

NO: 1375 / BKI-D/SD-S1/2013

**PERAN *COPING STRES* DALAM MENGHADAPI AKTIVITAS
KULIAH MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN KONSELING
ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN
SYARIF KASIM RIAU**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Memenuhi Persyaratan untuk Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Komunikasi Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau



Oleh

VERAWATI JEVIA

10942008518

**PROGRAM S1
JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM
PEKANBARU
RIAU
2013**

ABSTRAK

Judul: Peran *Coping Stres* Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Dunia perkuliahan biasanya cukup identik dengan mahasiswa dan tugas-tugas kuliah. Tugas-tugas kuliah yang diberikan biasanya terdiri dari berbagai macam jenis, seperti membuat makalah, penelitian, presentasi, analisa kasus, dll. Bentuk dan cara pengerjaan tugas-tugas kuliah itu juga beragam yaitu dapat berupa tugas berkelompok atau tugas mandiri. Setiap tugas kuliah yang diberikan oleh setiap dosen memiliki tingkat kesulitan masing-masing. Seharusnya dengan semakin berkembangnya teknologi, mahasiswa dapat lebih mudah untuk mengerjakan tugas-tugas kuliahnya. Namun, pada kenyataannya, tidak sedikit mahasiswa yang pada akhirnya menyelesaikan tugas-tugas kuliahnya sampai pada menit-menit terakhir waktu pengumpulan tugas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *coping stres* pada mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah. *Coping stres* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2010/2011 ini dapat diartikan bagaimana individu tersebut melakukan usaha-usaha baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengatasi, meredakan dan mentolerir tuntutan-tuntutan internal dalam menghadapi aktivitas kuliah yang muncul, tetapi ada juga permasalahan yang dimaknai sebagai tantangan, sehingga tidak semua permasalahan tersebut membuat subjek stres.

Penelitian ini adalah penelitian lapangan yang sumber data primernya diperoleh langsung dari mahasiswa BKI angkatan 2010/2011, sedangkan data sekunder adalah yang bersumber dari dokumentasi Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Sampel yang diambil sebanyak 60 orang mahasiswa dengan menggunakan teori *purposive sampling* (pengambilan sampel berdasarkan tujuan). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah berupa observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Setelah data yang diperlukan terkumpul, kemudian data tersebut dianalisa secara deskriptif dan presentase.

Dari hasil penelitian dapatlah disimpulkan bahwa *coping stres* sangat berperan dalam menghadapi aktivitas kuliah mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam FDIK UIN SUSKA dengan presentase sebanyak 87 %. Dengan demikian dapat diketahui bahwa sebagian besar dari mereka telah mempraktekkan *coping stres* dengan sangat baik yang merupakan implementasi dari peran *coping stres* tersebut, dimana sebagian besar dari mereka dapat mengatur respons emosinya dengan baik, salah satunya dengan cara mencoba berpikir positif ketika menghadapi masalah yang berkaitan dengan beratnya aktivitas kuliah yang sedang dijalani. Mereka menyadari akan fungsi dan perannya sebagai mahasiswa berkarakter cerdas, jujur, amanah, bertanggung jawab, mampu berkomunikasi dengan baik. Ini karena sebagian besar dari mereka telah merasakan manfaat dari *coping stres* yang dapat membantu mereka untuk menjadi seorang mahasiswa yang berpikir optimis, dapat memelihara keseimbangan emosi dengan baik dan memiliki *self image* yang positif.

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur selalu kita panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan karunia dan rahmatnya sehingga kelancaran jalan untuk menuju masa depan semakin mantap dalam menyelesaikan syarat memperoleh gelar kesarjanaan (S. Kom. I).

Sholawat dan salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Junjungan Nabi Besar Muhammmad SAW. Yang telah menyempurnakan Agama Islam sehingga kita semua selamat dunia dan akhirat. Dalam menyelesaikan skripsi ini tentunya tidak lepas dari beberapa pihak terkait, baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan motivasi, saran dan kritikan yang konstruktif dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan sudah tentu ucapan terima kasih saya haturkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M Nazir, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau serta pembantu Rektor I, II, III dan IV.
2. Bapak Prof. Dr. Amril M, MA, selaku dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau serta pembantu Dekan I, II dan III.
3. Bapak Miftahuddin, M. Ag dan Bapak Azni, M. Ag selaku ketua dan sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
4. Ibu Silawati, M. Pd dan Bapak Azni, M. Ag selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan bimbingan kepada penulis dalam rangka menyelesaikan skripsi ini.

5. Penguji I Bapak Drs. Arwan M.Ag, Penguji II Bapak Toni Hartono, M.Si

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan sebagaimana pepatah "*Tak ada gading yang tak retak*", semua ini tidak terlepas dari keterbatasan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu saran dan kritik yang konstruktif selalu saya dambakan dari siapapun.

Akhirnya penulis berharap mudah-mudahan karya ini bermanfaat dan dijadikan pertimbangan dalam pengembangan Bimbingan Konseling Islam kedepan.

Pekanbaru, 3 Desember 2012

Penulis,

Verawati Jevia
NIM. 10942008518

DAFTAR ISI

PERSEMBAHAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Alasan Pemilihan Judul.....	7
C. Penegasan Istilah.....	7
D. Permasalahan.....	9
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	10
F. Kerangka Teoritis dan Konsep Operasional	10
G. Metodologi Penelitian	31
H. Sistematika Penulisan	34
BAB II TINJAUAN UMUM LOKASI PENELITIAN	
A. Sejarah Ringkas Jurusan Bimbingan Konseling Islam	36
B. Visi, Misi, Tujuan, Kompetensi	37
C. Akademik dan Pembelajaran.....	38
D. Dosen	40
E. Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam	42
F. Kegiatan Kemahasiswaan BKI	42
G. Sarana dan Prasarana.....	47
BAB III PENYAJIAN DATA	
A. Peran <i>Coping Stres</i> Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam	51

BAB IV ANALISA DATA

A. Peran <i>Coping Stres</i> Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam	57
--	----

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	68
B. Saran-saran	69

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel II.1	Dosen Tetap Jurusan BKI	40
Tabel II.2	Dosen Tidak Tetap Jurusan BKI.....	41
Tabel II.3	Jumlah Mahasiswa Aktif	42
Tabel II.4	Sarana dan Prasarana Khusus	48
Tabel II.5	Sarana Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.....	49
Tabel III.1	Memahami <i>Coping Stres</i> Sebagai Suatu Cara yang Dilakukan Oleh Individu dalam Menyelesaikan Masalah	51
Tabel III.2	Memahami dan Merasakan Pentingnya <i>Coping Stres</i> dalam Mengatasi Permasalahan yang Berkaitan dengan Aktivitas Kuliah	51
Tabel III.3	Meyakini Bahwa Segala Sesuatu Bersumber Dari Allah, dan Manusia Harus Selalu Berusaha dan Sabar Menjalannya	52
Tabel III.4	Mengatur Prioritas Dan Jadwal Kuliah Sehari-hari Dengan Baik.....	52
Tabel III.5	Menyadari Dengan Jadwal Yang Tersusun Rapi Bisa Menjalani Aktivitas Kuliah Dengan Baik.....	53
Tabel III.6	Yakin Dan Optimis Untuk Dapat Menyelesaikan Setiap Permasalahan yang Terjadi.....	53
Tabel III.7	Khawatir Terhadap Masalah yang Sedang Dihadapi.....	54
Tabel III.8	Selalu Berpikir Positif Ketika Menghadapi Permasalahan yang Berkaitan Dengan aktivitas Kuliah	54
Tabel III.9	Menyadari Dengan <i>Coping Stres</i> Dapat Membantu Memelihara Self Image yang Positif	55
Tabel III.10	Menyadari Dengan <i>Coping Stres</i> Dapat Memelihara Keseimbangan Emosi Dengan Baik	55
Tabel IV.1	Rekapitulasi Angket Tentang Peran <i>Coping Stres</i> Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan suatu kondisi yang biasa dihadapi oleh manusia ketika terdapat kesenjangan antara harapan dengan kenyataan. Dalam keadaan tertentu stres diperlukan oleh individu agar individu dapat berfungsi secara normal. Gejala perasaan pada tingkat sedang dapat menghasilkan kewaspadaan dan minat pada tugas yang dilakukan, karena bagaimanapun sistem saraf manusia memerlukan sejumlah rangsangan untuk bisa berfungsi dengan baik (Desmita, 2009:87).

Perubahan hidup dalam berbagai keadaan merupakan faktor yang dapat beresiko memunculkan tekanan hidup. Bagaimanapun bagusya kecakapan individu dalam mengatasi masalah, banyak situasi hidup yang akan menimbulkan stres. Keinginan manusia tidak selalu dapat dipuaskan dengan mudah; hambatan harus ditanggulangi dan pilihan harus ditentukan. Tiap individu mengembangkan cara yang khas dalam memberikan respon bila usaha untuk mencapai tujuan individu terhambat. Manusiapun selalu berusaha menyelesaikan masalahnya.

Efek stres pada manusia bisa beragam. Respon-respon fisiologis terhadap stres memiliki efek yang tidak membahayakan sepanjang respon tersebut berlangsung singkat. Tetapi kadang, situasi-situasi yang mengancam

terus berlanjut dan menghasilkan respon stres yang berkepanjangan sehingga membahayakan kesehatan individu yang mengalaminya (Carlson, 1994:25).

Efek terhadap tubuh karena stres yang berkepanjangan menurut Davison & Neale tampak pada tingginya tingkat hormon-hormon stres dan menjadi peka tubuh terhadap penyakit karena berubahnya sistem imun. Tingginya tingkat kortisol sebagai hormon stres dapat memiliki pengaruh langsung terhadap otak dengan membunuh sel-sel pada hipokampus yang mengatur pengeluaran kortisol. Hasilnya, seseorang dapat menjadi lebih peka terhadap efek stres yang ditunjukkan oleh tingginya tingkat hormon stres karena seringkali individu mengalami stres meskipun individu lain dapat beradaptasi terhadap stres. Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan salah satu kondisi yang dihadapi oleh para mahasiswa. Berbagai penyesuaian yang harus dihadapi oleh para mahasiswa dapat berhubungan dengan faktor personal seperti jauhnya para mahasiswa dari orang tua dan sanak saudara, pengelolaan keuangan, problem interaksi dengan teman dan lingkungan baru, serta problem-problem personal lainnya. Faktor akademik di sisi lain juga menyumbangkan potensi stres misalnya tentang perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai dan problem-problem akademik lainnya (Davison, 2010:115).

Masa awal diterima sebagai anggota lingkungan akademis kampus atau masa-masa menjadi mahasiswa baru misalnya seringkali juga disertai oleh beberapa konflik. Dalam kerangka akademis, status dan peran sebagai seorang

mahasiswa seringkali memberikan konsekuensi psikologis yang memberatkan bagi seseorang. Banyak penelitian menyimpulkan bahwa ujian, praktikum dan tugas-tugas kuliah yang lain memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis (*academic stress*), yang dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh. Transisi dari sekolah menengah menuju Universitas juga melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi. Interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang beragam latar belakang etniknya dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilainnya. Memang transisi juga memberikan hal positif seperti peningkatan rasa tanggung jawab namun demikian nampaknya mahasiswa baru lebih banyak menunjukkan rasa tekanan sebagai bentuk reaksi terhadap masa transisi mereka, hal ini mengacu pada Survei terhadap kurang lebih 3000 mahasiswa baru pada sekitar 500 sekolah tinggi dan Universitas (Santrock, 2003:558).

Beberapa mahasiswa universitas melaporkan bahwa mereka merasa "jenuh" (*bornout*). *Bornout* adalah suatu perasaan putus asa dan tidak berdaya yang diakibatkan oleh stres yang berlarut-larut yang berkaitan dengan kerja. *Bornout* menjadikan penderitanya berada dalam kelelahan fisik dan emosi yang mencakup kelelahan kronis dan rendahnya energi. Pada banyak kampus, *bornout* di Universitas adalah alasan paling umum untuk meninggalkan kampus sebelum memperoleh gelar mereka, mencapai rata-rata 25% pada beberapa Universitas. Cuti dari kampus selama satu atau dua semester dulunya dianggap sebagai tanda kelemahan. Kini kadang dianggap biasa "berhenti

sementara karena mahasiswa benar-benar ingin kembali ke sekolah, hal itu dianjurkan untuk beberapa mahasiswa yang merasa kewalahan menghadapi stres (Santrock, 2003:560).

Menurut Martianah banyak mahasiswa mengalami stres dikarenakan beberapa faktor, antara lain: a) hubungan dengan seks lain, b) pembuatan keputusan tentang pekerjaan, c) masalah yang timbul dirumah (Martianah, 1998:96).

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan penulis terhadap beberapa mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif kasim Riau tahun akademik 2010/2011, menggambarkan bahwa sebagian merasa mengalami apa yang disebut sebagai gangguan penyesuaian dalam istilah psikologi. Sebagian mengatakan mereka merasa pusing, marah dengan mengatakan kata-kata kotor. Sedangkan ketika ditanya tentang faktor penyebabnya, mereka mengungkapkan, tugas menempati posisi pertama hal ini dikarenakan tugas sekarang lebih banyak dari ketika sekolah menengah, kedua faktor budaya yang berbeda, dan yang ketiga adalah faktor kenyamanan dilingkungan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif kasim Riau.

Mereka mengungkapkan bahwa bentuk-bentuk penyelesaian masalah yang mereka pilih ialah dengan jalan-jalan, makan yang banyak, menyelesaikan masalahnya dan berdoa, ketika ditanya apakah hal tersebut akan mengatasi masalah mereka, sebagian besar mengatakan tidak namun ada yang mengatakan menyelesaikan masalah.

Oleh karena itu penulis ingin mengungkapkan fakta-fakta yang terkait dengan stres dalam aktivitas kuliah dan peran *coping stres* dalam menghadapi aktivitas perkuliahan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tahun akademik 2010/2011 melalui penelitian ini. Penulis mengambil subjek penelitian Mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tahun akademik 2010/2011. Dengan pertimbangan bahwasannya telah memenuhi kriteria penelitian penulis. Kriterianya yaitu karena mahasiswa BKI tahun akademik 2010/2011 pada semester V saat ini adalah awal mereka mulai mengalami semakin beratnya tugas-tugas kuliah yang berkaitan dengan Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Dimana mahasiswa pada semester V ini dituntut untuk mempunyai manajemen waktu yang baik karena banyaknya mata kuliah yang akan diambil, belum lagi ketika semakin dekatnya waktu pengumpulan tugas kuliah. Sehingga hal ini lah yang dapat memicu stres pada mereka.

Jurusan Bimbingan Konseling Islam dalam hal ini nantinya akan melahirkan mahasiswa-mahasiswa yang kelak akan bergerak di bidang pelayanan kesehatan mental, yang akan menangani orang-orang yang bermasalah kejiwaannya, atau orang-orang yang mengalami stres, mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam hal ini dapat disebut sebagai calon konselor nantinya. Konselor adalah sebuah profesi, dimana di dalamnya terdapat sebuah "*hygiene mental of knowledge*" yang jelas. Hal tersebut akan menyebabkan profesi konselor selalu dituntut untuk mengembangkan dirinya dalam upaya

meningkatkan profesionalisme seorang konselor untuk berpartisipasi aktif dalam sistem pelayanan kesehatan mental kliennya, jadi bagaimana mungkin jika seorang calon konselor dapat membantu kliennya untuk mengatasi permasalahannya atau menuntun kliennya kepada mental yang sehat jika dia sendiri saja tidak dapat mengatasi permasalahannya.

Peneliti merasa tertarik memilih penelitian kepada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam ini karena walaupun di jurusan ini telah mempunyai labor konseling, tetapi mahasiswa belum pernah praktek langsung terhadap klien. Sehingga mahasiswa hanya sedikit mempunyai gambaran ketika akan terjun ke lapangan. Oleh karena itu penting diteliti tentang tingkat stres dan *coping* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam menghadapi aktivitas perkuliahan, kurang ‘dirasakannya’ layanan bimbingan konseling dalam Universitas juga memotivasi penulis untuk melakukan penelitian ini. Penulis berharap penelitian ini dapat menjadi acuan bagi Konselor dalam hal ini, dosen ketika menghadapi mahasiswanya yang bermasalah.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis merasa perlu mengadakan penelitian terhadap permasalahan ini yang dituangkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul **“Peran *Coping Stres* Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau”**.

B. Alasan Pemilihan Judul

1. Permasalahan ini menarik untuk diteliti karena sesuai dengan jurusan penulis yang berbasis ilmu Bimbingan Konseling Islam.
2. Permasalahan ini belum pernah diteliti di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Penulis sangat tertarik untuk mengetahui bagaimana persepsi mahasiswa BKI menghadapi permasalahan yang terjadi dalam aktivitas kuliah sehari-hari.

C. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahan pahaman dalam mengartikan dan guna menjelaskan makna yang terkandung dalam istilah judul penelitian, maka berikut ini penulis tegaskan istilah sebagai berikut:

1. Peran

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia peran artinya sesuatu yang terjadi atau yang memegang pimpinan terutama dalam terjadinya suatu hal atau peristiwa. Selain itu peran juga diambil dari istilah teater dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kelompok-kelompok masyarakat. Peran ialah bagian yang kita mainkan pada setiap keadaan dan cara bertingkah laku untuk menyelaraskan diri kita dengan keadaan (Nirmala dan Aditya, 2003:283).

2. *Coping stres*

Coping stres menurut Lazarus adalah strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata (Safaria, 2009:96).

Coping stres dalam kamus Psikologi merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Kartono, 1987:450).

3. Aktivitas Kuliah

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia aktivitas artinya adalah keaktifan atau kegiatan, disebut juga sebagai kerja atau salah satu kegiatan kerja yang dilaksanakan disetiap bagian dalam perusahaan atau organisasi. Sedangkan kuliah mempunyai arti “pelajaran yang diberikan” atau “ceramah”. Namun pada umumnya “kuliah” di kaitkan dengan perguruan tinggi/pendidikan tinggi yang sering diartikan sebagai proses belajar/proses pembelajaran. Dengan demikian aktivitas kuliah adalah suatu kegiatan yang berkaitan dengan proses belajar mengajar di suatu perguruan tinggi (Nirmala dan Aditya, 2003:142).

D. Permasalahan

1. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang tersebut di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana *coping stres* berupaya membantu untuk menghadapi aktivitas kuliah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam?
- b. Bagaimana mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dapat memelihara *self image* yang positif dalam dirinya?

2. Batasan Masalah

- a. Penelitian ini difokuskan untuk melihat bagaimana *coping stres* dalam membantu menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas perkuliahan sehari-hari yang menyebabkan stres yang sedang dialami oleh mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam
- b. Sumber stres yang dikaji hanyalah stres yang berkaitan dengan aktivitas kuliah mahasiswa sesuai dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa.

3. Rumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

Bagaimanakah *coping stres* berperan dalam menghadapi aktivitas kuliah mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau ?

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran *coping stres* dalam menghadapi aktivitas kuliah Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

2. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

- a. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai peran *coping stres* dalam menghadapi aktivitas kuliah mahasiswa.
- b. Kegunaan praktis, bagi mahasiswa dapat menerapkan konsep *coping stres* dalam aktivitas perkuliahan ataupun dalam kehidupan sehari-hari agar kehidupan menjadi lebih efektif.
- c. Kegunaan akademis, sebagai syarat meraih gelar Strata Satu (S1) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN SUSKA Riau.

F. Kerangka Teoritis dan Konsep Operasional

1. Kerangka teoritis

Kerangka teoritis ini adalah merupakan landasan untuk berfikir dalam menjelaskan hubungan antara konsep yang satu dengan konsep yang lainnya. Adapun kerangka teoritis yang dikemukakan yakni:

a. Pengertian *Coping Stres*

Konsep *coping stres* digunakan untuk menjelaskan hubungan antara stres dan tingkah laku individu dalam menghadapi tekanan. Menurut Lazarus dan Folkman *coping* didefinisikan sebagai proses untuk mengelola jarak antara tuntutan-tuntutan baik yang berasal dari individu maupun di luar individu dengan sumber-sumber daya yang digunakan dalam menghadapi tekanan (Smet, 1994:143).

Kartono menjelaskan perilaku *coping stres* ialah perilaku yang digunakan untuk mengurangi kegugupan akibat kekecewaan terhadap konflik motivasional (Kartono, 1987:488).

Menurut Warga perilaku *coping stres* adalah suatu reaksi yang dilakukan individu pada situasi tertentu untuk meningkatkan sisi positif pada dirinya (Warga, 1983:22).

Sedangkan menurut Ardani perilaku *coping* adalah mengatasi *stres* dengan melakukan transaksi antar lingkungan, yang mana hubungan transaksi ini merupakan suatu proses yang dinamis (Ardani, 2007:40).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan upaya mental atau perilaku dalam menguasai, mentoleransi atau mengurangi efek suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan.

b. Bentuk-bentuk *Coping Stres*

Dalam suatu permasalahan orang mempunyai kecenderungan untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang berbeda-beda. Cara mengatasi stres (*coping*) antara orang yang satu dengan yang lain

berbeda-beda. Namun demikian para ahli telah menggolong-golongkan bentuk *coping*. Adapun bentuk-bentuk *coping* menurut Lazarus dan Folkman terbagi menjadi 2 yaitu:

1. *Emotional focused coping*, yaitu usaha untuk mengatur respon emosional terhadap stres dengan merubah cara dalam merasakan permasalahan atau situasi yang mendatangkan stres, bentuk *coping* ini meliputi :

- a. Kontrol diri : menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya.
- b. Membuat jarak : menjauhi diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar.
- c. Penilaian kembali secara positif : dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berpikir secara positif dalam mengatasi masalah.
- d. Lari atau menghindar : menjauh dari permasalahan yang dialami.
- e. Menerima tanggung jawab : menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya.

2. *Problem focused coping*, yaitu usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stres dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan baru untuk memodifikasi permasalahan yang mendatangkan stres, bentuk ini meliputi :

- a. Konfrontasi, yaitu individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.
- b. Mencari dukungan sosial.
- c. Merencanakan pemecahan masalah dengan memikirkan, membuat, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah (Nasir dan Muhith, 2011:93).

Bentuk lain dari *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) adalah melamun atau berkhayal yang juga merupakan bentuk penyesuaian terhadap masalah yang kurang baik. Sebagai contoh misalnya melamun merenungkan apa yang terjadi seumpama masalah tersebut tidak dialami dan merindukan saat-saat yang indah. Berkhayal atau melamun merupakan bentuk pelarian secara imajiner, bukan bentuk tindakan untuk mengatasi masalah. *Coping* yang berfokus pada masalah (*Problem-focused coping*) melibatkan strategi untuk menghadapi secara langsung sumber stres, seperti mencari informasi tentang masalah yang sedang dihadapi dengan mempelajari sendiri atau melalui konsultasi. Hal ini dapat membantu individu untuk tetap optimis (Nevid dkk, 2005:145).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Coping

Individu mempunyai perilaku *coping* berbeda-beda, sebenarnya ini dapat dimaklumi. Hal ini dikarenakan proses pemilihan *coping* menurut Smet dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain sebagai berikut :

1. Kondisi individu : umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, pendidikan, intelegensi, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.
2. Karakteristik kepribadian : introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kekebalan dan ketahanan.
3. Sosial-kognitif : dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial.
4. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.
5. Strategi dalam melakukan *coping* (Smet, 1994:130).

Sedangkan Mu'tadin mengatakan bahwa cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu sendiri yang meliputi:

1. Kesehatan fisik, kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.
2. Keyakinan atau pandangan positif, keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe *problem-solving focused coping*.
3. Keterampilan memecahkan masalah, keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif

tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

4. Keterampilan sosial, keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.
5. Dukungan sosial, dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.
6. Materi, dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli (www.tim-e-psikologi.com/remaja/220702.Htm).

d. Perilaku Coping yang Efektif

Apapun perilaku *coping*, ia akan memberikan efek bagi penggunanya, apakah itu baik atau buruk. Namun demikian Feldman telah mengembangkan beberapa pedoman yang efektif dalam menghadapi stres atau menghadapi sebuah permasalahan, antara lain :

1. Menjadikan ancaman sebagai tantangan.

Pedoman ini dapat digunakan bila situasi yang mendatangkan stres dapat dikontrol.

2. Mengurangi ancaman dari situasi yang mendatangkan stres. Pedoman ini digunakan bila situasi yang mendatangkan stres tampaknya tidak mudah untuk dikontrol. Hal ini dengan cara merubah penafsiran

terhadap situasi tersebut, melihatnya dalam keterangan yang berbeda dan memodifikasi sikap terhadapnya.

3. Merubah tujuan dengan tujuan yang mudah dicapai.

Pedoman ini dapat digunakan bila situasi yang mendatangkan stres tidak dapat dikontrol atau dikendalikan.

4. Melakukan kegiatan fisik.

Dengan kegiatan fisik seperti olah raga dapat mengurangi tekanan darah dan kecepatan denyut jantung dan konsekuensi lain karena stres yang berat.

5. Menyiapkan diri sebelum stres terjadi.

Dengan *coping* yang proaktif ini individu dapat menyiapkan diri menghadapi kejadian atau peristiwa stres yang akan datang dan dapat mengurangi konsekuensi negatifnya. (Santrock, 2003:569).

e. Tujuan Perilaku *Coping*

Tujuan yang ingin dicapai oleh *coping* tergambar jelas dalam tugas-tugas *coping* Cohen dan Lazarus yang mengemukakan lima tugas utama *coping* yang antara lain adalah :

1. Mengurangi kondisi lingkungan yang membahayakan dan mempertinggi kemungkinan kesembuhan.
2. Mentolerasi atau mengatur peristiwa-peristiwa dan kenyataan-kenyataan yang negatif.
3. Memelihara *self image* yang positif.
4. Memelihara keseimbangan emosi.
5. Melestarikan hubungan baik dengan orang lain (King, 2010:418).

f. Pengertian Stres

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Sarafino mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang (Smet, 1994:110).

Definisi lain diungkapkan oleh Sutherland dan Cooper bahwa stres adalah pengalaman subjektif yang didasarkan pada persepsi terhadap situasi yang tidak semata-mata tampak dalam lingkungan.

Dalam bukunya Psikologi Klinis Ardani stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition life*) (Ardani, 2007:37).

Dari berbagai macam definisi tentang stres pendapat Sarafino lebih definitif dan kompleks jika dibandingkan dengan pendapat ahli-ahli yang lainnya.

g. Gejala –Gejala Stres

Stres yang tidak teratasi menimbulkan gejala badaniah, jiwa dan gejala sosial. Gejalanya antara lain:

1. Gejala badan: sakit kepala pusing separo, sakit maag, mudah kaget (berdebar-debar), banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu, letih, kaku leher belakang sampai punggung, dada rasa

panas/nyeri, rasa tersumbat di kerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun, mual, muntah, gejala kulit, bermacam-macam gangguan menstruasi, keputihan, kejang-kejang, pingsan dan sejumlah gejala lain.

2. Gejala Emosional: pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, kuatir, mimpi-mimpi buruk, murung, mudah marah/jengkel, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, pandangan putus asa, dan sebagainya.
3. Gejala Sosial: makin banyak merokok/minum/ makan, sering mengontrol pintu, jendela, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar, membunuh dan lainnya. Indikator stres dapat dilihat dari dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala mental. Adapun yang termasuk gejala fisik antara lain: tidak peduli dengan penampilan fisik, menggigit-gigit kuku, berkeringat, mulut kering, mengetukkan atau menggerakkan kaki dengan senewen, wajah tampak lelah, gangguan pola tidur yang normal, memiliki kecenderungan yang berlebihan pada makanan dan terlalu sering ke toilet. Sedangkan untuk gejala mentalnya antara lain: kemarahan yang tak terkendali atau lekas marah/agresivitas, mencemaskan hal-hal kecil, ketidakmampuan dalam memprioritaskan, berkonsentrasi dan memutuskan apa yang harus dilakukan, suasana hati yang sulit ditebak atau tingkah laku yang tak wajar, ketakutan atau fobia yang berlebihan, hilangnya kepercayaan pada diri sendiri (Walia, 2005:5).

h. Sumber-Sumber Stres atau Stresor

Stresor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial, dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Secara garis besar, stresor bisa dikelompokkan menjadi dua yaitu:

1. Stresor mayor; yang berupa *major live events* yang meliputi peristiwa kematian orang yang disayangi, masuk sekolah untuk pertama kali, dan perpisahan.
2. Stresor minor; yang biasanya berawal dari stimulus tentang masalah hidup sehari-hari, misalnya ketidaksenangan emosional terhadap hal-hal tertentu sehingga menyebabkan munculnya stres (Nasir dan Muhith, 2010:85)

Taylor merinci beberapa karakteristik kejadian yang berpotensi untuk dinilai menciptakan stres, antara lain :

1. Kejadian negatif agaknya lebih banyak menimbulkan stres daripada kejadian positif.
2. Kejadian yang tidak terkontrol dan tidak terprediksi lebih membuat stres daripada kejadian yang terkontrol dan terprediksi.
3. Kejadian “ambigu” seringkali dipandang lebih mengakibatkan stres daripada kejadian yang jelas.

4. Manusia yang tugasnya melebihi kapasitas (*overload*) lebih mudah mengalami stres daripada orang yang memiliki tugas lebih sedikit.

Ada beberapa sumber stres yang berasal dari lingkungan, diantaranya adalah lingkungan fisik seperti polusi udara, kebisingan, kesesakan, dan lingkungan kontak sosial yang bervariasi, serta kompetisi hidup yang tinggi.

Seperti yang dikutip oleh Patel bahwa pada *Holmes and Rahe Schedule of Recent Life Events* telah diteliti berbagai peristiwa kehidupan yang membutuhkan penyesuaian sosial kembali dan memberinya rating berdasarkan muatan nilai stresnya. Stresor yang berupa peristiwa-peristiwa perubahan di sekolah (*change in school*) berada pada peringkat 33 yang dapat menimbulkan stres.

Holmes dan Rahe merumuskan adanya sumber stres berasal dari:

1. Dalam diri individu

Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Pendorong dan penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan, yaitu *approach* dan *avoidance*. Kecenderungan ini menghasilkan tipe dasar konflik, yaitu :

- a. *Approach-approach Conflict*

Muncul ketika kita tertarik terhadap dua tujuan yang sama-sama baik.

- b. *Avoidance-avoidance Conflict*

Muncul ketika kita dihadapkan pada satu pilihan antara dua situasi yang tidak menyenangkan

c. Approach-avoidance Conflict

Muncul ketika kita melihat kondisi yang menarik dan tidak menarik dalam satu tujuan atau situasi.

2. Dalam keluarga

Dari keluarga ini yang cenderung memungkinkan munculnya stres adalah hadirnya anggota baru, sakit, dan kematian dalam keluarga.

3. Dalam komunitas dan masyarakat

Kontak dengan orang di luar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya, pengalaman anak di sekolah dan persaingan.

Sedangkan menurut Mulyadi beberapa masalah yang bisa menjadi stressor bagi mahasiswa adalah:

a. Masalah yang berhubungan dengan pendidikan

1. Masalah konsentrasi. Banyak mahasiswa mengeluh karena tidak bisa konsentrasi, sehingga hasil belajar tidak maksimal. Sebab-sebabnya bermacam-macam, dapat dari diri mahasiswa sendiri atau luar dirinya, seperti perasaan sepi, dorongan ingin pulang, konflik dan lingkungannya.
2. Masalah yang berhubungan dengan sistem pengajarannya, yaitu kesulitan mengikuti kuliah, membaca buku sumber berbahasa asing dan lain-lain.

3. Masalah tidak menyukai mata kuliah atau dosen tertentu. Jika mahasiswa tidak menyukai dosen tertentu atau mata kuliah tertentu, ia cenderung tidak mau mengikuti kuliah.
 4. Masalah daya tahan dan kelangsungan studi. Ada mahasiswa yang mudah kecewa karena nilai yang rendah kemudian putus asa dan ingin berhenti kuliah, tidak tahan jauh dari orang tua, konflik-konflik pribadi dan karena ketegangan sosial.
- b. Masalah penyesuaian diri dan hubungan sosial:
1. Masalah mencari teman. Ada mahasiswa yang canggung dalam pergaulan dan tidak tahu yang harus dilakukan, rasa rendah diri dan malu.
 2. Penyesuaian diri terhadap kehidupan kampus. Mahasiswa baru biasanya tidak tahu banyak soal tata cara kehidupan kampus dan mereka memerlukan berbagai informasi dan bimbingan.
 3. Kesulitan menyesuaikan diri. Baik adat istiadat atau norma-norma lingkungan dimana mahasiswa tinggal.
 4. Konflik dengan teman sekelas, seasrama atau sejurusan. Ini terjadi biasanya karena berselisih paham atau karena kekecewaan kawan.
- c. Masalah yang sifatnya pribadi.
1. Masalah konflik dengan pacar atau pacar yang tidak disetujui orang tua.
 2. Masalah pertentangan dengan anggota keluarga.

d. Masalah ekonomi

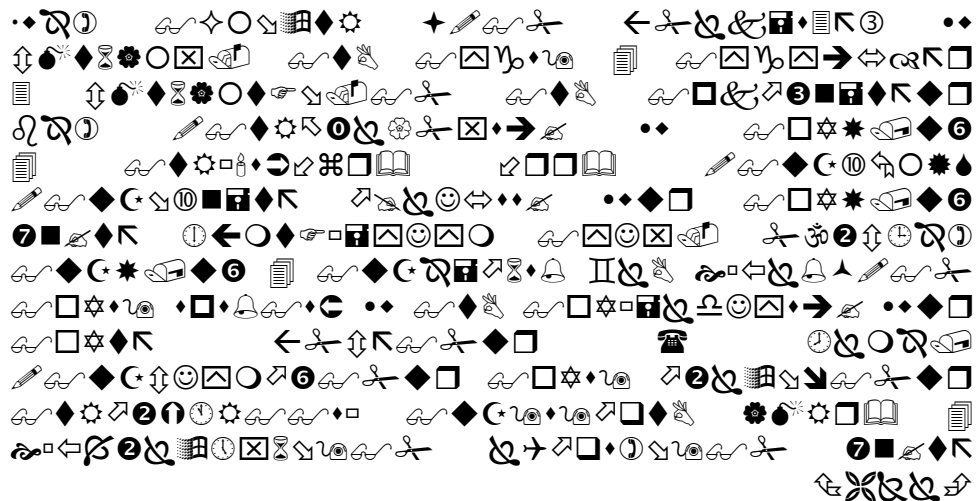
Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan ekonomi karena kiriman uang terlambat, uang tidak cukup atau tidak dapat mengatur keuangan.

e. Masalah memilih jurusan, jabatan dan masa depan

Ada mahasiswa yang salah pilih jurusan dan ingin pindah, ada yang masuk jurusan tertentu karena keinginan orang tua, ada yang merasa masa depannya tak menentu dan tidak tahu apa yang diperbuat. Masalah-masalah ini dapat mengakibatkan rasa gelisah, cemas, ketegangan, konflik dan frustrasi, dan jika tidak secepatnya diatasi akan mengganggu kelancaran studi mahasiswa. Ada mahasiswa yang yang cepat mengatasi persoalan-persoalan tetapi ada yang berlarut larut. Hal yang terakhir ini mengakibatkan energi mahasiswa banyak terbuang dan proses belajarnya tidak efektif (Papalia, 2009:115).

Dari berbagai penjelasan di atas, maka stresor atau hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya stres dapat berupa faktor-faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan di sekitar individu (baik fisik maupun sosial). Namun, Stresor tersebut dapat menimbulkan stres ataupun tidak tergantung bagaimana individu menyikapi stresor itu.

i. Pandangan Islam terhadap Stres



Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya (mereka berdoa). “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami, jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya, maafkanlah kami, ampunilah kami dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir” (Al Baqarah 286).

Ayat ini jelas menunjukkan bahwa segala tekanan dan dugaan dalam kehidupan seperti kesempitan hidup. Permasalahan yang melanda misalnya merupakan karunia Allah kepada manusia berdasarkan kemampuan manusia itu sendiri. Stres juga dikategorikan sebagai ujian hidup. Boleh jadi disebabkan kesempitan hidup mengundang stres dan tekanan yang negatif. Apalagi mereka yang mengalami permasalahan akibat musibah.

Namun hanya diri kita sendiri yang dapat menjadikan tekanan tersebut mendatangkan kesan yang baik atau sebaliknya. Benarlah apa

yang dinyatakan di akhir surat ini ”ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan mendapat siksa (dari kejahatan yang dikerjakannya)”

Penulis mencoba melihat bagaimanakah penanganan stres ini berdasarkan kepada penjelasan Al-Quran tentang siapakah diri manusia yang sebenarnya. Al-Quran jelas menerangkan bahwa manusia itu terdiri daripada kombinasi bagian-bagian berikut:

1. Komponen Roh
2. Komponen Jasad
3. Komponen Akal

Penulis berpendapat seseorang manusia yang tidak mampu menjalankan kehidupan sebagai seorang manusia mengalami tekanan atau stres. Penyebab stres adalah disebabkan ketidaksempurnaan ketiga-tiga komponen ini berfungsi dengan baik. Maka, untuk mengembalikan kefungsiannya manusia agar dapat menjalani kehidupan harian dengan baik serta mampu mengurus stres dan tekanan, Islam melihat arti pentingnya ketiga faktor tersebut.

Hal ini dikemukakan oleh Al Ghazali mengambil bahwa manusia itu terdiri daripada 3 komponen utama yaitu roh, jasad dan akal, berikut penjelasannya:

1. Roh

Setiap manusia mempunyai roh. Namun jasad dan sifat roh tidak mungkin dapat dipahami oleh manusia itu sendiri.

Islam berpendapat, roh adalah sesuatu yang tidak dapat dilihat dengan mata. Namun roh sesuatu suatu benda yang hidup. Dalam arti kata yang lebih mudah untuk dipahami, ia mencakupi soal kerohanian atau spiritual.

Setiap manusia mempunyai fitrah rasa bertuhan. Seorang mukmin percaya akan Allah Yang Maha Esa menyakini bahwa setiap yang terjadi ke atas dirinya adalah kehendak Allah Taala. Sebagai contoh, setiap musibah yang terjadi sebenarnya mempunyai hikmah yang perlu dicari. Walaupun merasa tertekan dan stress dengan ujian dan dugaan yang datang bertubi-tubi, seharusnya rasa lemah, tertekan dan tidak mampu haruslah disandarkan kepada Allah Taala sepenuhnya.

Stres atau tekanan yang dihadapi ditangani dengan menyucikan roh atau menguatkan aspek kerohanian dan spiritual, bukan hanya dengan melakukan ibadah yang bersifat ritual semata-mata seperti menjalankan sholat lima waktu, membayar zakat maupun membaca dan menelaah Al-Quran. Imam Al-Ghazali berpendapat di antara kaidah-kaidah yang boleh dipraktekkan adalah seperti berikut;

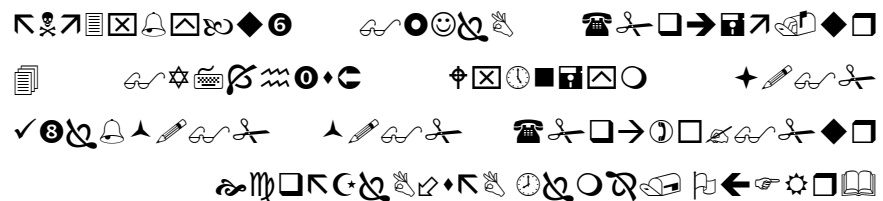
Menanam dan menyuburkan jiwa ini dengan sifat-sifat yang terpuji (mahmudah) seperti amanah, ikhlas serta jujur. Mengikis sifat-sifat yang negative (mazmumah) seperti riak, sombong dan takabur.

Menunaikan hak sesama insan baik hak suami, hak isteri, hak anak-anak hak pemimpin dan hak masyarakat dan tidak menzalimi orang lain demi untuk kepentingan sendiri. Tidak memakan makanan

yang haram dan syubhat baik diragukan dari segi sumber atau bagaimana cara menghidangkan.

2. Jasad

Al-wiqayatu khairun min al-‘ilaj yang berarti “Mencegah lebih baik daripada mengobati”. Islam sangat menganjurkan agar setiap penyakit yang dihadapi haruslah dicegah daripada diobati karena mengobati hanya mengurangi kesakitan dalam jangka masa pendek dan sakit itu akan kembali dirasakan kembali. Allah S.W.T berfirman yang bermaksud:



Artinya: *“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rizkikan kepadamu, dan bertaqwalah kepada Allah yang kamu beriman kepadaNya ”* (Al-Maidah ayat 88).

Di dalam ayat ini, Allah Taala memerintahkan kepada hambaNya agar memakan makanan yang halal dan baik. Makanan yang halal ialah makanan yang sumbernya merupakan sumber yang halal. Sebagai contoh, uang yang kita gunakan untuk membeli makanan yang kita makan merupakan uang yang halal yang dibayar kepada kita setimpal dengan pekerjaan yang kita lakukan.

Makanan yang halal saja tidak cukup, malah makanan itu haruslah baik atau arti kata berkhasiat dan tidak memudaratkan kita. Makanan yang baik adalah makanan yang mempunyai kombinasi zat-

zat makanan yang diperlukan oleh tubuh kita. Sebagai contoh, tubuh kita memerlukan zat karbohidrat untuk digunakan sebagai tenaga bagi kita demi untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari, agar kita dapat melaksanakan kegiatan dengan sebaik-baiknya. Sekiranya tubuh kita kekurangan zat karbohidrat, tubuh akan menggunakan sumber protein dalam tubuh untuk ditukarkan kepada tenaga. Penggunaan protein yang tinggi sebagai menggantikan karbohidrat akan menyebabkan kepekatan asid amino yang tinggi dalam badan. Hal tersebut boleh memberikan implikasi kepada otot kita di mana kita sering mengalami kekejangan otot.

Makanan yang kita makan akan menjadi darah daging kita. Islam meyakini bahwa segala perbuatan dan pemikiran kita juga dipengaruhi oleh makanan yang kita makan. Boleh jadi kita mudah kalah bila mendapat tekanan atau stres disebabkan kita mengabaikan soal sumber manakah makanan yang kita makan dan apakah baik untuk kesehatan kita. Senam yang teratur dan bukan bersifat terpaksa atau memaksa juga merupakan cara alternatif yang terbaik mengurangi tekanan yang dialami. Senam meningkatkan daya tahan terhadap tekanan dengan meringankan beban diri. Hal tersebut mampu mengalihkan unsur psikologi seperti tenaga marah, agresif dan perasaan risau lalu dialihkan melalui gerak fisik.

3. Akal

Kemiskinan ilmu dan teknologi merupakan faktor terpenting kegagalan individu memberikan alternatif ke arah penyelesaian masalah. Bukankah ini akan mendatangkan tekanan ?

Setiap manusia dikurniai oleh Allah akal agar mereka berfikir, malah faktor inilah yang membedakan antara manusia dan hewan. Berfikir menggunakan akal adalah satu perbuatan dan memerlukan sesuatu benda untuk dipikirkan. Kalau tubuh badan manusia memerlukan makanan berkhasiat, akal juga memerlukan bahan-bahan yang berkhasiat dan bermanfaat untuk dipikirkan. Akal disebut sebagai bahan intelek (*intellectual substances*).

Tekanan dan stres yang dialami bisa ditangani apabila individu tersebut mempunyai pengetahuan dan ilmu yang luas. Individu tersebut tidak akan melakukan sembarang tindakan yang boleh menzalimi dirinya sendiri atau orang-orang disekelilingnya (Al Ghazali, 1996:342).

Ketiga-tiga komponen ini saling lengkap melengkapi di antara satu sama lain dalam menghadapi *distress*.

Keseluruhan ayat di atas menunjukkan bagaimana Islam mengajarkan umatnya dalam menghadapi stres. Secara garis besar, ada tiga hal yang penting diperhatikan dalam menghadapi stres, yaitu hubungan dengan Allah, pengaturan perilaku, dan dukungan sosial. Ajaran Islam memandang bahwa tidak ada yang paling penting, selain Allah. Segala sesuatu juga bersumber dari Allah. Allah Maha Besar, Maha Kuasa dan Maha Penyayang memiliki sumber daya yang tidak

terbatas untuk mengatasi segala masalah manusia. Manusia wajib berusaha dan bersabar dengan melakukan manajemen waktu yang baik, namun segalanya dilakukan dengan pengharapan terhadap Allah. Allahlah yang akan menentukan hasilnya, sesuai dengan apa yang diupayakan manusia. Manusia menyadari dan berusaha memperbaiki kesalahannya, dengan memohon ampunan dan pertolongan Allah. Selain itu, hubungan antarsesama manusia juga penting sebagai dukungan sosial dalam mengatasi segala masalah, terutama dukungan untuk bersabar dan melakukan hal yang benar sesuai dengan jalan Allah (Purwakanita Hasan, 2008:87).

2. Konsep Operasional

Untuk mempermudah dalam memahami teori yang telah dipaparkan dalam kerangka teoritis diatas dan karena penelitian ini masih bersifat abstrak, maka untuk memudahkan menghindari salah pengertian dan pemahaman terhadap penelitian ini maka penulis perlu mengoperasionalkan variabel sehingga menjadi indikator-indikator yang akan digunakan sebagai landasan penelitian.

Peran *coping stres* dalam menghadapi aktivitas kuliah mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam dilihat dari indikator-indikator sebagai berikut:

- a. *Coping stres* dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas kuliah mahasiswa.

- b. *Coping stres* dapat mentoleransi atau mengatur peristiwa-peristiwa dan kenyataan-kenyataan negatif.
- c. *Coping stres* dapat memelihara *self image* yang positif.
- d. *Coping stres* dapat memelihara keseimbangan emosi dengan baik.

Sedangkan ciri-ciri mahasiswa yang telah mempelajari *coping stres* ini dilihat dari indikator:

- a. Mahasiswa BKI memahami dan merasakan pentingnya *coping stres* dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas kuliah.
- b. Mahasiswa BKI yakin dan optimis dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang terjadi.
- c. Setiap mahasiswa BKI mempunyai kemampuan tersendiri dalam menghadapi diri sendiri ketika ditimpa musibah.

G. Metodologi Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan yang dilaksanakan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

2. Subjek dan Objek Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Tahun akademik 2010/2011 berjumlah 60 orang, sedangkan objek dalam penelitian ini adalah Peran

coping stres dalam menghadapi aktivitas kuliah mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

3. Populasi dan Sampel

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN SUSKA RIAU.

Dalam pengambilan data, penulis mengambil sampel sebanyak 60 orang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam tahun akademik 2010/2011 sesuai dengan pertimbangan dan tujuan penelitian. Hal ini sesuai dengan teori *purposive* sampling (pengambilan sampel berdasarkan tujuan), yaitu dalam teknik ini, siapa yang akan diambil sebagai anggota sampel diserahkan pada pertimbangan pengumpulan data yang menurut penulis sesuai dengan maksud dan tujuan (Margono, 2007:128).

4. Sumber Data

a. Data Primer

Data primer dari penelitian ini adalah data yang diambil langsung ke lapangan melalui observasi, wawancara dan angket.

b. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang diambil melalui bahan bacaan seperti buku-buku teks, serta data yang diperoleh dari perpustakaan, dokumentasi dan internet yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.

5. Teknik Pengumpulan Data

Untuk data yang diperlukan dalam penelitian ini, penulis menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu :

a. Wawancara

Ialah percakapan yang dilakukan dengan maksud tertentu, percakapan dilakukan oleh 2 orang pihak yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Moleong, 2004:186). Penulis telah mewawancarai secara langsung pihak tertentu yang bisa membantu dalam proses penulisan skripsi ini.

b. Observasi

Yaitu mengadakan pengamatan langsung ke lokasi penelitian dan penulis membuat catatan kecil, mendengarkan, melihat kemudian dikaji dan dinilai secara baik untuk memperoleh data.

c. Dokumentasi

Penulis memperoleh data dari dokumen-dokumen atau arsip-arsip yang dimiliki oleh jurusan Bimbingan Konseling Islam.

d. Angket

Yaitu berisikan atas beberapa item pertanyaan dan jawaban yang diberikan pada klien untuk diisi sesuai dengan yang dialami atau dirasakan mereka.

6. Teknik Analisa Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, maka analisa yang akan digunakan adalah teknik analisa deskriptif kuantitatif. Setelah

data terkumpul lalu digambarkan melalui kata-kata yang didukung dengan hasil angket, wawancara observasi dan dokumentasi. Penelitian kuantitatif dimulai dengan berpikir deduktif untuk menurunkan hipotesis, kemudian melakukan pengujian di lapangan (Prasetyo dan Jannah, 2010:35).

Selanjutnya data yang bersifat kuantitatif yang ditransformasikan oleh angka-angka, dalam hal ini dapat ditetapkan sebagai berikut:

- a. Dikatakan sangat baik apabila berada pada angka 86 % - 100 %
- b. Dikatakan kurang baik apabila berada pada angka 60 % - 85 %
- c. Dikatakan tidak baik apabila berada pada angka 0 % - 59 %

Untuk mengetahui frekuensi realitif angka persenan menggunakan rumus berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Tingkat Presentase

F = Frekuensi dari hasil jawaban (penyebaran angket)

N = Jumlah seluruh objek penelitian (Prasetyo dan Jannah, 2010:170)

H. Sistematika Penulisan

Agar penelitian ini lebih terarah, maka perlu ditentukan sistematika penulisan, perencanaan, pengamatan, analisa serta kesimpulan hasil penelitian, maka penulis menyusun sistematika penulisan ini ke dalam 5 bab, yaitu:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini merupakan bab yang di dalamnya berisikan tentang latar belakang masalah, alasan pemilihan judul, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, penegasan istilah, permasalahan, kerangka teoritis dan konsep operasional, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : TINJAUAN UMUM LOKASI PENELITIAN

Bab ini berisikan penjelasan tentang sejarah berdirinya Jurusan Bimbingan Konseling Islam , visi, misi, tujuan dan kompetensi, akademik dan pembelajaran, dosen, mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam, kegiatan kemahasiswaan Bimbingan Konseling Islam, dan sarana dan prasarana.

BAB III : PENYAJIAN DATA

Merupakan penyajian data yang penulis peroleh dari data dokumentasi, wawancara, angket dari responden di lokasi penelitian.

BAB IV : ANALISIS DATA

Berisikan mengenai analisa data yang membahas dan menganalisa data tentang Peran *coping stres* dalam menghadapi aktivitas kuliah mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

BAB V : PENUTUP

Bab ini merupakan bab penutup yang berisikan tentang :

A. Kesimpulan

B. Saran-saran

BAB II

TINJAUAN UMUM LOKASI PENELITIAN

A. Sejarah Ringkas Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim merupakan hasil pengembangan/ peningkatan status pendidikan dari Institut Agama Negeri (IAIN) Sultan Syarif Kasim Pekanbaru yang secara resmi dikukuhkan berdasarkan Peraturan Presiden RI Nomor 2 Tahun 2005 tanggal 4 Januari 2005 tentang perubahan IAIN Sulthan Syarif Qasim Pekanbaru menjadi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan diresmikan pada tanggal 9 Februari 2005 oleh Presiden RI, Bapak Dr. H. Susilo Bambang Yudhoyono sebagai tindak lanjut perubahan status ini, Menteri Agama RI menetapkan organisasi dan tata kerja UIN Suska Riau berdasarkan Peraturan Menteri Agama RI Nomor 8 Tahun 2005 tanggal 4 April 2005.

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Pekanbaru Riau ini terdiri dari 8 Fakultas yaitu Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum, Fakultas Ushuluddin, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, dan Fakultas Pertanian dan Peternakan ([Http://www.uin-suska.ac.id/profil.php?ID=1](http://www.uin-suska.ac.id/profil.php?ID=1)).

Fakultas-fakultas ini adalah hasil gabungan dari Ilmu Pengetahuan Teknologi (IPTEK) Iman dan Taqwa (IMTAQ). Dengan gabungan tersebut diharapkan mahasiswa yang terlahir dari UIN SUSKA ini menjadi contoh teladan yang terbaik buat masyarakat.

Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) berdiri tahun 1994, awalnya berupa prodi di Fakultas Ushuluddin. Pada tahun 1998 berdirilah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (UIN Suska Riau) maka jurusan Bimbingan Konseling Islam pindah dari Fakultas Ushuluddin ke Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam secara resmi dikukuhkan berdasarkan Peraturan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor 1429 Tahun 2012 tanggal 31 Agustus 2012 tentang perubahan nama Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) menjadi Bimbingan Konseling Islam (BKI).

B. Visi, Misi, Tujuan, Kompetensi

Visi

Menjadikan Jurusan Bimbingan Konseling Islam sebagai Pusat keunggulan dalam bidang keilmuan Bimbingan Konseling Islam.

Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran dalam bidang ilmu Bimbingan Konseling Islam
2. Melakukan penelitian di bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam
3. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka mengamalkan Ilmu Bimbingan Konseling Islam
4. Melaksanakan kerjasama dengan berbagai instansi terkait dengan Bimbingan Konseling Islam.

Tujuan

Mendidik calon Mursyid Profesional (cendekiawan) muslim yang mursyid bersrata satu (S.1) supaya memiliki Aqidah Islam yang kuat, berkiprah dalam Islam (wawasan Islam), Istiqamah dalam bersikap dan bertindak menurut Islam, memiliki keterampilan (keahlian) membimbing, memberikan konseling pengamalan Islam dalam kehidupan pribadi, keluarga dan kelompok.

Kompetensi

1. Memahami secara terpadu wawasan keilmuan mengenai Bimbingan Konseling Islam.
2. Menjadi Praktisi dan ahli dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.
3. Menjadi Praktisi di bidang Bimbingan Konseling Islam yang Responsif, kreatif dan inovatif.
4. Memiliki keterampilan memanfaatkan Ilmu Bimbingan Konseling Islam sebagai Media dakwah.

C. Akademik dan Pembelajaran

Jurusan Bimbingan Konseling islam (BKI) amat terkait dengan perkembangan di masyarakat yang serba komplek dan variatif permasalahannya. Untuk itu, Jurusan BKI mencoba untuk menyusun sebuah konsep kurikulum yang sesuai dengan kebuttuhan masyarakat. Lulusan diharapkan memiliki pengetahuan dan skill dalam bidang bimbingan dan konseling, serta mampu menganalisis, menjelaskan, mengatasi dan menilai hasil yang diperoleh dari penerapan metode penyelesaian yang dilakukan.

Dengan kurikulum tersebut diharapkan lulusan mempunyai kompetensi sebagai berikut:

1. Berakhlak Islami dan memiliki integritas kepribadian yang tinggi.
2. Bersifat terbuka, tanggap terhadap perubahan dan kemajuan ilmu dan teknologi maupun masalah yang dihadapi masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan bidang keahliannya.
3. Menerapkan pengetahuan dan keterampilan konseling yang dimilikinya sesuai dengan bidang keahliannya dalam kegiatan produktif dan pelayanan kepada masyarakat.
4. Menguasai dasar-dasar ilmiah serta pengetahuan dan metodologi bidang keahliannya sehingga mampu menemukan, memahami, menjelaskan dan merumuskan cara penyelesaian masalah yang ada di dalam kawasan keahliannya.
5. Mampu mengikuti perkembangan pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan bidangnya.

Jurusan BKI di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dikembangkan dengan cirri khas yang berbeda dengan jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan maupun Konseling Psikologis murni. Bimbingan Konseling Islam lebih mengarah kepada *Counseling for all* dalam bingkai Ilmu Dakwah dengan basis konseling agama. Profesi lulusan BKI adalah kader da'i profesional yang memiliki keahlian sebagai konselor berbasis agama (konselor religius) dalam bidang *Counseling for all*.

D. Dosen

Untuk mewujudkan visi, misi dan tujuan jurusan BKI, diperlukan dosen dan tenaga pendukung yang berkualitas. Saat ini, Jurusan BKI didukung oleh dosen-dosen yang memiliki kapabilitas keilmuan yang memadai, baik tingkat pendidikannya maupun kepangkatan akademiknya.

Keberadaan sumber daya ini pada dasarnya cukup memenuhi standar minimum akademik. Sebagaimana visi program studi, maka kesempatan yang luar biasa dalam peningkatan mutu SDM baik melalui skema pemerintah (BPPS), juga agency internasional perlu ditangani secara mendasar. Salah satunya adalah staf pengajar maupun calon-calon dosen tetap di *up grade* kualifikasinya lewat pola rekrutmen dan perlakuan bagi peningkatan kapasitas bahasa internasional dan kualitas riset.

Pembagian beban kerja bagi dosen-dosen yang ada di dalam jurusan BKI, didasari atas kemampuan atau keahlian dari masing-masing dosen yang berkaitan dengan mata kuliah yang diampunya. Berikut adalah senarai dosen di Jurusan BKI.

TABEL II.1
Dosen Tetap Jurusan BKI

No	Nama Dosen	Tempat, Tgl Lahir	Pendidikan	Jabatan Fungsio nal	MK Keahlian
1.	Drs. H. Suhaimi, M. Ag	Buluh Cina, 03-04-1962	S1 IAIN IB Padang S2 IAIN Jakarta	Lektor Kepala	SIAT
2.	Dra. Silawati, M. Pd	Bengkalis, 02-09-1969	S1 IAIN Pekanbaru S2 UPI Bandung	Lektor Kepala	Psikologi Dakwah

3.	Miftahuddin, M. Ag	Air Molek 11-05-1975	S1 IAIN Jogjakarta S2 IAIN Pekanbaru	Lektor	Tafsir
4.	Azni, M. Ag	Sepahat, 10-10-1970	S1 IAIN Pekanbaru S2 IAIN Pekanbaru	Lektor	Fikih
5.	Dr. Yasril Yazid, MIS	Bangkinang, 24-04-1972	S1 IAIN IB Padang S2 UKM Malaysia S3 UM Malaysia	Lektor	Ilmu Dakwah
6.	Nurjanis, MA	Kuok, 27-09-1969	S1 IAIN Pekanbaru S2 UKM Malaysia	Ass. Ahli	Bimb. Konseling
7.	Listiawati, M. Ag	Medan, 12-07-1972	S2 UIN Syarif Hidayatullah Jakarta	Ass. Ahli	SPI
8.	Rahmad, M. Pd	Pangkalan Dodek, 12-12-1978	S1 UNP S2 UNP	Ass. Ahli	Bimbingan Karir
9.	Zul Amri, MA	Pulau Jambu, Kampar 02-07-1974	S2 UKM Malaysia	Ass. Ahli	Bimbingan dan Konseling

TABEL II.2
Dosen Tidak Tetap Jurusan BKI

No.	Nama Dosen	Tempat, Tgl Lahir	Pendidikan	Jabatan	Mata Kuliah
1.	Fatmawati, M. Ed	Jawi-jawi Kampar, 05-09-1969	S1 IAIN IB Padang S2 UKM Malaysia	Dosen LB	Keperawa tan Islam
2.	Desi Syofianti, M. Pd	Rengat, 20- 12-1985	S1 UIN Pekanbaru S2 UNP Padang	Dosen LB	Pengukur an Perilaku Non Tes
3.	Apandi, M. Si	Muara Lembu, 03- 06-1978	S1 IAIN Pekanbaru S2 UI Jakarta	Dosen LB	Sosiologi
4.	M. Fahli Zatra Hadi, S. Sos. I	Pekanbaru, 21-04-1987	S1 UIN Pekanbaru	Dosen LB	Konseling

E. Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Jumlah mahasiswa aktif Program Studi Program BKI pada tahun akademik 2006/2007-2012/2013 sebanyak 334 mahasiswa.

TABEL II.3
Jumlah Mahasiswa Aktif

Tahun Akademik	Jumlah Mahasiswa	Status	
		Regular	Transfer
2006/2007	58	58	-
2007/2008	18	18	-
2008/2009	13	10	3
2009/2010	25	21	4
2010/2011	60	60	-
2011/2012	80	80	-
2012/2013	80	80	-

F. Kegiatan Kemahasiswaan BKI

Untuk mengembangkan potensi akademik, mahasiswa diikutsertakan dalam kegiatan seminar, diskusi, penelitian dan pelatihan di dalam maupun di luar kampus. Di lingkungan kampus, mahasiswa dilibatkan dalam aktivitas Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), Badan Legislatif mahasiswa (BLM), Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) BKI dan unit kegiatan mahasiswa (UKM) lainnya. Mereka juga didorong untuk aktif dalam organisasi kemahasiswaan antar kampus dengan Program Studi sejenis.

Program studi BKI berusaha mengembangkan dan membina kegiatan mahasiwanya, baik kegiatan ekstra-kurikuler maupun yang bersifat akademis. Program kerja HMJ diarahkan agar segala kegiatannya sesuai dengan program kerja program studi BKI sehingga dapat saling menunjang.

Kegiatan kemahasiswaan meliputi kegiatan ekstrakurikuler, yaitu kegiatan penalaran dan keilmuan, minat dan kegemaran, perbaikan kesejahteraan mahasiswa dan pengabdian kepada masyarakat, serta peningkatan kualitas dan kuantitas dalam berorganisasi. Secara keseluruhan kegiatan mahasiswa ini dibagi kepada dua lembaga, HMJ dan PIK-MA.

Untuk kegiatan HMJ meliputi:

1. Kegiatan Penalaran dan Keilmuan, kegiatan ini diselenggarakan dalam bentuk:

- a. Forum Akademik atau Pertemuan Ilmiah Mahasiswa

Kegiatan ini dimaksudkan untuk menanamkan sikap ilmiah, pemahaman akan jenis dan prosedur masing-masing forum akademik tersebut dan sekaligus untuk memperluas wawasan mahasiswa. Kegiatan ini meliputi: studium general, diskusi dan diskusi panel, symposium, kolokium, lokakarya, seminar, baik di tingkat local, regional maupun nasional.

- b. Lomba Karya Ilmiah

Kegiatan ini dimaksudkan untuk merangsang daya kreasi dan inovasi, meningkatkan minat dan kemampuan meneliti, membaca dan menulis ilmiah, serta bekerja dalam tim dikalangan mahasiswa dalam bentuk kegiatan Lomba Karya Tulis Mahasiswa.

- c. Kegiatan Lomba Karya Tulis Ilmiah yang diselenggarakan Perguruan Tinggi maupun Instansi lain.

- d. Kegiatan Perlombaan Konseling.

2. Kegiatan Minat dan Kegemaran, kegiatan ini meliputi:

- a. Olahraga Mahasiswa: sepak bola, bola voli, tenis meja, bulu tangkis, bela diri, dll yang masih dalam perintisan dan pembinaan.
- b. Kesenian Mahasiswa: seni musik, seni tari, dll yang masih dalam perintisan.
- c. Penerbitan Kampus Mahasiswa: buletin mahasiswa BKI, majalah dinding yang telah lama berkembang dan majalah mahasiswa.
- d. Keterampilan Mahasiswa: di bidang penyelenggaraan konseling individual dan kelompok.

3. Kegiatan Kesejahteraan Mahasiswa, kegiatan ini meliputi:

a. Kerohanian Mahasiswa

Kegiatan ini antara lain untuk membantu meningkatkan iman dan ketaqwaan mahasiswa dan menumbuhkan kesejahteraan rohaniah mahasiswa dengan penyelenggaraan kegiatan bernafaskan keagamaan, seperti peringatan hari-hari besar keagamaan.

b. Beasiswa

Pemberian informasi beasiswa tunjangan belajar ini dimaksudkan untuk membantu peningkatan kesejahteraan bagi mahasiswa yang kurang mampu dalam ekonominya namun berprestasi akademik yang tinggi. Berbagai jenis beasiswa yang tersedia antara lain: supersemar, beasiswa mahasiswa unggulan dll dari berbagai sumber.

4. Kegiatan Peningkatan Kualitas dan Kuantitas Berorganisasi. Kegiatan ini meliputi:

- a. Pelatihan keterampilan berorganisasi bagi mahasiswa melalui up grading, training yang diselenggarakan sendiri, LKMM tingkat dasar, menengah dan lanjut yang diselenggarakan oleh universitas ataupun fakultas melalui BEM fakultas.
- b. Pemilihan pengurus organisasi mahasiswa secara demokratis yang diawali dengan Mubes (Musyawarah Besar), sidang pleno dan pemilu yang langsung, umum, bebas dan rahasia.
- c. Studi banding ke organisasi mahasiswa sejenis atau sebanding di tingkat regional maupun nasional, seperti yang sudah di laksanakan di IAIN IMAM BONJOL SUMATERA BARAT, IAIN SUMATERA UTARA, dalam hal ini berkenaan dengan jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Untuk kegiatan yang telah dilaksanakan oleh Pusat Informasi dan Konseling-Mahasiswa (PIK-MA) sebagai berikut:

1. Penyuluhan

- a. Kegiatan penyuluhan kepada anggota PIK-MA yang terdaftar dilakukan sekali seminggu setiap hari sabtu dengan narasumber Pembina, dokter Puskesmas, LSM dan Kepolisian dengan materi TRIAD KRR (seksualitas, HIV, AIDS, NAPZA) dan keterampilan kecakapan hidup yang meliputi komunikasi: konseling serta pengetahuan keterampilan terapi mental dan lainnya. Dalam kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan

dengan metode: ceramah, diskusi, permainan seperti kuis, dan bermain peran.

- b. Kegiatan penyuluhan kepada seluruh mahasiswa dan civitas akademika yang ada di fakultas dakwah serta universitas UIN SUSKA Riau dan masyarakat dengan menghadirkan pembicara dari luar, seperti dokter-dokter yang memiliki spesialis masing-masing sesuai materi yang dibawakan yang berkenaan dengan TRIAD KRR (seksualitas, HIV, AIDS, NAPZA).
- c. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan kepada siswa-siswa sekolah lanjutan pertama dan menengah atas dengan pemateri anggota PIK-MA Jurusan BKI FDIK UIN SUSKA Riau.

2. Konsultasi

Dilakukan oleh pendidik sebaya dengan memberikan informasi KRR oleh pendidik sebaya kepada siswa, mahasiswa dan masyarakat sesuai dengan kebutuhan/ permasalahannya masing-masing melalui bimbingan dari dewan pembimbing.

3. Konseling

Dilakukan oleh konselor sebaya melalui proses tatap muka di ruang khusus yang tertutup membantu siswa, mahasiswa dan masyarakat dalam membantu memecahkan masalah yang berkaitan dengan teknik-teknik konseling dan terapi mental.

4. Pelayanan Medis

Disamping kegiatan pelayanan KRR, PIK-MA juga mengadakan pelayanan kesehatan oleh dokter RSUD Arifin Ahmad, Puskesmas dan tenaga medis berupa:

- a. Pemeriksaan Kesehatan Pribadi, seperti: pemeriksaan mata, gigi, mulut dan penyakit menular, pemeriksaan HB dan golongan darah.
- b. Pelatihan kepada PSKS dalam bidang P3K dan P3P seperti: penanganan terhadap luka bakar, luka gores, orang pingsan, gigitan anjing/kucing, patah tulang.
- c. Pengenalan terhadap obat-obatan tradisional dan generic serta khasiatnya.

G. Sarana dan Prasarana

1. Sarana dan Prasarana Umum

Pengelolaan sarana dan prasarana dilakukan oleh fakultas, fungsi guna ruang kantor/sekretariat program studi selama ini dimanfaatkan untuk ruang kantor dosen tetap, kegiatan administrasi, ruang perpustakaan program studi, tempat diskusi bimbingan dan untuk persentasi proposal penelitian dan skripsi. Ruang-ruang lainnya yaitu ruang tunggu dosen untuk semua dosen tidak tetap, auditorium untuk acara seminar, kuliah umum, mushala, tempat parkir, ruang himpunan mahasiswa jurusan dan sebagainya.

2. Sarana dan Prasarana Khusus

TABEL II.4
Sarana dan Prasarana Khusus

No.	Jenis	Jumlah
1.	Ruang Dekan	1
2.	Ruang Pudek I, II, II	3
3.	Ruang Tata Usaha	1
4.	Ruang Munaqasyah	1
5.	Ruang Dosen	1
6.	Ruang Kuliah	13

Perpustakaan terdiri dari perpustakaan fakultas yang mempunyai koleksi buku yang bervariasi dengan kapasitas 32 orang. Buku-buku yang dikoleksi terdiri dari 3065 judul buku ditambah koleksi lainnya seperti skripsi dan jurnal.

Fasilitas laboratorium yang digunakan yaitu laboratorium Konseling, dimana pada laboratorium ini mahasiswa dan dosen dapat melakukan praktek konseling dengan adanya TV, Tape, buku-buku acuan konseling dan lainnya.

Berbagai sarana dan prasarana perkuliahan termasuk fasilitas pendukung lainnya sudah tersedia, seperti laboratorium, perpustakaan, ruang kuliah, kipas angin, laptop, LCD/infocus, OHP dan lain-lain. Selain itu juga tersedia fasilitas lainnya seperti internet, masjid kampus, sarana olahraga dan lain-lain.

Pencapaian visi, misi dan tujuan institusi, sarana dan pengadaan fasilitas utama mendapat perhatian yang cukup penting, berupa fasilitas pendukung pembelajaran lainnya berupa:

- a. Studio TV Mini
- b. Labor Radio
- c. Labor Fotografi
- d. Labor Komputer
- e. Labor Dakwah
- f. Labor Konseling.

Infrastruktur tersebut pada prinsipnya dapat digunakan oleh semua jurusan yang berada di lingkungan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi termasuk Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) melalui koordinasi pimpinan Fakultas.

TABEL II.5
Sarana Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

No.	Jenis	Jumlah
1.	Labor Dakwah	1
2.	Ruang Pustaka	1
3.	Labor Komputer	1
4.	Labor Radio	1
5.	Labor Konseling	1
6.	Labor TV Mini	1
7.	Labor Fotografi	1

Infrastruktur tersebut digunakan secara bersama-sama oleh seluruh jurusan di lingkungan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, dimaksudkan agar tercapai efisiensi dan efektivitas pemanfaatannya (Dokumentasi: Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN SUSKA).

BAB III

PENYAJIAN DATA

Dalam bab ini disajikan data yang diperoleh dari lokasi penelitian melalui dokumentasi, observasi, penyebaran angket dan wawancara. Secara dokumentasi, penulis mendapatkannya dari arsip-arsip jurusan Bimbingan Konseling Islam. Observasi juga penulis lakukan dengan pengamatan langsung terhadap kegiatan mahasiswa di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN SUSKA. Penulis juga menggunakan penyebaran angket untuk mendapatkan data yang jelas dari responden. Sedangkan wawancara penulis lakukan secara tidak langsung kepada responden yang berkaitan.

Responden yang diambil penulis adalah mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam tahun akademik 2010/2011 sebanyak 60 orang yang terdiri dari 19 laki-laki dan 41 perempuan. Klasifikasi jumlah ini hanya yang menjadi responden penelitian saja. Mahasiswa yang menjadi responden semuanya merupakan mahasiswa berprestasi dengan IPK 3.00 keatas.

Responden juga berasal dari latar belakang yang berbeda dan rata-rata umur mereka adalah 20 tahun hingga 25 tahun. Kebanyakan mereka berasal dari provinsi Riau dan 3 dari mereka berasal dari Negara Malaysia.

A. Peran *Coping stres* dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Mahasiswa

Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Dari angket yang telah disebarkan kepada mahasiswa jurusan BKI (tahun akademik 2010/2011) sebanyak 60 angket dapat disajikan data penelitian mengenai Peran *Coping stres* dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Adapun hasilnya dapat dilihat melalui tabel berikut:

TABEL III.1
Memahami *Coping Stres* Sebagai Suatu Cara yang Dilakukan Oleh Individu dalam Menyelesaikan Masalah.

No.	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
A	Memahami	42	70 %
B	Kurang Memahami	13	22 %
C	Tidak Memahami	5	8 %
	Jumlah	60	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa BKI yang memahami *Coping stres* sebagai suatu cara yang dilakukan oleh individu dalam menyelesaikan masalah adalah 42 mahasiswa (70%) dan yang kurang memahami apa itu *Coping stres* adalah sebanyak 13 mahasiswa (22%). Sedangkan yang tidak memahaminya adalah 5 mahasiswa (8%).

TABEL III.2
Memahami dan Merasakan Pentingnya *Coping Stres* dalam Mengatasi Permasalahan yang Berkaitan dengan Aktivitas Kuliah.

No.	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
A	Memahami	43	72 %
B	Kurang Memahami	9	15 %
C	Tidak Memahami	8	13 %
	Jumlah	60	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa BKI yang memahami dan Merasakan Pentingnya *coping stres* dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas kuliah yang dijalani adalah 43 mahasiswa (72%) dan yang kurang memahami pentingnya *coping stres* adalah 9 mahasiswa (15%). Sedangkan yang tidak memahaminya adalah 8 mahasiswa (13 %).

TABEL III.3

Meyakini Bahwa Segala Sesuatu itu Bersumber dari Allah, dan Manusia Harus Selalu Berusaha dan Sabar Menjalaninya.

No.	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
A	Yakin	54	90 %
B	Kurang Yakin	1	2 %
C	Tidak Yakin	5	8 %
	Jumlah	60	100 %

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa 54 mahasiswa (90 %) yang meyakini bahwa segala sesuatu itu bersumber dari Allah, dan manusia harus selalu berusaha dan sabar menjalaninya. Sedangkan 1 mahasiswa (2 %) yang merasa kurang yakin dan 5 mahasiswa (8 %) yang tidak yakin bahwa segala sesuatu itu bersumber dari Allah, dan manusia harus selalu berusaha dan sabar menjalaninya.

TABEL III.4

Mengatur Prioritas dan Jadwal Kuliah Sehari-hari dengan Baik

No.	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
A	Ya	24	40 %
B	Kadang-kadang	34	57 %
C	Tidak	2	3 %
	Jumlah	60	100 %

Dari tabel di atas dinyatakan bahwa sebanyak 24 mahasiswa (40 %) yang mengatur prioritas dan jadwal kuliah sehari-hari dengan baik. Sedangkan 34 mahasiswa (57%) yang kadang-kadang melakukan hal seperti itu dan 2 mahasiswa (3 %) yang tidak mengatur prioritas dan jadwal kuliah sehari-hari dengan baik.

TABEL III.5

Menyadari Dengan Jadwal yang Tersusun Rapi Bisa Menjalani Aktivitas Kuliah Dengan Baik

No.	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
A	Menyadari	41	68 %
B	Kurang Menyadari	18	30 %
C	Tidak Menyadari	1	2 %
	Jumlah	60	100 %

Dari tabel di atas diketahui bahwa 41 mahasiswa (68 %) menyadari bahwa dengan jadwal yang tersusun rapi bisa menjalani aktivitas kuliah dengan baik. Sedangkan 18 mahasiswa (30 %) kurang menyadari hal tersebut dan 1 mahasiswa (2 %) tidak menyadari bahwa dengan jadwal yang tersusun rapi bisa menjalani aktivitas kuliah dengan baik.

TABEL III.6

Yakin dan Optimis Untuk Dapat Menyelesaikan Setiap Permasalahan yang Terjadi

No.	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
A	Yakin	35	58 %
B	Kurang Yakin	23	39 %
C	Tidak Yakin	2	3 %
	Jumlah	60	100 %

Dari tabel di atas diketahui bahwa 35 mahasiswa (58 %) yakin dan optimis untuk dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang terjadi dan 23 mahasiswa (39 %) kurang yakin dan optimis untuk dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang terjadi. Sedangkan 2 mahasiswa (3 %) tidak yakin.

TABEL III.7

Khawatir Terhadap Masalah yang Sedang Dihadapi

No.	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
A	Khawatir	35	58 %
B	Kurang Khawatir	23	39 %
C	Tidak Khawatir	2	3 %
	Jumlah	60	100 %

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa 35 mahasiswa (58 %) yang merasa khawatir terhadap masalah yang sedang dihadapi. Sedangkan 23 mahasiswa (39 %) yang merasa kurang khawatir dan 2 mahasiswa (3 %) yang merasa tidak khawatir terhadap masalah yang sedang mereka hadapi.

TABEL III.8

Selalu Berpikir Positif Ketika Menghadapi Permasalahan yang Berkaitan Dengan aktivitas Kuliah

No.	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
A	Ya	52	86 %
B	Kadang-kadang	4	7 %
C	Tidak	4	7 %
		60	100 %

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa 52 mahasiswa (86 %) yang selalu berpikir positif ketika menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas kuliah. Sedangkan 4 mahasiswa (7 %) yang kadang-kadang berpikir positif ketika menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas kuliah dan 4 mahasiswa (7 %) yang menyatakan tidak selalu berpikir

positif ketika menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas kuliah.

TABEL III.9

Menyadari Dengan *Coping Stres* Dapat Membantu Memelihara *Self Image* yang Positif

No.	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
A	Menyadari	24	40 %
B	Kurang menyadari	28	47 %
C	Tidak Menyadari	8	13 %
	Jumlah	60	100 %

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 24 mahasiswa (40 %) yang menyadari dengan *coping stres* dapat membantu memelihara *self image* yang positif. Sedangkan 28 mahasiswa (47 %) yang kurang menyadari dan 8 mahasiswa (13 %) yang tidak menyadari bahwa dengan *coping stres* dapat membantu memelihara *self image* yang positif.

TABEL III.10

Menyadari Dengan *Coping Stres* Dapat Memelihara Keseimbangan Emosi Dengan Baik

No.	Alternatif Jawaban	Jumlah	Persentase
A	Menyadari	57	95 %
B	Kurang menyadari	2	3 %
C	Tidak Menyadari	1	2 %
	Jumlah	60	100 %

Dari tabel di atas diketahui bahwa sejumlah 57 mahasiswa (95 %) menyadari dengan *coping stres* dapat memelihara keseimbangan emosi dengan baik dan 2 mahasiswa (3 %) yang menyatakan kurang menyadari. Sedangkan 1 mahasiswa (2 %) yang tidak menyadari bahwa *coping stres* dapat memelihara keseimbangan emosi dengan baik.

BAB IV

ANALISA DATA

Mahasiswa BKI yang menjadi responden adalah dari kalangan mahasiswa tahun akademik 2010/2011. Mereka juga terdiri dari mahasiswa berprestasi dengan rata-rata IPK mereka adalah 3.00 ke atas. Kebanyakan dari mereka juga berasal dari keluarga yang sederhana namun masih bersemangat untuk melanjutkan perkuliahan.

Penulis mengambil mereka sebagai responden karena pada semester 4, 5 dan 6 adalah semester “angker” bagi mahasiswa. Karena pada semester ini mahasiswa akan menghadapi banyak mata kuliah yang berat, dan kebetulan responden yang penulis teliti pada saat ini sedang berada pada semester V. Dimana mahasiswa pada semester V ini dituntut untuk mempunyai manajemen waktu yang baik karena banyaknya mata kuliah yang akan diambil, belum lagi ketika semakin dekatnya waktu pengumpulan tugas kuliah. Sehingga hal ini lah yang dapat memicu stres pada mereka.

Maka dalam hal ini diharapkan kepada mahasiswa BKI semester V dapat mengatasi sumber stres mereka yang berasal dari padatnya aktivitas kuliah mereka. Proses dimana mereka berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang sedang mereka hadapi ini lah yang disebut dengan *coping stres*. Sehingga mereka dapat menjadi mahasiswa yang sukses beradaptasi bahkan mempunyai nilai yang bagus dan bahkan mereka dapat mengembangkan dirinya dengan baik.

A. Peran *Coping Stres* dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Hasil responden dalam memahami dan mengamalkan *coping stres* ini dapat dilihat dari tabel III.2 hingga tabel III.11. Dari hasil angket yang terkumpul ternyata mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam mempunyai pemahaman yang jelas namun masih ada segelintir mahasiswa yang belum memahami konsep ini, padahal setiap mereka pasti pernah dan sudah menggunakan *coping stres* ini dalam kehidupan sehari-hari, hanya saja mereka tidak sadar bahwa mereka sebenarnya sudah menggunakannya.

1. Memahami *Coping Stres* Sebagai Suatu Cara yang Dilakukan Oleh Individu dalam Menyelesaikan Masalah

Berdasarkan data yang dikumpulkan, diketahui bahwa mahasiswa BKI yang memahami *coping stres* sebagai suatu cara yang dilakukan oleh individu dalam menyelesaikan masalah adalah 42 mahasiswa (70%) dan yang kurang memahami apa itu *coping stres* adalah sebanyak 13 mahasiswa (22%). Sedangkan yang tidak memahaminya adalah 5 mahasiswa (8%).

Menurut penelitian penulis, banyak dari kalangan mahasiswa memahami apa itu *coping stres* karena mereka sudah mempelajarinya pada mata kuliah semester yang lalu, dan mereka membaca serta memahami sepenuhnya apa itu *coping stres*. Namun bagi mahasiswa yang masih kurang memahami dan tidak memahami apa itu *coping stres* kemungkinan besar mereka kurang membaca dan tidak memahami seutuhnya mengenai *coping stres* tersebut.

2. Memahami dan Merasakan Pentingnya *Coping Stres* dalam Mengatasi Permasalahan yang Berkaitan dengan Aktivitas Kuliah yang Dijalani

Berdasarkan angket yang dikumpulkan menunjukkan bahwa mahasiswa BKI yang memahami dan Merasakan Pentingnya *coping stres* dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas kuliah yang dijalani adalah 43 mahasiswa (72%) dan yang kurang memahami pentingnya *coping stres* adalah 9 mahasiswa (15%). Sedangkan yang tidak memahaminya adalah 8 mahasiswa (13 %).

Menurut penulis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa BKI merasakan pentingnya *coping stres* dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas kuliah yang mereka jalani karena mereka merasakan dengan *coping stres* itu permasalahan mereka dapat dihadapi dan teratasi dengan baik. Karena yang lebih memahami diri mereka sendiri adalah mereka sendiri bukan orang lain, sehingga hanya merekalah yang dapat menyelesaikan permasalahan mereka sendiri dengan strategi *coping stres* yang mereka miliki.

3. Meyakini Bahwa Segala Sesuatu itu Bersumber dari Allah, dan Manusia Harus Selalu Berusaha dan Sabar Menjalannya.

Berdasarkan data yang dikumpulkan seperti di tabel III.3 menunjukkan bahwa 54 mahasiswa (90 %) yang meyakini bahwa segala sesuatu itu bersumber dari Allah, dan manusia harus selalu berusaha dan sabar menjalannya. Sedangkan 1 mahasiswa (2 %) yang merasa kurang yakin dan 5 mahasiswa (8 %) yang tidak yakin bahwa segala sesuatu itu

bersumber dari Allah, dan manusia harus selalu berusaha dan sabar menjalaninya.

Jadi menurut penulis bahwa kebanyakan dari mahasiswa sudah sangat meyakini bahwa segala sesuatu itu bersumber dari Allah, dan manusia harus selalu berusaha dan sabar menjalaninya. Sedangkan bagi beberapa mahasiswa yang tidak meyakini itu adalah karena mereka masih belum menemukan kunci dari pintu permasalahannya dan masih menyalahkan ketetapan dari Allah dan tak mau berusaha maksimal.

Maka perhatikanlah perkataan Al Allamah Abdullah bin Alwi Al Haddad berikut, “Jika dengan hikmah Allah suatu jalan ditutup di hadapanmu, maka dengan rahmat-Nya Dia akan membuka jalan lain bagimu yang lebih bermanfaat dari jalan pertama.” Oleh karena itu kita tidak perlu merasa terlalu khawatir dengan hasil dari usaha kita. Berusaha saja sungguh-sungguh dan bertawakallah pada-Nya. Serahkan hasil usaha kita pada-Nya. Dan yakinlah Dia akan memilihkan yang terbaik bagi kita. (Alatas, 2010:104).

4. Mengatur Prioritas dan Jadwal Kuliah Sehari-hari dengan Baik

Dari tabel III.4 dapat diketahui bahwa sebanyak 24 mahasiswa (40 %) yang mengatur prioritas dan jadwal kuliah sehari-hari dengan baik. Sedangkan 34 mahasiswa (57%) yang kadang-kadang melakukan hal seperti itu dan 2 mahasiswa (3 %) yang tidak mengatur prioritas dan jadwal kuliah sehari-hari dengan baik.

Dari analisa penulis masih banyak responden yang kurang dapat mengatur prioritas dan jadwal kuliah sehari-hari dengan baik (*time management*), sehingga mereka kurang dapat menentukan prioritas atau memahami hal-hal penting apa saja yang akan dilakukan terlebih dahulu. Padahal dengan mengatur jadwal, maka para mahasiswa dapat menyusun rencana dari jauh hari sebelum *deadline* pengumpulan tugas mengenai apa-apa saja yang harus dikerjakan sehingga tugas tidak dibiarkan menumpuk. Selain itu, dengan jadwal yang tersusun rapi maka para *deadliners* bisa mengatur waktu kapan mereka mengerjakan tugas dan kapan bersantai melakukan aktivitas lainnya.

5. Menyadari dengan Jadwal yang Tersusun Rapi Bisa Menjalani Aktivitas Kuliah dengan Baik.

Dari tabel III.5 diketahui bahwa sebanyak 41 mahasiswa (68 %) menyadari bahwa dengan jadwal yang tersusun rapi bisa menjalani aktivitas kuliah dengan baik. Sedangkan 18 mahasiswa (30 %) kurang menyadari hal tersebut dan 1 mahasiswa (2 %) tidak menyadari bahwa dengan jadwal yang tersusun rapi bisa menjalani aktivitas kuliah dengan baik.

Ini menunjukkan bahwa masih ada di kalangan mahasiswa yang kurang menyadari bahwa dengan jadwal yang tersusun rapi bisa membantu menjalani aktivitas kuliah dengan baik.

Hal ini terlihat dari reaksi mereka terhadap stres menjelang waktu pengumpulan tugas tiba (*deadline* tugas). Biasanya, ciri khas yang terlihat adalah para mahasiswa akan terlihat sibuk berkonsentrasi dan *ngebut* untuk cepat-cepat menyelesaikan tugas kuliahnya. Semakin dekat waktu

pengumpulan tugas, mereka akan merasa cemas, jantung semakin berdebar-debar dan berkeringat dingin. Hal ini disebabkan ketika kita memberikan respon terhadap stresor, hormon adrenalin dan kortisol dilepaskan ke aliran darah dalam tubuh. Hormon ini membuat jantung kita berdetak lebih cepat, meningkatkan tekanan darah, ritme pernapasan dan metabolisme tubuh. Pembuluh darah terbuka lebar sehingga otot tubuh menjadi lebih tegang. Hati melepaskan glukosa untuk memberikan tenaga pada tubuh dan akhirnya keringat dihasilkan. Selain itu, reaksi gejala fisik yang timbul juga meliputi perasaan terburu-buru, cemas, perut tidak enak, sakit kepala dan sejumlah reaksi fisik lainnya.

(http://www.kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stres.html).

6. Yakin dan Optimis Untuk Dapat Menyelesaikan Setiap Permasalahan yang Terjadi

Dari tabel III.6 diketahui bahwa 35 mahasiswa (58 %) yakin dan optimis untuk dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang terjadi dan 23 mahasiswa (39 %) kurang yakin dan optimis untuk dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang terjadi. Sedangkan 2 mahasiswa (3 %) tidak yakin.

Dari analisa penulis, masih ada di kalangan responden yang masih kurang yakin dan optimis untuk dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang terjadi. Itulah kelemahan kita sebagai manusia, selalu pesimis, mudah menyerah dan kurang sabar dalam menghadapi sesuatu permasalahan.

Padahal setiap manusia pasti mempunyai masalah dalam hidupnya, masalah bisa timbul kapan saja, masalah bisa berasal dari orang lain, teman,

bahkan keluarga sendiri. Suatu ketika jika kita mendapatkan masalah, maka bersenanglah, karena orang-orang yang sukses bisa ada karena ia menyelesaikan sebuah permasalahan. Semakin besar ia menyelesaikan masalah, semakin kuat ia untuk mendapatkan kesuksesan dan kehidupan. Allah tidak akan memberikan sebuah permasalahan kepada hamba-Nya melainkan sesuai dengan kemampuannya. Apabila seseorang telah berada pada titik terbawah dalam hidupnya, bersyukurlah, karena ia tak ada jalan lain kecuali naik kepada tempat yang lebih baik. Terkadang masalah yang diberikan Allah kepada kita sangat banyak manfaatnya, akan tetapi kebanyakan kita tidak sabar untuk menemukan hikmah di balik itu semua.

7. Khawatir Terhadap Masalah yang Sedang Dihadapi

Melalui tabel III.7 menunjukkan bahwa 35 mahasiswa (58 %) yang merasa khawatir terhadap masalah yang sedang dihadapi. Sedangkan 23 mahasiswa (39 %) yang merasa kurang khawatir dan 2 mahasiswa (3 %) yang merasa tidak khawatir terhadap masalah yang sedang mereka hadapi.

Menurut hemat penulis, masih banyak dari kalangan mahasiswa yang merasa khawatir terhadap masalah yang mereka hadapi. Hal ini karena masih kurangnya kepercayaan diri mereka dan merasa bahwa apapun usaha yang mereka lakukan selama ini hanya sia-sia belaka, sehingga hal ini lah yang menyebabkan mereka berfikir tidak produktif. Karena Pada dasarnya, manusia adalah sesosok makhluk yang paling sering dilanda kecemasan. Ketika seseorang dihadapkan pada suatu masalah, sedangkan dirinya belum atau tidak siap dalam menghadapinya, tentu jiwa dan pikirannya akan

menjadi guncang dan perkara tersebut sudahlah menjadi fitrah bagi setiap insan.

Adakalanya, seseorang berada pada saat-saat yang menyenangkan, tetapi, ada pula kita akan berada pada posisi yang tidak kita harapkan. Semua itu sudah menjadi takdir yang telah Allah Ta'ala tetapkan untuk makhluk-makhluk Nya.

Tetapi, Allah Ta'ala juga telah memberikan solusi-solusi kepada manusia tentang bagaimana cara mengatasi rasa galau atau rasa sedih yang sedang menghampiri jiwa. Karena dengan stabilnya jiwa, tentu setiap orang akan mampu bergerak dalam perkara-perkara positif, sehingga dapat membuat langkah-langkahnya menjadi lebih bermanfaat, terutama bagi dirinya lalu untuk orang lain.

8. Selalu Berpikir Positif Ketika Menghadapi Permasalahan yang Berkaitan Dengan Aktivitas Kuliah

Dari tabel III.8 menunjukkan sebanyak 52 mahasiswa (86 %) selalu berpikir positif ketika menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas kuliah. Sedangkan 4 mahasiswa (7 %) yang kadang-kadang berpikir positif ketika menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas kuliah dan 4 mahasiswa (7 %) yang menyatakan tidak selalu berpikir positif ketika menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas kuliah.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa kebanyakan mahasiswa telah mempraktekkan *coping stres* dengan baik. Setiap orang pasti punya

cara tersendiri dalam menangani setiap permasalahan yang sedang mereka hadapi. Sebagian besar dari mereka dapat mengatur respons emosinya dengan baik, salah satunya dengan cara mencoba berpikir positif tentang masalah yang sedang mereka hadapi. Dan sebagian kecil dari mereka yang masih belum mampu berpikir positif ketika menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas kuliah.

9. Menyadari dengan *Coping Stres* Dapat Membantu Memelihara *Self Image* yang Positif

Dari tabel III.9 menunjukkan sebanyak 24 mahasiswa (40 %) yang menyadari dengan *coping stres* dapat membantu memelihara *self image* yang positif. Sedangkan 28 mahasiswa (47 %) yang kurang menyadari dan 8 mahasiswa (13 %) yang tidak menyadari bahwa dengan *coping stres* dapat membantu memelihara *self image* yang positif.

Ini menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa BKI yang tidak menyadari bahwa *coping stres* dapat membantu memelihara *self image* yang positif. Dalam hal ini menurut penulis mahasiswa ini hanya kurang memahami saja besarnya peranan *coping stres* ini dalam membantu memelihara *self image* yang positif yang ada dalam diri mereka. Sehingga ini lah yang mengakibatkan mereka merasa berat menghadapi aktivitas kuliah yang sedang dijalani.

10. Menyadari Dengan *Coping Stres* Dapat Memelihara Keseimbangan Emosi Dengan Baik

Dari tabel III.10 diketahui bahwa sejumlah 57 mahasiswa (95 %) menyadari dengan *coping stres* dapat memelihara keseimbangan emosi dengan baik dan 2 mahasiswa (3 %) menyatakan kurang menyadari. Sedangkan 1 mahasiswa (2 %) yang tidak menyadari bahwa *coping stres* dapat memelihara keseimbangan emosi dengan baik.

Menurut penulis mahasiswa BKI adalah mahasiswa tangguh dan berkarakter yang dapat mengatasi setiap permasalahan hidup yang sedang mereka hadapi. Mahasiswa yang menyadari akan fungsi dan perannya sebagai mahasiswa berkarakter cerdas, jujur, amanah, bertanggung jawab, mampu berkomunikasi dengan baik. Ini karena kebanyakan dari mereka telah merasakan manfaat dari *coping stres* yang dapat membantu mereka untuk menjadi seorang mahasiswa yang dapat memelihara keseimbangan emosi dengan baik.

TABEL IV.1

**Rekapitulasi Angket Tentang Peran *Coping Stres* Dalam Menghadapi
Aktivitas Kuliah Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas
Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif
Kasim Riau**

TABEL	ALTERNATIF JAWABAN						JUMLAH	
	A		B		C			
	F	P(%)	F	P(%)	F	P(%)	F	P(%)
III.1	42	70	13	22	5	8	60	100
III.2	43	72	9	15	8	13	60	100
III.3	54	90	1	2	5	8	60	100
III.4	24	40	34	57	2	3	60	100
III.5	41	68	18	30	1	2	60	100
III.6	35	58	23	39	2	3	60	100
III.7	35	58	23	39	2	3	60	100
III.8	52	86	4	7	4	7	60	100
III.9	24	40	28	47	8	13	60	100
III.10	57	95	2	3	1	2	60	100
Jlh	407	677	155	261	38	62	600	100

Dari rekapitulasi dapat diketahui bahwa:

Alternatif jawaban A sebanyak 407

Alternatif jawaban B sebanyak 155

Alternatif jawaban C sebanyak 38

Dengan demikian untuk mengetahui peran *coping stres* dalam menghadapi aktivitas kuliah mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam adalah:

Alternatif jawaban A sebanyak $407 \times 3 = 1221$

Alternatif jawaban B sebanyak $155 \times 2 = 310$

Alternatif jawaban C sebanyak $38 \times 1 = 38$

$600 = 1569$

Berdasarkan angka-angka yang diperoleh di atas dapat dicari presentase rata-rata kuantitatifnya yaitu:

$$\begin{aligned}
 P &= \frac{F}{N} : 3 \\
 &= \frac{100.F}{3N} \\
 &= \frac{100(1569)}{3 \times (600)} = \frac{156,900}{1800} = 87\%
 \end{aligned}$$

Maka penulis telah mengkategorikan nilai mengikuti presentase yaitu:

- a. Dikatakan sangat baik apabila berada pada angka 86 % - 100 %
- b. Dikatakan kurang baik apabila berada pada angka 60 % - 85 %
- c. Dikatakan tidak baik apabila berada pada angka 0 % - 59 % (Prasetyo dan Jannah, 2010:170).

Dari hasil rekapitulasi angket dan nilai presentase yang dinyatakan di atas maka dapat diketahui bahwa *coping stres* dalam menghadapi aktivitas kuliah mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam berada dalam kategori sangat baik yaitu dengan presentase 87 %.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilaksanakannya penelitian mengenai Peran *Coping Stres* Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa *coping stres* sangat berperan dalam menghadapi aktivitas kuliah mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam dengan presentase 87%.

Coping stres sangat berperan dalam menghadapi aktivitas kuliah mahasiswa BKI adalah karena dengan *coping stres* dapat membantu mahasiswa yakin dan optimis untuk dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang terjadi, memelihara *self image* yang positif, memelihara keseimbangan emosi dengan baik, serta meyakini bahwa segala sesuatu itu bersumber dari Allah, sehingga mereka harus selalu berusaha dan sabar menjalaninya.

Coping stres yang efektif adalah *coping* yang sesuai dengan keadaan dan memberikan keuntungan maksimal kepada orang (dalam hal ini khususnya mahasiswa) yang melakukannya. Mahasiswa seharusnya memahami secara mendalam tujuan dalam mengikuti perkuliahan ini, selain itu mahasiswa juga harus dapat beradaptasi dengan tuntutan dan lingkungan fakultas itu sendiri.

B. Saran-saran

1. Hendaknya mahasiswa mengubah pandangan yang negatif terhadap dirinya dan melakukan *self-talk* yang positif, stres tidak selalu membawa dampak yang negatif pada seseorang. Stres itu baik jika kita mengetahui bagaimana mengatasinya dan memberi motivasi untuk mengoptimalkan performa kita. Jadi, hadapilah stres anda dengan menggunakan *coping strategies* yang tepat sehingga performa anda menjadi optimal.
2. Satu hal yang perlu diingat adalah untuk mengubah pandangan lama yang menyatakan stres harus dihilangkan. Penanganan yang tepat terhadap *stressor* akan menjadikan stres sebagai sarana untuk mengoptimalkan diri kita. Jadi, jangan berusaha menghilangkan stres, namun tangani stres secara tepat dan jadilah mahasiswa produktif dan sukses.
3. Diharapkan kepada dosen-dosen jurusan Bimbingan Konseling Islam dapat membimbing dan membina mahasiswa dengan optimal agar menjadi mahasiswa yang berpikir optimis, dan memiliki *self image* yang positif.
4. Diharapkan kepada Jurusan Bimbingan Konseling Islam serta jurusan-jurusan yang lain bisa melaksanakan lebih banyak lagi aktivitas-aktivitas yang berkaitan dengan kerohanian dan membina mahasiswa agar kelak menjadi mahasiswa yang tangguh dan berkarakter yang berguna bagi kesejahteraan umat.
5. Pembahasan ini diharapkan dapat dijadikan bahan renungan untuk semua pihak yang terkait dengan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi. Selain itu, pembahasan ini diharapkan dapat membuat kita menjadi lebih memahami dan *aware* terhadap kondisi lingkungan akademik kampus kita sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alatas Alwi. *Ketika Allah Menguji Kita*. Jakarta. Tarbawi Press, 2010.
- Al Ghazali Imam. *Bimbingan untuk Mencapai Tingkat Mukmin*. Bandung. CV Diponegoro, 1996.
- Anoraga, Panji. *Psikologi Kerja*. Jakarta. Rineka Cipta, 2005.
- Ardani. *Psikologi Klinis*. Yogyakarta. Graha Ilmu, 2007.
- Carlson, N. R. *Physicology of Behavior*. USA. Allin & Bacon, 1994.
- Davison, Gerald C. *Psikologi Abnormal*. Jakarta. Rajawali Pers, 2010.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahannya*. Jakarta: PT. Syaamil Cipta Media, 2007.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung, 2009.
- Hardjana, Agus M. *Stres Tanpa Distress*. Yogyakarta. Kanisius, 1994.
- Hude Darwis, M. *Emosi*. Jakarta. Erlangga, 2006.
- Kartono Kartini. *Kamus Psikologi*. Bandung. Pioner Jaya, 1987
- King, Laura A. *Psikologi umum*. Salemba Humanika. Jakarta, 2010
- Margono, S. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta. Rineka Cipta, 2007.
- Martianah. *Psikologi Abnormal dan Psikopatologi*. Yogyakarta. Erlangga, 1995.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif* Bandung. PT. Remaja Rosdakarya, 2004
- Nasir Abdul, dan Abdul Muhith. *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika, 2011.
- Nevid, Jeffrey S dkk. *Psikologi Abnormal*. Jakarta. Erlangga, 2005.
- Nirmala, Andini T, dan Aditya A. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya : Prima Media, 2003
- Papalia, Diana E. *Human Development*. Salemba Humanika. Jakarta, 1980
- Prasetyo Bambang dan Lina Miftahul Jannah. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Pt. RajaGrafindo Persada, 2010.

Purwakania Hasan, Aliah B. *Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: Rajawali Pers, 2008.

Rasmun. *Keperawatan Kesehatan Mental Psikiatri*. Jakarta. CV. Sagung Seto, 2001.

Ridha Akhram. *Manajemen Gejolak*. Jakarta. Syamil Cipta Media, 2006

Safaria Triantoro. *Manajemen Emosi*. PT. Bumi Aksara. Jakarta, 2009

Santrock, John W. *Perkembangan Remaja*. Erlangga. Jakarta, 2003

---. *Perkembangan Anak*. Erlangga. Surabaya, 2007

Siswanto. *Kesehatan mental*. CV. Bintang Remaja. Surabaya, 1980

Smet. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo, 1994.

Walia. *Hidup Tanpa Stres*. Jakarta. Bina Ilmu Populer, 2005.

Warga G, Richard. *Personal Awareness*. Cet III. Boston. Houghton, 1983.

http://www.kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stres.html [2 Desember 2012]

<http://www.te2n.com/pengertian-stress> [6 Oktober 2012]

<http://www.time-psiologi.com/remaja/220702.Htm> [15 Agustus 2012]

<Http://www.uin-suska.ac.id/profil.php?ID=1> [15 Agustus 2012]