsung di rumah menyebabkan batasan yang semakin kabur antara peran menjadi ibu, istri dan mahasiswa. Dengan demikian, <i>student mothers</i> menerapkan beberapa hal dalam memastikan ekspektasi pendidikan ibu tercapai, yaitu: (1) mengubah strategi belajar yang efektif di rumah; (2) mencari lebih banyak dukungan, waktu, dan fleksibilitas karena dampak negatif pandemi seperti kecemasan, kerentanan terhadap stress, dan waktu tidur yang kurang dapat mempengaruhi kinerja individu.	<p>Strategi Coping</p> <p>Mencari dukungan lingkungan, baik materil dan emosional (Catalano & Radin, 2021; Maisela & Ross, 2018; Kisanga & Matiba, 2023; LaBrenz, 2023)</p>	<p>Tantangan</p> <p>Batasan yang samar dari setiap peran di masa pandemi</p> <p>Strategi Coping</p> <p>Mengevaluasi strategi belajar yang efektif</p>
Smith (2019)	Muncul emosi negatif karena rasa bersalah terhadap keluarga akibat kesibukannya. Untuk mengatasinya, <i>student mothers</i> perlu menerapkan beberapa hal, yaitu mengelola waktu dan ruang, merefleksikan manfaat studi dalam memenuhi kebutuhan keluarga, memperkuat motivasi diri untuk melanjutkan pendidikan, seperti ingin menjadi <i>role model</i> bagi anak dan membuat anak bangga. Selain itu, <i>student mothers</i> juga harus menyadari bahwa melanjutkan pendidikan dapat meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri serta perlu untuk menetapkan standar norma perilaku untuk diterapkan pada diri sendiri.	<p>Tantangan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kesulitan dalam menyeimbangkan peran sebagai mahasiswa, ibu dan istri dengan optimal (Catalano & Radin, 2021; Prikhidko & Haynes, 2018; Maisela & Ross, 2018; Kisanga & Matiba, 2023; Smith, 2019) 2. Timbul rasa bersalah akibat peran yang tidak optimal (Prikhidko & Haynes, 2018; Smith, 2019) <p>Strategi Coping</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengatur jadwal yang seimbang dan efisien antar peran (Catalano & Radin, 2021; Prikhidko & Haynes, 2018; Maisela & Ross, 2018; Dickson & Tennant, 2019; Smith, 2019) 2. Mempartisi pengerjaan setiap peran (Prikhidko & Haynes, 2018; Kisanga & 	

Artikel Jurnal	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		Matiba, 2023; Maisela & Ross, 2018; Smith, 2019)	
		3. Mempertahankan motivasi dengan merefleksi manfaat studi untuk keluarga dan peningkatan kualitas diri (Catalano & Radin, 2021; Smith, 2019	

Berdasarkan telaah seluruh temuan artikel penelitian, gambar 2 menyajikan ringkasan umum mengenai berbagai tantangan yang dihadapi *student mothers* serta strategi *coping* yang mereka terapkan yang akan dijabarkan secara komprehensif pada bagian pembahasan.



Gambar 2. Mindmap Hasil Artikel Penelitian

PEMBAHASAN

Tinjauan literatur telah dilakukan pada tujuh artikel penelitian yang memuat pengalaman konflik peran *student mothers* akibat menjalani tanggung jawab multiperan, yaitu pengasuhan, rumah tangga dan akademik dalam satu waktu. Konflik peran adalah kondisi seseorang menghadapi tekanan dari dua atau lebih peran, sehingga pemenuhan tuntutan dari satu peran dapat menghambat pemenuhan tuntutan dari peran lainnya (Kahn et al., 1964).

Mulai dari alokasi waktu yang tidak terbagi merata pada setiap peran (Catalano & Radin, 2021; Smith, 2019), (Maisela & Ross, 2018; Prikhidko & Haynes, 2018), kesulitan menaruh atensi penuh pada satu peran (Catalano & Radin, 2021; Maisela & Ross, 2018), serta dilema dalam menentukan prioritas merupakan beberapa tantangan konflik peran yang harus *student mothers* hadapi (Catalano & Radin, 2021). Tidak hanya itu, terdapat juga tantangan konflik peran dari pihak lain berupa paparan stigma dan diskriminasi dari lingkungan akademis yang memandang rendah kompetensi *student mothers* (Kisanga & Matiba, 2023), ambiguitas peran rumah tangga antara suami dengan istri (Dickson & Tennant, 2019),

kurang keterlibatan suami dan dukungan keluarga terhadap peran akademis dari *student mothers* (Dickson & Tennant, 2019), serta hambatan finansial karena sumber pemasukan bertumpu pada suami sementara beban biaya pendidikan tetap berjalan (Maisela & Ross, 2018).

Ketika tantangan dari konflik peran ini tidak terselesaikan, *student mothers* dapat mengalami stres yang berdampak jangka panjang, baik terhadap kesehatan fisik maupun psikologis yang mempengaruhi performanya pada setiap peran (Concerto et al., 2017; Kisanga & Matiba, 2023; Ajayi, 2021). *Student mothers* dapat merasa bersalah karena merasa tidak optimal mengemban peran sebagai istri, ibu dan mahasiswa, merasa letih dan kewalahan untuk menyeimbangkan performa pada setiap peran (Prikhidko & Haynes, 2018), mengalami disonansi kognitif sebab realita kinerja *student mothers* yang terjadi tidak sesuai dengan ekspektasinya (Prikhidko & Haynes, 2018), merasakan kebingungan atas batasan yang kabur ketika harus menjalankan peran berbeda di satu tempat (LaBrenz et al., 2023), bahkan merasakan penurunan terhadap kepercayaan atas kompetensi diri (Brown & Watson, 2010) sampai menjadi enggan menyelesaikan tanggung jawab akademiknya (Kisanga & Matiba, 2023; Ajayi, 2021).

Dalam upaya mengatasi stres yang dialami, individu dapat mengadopsi mekanisme strategi *coping* (Lazarus & Folkman, 1991). Strategi *coping* merupakan mekanisme konkret dan kontekstual yang bersifat *process-oriented* dan dinamis yang dilakukan dalam menerapkan *coping* untuk mengatasi situasi yang memunculkan stres (Carver & Scheier, 1994), (Folkman et al., 1986; Lazarus & Folkman, 1984b), (Folkman et al., 1986). Dalam konteks *student mothers*, mereka perlu melakukan strategi *coping* untuk mengelola, menoleransi, atau mengurangi tuntutan internal ataupun eksternal yang muncul dalam situasi konflik peran.

Melalui tinjauan literatur, diperoleh beberapa usaha yang sudah diterapkan oleh *student mothers* untuk mengelola tuntutan konflik peran yang dialaminya. Usaha tersebut dapat dikelompokkan sesuai dengan dua kategori utama strategi *coping* yang disampaikan oleh Folkman dan Lazarus (Folkman & Lazarus, 1980) yaitu *problem-focused coping* (PFC) dan *emotion-focused coping* (EFC).

Jenis strategi PFC yang digunakan oleh *student mothers* meliputi hal berikut ini. Pertama ialah *planful problem-solving*. Bentuk upaya *student mothers* yang tergolong ke dalam strategi ini, yaitu (a) kompartementalisasi,

dalam hal ini *student mothers* dapat mempartisi waktu dan energi secara terencana untuk fokus pada satu peran pada satu waktu, seperti dengan memanfaatkan waktu di kampus untuk sepenuhnya fokus menyelesaikan kewajiban akademik agar setibanya di rumah dapat memiliki waktu yang berkualitas bersama keluarga tanpa memikirkan *deadline* akademik (Prikhidko & Haynes, 2018; Lucchini-Raies et al., 2018; Maisela & Ross, 2018). Hal itu perlu dilakukan untuk mengoptimalkan setiap peran karena *student mothers* melaporkan pikiran yang terbagi dan kesulitan untuk hadir pada suatu kondisi.

Dengan demikian, ibu dapat menjadi lebih *mindful* dalam kesehariannya; (b) penerapan manajemen waktu dan ruang, *student mothers* dapat membuat urutan jadwal kegiatan berdasarkan prioritas secara rinci dengan mempertimbangkan keseimbangan dari setiap peran serta membatasi aktivitas yang tidak perlu (*delayed gratification*) (Catalano & Radin, 2021; Lucchini-Raies et al., 2018; LaBrenz et al., 2023); (c) melakukan evaluasi terkait cara belajar secara rutin, sehingga proses belajar *student mothers* berlangsung optimal (Kisanga & Matiba, 2023); serta (d) membiasakan diri menjadi sangat mandiri (*highly self-dependent*) dengan hanya mengandalkan diri sendiri untuk memenuhi semua kebutuhan (Dickson & Tennant, 2019).

Kemandirian membantu *student mothers* menjadi lebih terencana karena memungkinkan mereka mengelola waktu, menetapkan prioritas, dan mengambil keputusan secara mandiri. Hal itu meningkatkan efisiensi, resiliensi, dan kemampuan mereka untuk menghadapi masalah dengan solusi yang terencana dan efektif. Keempat upaya ini dapat disiapkan secara terstruktur dan terencana untuk membantu mengelola keseimbangan pemenuhan tanggung jawab multiperan yang ada.

Strategi *problem-focused coping* kedua yang diterapkan *student mothers* adalah *seeking instrumental support*. *Seeking instrumental support* memiliki dampak yang bervariasi pada individu tergantung pada jenis stresor yang dihadapi (Penley et al., 2002). Dalam stresor yang berkaitan dengan pekerjaan, strategi ini bisa membantu meningkatkan kesehatan, namun, hasilnya bisa negatif jika dukungan yang diterima tidak sesuai dengan harapan atau kebutuhan individu (Penley et al., 2002).

Terdapat beberapa usaha *student mothers* yang tergolong ke dalam *seeking instrumental support*, yaitu (a) *student mothers* secara proaktif mengomunikasikan kebutuhan domestik kepada suami dan keluarga agar dapat dimengerti dan dicarikan solusi bersama (Catalano & Radin, 2021; Lucchini-Raies et al., 2018; Maisela & Ross, 2018; Kisanga & Matiba, 2023); serta (b) mencari bantuan dari teman sekelas dalam hal teknis pembelajaran di kampus, seperti diskusi materi, berbagi catatan perkuliahan, dan memastikan informasi perkuliahan secara rutin (Maisela & Ross, 2018; Ajayi, 2021). Seluruh upaya ini dapat bermanfaat jika bantuan yang diberikan cukup dan kebutuhan *student mothers* terpenuhi.

Terkait dengan EFC, strategi pertama yang digunakan *student mothers* adalah *self controlling*. Penelitian menunjukkan bahwa *self-controlling* dapat membantu individu memperbaiki situasi stres dengan mendukung efektivitas strategi *problem-focused coping* yang dilakukan (Carver et al., 1989). Dengan *self-control*, individu mampu mengelola emosi yang muncul akibat stres, sehingga mereka lebih mampu berpikir jernih dan mengambil langkah konkret untuk menyelesaikan masalah. Pada *student mothers*, usaha untuk melakukan peningkatan *self-belief* melalui pembiasaan *self-talk* yang berisi afirmasi positif mengenai kemampuan diri (Dickson & Tennant, 2019) merupakan contoh dari strategi ini. Dengan memperkuat *self-belief* melalui afirmasi positif, individu dapat mengelola emosi negatif dan mampu mengendalikan pola pikir agar lebih produktif dan terarah.

Strategi kedua adalah *accepting responsibility*. Dalam usaha mensiasati konflik peran, *student mothers* juga menerapkan strategi ini dengan berupaya menjadi lebih realistis terhadap keadaan, sehingga mampu menurunkan ekspektasi dengan menyesuaikan standar kinerja dengan kapasitas diri dan memaklumi diri jika standar tidak terpenuhi (Catalano & Radin, 2021; Prikhidko & Haynes, 2018). Bagaimanapun, penerimaan dapat mengarah pada penurunan harga diri dan rasa kehilangan kontrol terhadap situasi. Hal itu karena individu mungkin merasa bahwa mereka bertanggung jawab atas masalah yang lebih besar daripada yang bisa mereka kendalikan, sehingga menurunkan kepercayaan diri dalam menghadapi masalah (Folkman & Lazarus, 1988b).

Strategi ketiga ialah *positive reappraisal*. Dalam situasi konflik peran, *student mothers* menerapkan strategi ini dengan menjaga motivasi untuk mengikuti perkuliahan secara konsisten melalui kegiatan merefleksikan manfaat dari perkuliahan yang dijalani, seperti dapat memperluas empati, meningkatkan keterampilan organisir, meningkatkan kemampuan adaptasi, meningkatkan *self-assurance*, *self-esteem*, dan *self-orientated norms*, serta menjadi *role model* untuk anak sebagai *intergenerational benefit* (Catalano & Radin, 2021; LaBrenz et al., 2023). Meskipun dapat meningkatkan motivasi diri, pencarian makna atau penerimaan dapat menyebabkan individu mengabaikan keparahan situasi dan tidak mengambil tindakan nyata yang justru dapat memperburuk situasi stress (Taylor & Brown, 1988).

Strategi terakhir ialah *seeking emotional support*. Pada stresor yang tidak dapat dikendalikan, mencari dukungan sosial menjadi bermanfaat. Hal itu karena pada jenis stresor tersebut, individu tidak dapat mengubah situasi atau mengatasi masalah secara langsung, sehingga pencarian dukungan sosial lebih fokus pada pemberian kenyamanan emosional. Dalam hal ini, individu yang menghadapi stresor tidak dapat melakukan banyak perubahan untuk memperbaiki situasi dan dukungan emosional dari orang lain dapat meningkatkan kesejahteraan mereka (Wortman & Dunkel-Schetter, 1987). Pada praktiknya, *student mothers* menerapkan pencarian dukungan emosional dari suami,

keluarga, dan teman, serta ikut serta dalam *peer group* dengan situasi serupa sehingga dapat saling menguatkan (Catalano & Radin, 2021; Lucchini-Raies et al., 2018). *Student mothers* juga ikut serta dalam rutinitas keagamaan untuk menambah kekuatan dan ketenangan (Lucchini-Raies et al., 2018). Namun, mencari dukungan emosional bisa jadi maladaptif jika individu hanya mencari dukungan untuk melampiaskan stres emosional mereka tanpa mencari solusi untuk masalah yang dihadapi. Upaya mencari dukungan emosional dengan tujuan untuk hanya mengungkapkan perasaan tanpa upaya penyelesaian masalah dapat memperburuk keadaan emosional individu (Houston, 1987). Bahkan dalam stresor interpersonal, mencari dukungan sosial dapat berhubungan negatif dengan kesehatan, terutama jika dukungan yang diterima tidak mencukupi (Penley et al., 2002).

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena tidak mengelompokkan *student mothers* berdasarkan tahapan perkembangan anak, padahal kebutuhan serta tuntutan pengasuhan berbeda pada setiap tahap, mulai dari masa bayi, kanak-kanak awal, kanak-kanak madya, kanak-kanak akhir, hingga remaja yang berpotensi memengaruhi strategi coping yang digunakan. Analisis mendalam terkait perbedaan tersebut belum dapat dilakukan karena terbatasnya penelitian yang secara spesifik membahas strategi coping *student mothers* berdasarkan pengelompokan usia anak. Oleh karena itu, tinjauan literatur dalam studi ini dilakukan dengan pendekatan yang bersifat umum.

KESIMPULAN

Dalam menghadapi konflik peran sebagai ibu, istri, dan mahasiswa, *student mothers* perlu menerapkan strategi coping yang membantu mereka berfungsi secara optimal. Berdasarkan tinjauan literatur, para *student mothers* menggunakan strategi *Problem-Focused Coping (PFC)* dan *Emotion-Focused Coping (EFC)* yang adaptif. Dalam PFC, *student mothers* menerapkan *planful problem-solving*, yaitu merencanakan solusi secara strategis dan sistematis, serta *seeking instrumental support* dengan mencari bantuan praktis dari lingkungan sekitar. Sementara itu, dalam EFC, *student mothers* mengandalkan *self-control* untuk mengelola emosi agar tetap fokus pada tanggung jawab, *positive reappraisal* untuk menemukan makna positif dalam tantangan yang dihadapi, serta *accepting responsibility*, yaitu menerima dan mengakui peran mereka dalam menghadapi kesulitan. Selain itu, *student mothers* juga menerapkan *seeking emotional support* dengan mencari dukungan emosional dari orang-orang terdekat.

Secara keseluruhan, strategi PFC dan EFC memungkinkan *student mothers* menghadapi konflik peran secara lebih adaptif, baik dengan menyusun solusi konkret maupun mengelola emosi dengan lebih baik. Hasil tinjauan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi *student mothers* dalam mengaplikasikan strategi coping yang efektif. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menelaah lebih dalam permasalahan yang dihadapi *student mothers*

dalam kondisi yang lebih spesifik serta mengembangkan intervensi yang efektif untuk membantu mereka mengatasi tantangan akademik, rumah tangga, dan pengasuhan.

REFERENSI

- Ajayi, K. V. (2021). Meeting the mental health needs of college student-mothers during the COVID-19 pandemic in the United States. *Women*, 1(3), 137–142.
- Anibijuwon, I., & Esimai, P. (2020). Challenges and coping strategies of student nursing mothers in University of Ibadan, Oyo State, Nigeria. *International Quarterly of Community Health Education*, 41(1), 55–61.
- Ben-Zur, H. (2009). Coping styles and affect. *International Journal of Stress Management*, 16(2), 87.
- Boudet, A. M. M. (2013). *On norms and agency: Conversations about gender equality with women and men in 20 countries*. World Bank Publications.
- Brooks, R. (2015). Social and spatial disparities in emotional responses to education: feelings of 'guilt' among student-parents. *British Educational Research Journal*, 41(3), 505–519.
- Brown, L., & Watson, P. (2010). Understanding the experiences of female doctoral students. *Journal of Further and Higher Education*, 34(3), 385–404.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267.
- Catalano, A. J., & Radin, S. T. (2021). Parents pursuing a doctorate of education: A mixed methods examination of how parents manage the roles of student and parent. *International Journal of Doctoral Studies*, 16, 253.
- Chodorow, N. J. (1995). Gender as a personal and cultural construction. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 20(3), 516–544.
- CohenMiller, A., Izenkova, Z., & Tabaeva, A. (2022). Graduate Student Mothers and Issues of Justice: Steps, Challenges, and Benefits of a Systematic Review for Examining Master's Theses and Doctoral Dissertations. *The Qualitative Report*, 27(10), 2380–2403.
- Concerto, C., Patel, D., Infortuna, C., Chusid, E., Muscatello, M. R., Bruno, A., Zoccali, R., Aguglia, E., & Battaglia, F. (2017). Academic stress disrupts cortical plasticity in graduate students. *Stress*, 20(2), 212–216.
- Dickson, M., & Tennant, L. (2019). Emirati university student mothers post-childbirth: Support systems in the home. *Journal of Women and Gender in Higher Education*, 12(1), 88–105.
- Edwards, R. (2017). *Mature women students: Separating of connecting family and education*. Taylor & Francis.
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 219–239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988a). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988b). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science & Medicine*, 26(3), 309–317.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571.
- Friedman, K. E. (2000). *Forgiveness as a coping strategy*.
- Girsang, A. P. L., Agustuna, R., Sulistyowati, N. P., Sulistyowati, R., & Nugroho, S. W. (2024). *Statistik Pendidikan 2024*. Badan Pusat Statistik, 13.
- Houston, B. K. (1987). Stress and coping. In *Coping with negative life events: Clinical and social psychological perspectives* (pp. 373–399). Springer.
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*.
- Kennelly, I., & Spalter-Roth, R. M. (2006). Parents on the job market: Resources and strategies that help sociologists attain tenure-track jobs. *The American Sociologist*, 37(4), 29–49.
- Kisanga, S. E., & Matiba, F. M. (2023). Coping strategies student-mothers employ in pursuing higher education studies in Tanzania: A qualitative study. *Current Psychology*, 42(5), 4143–4154.
- Kohler Giancola, J., Grawitch, M. J., & Borchert, D. (2009). Dealing with the stress of college: A model for adult students. *Adult Education Quarterly*, 59(3), 246–263.
- Kulp, A. M. (2016). The effects of parenthood during graduate school on PhD recipients' paths to the professoriate: A focus on motherhood. *New Directions for Higher Education*, 2016(176), 81–95.
- LaBrenz, C. A., Robinson, E. D., Chakravarty, S., Vasquez-Schut, G., Mitschke, D. B., & Oh, S. (2023). When "time is not your own": Experiences of mothering students during the COVID-19 pandemic. *Affilia*, 38(2), 263–277.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984a). Coping and adaptation. *The Handbook of Behavioral Medicine*, 282–325.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984b). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). The concept of coping. In *Stress and coping: An anthology* (pp. 189–206). Columbia University Press.
- Leijen, Ä., Lepp, L., & Remmik, M. (2016). Why did I drop out? Former students' recollections about their study process and factors related to leaving the doctoral studies. *Studies in Continuing Education*, 38(2), 129–144.
- Lucchini-Raies, C., Márquez-Doren, F., Herrera-López, L. M., Valdés, C., & Rodríguez, N. (2018). The lived experience of undergraduate student parents: roles compatibility challenge. *Investigacion y Educacion En Enfermeria*, 36(2).
- Maisela, T., & Ross, E. (2018). The experiences of motherhood among black undergraduate students at a South African University: Reconciling competing roles. *South African Review of Sociology*, 49(2), 41–60.
- Markle, G. (2015). Factors influencing persistence among nontraditional university students. *Adult Education Quarterly*, 65(3), 267–285.
- Mason, S., Bond, M., & Ledger, S. (2023). How motherhood enhances and strains doctoral research/ers. *Journal of Further and Higher Education*, 47(8), 1087–1105.
- Mirick, R. G., & Wladkowski, S. P. (2018). Pregnancy, motherhood, and academic career goals: Doctoral students' perspectives. *Affilia*, 33(2), 253–269.
- Moors, G. (2003). Estimating the reciprocal effect of gender role attitudes and family formation: A log-linear path model with latent variables. *European Journal of Population/Revue Europeenne de Demographie*, 19, 199–221.
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25, 551–603.
- Prikhidko, A., & Haynes, C. (2018). Balancing graduate school and mothering: Is there a choice? *International Journal of Doctoral Studies*, 13.
- Schwarzer, R., & Renner, B. (2000). Social-cognitive predictors of health behavior: action self-efficacy and coping self-efficacy. *Health Psychology*, 19(5), 487.
- Smith, P. H. (2019). Enhancement and constraint: Student-mothers' experiences of higher vocational education, emotion and time. *Cambridge Journal of Education*, 49(2), 163–179.
- Taukeni, S. (2014). The main challenges student mothers experience to manage their dual roles. *International Journal of Advances in Psychology*, 3(3), 94–98.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193.
- Tsaur, S.-H., Ku, P.-S., & Luoh, H.-F. (2016). Problem-focused or emotion-focused: Which coping strategy has a better effect on perceived career barriers and choice goals? *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 21(4), 425–442.
- Webber, L., & Dismore, H. (2021). Mothers and higher education: Balancing time, study and space. *Journal of Further and Higher Education*, 45(6), 803–817.
- Wortman, C. B., & Dunkel-Schetter, C. (1987). *Conceptual and methodological issues in the study of social support*.
- Yoo, J. H. C. (2020). An autoethnography of mothering in the academy. *The Qualitative Report*.