

## **BAB IV**

### **PERILAKU *COPYING***

#### **DITINJAU DARI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM.**

##### **A. Perilaku *Copying* yang Dilakukan Mahasiswa**

Ada banyak cara yang dilakukan oleh para mahasiswa dalam menghadapi dan untuk mengatasi stres; diantaranya menarik nafas dalam-dalam, membicarakan permasalahan dengan orang yang tepat, tertawa, santai, melakukan kegiatan yang positif dan kreatif. Sedangkan dari hasil penelitian yang didapat dari hasil wawancara secara umum dapat disimpulkan bahwa para mahasiswa dalam mengatasi stres dengan menggunakan cara mereka sendiri, artinya mereka tidak mencari pokok permasalahan yang sebenarnya dalam mengatasi stres. Keadaan ini diakibatkan ketidaktahuan mereka tentang stres, sehingga stres dianggap sebagai sesuatu hal yang biasa saja.

Langkah-langkah yang dilakukan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam mengatasi stres ada bermacam-macam cara tergantung dari individu masing-masing, sebagian mereka mencoba mengatasi stres sesuai dengan hobi mereka, seperti:

- 1) Bermain musik, seperti gitar ataupun juga ngeband bersama teman-teman di studio.
- 2) Berkaraoke di tempat karaoke ataupun di rumah, di kontrakan.
- 3) Main *game online* lewat handphone, komputer ataupun playstation di tv.
- 4) Nonton televisi bersama keluarga ataupun bersama teman-teman di

kontrakan.

5) Shopping pernak-pernik, baju, sepatu, jilbab di sekitar pasar johan, mall yang ada di daerah Semarang dan beberapa tempat lain (biasa dilakukan oleh perempuan).

6) Makan-makan, berburu kuliner di sekitar ngaliyan bahkan ada yang sampai keluar semarang, disaat touring bersama teman-teman.

7) Berkumpul dengan teman-teman di kos, tempat kucingan dan beberapa tempat tongkrongan lain.

8) Pergi jalan-jalan dan ada juga yang lebih suka menyendiri di kamar.

Beberapa perilaku *copyng* di atas merupakan jenis strategi *copyng* jangka pendek yang efektif untuk sementara waktu mengatasi stres. Jika ditinjau dalam Bimbingan dan Konseling Islam semua perilaku di atas bukan tindakan yang adaptif untuk mengatasi stres dalam jangka panjang, sehingga stres yang dialami mahasiswa suatu saat masih akan datang kembali karena mereka tidak mengatasi secara tuntas dengan mempertimbangkan keefektifan jenis strategi yang dilakukan. Seharusnya mahasiswa memilih menggunakan *problem focused copyng* yaitu mengubah situasi stres yang ada dengan mempelajari cara-cara keterampilan untuk mengatasi permasalahan dengan begitu maka stres yang dihadapi akan dapat termanage dengan baik dan tidak akan mudah kembali lagi karena mahasiswa memilih tindakan adaptif yang bermanfaat untuk jangka panjang.

Beberapa hal yang bisa dilakukan adalah dengan ikhtiar lebih giat lagi mencari materi, memahami materi, mendatangi perpustakaan dan silaturahmi dengan dosen pembimbing yang bisa diajak berkonsultasi mengenai kesulitan mengerjakan skripsi. Selain itu juga ada perilaku *copyng* religius yang bisa dilakukan yaitu dengan melakukan pendekatan diri kepada Allah SWT dengan intensitas yang lebih tinggi dari biasanya, mereka lebih tepat waktu dalam menjalankan sholat lima waktu dan lebih rajin mengerjakan sholat sunah dan juga melakukan puasa sunah. Tidak lupa mereka juga berdoa, tawakal kepada Allah SWT., agar diberi kemudahan dan kelancaran pada saat mengerjakan skripsi sampai ujian nanti, karena mereka juga meyakini bahwa suatu usaha tanpa diiringi dengan doa akan sia-sia. Hal ini termasuk relaksasi agar mereka tidak terlalu penat dan sejenak bisa rileks sehingga mereka tidak terlalu terpancang pada skripsi. Semua hal tersebut adalah cara yang tepat untuk mengatasi stres yang mereka alami.

#### **B. Tinjauan Bimbingan Konseling Islam terhadap Stres dan *Copyng*.**

Orang yang mengalami stres biasanya mengalami kegelisahan, mudah lelah, sulit konsentrasi dan mudah tersinggung, sehingga dapat mengganggu kondisi fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Bila perasaan stres menyerang seseorang, kemampuan berpikir, semangat belajarnya menurun dan kemauan untuk beribadah mengendor. Untuk itu diperlukan suatu upaya yang dapat mengarahkan dan membantu agar terbebas dari rasa stres. Salah satu upaya tersebut dapat berupa layanan

bimbingan yang dapat mengarahkan penderita stres mengatasi faktor-faktor penyebabnya.

Upaya bimbingan yang dimaksudkan dalam ajaran Islam tidak lain adalah kegiatan dakwah. Dakwah adalah usaha peningkatan pemahaman keagamaan untuk mengubah pandangan hidup, sikap batin, menumbuhkan dan membangkitkan potensi dirinya, menjadikan hidupnya bermanfaat dimasa sekarang maupun yang akan datang. Kearifan dan kebijaksanaan dalam melakukan berdakwah, pada hakekatnya akan melahirkan berbagai inovasi dan alternatif baru dalam berdakwah.

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan metode dakwah alternatif yang mengkombinasikan teori-teori bimbingan konseling dengan teori psikologis. Sehingga tercipta sebuah kolaborasi yang efektif dalam proses internalisasi dan transformasi pesan-pesan dakwah sesuai dengan perubahan dan kebutuhan zaman. Berkaitan dengan optimalisasi fungsi bimbingan dan konseling Islam dalam menangani permasalahan yang terkait dengan mahasiswa yang mengalami stres saat mengerjakan skripsi, maka penulis akan mencoba melihat bagaimana hubungan antara optimalisasi fungsi bimbingan konseling Islam dengan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa semester akhir, yang dalam hal ini berkaitan dengan stres mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang.

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam menurut Tohari Musnamar, meliputi empat fungsi yaitu : preventif, kuratif, preservatif, dan

development. Dalam kerangka fungsi preventif, yang memiliki arti membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah dengan memberikan bimbingan dan arahan bagi mahasiswa semester akhir agar tetap memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan skripsi. Fungsi ini dapat digunakan sebagai sarana antisipasi terhadap kemungkinan resiko kesulitan yang akan dialami mahasiswa.

Fungsi kuratif atau korektif yaitu membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Mahasiswa yang mengalami stres diberikan bimbingan dan konseling Islam. Mahasiswa dibimbing agar mampu menyusun skripsi dengan mengenali gejala stres dan diarahkan agar mahasiswa mampu mengatasi persoalan yang dihadapi dalam menyelesaikan skripsi. Banyak mahasiswa yang mengalami stres akan tetapi mereka tidak menyadarinya. Mereka hanya merasakan dampak stres tanpa berusaha untuk mengurangi stres, sehingga mahasiswa semakin terjebak dalam rasa stres yang panjang. Diharapkan dengan bimbingan dan konseling Islam mahasiswa mengetahui gejala-gejala yang mereka alami sehingga mahasiswa dapat diarahkan untuk segera menyelesaikan skripsi.

Fungsi preservatif, fungsi ini bertujuan untuk membantu individu menjaga situasi dan kondisi yang semula tidak baik (m mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan), serta kebaikan itu mampu bertahan lama. Dalam hal ini lebih berorientasi pada pemahaman individu mengenai keadaan dirinya, baik berupa kelebihan maupun kekurangan yang ada pada individu serta situasi dan kondisinya sehingga mahasiswa menyadari

kondisi yang dialami. Mahasiswa menjadi termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.

Fungsi *developmental* atau pengembangan yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik, dengan bimbingan dan konseling Islam dapat memberikan pengarahan terhadap mahasiswa sehingga tetap terjaga motivasinya dan tetap bersemangat menyelesaikan skripsi.

Strategi *Copyng* diperlukan mahasiswa ketika sedang menghadapi masalah agar bisa keluar dari masalah tersebut, akan tetapi rangkaian permasalahan yang terjadi tidak mudah untuk dicari pemecahannya. Apalagi setiap permasalahan yang timbul justru menggunakan jalan keluar yang kurang tepat, sehingga muncullah persoalan baru lagi. Bimbingan dan Konseling Islam mengarahkan agar perilaku *copyng* yang dipilih merupakan perilaku *copyng* yang adaptif sehingga memberikan manfaat yang baik bagi mahasiswa.

Sesuai dengan fungsi Fungsi preservatif dalam Bimbingan dan Konseling Islam, bagaimana mahasiswa mampu mengelola situasi dan kondisi stres yang dialami menjadi penghambat dalam pengerjaan skripsi dapat terpecahkan dengan baik karena mahasiswa mampu mengatasi faktor-faktor penyebab stres. Dalam hal ini mahasiswa ditekankan untuk memahami keadaan dirinya, baik berupa kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya serta situasi, kondisi dan sumber utama yang memunculkan ketegangan dan stres sehingga mahasiswa menyadari kondisi

yang dialami. Sehingga mahasiswa dapat memilih perilaku *copyng* yang efektif dan tepat untuk dirinya, akhirnya mahasiswa dapat menjadikan stres sebagai motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi,