

**PERILAKU *COPYING* MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH  
DAN KOMUNIKASI DALAM MENGATASI STRES  
MENERJAKAN SKRIPSI (TINJAUAN BIMBINGAN  
DAN KONSELING ISLAM)**

**SKRIPSI**

Program Sarjana (S-1)

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)



Oleh

**Alfa Alfiyah  
101111005**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2014**



KEMENTRIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. Dr. Hamka KM.2 (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185 Telp. (024) 7606405

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 5 (lima) eksemplar

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan  
Komunikasi IAIN Walisongo Semarang

Di Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa naskah skripsi saudara/i:

Nama : Alfa Alfiah

NIM : 101111005

Jurusan : Bimbingan & Penyuluhan Islam (BPI)

Judul Skripsi : **Perilaku *Copyng* Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam Mengatasi Stres Mengerjakan Skripsi (Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam).**

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 1 Desember 2014

Pembimbing,

Bidang Metodologi dan Tata Tulis

Bidang Substansi Materi

**Prof. Dr. Hj. Ismawati, M. Ag.**

**NIP: 194807051967052001**

**Safrodin, M. Ag.**

**NIP: 1975512032003121002**

SKRIPSI

PERILAKU *COPYING* MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
DALAM MENGATASI STRES MENGERJAKAN SKRIPSI (TINJAUAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM)

Disusun oleh

ALFA ALFIYAH

101111005

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 10 Desember 2014

Dan dinyatakan telah lulus memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji/Dekan

  
Saesrozi, S. Ag. M. Pd

NIP. 19700605 199803 1 004

Sekretaris Dewan Penguji

  
Prof. Dr. Hj. Ismawati, M.Ag

NIP. 19480705 196705 2 001

Penguji I

  
Yuli Nurkhasanah, S. Ag. M.Pd

NIP. 19710729 199703 2 005

Penguji II

  
Anila Umriana, M.Pd

NIP. 19790427 200801 2 012

Pembimbing I

  
Prof. Dr. Hj. Ismawati, M. Pd

NIP. 19480705 196705 2 001

Pembimbing II

  
Safrodin, M.Ag

NIP. 19751203 200312 1 002

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi atau di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 1 Desember 2014

**Alfa Alfiyah**

NIM. 101111005

## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

*Sebab sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.  
Sesungguhnya sesudah kesulitan pasti ada kemudahan  
(Qs.Al\_Insyiroh 5-6).*

## PERSEMBAHAN

Perjuangan menjalankan kewajiban menuntut ilmu dan mensyukuri karunia Illahi Robbi, bersama keringat dan air mata kupersembahkan skripsi ini teruntuk orang-orang yang selalu hadir dan berharap keindahan-Nya. Kupersembahkan bagi orang-orang yang tetap setia berada di ruang dan waktu kehidupanku baik susah maupun senang, khususnya untuk:

1. Abah Muhibbi dan Ibu Yatimatun Ni'mah yang selalu mendukung, menghibur, dan mencurahkan kasih sayang serta mendo'akan saya dengan harapan semoga saya menjadi anak yang berguna bagi agama, masyarakat, nusa, dan bangsa. Ridhamu adalah ridha Allah Ta'ala yang menjadi semangat dan jalan hidupku.
2. Kakak Saiful Mujib, Ainul Fuad, Mas bawi terimakasih untuk semua dukungan materi dan semangatnya. Adik saya Imam Sibaweh, Lu'lu' Sa'adah, Sayyidah Syarifah, I love you all.
3. Teman-teman seperjuangan di kos BY mbak olip, isty, pipit, mamah, mbak ulfah, adikku yang bawel di kos BY ulpe, dwi marto, diah, eva, lala. teman-teman BPI A angkatan 2010 adi, baitin, qudsy, rina, mb nur, puji, ayda, pak Rt, opung, mbah dukun menir, ni'am, arif, haris, sasya, kak ima dan kalian semua yang sudah lulus terlebih dahulu mendahului penulis, sahabat-sahabat terbaik yang selalu bersama dalam canda dan tawa serta senasib seperjuangan, dan yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis sehingga penulis

dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Semua orang yang telah mendoakan saya, menyayangi, dan mendukung, semoga semua selalu dalam lindungan dan kasih sayang Allah SWT.

## ABSTRAK

Skripsi merupakan tugas akhir yang harus dikerjakan oleh mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana sebelum batas akhir kuliah. Akan tetapi, penyusunan skripsi tidak semudah yang dibayangkan, banyak kendala atau kesulitan-kesulitan yang dialami dalam penyusunan skripsi baik bersifat internal maupun eksternal, sehingga mahasiswa semester akhir mengalami stres dan memunculkan perilaku-perilaku *copyng* sebagai respon untuk mengatasi rasa stres yang dialami. Pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui 1. Bagaimana bentuk- bentuk stres dan dampaknya bagi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang tengah mengerjakan skripsi. 2. Bagaimana perilaku *copyng* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam mengatasi stres ditinjau dari Bimbingan dan Konseling Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Jumlah partisipan dalam penelitian ini berjumlah sepuluh orang yang dipilih menggunakan purposive sampling. Adapun kriteria partisipan penelitian yang diambil adalah mahasiswa dengan ciri-ciri: mengambil skripsi, mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan 2010. Data dikumpulkan menggunakan wawancara terstruktur. Penelitian ini berhasil menemukan tema besar yaitu, Mahasiswa banyak yang menggunakan perilaku *copyng* jangka pendek yang efektif untuk sementara waktu saja, dan akan memunculkan stres lagi di lain kesempatan. Sebagian ada yang memilih *problem focused copyng* untuk sebagai perilaku *copyng* yang efektif untuk mengatasi stres, dengan menggunakan tindakan-tindakan yang adaptif untuk menyesuaikan diri terhadap stres.

Kata kunci: *Copyng*, Stres dan Bimbingan Konseling Islam.



## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam, atas segala nikmat dan karunia kemudahan serta petunjuk-Nya yang diberikan kepada penulis. Sholawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membimbing umatnya kepada jalan kebenaran. Skripsi yang berjudul “PERILAKU *COPYING* MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI DALAM MENGATASI STRES MENGERJAKAN SKRIPSI (TINJAUAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM)” ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh derajat Sarjana Sosial Islam (S. Sos. I) Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Muhibbin, M. A., selaku Rektor IAIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Awwaludin Pimay, Lc. M. Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang.
3. Mahmudah, S.Ag., M.Pd dan Anila Umriana, M.Pd. Selaku ketua dan sekretaris Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan

Islam, pemimpin yang toleran, disiplin, dan profesional dalam melaksanakan kebijakan Jurusan.

4. Prof. Dr. Hj. Ismawati selaku dosen wali dan dosen pembimbing I, dosen yang bijak, toleran, disiplin dan profesional dalam membimbing dan mengarahkan penulis, sampai terselesaikannya skripsi ini.
5. Safrudin, M. Ag selaku dosen pembimbing II yang sangat teliti dan sabar dalam membimbing, menuntun, dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
6. Segenap dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang atas transformasi ilmu yang telah diberikan. Semoga dapat bermanfaat bagi sesama, agama, nusa, dan bangsa.
7. Segenap staf pegawai dan karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang atas pelayanan yang telah diberikan.
8. Kepala perpustakaan IAIN Walisongo Semarang serta pengelola perpustakaan Fakultas Dakwah yang telah memberikan pelayanan perpustakaan dengan baik.
9. Abah Muhibbi dan Ibu Yatimatun Ni'mah, yang tiada henti mendukung dan mendo'akan agar bisa menyelesaikan penelitian ini.
10. Teman-teman Kos BY, teman-teman BPI A angkatan 2010, dan sahabat-sahabat terbaikku yang selalu bersama dalam canda dan tawa serta senasib seperjuangan, dan yang telah

memberikan semangat dan dukungan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Serta semua orang yang telah mendoakan, menyayangi, dan mendukung, terima kasih semoga semua selalu dalam lindungan dan kasih sayang Allah SWT.

Atas jasa-jasa mereka penulis hanya mampu memerikan do'a semoga semua kebaikan dan amal ibadah mereka senantiasa diridhoi Allah SWT, dan mendapat balasan pahala dan keselamatan serta kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan bagi penulis pada khususnya. Dan saya sebagai manusia yang tidak luput dari kesalahan dan kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik atas kesalahan-kesalahan dalam penulisan ini, dan saya ucapkan terima kasih.

Semarang, 1 Desember 2014

Penulis

**Alfa Alfiyah**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xii

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	5
D. Tinjauan Pustaka .....	6
E. Metodologi penelitian .....	9
F. Sistematika Penulisan Skripsi .....	13

### **BAB II STRES *COPYNG* BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM**

A. Stres .....	16
1. Pengertian Stres .....	16
2. Jenis-Jenis Stres .....	19

3. Reaksi Akibat Stres .....	20
4. Tahapan Stres .....	21
5. Dampak Stres .....	25
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres .....	26
7. Stres Mengerjakan Skripsi .....	28
B. Konsep <i>Copyng</i> .....	29
1. Pengertian <i>Copyng</i> .....	29
2. Sumber-Sumber <i>Copyng</i> .....	31
3. Mekanisme <i>Copyng</i> .....	31
C. Bimbingan dan Konseling Islam .....	40
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam .....	40
2. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam .....	42
3. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam .....	43
4. Urgensi Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres .....	44

### **BAB III BENTUK-BENTUK STRES, DAMPAK DAN STRATEGI *COPYNG* BAGI MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

A. Profil Fakultas Dakwah dan Komunikasi .....	47
1. Sejarah Singkat Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang .....	47
2. Lembaga Kemahasiswaan Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang .....	49

3. Sarana dan Prasarana .....	49
B. Stres yang Dialami Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi.....	51
1. Faktor-Faktor Penyebab Stres .....	53
2. Hambatan-Hambatan Mengerjakan Skripsi ....	57
3. Bentuk-Bentuk Stres .....	60
4. Dampak Stres .....	61
5. Perilaku Copyng Mahasiswa Menghadapi Stres Mengerjakan Skripsi .....	66
C. Persepsi Stres Menurut Mahasiswa .....	68
D. Analisis Bentuk dan Dampak Stres Mahasiswa	69

**BAB IV ANALISIS STRES DENGAN PERILAKU  
COPYNG DITINJAU DARI BIMBINGAN  
DAN KONSELING ISLAM**

A. Perilaku <i>Copyng</i> yang dilakukan Mahasiswa .....	72
B. Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Stres dan <i>Copyng</i> .....	77

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	82
B. Saran .....	83
C. Penutup .....	84

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## **BIODATA PENULIS**

