

**STRATEGI *COPING STRESS* BAGI MAHASISWA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN
WALISONGO SEMARANG DALAM PERKULIAHAN
DARING PADA MASA PANDEMI *CORONA VIRUS DISEASE*
(COVID-19)**

(Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Oleh:

Sukma Wulandari

1601016026

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

2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Lamp. : 1 bendel

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Walisongo Semarang

Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Sukma Wulandari

NIM : 1601016026

Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/BPI

Judul : Strategi *Coping Stress* Bagi Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang Dalam Perkuliahan Daring Pada Masa Pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19) - (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)

Dengan ini kami setuju, dan mohon agar segera diujikan.

Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 14 April 2021

Pembimbing



Anila Umriana, M.Pd

NIP.197904272008012012

SKRIPSI

**STRATEGI *COPING STRESS* BAGI MAHASISWA FAKULTAS
DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN WALISONGO SEMARANG
DALAM PERKULIAHAN DARING PADA MASA PANDEMI *CORONA
VIRUS DISEASE (COVID-19)*
(Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)**

Disusun Oleh:
Sukma Wulandari
1601016026

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 27 April 2021 dan dinyatakan telah lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)
Susunan Dewan Penguji

Ketua/Penguji I



Dr. Ali Murtadho, M.Pd.
NIP.196908181995031001
Penguji III



Hj. Mahmudah, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197011291998032001

Sekretaris/Penguji II



Anila Umriana, M.Pd.
NIP. 197904272008012012
Penguji IV



Yuli Nurkhasanah, S.Ag., M.Hum.
NIP. 197107291997032005

Mengetahui
Pembimbing



Anila Umriana, M.Pd.
NIP. 197904272008012012

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
pada tanggal 11 Mei 2021



Dr. H. Iyas Supena, M.Ag.
NIP. 197204102001121003

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 di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 14 April 2021

Penulis,



Sukma Wulandari

NIM: 1601016026

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wa rahmatullaahi wa barakaatuh

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah, Tuhan Semesta Alam, yang senantiasa mencurahkan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya kepada kita semua. Hanya kepada Allah lah kita menghambakan diri. Dengan kehendak Allah pula lah, skripsi ini berhasil diselesaikan. Untaian shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad *Shalallahu 'Alaihi Wasallam*, rasul Allah sebagai *Khatamul Anbiya* yang diutus untuk menyempurnakan etika (*akhlaq*) manusia. Orang paling berpengaruh di dunia yang kita nanti-nantikan syafaatnya di akhirat kelak. Semoga kita bisa selalu meniru dan mencontoh tindak, tutur dan perangai beliau, untuk menjadi insan kamil.

Skripsi berjudul **“STRATEGI *COPING STRESS* BAGI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN WALISONGO SEMARANG DALAM PERKULIAHAN DARING PADA MASA PANDEMI *CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19)* (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)”** merupakan salah satu ikhtiar guna memperoleh gelar kesarjanaan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yang dalam penulisannya tentu tidak bisa lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu, hendaknya penulis menyampaikan ungkapan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta staff dan jajarannya yang telah memberikan restu peneliti untuk menimba ilmu dan menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. H. Ilyas Supena, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I, M.Si., dan Ibu Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd., selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan

Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang telah memotivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Anila Umriana, M.Pd., selaku Dosen Wali Studi sekaligus pembimbing yang sangat teliti dan sabar dalam membimbing, menuntun dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, yang telah mengarahkan, mengkritik, mendidik, membimbing, dan memberikan ilmunya kepada peneliti selama dalam bangku perkuliahan.
6. Bapak dan ibunda tercinta, Bapak Sarmanto dan Ibu Siti Alfiah dan segenap keluarga peneliti yang telah memberikan doa, nasehat serta dorongan baik materiil maupun spiritual dalam penyusunan skripsi ini.
7. Abah Muhib dan Umi beserta keluarga selaku pengasuh Pondok Pesantren Nurul Anwar Semarang yang telah membimbing, memotivasi serta memberikan ilmu keagamaan dengan penuh kesabaran kepada peneliti. Semoga Allah senantiasa melindungi beliau.
8. Saudara-saudaraku Santriwati Pondok Pesantren Nurul Anwar yang telah memberikan dukungan dan pengalaman kepada peneliti selama berada di pondok terutama untuk Ismatun, Mbak Zakiya, Mba iim yang selalu menjadi tempat berbagi kisah. Semoga selalu semangat dalam menghafalkan Al-Qur'an.
9. Mas Hadi Suyetno yang telah memotivasi dan membantu peneliti agar segera menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan BPI-A 2016, Caca, Fatikhah, Feny, Agil, Linda, Isti, Nailu, Iim, Alwy, dan semuanya yang telah memotivasi peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Semoga kalian sukses selalu dan selalu dalam lindungan Allah.
11. Adik-adik tingkat Fakultas Dakwah dan Komunikasi Angkatan 2018 yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

12. Teman-teman PPL Kemenag Kota Semarang tahun 2019, Bapak dan ibu penyuluh agama kota Semarang dan pegawai KUA Semarang Barat yang telah memberikan ilmu, semangat dan memotivasi peneliti agar segera menyelesaikan skripsi.
13. Keluarga KKN Posko 100 UIN Walisongo Semarang yang mengajarkan arti kebersamaan, tanggung jawab dan perjuangan selama 45 hari di Desa Rowoboni Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang.
14. Semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Atas berkat dan rahmat Allah SWT dan usaha-usaha yang terencana dan berkelanjutan dari penulis yang mungkin menurut sebagian orang belum seberapa, tetapi ini merupakan kewajiban yang di dalamnya terkandung perjuangan yang amat bagi penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan masukan untuk perbaikan selanjutnya. Akhirnya dengan segala kesadaran dan kerendahan hati penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya, terlebih dapat memberikan kontribusi dalam menambah referensi untuk jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Semarang, 14 April 2021

Penulis,

Sukma Wulandari

NIM : 1601016026

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin dengan mengucap syukur kepada Allah SWT. Saya persembahkan skripsi ini kepada

1. Bapak tercinta Sarmanto, Ibunda tercinta Siti Alfiah, Adek Rifatun Nuroniyyah beserta keluarga besar Alm. Mbah Nurkalam, yang selalu tulus memberikan doa dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
2. Seseorang yang senantiasa mendukung dan membantu penulis , Hadi Suetno. Semoga Allah segera mempertemukan kita dalam sebuah ikatan.
3. Almamaterku tercinta, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, yang telah begitu banyak memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang penulis dapatkan selama menempuh pendidikan di kampus ini. Semoga karya ini menjadi bakti cinta dan pengabdian kepada almamater.

Semoga Allah SWT, senantiasa memberikan kita kesehatan, keselamatan dan kesuksesan sehingga suatu saat nanti kita dapat bertemu kembali. Amiin Yaa Rabbal 'alamiin.

MOTTO

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ...

“...Cukuplah Allah sebagai penolong bagi Kami dan

Allah adalah sebaik-baik Pelindung”

(Q.S. Ali Imron : 173)

ABSTRAK

Sukma Wulandari, 1601016026, Strategi Coping Stres Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang Dalam Perkuliahan Daring Pada Masa Pandemi *Corona Virus Disease (Covid-19)* (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam).

Perkuliahan daring merupakan aktifitas pembelajaran dilakukan dari rumah dengan menggunakan teknologi seperti laptop dan *smartphone* yang terhubung dengan jaringan internet yang bertujuan meminimalisir penularan virus covid-19. Pelaksanaan perkuliahan daring banyak mengalami hambatan seperti adanya gangguan sinyal, paket data habis, pekerjaan rumah dan tugas perkuliahan yang menumpuk. Berbagai tuntutan akademik yang dialami tidak jarang membuat mahasiswa mengalami stress. Seperti halnya mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang mengalami banyak kendala ketika melakukan perkuliahan daring seperti halnya jaringan internet yang kurang mendukung, borosnya kuota internet, tugas kuliah yang lebih banyak ketika kuliah daring, terlalu lama berhadapan dengan laptop/ Hp dan susah nya memahami materi perkuliahan. Banyaknya kendala dalam perkuliahan daring tentunya dibutuhkan cara yang efektif untuk mengatasi kondisi stress yang dialami mahasiswa tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi stress mahasiswa dalam perkuliahan daring, untuk mengetahui strategi coping yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi stress dan mendiskripsikan analisis bimbingan konseling islam terhadap strategi coping yang dilakukan mahasiswa dalam perkuliahan daring.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui teknik wawancara yaitu dengan mewawancarai mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan 2018 dan Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi, observasi dan dokumentasi berupa data hasil wawancara secara *online*. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan teknik. Sedangkan metode analisis data menggunakan Milles dan Hunberman melalui tiga tahap yaitu 1) reduksi data (*Data Reduction*), 2) penyajian data (*Data Display*), 3) Kesimpulan (*Concluding Drawing*).

Penelitian ini menghasilkan tiga temuan data; *Pertama*, kondisi mahasiswa dalam perkuliahan daring dapat dilihat dari kondisi fisik yang berupa pusing, gangguan tidur, gangguan pada perut. sedangkan kondisi psikisnya berupa mudah marah, cemas dan putus asa, sering murung dan lain-lain. Hal tersebut disebabkan adanya stressor dari dalam diri individu, keluarga dan lingkungan. *Kedua*, strategi coping yang digunakan dalam mengatasi kondisi stress yaitu dengan *Problem focus coping* yang berupa menghadapi masalah, mencari informasi, manajemen

waktu, dan *emotional focus coping* yang berupa berpikir positif, mencari dukungan sosial, mendekati diri kepada Allah, dan menghindari masalah dengan istirahat. *Ketiga*, Fungsi Bimbingan Konseling Islam berupa fungsi kuratif dengan mencari suasana lain, fungsi preventif dengan mencari dukungan sosial dan fungsi preservatif dengan manajemen waktu sebaik mungkin.

Keyword: Gambaran kondisi stress, strategi coping stress, dan bimbingan konseling Islam

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
D. Tinjauan Pustaka	8
E. Metode Penelitian	13
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian	13
2. Sumber dan Jenis Data	14
3. Teknik Pengumpulan Data	16
4. Uji Keabsahan Data	19
5. Teknik Analisis Data	21
F. Sistematika Penulisan	22
BAB II LANDASAN TEORI	24
A. Stres	24
1. Pengertian Stres	24
2. Sumber stres atau Stresor	25
3. Gejala Stres.....	28
B. Strategi Coping	31
1. Pengertian Strategi Coping	31

2.	Bentuk-bentuk Strategi <i>Coping</i>	32
3.	Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Coping</i> stres	37
C.	Bimbingan Konseling Islam	39
1.	Pengertian Bimbingan Konseling Islam.....	39
2.	Metode Bimbingan dan Konseling Islam	43
3.	Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam.....	45
4.	Fungsi Bimbingan Konseling Islam	46
D.	Relevansi Strategi Coping Stres dengan Bimbingan dan Konseling Islam.....	47
 BAB III GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN DAN DATA		
PENELITIAN		49
A.	Gambaran Umum Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang	49
1.	Sejarah Fakultas Dakwah dan Komunikasi.....	49
2.	Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi.....	53
3.	Tujuan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.....	54
4.	Sarana dan Prasarana Fakultas Dakwah dan Komunikasi.....	54
B.	Gambaran Kondisi Stres yang dialami Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang	56
C.	Strategi Coping Stres yang dilakukan Mahasiswa dalam Perkuliahan Daring Pada Masa Pandemi Covid-19	64
1)	Faktor penyebab stres	65
2)	Strategi Coping Stres Mahasiswa dalam perkuliahan daring	73
 BAB IV ANALISIS		
A.	Analisis Kondisi Stres Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang Dalam Perkuliahan Daring	79
B.	Analisis Strategi Coping Stres yang dilakukan Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang Dalam Perkuliahan Daring Pada Masa Pandemi Covid-19	83
C.	Analisis Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Strategi Coping Stres yang dilakukan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam Perkuliahan Daring pada masa Pandemi Covid-19	88
 BAB V PENUTUP		
		92

A. Kesimpulan	92
B. Saran-Saran	93
C. Penutup	94
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	101

DAFTAR TABEL

Table 1 Data Mahasiswa Aktif Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo	56
Table 2. Tingkatan Stres Mahasiswa FDK angkatan 2018	57
Table 3. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa.....	80
Table 4. Strategi Problem Focus Coping Mahasiswa.....	84
Table 5. Strategi Emotional Focus Coping Mahasiswa	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Corona Virus Disease (COVID-19) pertama kali muncul di Wuhan China pada akhir tahun 2019 dan menjadi pandemi global semenjak diumumkan oleh WHO pada tanggal 11 Maret 2020. Kemudian berkembang dengan cepat ke seluruh dunia. Tercatat lebih dari 213 negara terkonfirmasi terinfeksi virus COVID-19 dengan jumlah korban sebanyak 4.639.427 orang pada 16 Mei 2020. Sebanyak 308.810 orang meninggal 1.766.175 orang dinyatakan sembuh (wordometers.info/28 desember 2020 pukul 20.00). Sementara di Indonesia kasus Covid-19 muncul pertama kali pada tanggal 2 Maret 2020 dan sampai tanggal 28 Desember 2020 jumlah korban yang terinfeksi sebanyak 719.219 orang positif, 589.978 orang dinyatakan sembuh dan 21.452 orang meninggal. (covid19.go.id/28 desember 2020 pukul 20.15).

Jawa Tengah menempati posisi ke empat dari lima provinsi teratas yang memiliki jumlah kasus Covid-19 sebanyak 78.770 kasus atau 11,0 persen dari total seluruh kasus di Indonesia. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah mengakumulasikan data pasien Covid-19 yang dirawat di Jawa Tengah (termasuk pasien berdomisili luar Jawa Tengah) sebanyak 89.695 kasus terkonfirmasi Covid-19 dengan rincian sebanyak 10.590 pasien yang di rawat di Rumah Sakit atau isolasi mandiri, 73.611 pasien Covid-19 yang sembuh atau selesai isolasi mandiri dan 5.494 pasien terkonfirmasi Covid-19 yang meninggal dunia. Semarang sebagai ibu kota provinsi menduduki peringkat tertinggi untuk pasien yang terkonfirmasi Covid-19 di Jawa Tengah (corona.jatengprov.go.id/ 28 desember 2020 pukul 20.17).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Semarang pada Senin, 28 Desember 2020 total kasus terkonfirmasi Covid-19 mencapai angka 19.855 dari angka sebelumnya 19.462 kasus dengan rincian 885 kasus

masih menjalani perawatan, 618 dari dalam Kota Semarang dan 267 berasal dari luar Kota Semarang. Pasien sembuh mencapai 17.398 orang dan sebanyak 1.572 kasus meninggal dunia. Data dari instagram @dkksemarang pada tanggal 27 Desember 2020, kasus positif covid-19 tertinggi ditempati Kecamatan Tembalang dengan jumlah kasus sebanyak 87 kasus, disusul Kecamatan Pedurungan 69 kasus dan Ngaliyan sebanyak 77 kasus. Sedangkan kasus terendah terjadi di Kecamatan Tugu (Adelia, TribunJateng.com 28 desember pukul 20.40).

Tingginya angka kasus akibat pandemi Covid-19 sebagaimana data yang disajikan diatas patut mendapatkan perhatian. Gubernur Jawa Tengah Ganjar Pranowo menyebutkan bahwa faktor yang menyebabkan tingginya kasus tersebut adalah ketidakdisiplinnya masyarakat terhadap protokol kesehatan, dan libur panjang pada Oktober lalu dengan mengunjungi ke banyak tempat sehingga kurang memperhatikan protokol kesehatan (Farasonalia, Kompas.com, 28 desember 2020 pukul 20.50). Virus Covid-19 telah melumpuhkan perekonomian seluruh dunia termasuk Indonesia. Sejak Pemerintah menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada Mei 2020, membuat semua sektor terlibat. Ruang gerak masyarakat dipersempit dan meminta untuk masyarakat mematuhi protokol kesehatan yaitu dengan melakukan 3M (Memakai masker, Mencuci tangan dan Menjaga jarak).

Pemerintah juga meminta masyarakat agar tetap di rumah dan melakukan pekerjaan dari rumah. Beberapa pelaku usaha yang mengalami penurunan pendapatan harus mem-PHK karyawannya dengan alasan tidak bisa produksi lagi. Akibatnya banyak terjadi pengangguran yang menjadi masalah utama bagi masyarakat (Westri, kumparan.com 28 desember 2020 pukul 20.28). Selain itu, dampak Covid-19 yang begitu nyata adalah kematian, penurunan dan pelambatan ekonomi, dampak psikologis dan perubahan perilaku, serta terganggunya aktivitas pendidikan. Pemerintah melalui surat edarannya memberitahukan bahwa seluruh aktifitas pembelajaran dilakukan dari rumah (daring) dan bekerja dirumah (WFH).

Mahasiswa di perguruan tinggi juga merasakan dampak akibat pandemi Covid-19 yaitu dengan melakukan perkuliahan secara daring (Harahap,dkk, 2020: 10-14).

Istilah daring merupakan akronim dari “dalam jaringan“. Jadi perkuliahan daring adalah suatu metode pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan teknologi seperti perangkat ponsel pintar, komputer atau laptop yang terhubung dengan jaringan internet (Hoi, 2018: 5). Pada pelaksanaan aktivitas pembelajaran terdapat banyak penyedia jasa atau aplikasi yang dapat digunakan untuk membatu pelaksanaan pembelajaran. Pembelajaran secara daring ini dapat menguntungkan peserta didik atau mahasiswa ketika berinteraksi karena dapat diakses kapan saja dan meningkatkan kinerja peserta didik. Selain itu pembelajaran secara daring ini memberikan kemudahan dan fleksibilitas bagi pengajar (dosen) maupun mahasiswa dengan menentukan jadwal belajar daring yang tidak terhambat lokasi dosen dan mahasiswa (Didin, 2020: 50).

Namun tidak dipungkiri banyak hambatan-hambatan yang terjadi selama melakukan perkuliahan secara daring. Kendala-kendala yang dihadapi mahasiswa seperti kekuatan jaringan, paket data habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan juga, dan tugas perkuliahan yang menumpuk. Berbagai tuntutan akademik yang dialami mahasiswa tidak jarang membuat mereka mengalami stress. *Stress* merupakan fenomena psikofisik, yang mana dialami oleh setiap orang tanpa mengenal jenis kelamin, kedudukan, usia, jabatan maupun status sosial ekonomi. Bahkan *stress* juga dapat dialami oleh bayi, anak-anak, remaja maupun dewasa (Yusuf dan Juntika,2008: 249).

Stres adalah suatu keadaan atau kondisi di mana seseorang merasa tertekan karena banyaknya tuntutan-tuntutan baik dari dalam maupun dari luar diri individu yang harus dipenuhi. Ketika seseorang mengalami *stress* yang membuat terpuruk, seseorang akan membutuhkan dukungan sosial dari berbagai pihak misalnya orang tua, karena dukungan yang diberikan orang-orang terdekat sangat memotivasi dalam mengurangi stress bagi

mahasiswa dalam perkuliahan daring. Selain banyaknya tuntutan yang dialami oleh mahasiswa dalam perkuliahan daring, lingkunganpun juga berpengaruh kepada psikis mahasiswa. Stres yang paling umum dialami mahasiswa adalah stress akademik. Stres akademik diartikan sebagai keadaan dimana mahasiswa tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan akademik dan menganggap hal tersebut sebagai gangguan atau beban (Barseli, dkk, 2017:143-148).

Stres dapat dibagi menjadi tiga menurut gejalanya, mulai dari stress kategori ringan, sedang bahkan berat. Stress pada kategori ringan dapat dilihat melalui ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energi turun, sering merasa letih tanpa sebab, gangguan pencernaan dan biasanya terjadi beberapa menit atau jam saja. Stres sedang ciri-cirinya meliputi sakit perut, otot-otot terasa tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan dan perasaan tegang. Sedangkan stress berat mempunyai ciri-ciri seperti sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana dan perasaan takut meningkat. Keadaan stress berat biasanya berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan (Priyoto, 2014:5)

Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang menyatakan, bahwa Pembelajaran *online* akan berjalan dengan lancar apabila harus ditunjang dengan penggunaan jaringan internet dengan membutuhkan banyak biaya kuota internet, dan ketika kuliah *online* harus benar-benar dua kali dalam belajar dan memahami materi karena jika kuliah online kami lebih ditekankan dalam tugas, ada dosen yang jarang memberi materi di kuliah *online*. Jika setiap mata kuliah diberi tugas, sedangkan banyak materi yang belum dipahami, belum lagi harus berhadapan dengan laptop dan handphone selama pembelajaran sehingga berakibat *stress* dan *boring* (Wawancara Ayu, 20 september 2020). Informan lainnya juga mengungkapkan bahwa bagi dia yang ekonominya menengah ke bawah dan tinggal di daerah pedesaan, yang susah sinyal

jelas akan tertinggal jauh dari materi, tugasnya pun keteteran (wawancara Latifa, 21 september 2020).

Tentunya banyak permasalahan selain yang telah dipaparkan di atas dan dibutuhkan cara yang efektif untuk mengatasi kondisi stress tersebut agar tidak mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikisnya. *coping* merupakan segala usaha yang secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi dan menahan terhadap tuntutan yang berupa tuntutan internal maupun eksternal yang diciptakan oleh situasi yang penuh stress. Terdapat dua jenis *coping*, yang pertama yaitu usaha untuk mengatasi stress dengan penyelesaian berfokus pada pengendalian emosi atau psikis individu maupun mencari dukungan sosial yang biasa disebut *emotional focus coping*. Sedangkan yang kedua yaitu usaha untuk mengatasi stress dengan penyelesaian berfokus pada memodifikasi masalah yang menjadi sumber stress dengan menciptakan hal positif atau biasa disebut *problem focus coping* (Oltmanns dan Robert, 2013:278).

Hal itu yang menjadikan peneliti ingin melakukan penelitian mengenai strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi angkatan 2018 yang mana angkatan tersebut mendapatkan mata kuliah praktikum kejurusan dan metodologi penelitian yang membutuhkan pemahaman secara mendalam baik pendalaman teori maupun praktek. Selain itu mahasiswa yang mengambil mata kuliah dengan jumlah 24 SKS tentunya akan dihadapkan pada padatnya jadwal perkuliahan dan tugas yang mana dapat menjadikan sebuah beban bagi mahasiswa apabila mahasiswa tidak dapat mengatur waktunya dengan baik.

Di sinilah letak urgensi bimbingan dan konseling Islam, jika diterapkan pada mahasiswa yang mengalami stres dalam perkuliahan daring maka mereka akan dibimbing, diarahkan agar menyadari apa yang dialami, kemudian dapat mengatasi faktor penyebab stres, sehingga mahasiswa tersebut bebas dari stres dan mampu mengembangkan potensi yang dimiliki untuk mengikuti perkuliahan daring dengan hasil maksimal.

Sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling Islam yaitu fungsi preventif (pencegahan) dan kuratif (pemecahan masalah) mampu membantu mengatasi faktor penyebab stres, bentuk-bentuk stres, mengurangi permasalahan yang dihadapi, selain itu juga didapatkan pemilihan perilaku *copyng* yang sesuai, positif dan tepat bagi mahasiswa baik untuk jangka pendek maupun jangka panjang dalam pengentasan masalah stres yang dihadapinya dan pada akhirnya terselesaikan segala permasalahan.

Dengan demikian maksud strategi coping stress mahasiswa dalam perkuliahan daring menggunakan analisis bimbingan konseling Islam adalah melihat dengan kacamata bimbingan konseling Islam bagaimana hubungan strategi *coping stress* yang dilakukan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam melakukan perkuliahan daring di masa pandemi Covid-19 dengan analisis bimbingan dan konseling islam yang mana dalam hal ini menggunakan pisau analisis fungsi dari bimbingan dan konseling Islam. Dalam penelitian ini difokuskan pada strategi *coping* stres yang dilakukan mahasiswa dalam perkuliahan daring dan melihat strategi tersebut dalam analisis fungsi bimbingan dan konseling Islam.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis merasa perlu mengadakan penelitian terhadap permasalahan ini yang dituangkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul **“Strategi Coping Stress Bagi Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang Dalam Perkuliahan Daring Pada Masa Pandemi Corona Virus Disease (Covid-19) (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti menarik kesimpulan untuk melakukan penelitian mengenai Strategi *Coping Stress* bagi Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang dalam perkuliahan daring pada masa pandemi dengan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi stress yang dialami mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam perkuliahan daring?

2. Bagaimana strategi *Coping Stress* yang dilakukan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam perkuliahan daring di masa pandemi *Corona Virus Disease (Covid-19)*?
3. Bagaimana analisis Bimbingan Konseling Islam terhadap strategi *Coping Stress* yang dilakukan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam perkuliahan daring di masa pandemi *Corona Virus Disease (Covid-19)*?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1) Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui bagaimana kondisi stress yang dialami mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam melakukan perkuliahan daring dimasa pandemic Covid-19.
2. Untuk Mengetahui bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam melakukan perkuliahan daring di masa pandemi Covid-19.
3. Untuk Mendiskripsikan analisis Bimbingan Konseling Islam terhadap strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam melakukan perkuliahan daring di masa pandemi Covid-19.

2) Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah khazanah keilmuan yang berkaitan dengan Bimbingan Konseling Islam dalam memberikan pemahaman mengenai strategi *coping stres* dalam menghadapi aktivitas kuliah daring mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini yaitu bagi mahasiswa diharapkan dapat menerapkan konsep strategi *coping stress* untuk mengelola stres menuju perilaku *coping* yang positif dan bermanfaat bagi mahasiswa dalam aktivitas perkuliahan ataupun dalam kehidupan sehari-hari agar kehidupannya menjadi lebih efektif.

D. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan peninjauan kembali terhadap pustaka-pustaka atau literatur yang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan (Sugiyono, 2016: 87). Dalam kajian pustaka ini terdiri dari penelitian yang terdahulu dan buku-buku yang relevan dengan penelitian skripsi. Sebagai bahan perbandingan peneliti akan mengkaji beberapa penelitian terdahulu untuk menghindari terjadinya pengulangan hasil temuan yang membahas permasalahan yang sama dari peneliti sebelumnya, maka penulis terlebih dahulu mengadakan penggalian terhadap literatur-literatur yang membahas hal-hal yang berkaitan dengan masalah tersebut. Literatur yang membahas tentang *coping stress* adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang ditulis oleh Verawati Jevia, (2013) yang berjudul “*Peran Coping Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*”. 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.

Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama membahas mengenai Peran *Coping Stress* pada mahasiswa terhadap aktivitas perkuliahan dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa *Coping Stress* mahasiswa jurusan BKI mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap aktivitas perkuliahan dengan presentase sebanyak 87%. Sedangkan penelitian ini mempunyai perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu mengenai Strategi *Coping Stress* Mahasiswa FDK dalam perkuliahan daring pada masa pandemic (Analisis BKI) dengan fokus penelitiannya yaitu pada strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi dengan menggunakan analisis BKI. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kualitatif.

2. Penelitian yang ditulis oleh Livana PH, Mohammad Fatkhul Mubin, Yazid Basthomi (2020) yang berjudul “*Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*”, Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 2, Mei 2020. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan metode Colaizzi dan distribusi frekuensi. Hasil analisis menunjukkan beberapa tema dan hasil distribusinya yaitu Tugas pembelajaran (70,29%), Bosan di rumah aja (57,8%), Proses pembelajaran daring/*online* yang mulai membosankan (55,8%), Tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi (40,2%), "Tidak dapat mengikuti pembelajaran *online* karena keterbatasan sinyal (37,4%), Tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya (35,8%), Tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa Tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Persamaan pada jurnal penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu stress pembelajaran pada mahasiswa akibat pembelajaran daring/*online* pada masa pandemic *covid-19* dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan pada jurnal ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu berfokus pada strategi yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi stress akibat perkuliahan daring/*online*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif.

3. Penelitian yang ditulis oleh Wahyu Rahardjo, et.all., (2020) yang berjudul "*Social Media Fatigue Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19: Peran Neurotisme, Kelebihan Informasi, Invasion Of Life, Kecemasan, Dan Jenis Kelamin Menerima Berbagai Informasi*". Jurnal Psikologi Sosial, Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa secara bertahap masing-masing variabel seperti neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, dan kecemasan memiliki sumbangan terhadap social media fatigue pada mahasiswa. Namun demikian, pada tahap terakhir ketika kecemasan dipertimbangkan dalam perhitungan, neurotisme menjadi tidak memiliki sumbangan terhadap social media fatigue. Hasil penelitian ini juga menunjukkan besarnya sumbangan kelebihan informasi terhadap social media fatigue dan lebih rentannya kelompok mahasiswa pria untuk mengalami social media fatigue saat belajar di rumah selama pandemi COVID-19. Besarnya beban kognitif dan kurangnya kemampuan memproses informasi yang ditengarai menjadi penyebab terjadinya social media fatigue. Pihak-pihak terkait seperti perguruan tinggi diharapkan dapat memperhatikan efek belajar di rumah bagi mahasiswa selama pandemi COVID-19.

Persamaan penelitian ini yaitu akibat yang ditimbulkan dari pembelajaran pada masa pandemic yang menyebabkan mahasiswa

mengalami *social media fatigue* atau bosan terhadap media sosial dan kurangnya kemampuan memproses informasi. Penelitian dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif menggunakan kuisioner daring. Sedangkan perbedaan penelitian ini yaitu berfokus pada strategi yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stress pada masa pandemi dan penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kualitatif.

4. Penelitian yang ditulis oleh Bangun Widya Nugraha, (2013) yang berjudul "*Permasalahan Dan Strategi Coping Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling FIP UNY*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam penyelesaian tugas akhir skripsi yaitu: merasa sulit mencari literatur, merasa sulit bertemu dengan dosen pembimbing dan kesalahan persepsi tentang dosen pembimbing. Strategi coping yang dilakukan oleh mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya pada saat menyusun tugas akhir skripsi adalah *Planful Problem-Solving*. *Planful Problem-Solving* adalah sebuah pemecahan masalah dimana seseorang menganalisa masalah yang dihadapi untuk menghasilkan solusi, kemudian bertindak langsung.

Persamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama membahas mengenai strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa dengan hasil penelitian seperti yang dijelaskan diatas. Sedangkan perbedaan penelitiannya yaitu berfokus pada strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi pada aktivitas perkuliahan daring/online .

5. Penelitian yang ditulis oleh Khudlotun Nafi'ah (2014) yang berjudul "*Strategi Coping Stress Yang Dilakukan Masyarakat Desa Jati Wetan Kecamatan Jati Kabupaten Kudus Dalam Menghadapi Bencana Banjir (Analisis Bimbingan Dan Konseling Islam)*". Temuan dari penelitian yang dilakukan adalah, dengan menggunakan strategi coping stress dan metode-metode coping stress yang dilakukan

masyarakat Desa Jati Wetan Kecamatan Jati Kabupaten Kudus, serta menggunakan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. sangat kuat dalam pengetahuan agamanya, untuk itu mereka berdo'a atau sembahyang sebagai upaya menyelesaikan masalah dengan cara berserah diri kepada Allah SWT. Analisis bimbingan konseling Islam terhadap strategi *coping stress* dalam menghadapi bencana banjir dirumuskan, Fungsi *preservative* yang membantu individu menjaga situasi dari kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu dapat bertahan lama sesuai dengan fungsi dari *coping stress* yaitu, *emotional focused coping*. Kedua fungsi *developmental* yang membantu klien untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan klien dalam menghadapi persoalan yang dihadapi sesuai dengan fungsi *coping stress* yaitu *problem focused coping* di mana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress dengan memelihara dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi bencana banjir dengan cara berdo'a kepada Allah, lebih mendekatkan diri dan introspeksi diri kenapa Allah memberikan cobaan tersebut kepada mereka. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa fungsi *coping stress* sesuai dengan fungsi Bimbingan Konseling Islam dengan membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT.

Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama membahas strategi *coping stress* dengan menggunakan analisis BKI terhadap permasalahan yang sedang diteliti dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan

membahas fokus permasalahan yang berbeda, mengenai strategi *coping stress* pada aktivitas perkuliahan mahasiswa yang dilakukan secara daring/*online* .

Setelah melakukan peninjauan ulang secara seksama terhadap penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa antara penelitian yang akan penulis lakukan dan penelitian di atas terdapat perbedaan. Dari penelitian-penelitian tersebut terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan, persamaannya terletak pada obyek penelitian yang digunakan yaitu Strategi *Coping Stress*. Penelitian ini mempunyai orientasi yang berbeda yakni analisis Bimbingan Konseling Islam terhadap strategi *Coping Stress* yang dilakukan mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi dalam perkuliahan daring di masa pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19) dengan lokasi penelitian yang berbeda dan lebih menitikberatkan pada strategi *Coping Stress* dalam perkuliahan daring (dalam jaringan) sebagai solusi kegiatan konstruktif pelaksanaan pembelajaran yang dapat menekan penyebaran Covid-19 terkait analisis Bimbingan Konseling Islam terhadap strategi *Coping Stress* yang dilakukan mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi dalam perkuliahan daring di masa pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19).

E. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor metode penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang tertentu dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan kualitatif lebih diarahkan kepada latar dan individu secara *holistic* (utuh dan menyeluruh) (Moleong, 2005: 4).

Jenis penelitian kualitatif ini secara spesifik lebih diarahkan pada penelitian studi kasus. Studi kasus adalah uraian dan penjelasan komprehensif mengenai berbagai aspek seorang individu suatu kelompok, suatu organisasi (komunitas), suatu program atau suatu situasi sosial (Mulyana, 2004: 201). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus, yang mana peneliti berusaha memahami dan mengetahui serta dalam rangka menggali tentang permasalahan-permasalahan apa saja yang dihadapi dalam melaksanakan perkuliahan secara *online* dan strategi *coping* apa yang diterapkan mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam sehingga persoalan individu dapat diketahui secara rinci. Dengan spesifikasi penelitian diskriptif, yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada berdasarkan data-data, menganalisis dan menginterpretasikannya (Narbuko, 2005: 44).

2. Sumber dan Jenis Data

Sumber data adalah obyek dari mana data penelitian diperoleh (Sumanto, 1995:107). Dalam penelitian ini sumber data berasal dari dua sumber yaitu:

a) Sumber Data Primer

Data primer adalah data pokok atau sumber data utama dalam penelitian kualitatif berupa kata-kata dan tindakan. Data primer diperoleh melalui wawancara, observasi dan dokumentasi

Penentuan Sumber data dalam penelitian ini adalah untuk menjangkau sebanyak mungkin informasi dari berbagai macam sumber. Pemilihan subjek didasari pada asumsi bahwa peneliti cenderung memilih informan yang dianggap tahu tentang informasi

yang dibutuhkan dan dapat dipercaya untuk menjadi sumber data yang mantap. Peneliti menentukan subyek penelitian *purposive sampling* terhadap mahasiswa yang melakukan kuliah *online*. *Purposive sampling* menurut Burhan Bungin adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan sengaja atau pertimbangan tertentu (Bungin, 2005: 53).

Dalam penelitian ini data primernya yaitu berupa hasil wawancara terhadap mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikas angkatan 2018 mengenai bentuk-bentuk stres, ciri-ciri stres, faktor penyebab stres, dan strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan 2018. Sedangkan sumber data primernya adalah mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang angkatan 2018. Pemilihan tersebut berdasarkan pertimbangan tertentu dari peneliti bahwa mahasiswa yang mengikuti perkuliahan lebih dari dua mata kuliah dalam sehari akan menjadi pemicu munculnya stres pada mahasiswa. Adapun pertimbangan kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut:

- 1) Subjek adalah mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo angkatan 2018.
 - 2) Mahasiswa yang mengambil jumlah Mata Kuliah 24 SKS
 - 3) Mahasiswa yang mengikuti daring lebih dari 4 SKS atau 2 Mata Kuliah dalam sehari
 - 4) Mahasiswa yang mengalami stres karena perkuliahan daring.
- b) Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang dapat mendukung data primer dalam penelitian. Data sekunder tersebut yaitu dokumen pribadi, dokumen resmi, arsip-arsip yang mendukung kegiatan peneliti (Bungin, 2005:113).

Sumber data sekunder dalam penelitian ini akan diambil dari wawancara dengan Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi, bahan bacaan, seperti buku, jurnal penelitian, makalah dan surat kabar (Nasution, 2003: 143). Adapun data sekunder ini meliputi: hasil wawancara dosen, buku bimbingan dan konseling, jurnal, buku-buku yang relevan dengan penelitian ini meliputi data-data yang berkaitan dengan pengertian stres, faktor penyebab stres, tingkatan, ciri-ciri stres serta perilaku *coping* dan profil Fakultas Dakwah dan Komunikasi

3. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono, teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling models dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Teknik Wawancara

Menurut Sugiyono (2005: 194), Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil.

Moleong mengartikan bahwa Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan ini dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Moleong, 2005: 186). Maksud mengadakan wawancara, seperti ditegaskan oleh Lincoln dan Guba

antara lain : mengkonstruksi mengenai orang, kejadian, organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan, kepedulian dan lain-lain.

Peneliti menggunakan wawancara guna mendapatkan data primer dari informan, di sinilah letak yang utama dari penelitian, yakni mengetahui secara langsung dari objek yang sedang diteliti.

1) Observasi (*observation*)

Merupakan teknik atau pendekatan untuk mendapatkan data primer dengan mengamati langsung objek datanya (Jogiyanto, 2004: 89). Namun dengan kondisi pandemi covid-19 yang mengharuskan informan berada dirumah masing-masing maka observasi dilakukan dengan menggunakan angket DASS 42 dalam *google form* yang kemudian disebarakan secara *online* agar mahasiswa dapat mengisinya dengan mudah. Angket tersebut berupa pertanyaan-pertanyaan yang dapat mengukur tingkatan stres mahasiswa dari tingkatan ringan, sedang maupun berat.

2) Wawancara (*interview*)

Jenis wawancara ini menggunakan wawancara semiterstruktur yang termasuk dalam kategori *in-dept interview*, di mana dalam pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, di mana pihak yang diajak wawancara dimintai pendapat dan ide-idenya. Dalam melakukan wawancara, peneliti perlu mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan oleh informan (Esterberg (dalam Sugiyono, 2016: 233).

Obyek wawancara adalah 7 orang mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang terdiri dari satu mahasiswa jurusan Pengembangan Masyarakat Islam, dua mahasiswa jurusan Manajemen Haji dan Umroh, satu mahasiswa jurusan

Komunikasi dan Penyiaran Islam, satu mahasiswa jurusan Manajemen Dakwah dan dua mahasiswa jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam angkatan 2018. Hal ini dilakukan karena atas pertimbangan tertentu dalam pengambilan sample diyakini bahwa mahasiswa tersebut dapat dijadikan informan yang dapat membantu peneliti untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan.

Peneliti menggunakan wawancara tidak secara formal, namun seperti berbicara biasa ini akan memudahkan peneliti untuk bisa menggali data yang lebih dalam dari informan karena sudah terjadi keakraban antara peneliti dan informan. Melalui wawancara inilah peneliti menggali data, informasi mengenai bentuk-bentuk stres serta strategi *coping* yang digunakan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi selama perkuliahan daring untuk mencegah stres.

Data ini diperoleh dengan metode *interview*, yang dalam pelaksanaannya ditujukan kepada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang angkatan 2018 untuk mendapatkan data mengenai pelaksanaan perkuliahan daring beserta kendala-kendala yang dialami. Menurut peneliti mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan tersebut merupakan mahasiswa yang mendapatkan beberapa mata kuliah praktek dan mata kuliah teori yang mendalam.

Wawancara juga dilakukan kepada dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda dengan tujuan untuk melihat pelaksanaan perkuliahan daring dari sudut pandang tenaga pendidik atau dosen. Selain itu wawancara kepada dosen juga bertujuan untuk mengetahui kebenaran, evaluasi, maupun informasi mengenai kendala-kendala yang dialami ketika perkuliahan

daring sehingga dapat mengakibatkan mahasiswa maupun dosen mengalami tekanan yang berujung pada kondisi stres.

b. Teknik Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung diajukan pada subjek penelitian, tetapi melalui dokumentasi. Dokumentasi adalah catatan yang tertulis yang isinya merupakan pernyataan tertulis yang disusun oleh seseorang atau lembaga untuk keperluan pengujian suatu peristiwa, dan berguna bagi sumber data, bukti, informasi kealiamahan yang sukar diperoleh, sukar ditemukan, dan membuka kesempatan untuk lebih memperluas pengetahuan terhadap sesuatu yang diselidiki.

Di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki untuk memperoleh data dan catatan secara langsung kepada Kasubag Akademik Fakultas Dakwah dan Komunikasi mengenai: sejarah berdirinya, visi, misi, tujuan dan kompetensi, akademik dan pembelajaran, dosen, mahasiswa, dan sarana dan prasarana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

4. Uji Keabsahan Data

Selain menganalisis data, peneliti juga harus menguji keabsahan data agar memperoleh data yang valid. Untuk menetapkan keabsahan data tersebut diperlukan tehnik pemeriksaan. Agar data yang telah diperoleh dalam penelitian ini dijamin tingkat validitasnya maka perlu dilakukan pengecekan atau pemeriksaan keabsahan data dengan menggunakan teknik

1) Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu (Sugiyono, 2005: 300). Triangulasi dibagi menjadi 3 yaitu:

(a) Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber data yang sama. Adapun triangulasi teknik peneliti menggunakan observasi partisipatif, wawancara mendalam, serta dokumentasi untuk sumber data yang sama secara serempak.

(b) Triangulasi Sumber

Menurut Sugiyono triangulasi sumber berarti untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama. Mathinson (dalam Sugiyono, 2016: 241) mengemukakan bahwa *“the value of triangulation lies in providing evidence, whether convergent in consistent, or contradictory”* maksudnya nilai dari teknik pengumpulan data dengan triangulasi adalah untuk mengetahui data yang diperoleh *convergent* (meluas), tidak konsisten atau kontradiksi. Oleh karena itu, dengan menggunakan teknik triangulasi dalam pengumpulan data, maka data yang diperoleh akan lebih konsisten, tuntas dan pasti. Selain itu, dengan triangulasi akan lebih meningkatkan kekuatan data, apabila dibandingkan dengan satu pendekatan.

(c) Triangulasi Waktu

Waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpulkan melalui wawancara di pagi hari, pada saat narasumber dalam keadaan masih segar, akan memberikan data lebih valid dan kredibel. Dalam pengujian keabsahan data dapat dilakukan dengan wawancara, observasi ataupun teknik lain dalam waktu dan situasi yang berbeda (Sugiyono, 2016: 274).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kedua macam triangulasi yaitu triangulasi sumber dan teknik. Berikut langkah penggunaan triangulasi:

- (1) Membandingkan data hasil wawancara dengan hasil observasi
- (2) Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.
- (3) Membandingkan hasil wawancara dengan mahasiswa dan dosen.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mengacu pada konsep Milles & Huberman (Miles dan Huberman, 2007: 6-20) yaitu *interactive model* (model interaktif) yang mengklasifikasikan analisis data dalam tiga langkah, yaitu:

b. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data merupakan proses pemilahan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Penulis mereduksi data selama pengumpulan data berlangsung, dengan memilah data yang diperlukan, membuat ringkasan agar data mempunyai makna, mengorganisasikan data dan menuliskan catatan lapangan. Reduksi data ini berlangsung terus menerus sampai proses penelitian di lapangan selesai.

c. Penyajian Data (*Display Data*)

Langkah kedua adalah penyajian data ke dalam bentuk tabel. Data yang telah diperoleh di lapangan didiskripsikan dalam bahasa yang mudah dipahami sehingga akan memudahkan dalam penarikan kesimpulan. Penyajian data yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah dengan uraian teks yang bersifat naratif. Dalam penelitian ini peneliti menguraikan strategi-strategi mahasiswa untuk mengatasi kondisi stres akibat perkuliahan daring.

d. Penarikan Kesimpulan (Verifikasi)

Dalam kegiatan penelitian ini peneliti mengungkapkan makna dari data yang telah dikumpulkan. Dari hal tersebut peneliti mencari hubungan antara *display* data dan reduksi data sehingga data yang *terverifikasi* tidak melenceng. Sehingga diperoleh penarikan kesimpulan yang dapat menjawab pertanyaan penelitian.

F. Sistematika Penulisan

Agar hasil penulisan skripsi ini mudah dipahami, maka penulis menetapkan sistematika penulisannya tersebut untuk mengklasifikasikan persoalan-persoalan yang telah ada. Penelitian ini terdiri dari 5 (lima) bab yang terbagi atas beberapa sub-sub bab yang ada di dalamnya. Adapun secara lebih rinci sistematika pembahasan skripsi ini adalah sebagai berikut:

Bagian awal, terdiri dari sampul depan, halaman judul, pernyataan keaslian, nota pembimbing, halaman abstraksi, halaman motto, halaman pembahasan, halaman kata pengantar, halaman daftar isi dan halaman daftar lampiran.

Bagian utama yang berisikan 5 (lima) bab dengan klasifikasi sebagai berikut:

Bab I : Pada bab pertama peneliti akan memaparkan Pendahuluan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, metodologi penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

Bab II : Pada bab ini memuat landasan teori. Pada subbab pertama tentang mengenai stres, meliputi pengertian stres, faktor-faktor atau sumber penyebab stres dan gejala stres. Pada subbab kedua tentang *coping stress* meliputi pengertian strategi *coping*, bentuk-bentuk strategi *coping stress* dan faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping stress*, gejala *stress*, dan reaksi *stress*. Pada subbab ketiga tentang bimbingan dan konseling Islam, meliputi: pengertian bimbingan

dan konseling Islam, fungsi dan tujuan bimbingan dan konseling Islam.

Bab III : Pada bab ini berisi Paparan Data Dan Hasil Penelitian. Pada subbab pertama ini dikemukakan tentang gambaran umum Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang untuk mengetahui lebih jauh profil lembaga yang meliputi; sejarah berdirinya, visi, misi, tujuan, dan sarana dan prasarana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang . Pada subbab kedua membahas tentang gambaran kondisi stres mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Pada subbab ketiga mengenai strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi dalam perkuliahan daring di masa pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19),

Bab IV : Pada bab ini berisi Analisis Strategi *Coping Stress* Bagi Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang Dalam Perkuliahan Daring Pada Masa Pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19). Pada subbab pertama membahas tentang analisis kondisi stres yang dialami mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi dalam perkuliahan daring dimasa pandemi. Pada subbab kedua analisi strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi dalam perkuliahan daring di masa pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19), dan pada subbab ketiga membahas tentang analisis Bimbingan Konseling Islam terhadap strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi dalam perkuliahan daring di masa pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19).

Bab V: Penutup, dalam bab ini memuat kesimpulan dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan serta saran-saran kepada pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres

1. Pengertian Stres

Stres diartikan berbeda oleh setiap individu, sebagian mengartikan bahwa stres merupakan tekanan, desakan maupun respon emosional. Menurut Lazarus dan Folkman stres psikologis adalah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai sebagai hal yang membenani bagi individu atau sangat melampaui kemampuan dan membahayakan kesejahteraan seseorang (Rahmad, 2017: 70-71).

Menurut Hans Selye 1950 dalam bukunya Hawari (2001 :17), stres adalah suatu respon tubuh yang bersifat non spesifik terhadap tuntutan beban yang dialami individu. Misalnya, bagaimana individu merespon apabila mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Apabila individu mampu mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut tidak mengalami stres. Tetapi sebaliknya, apabila individu mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga individu tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaan dengan baik, maka dapat dikatakan individu mengalami distres. Gejala stres yang dikeluhkan penderita didominasi dengan gangguan somatik (fisik), dapat pula disertai keluhan psikis. Tidak semua bentuk stres dikonotasikan negatif, adapula yang bersifat positif disebut eustres.

Robert S. Fieldman menyatakan bahwa stres adalah suatu proses yang menilai peristiwa sebagai suatu hal yang mengancam, menentang atau membahayakan dan individu meresponnya pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja berupa hal yang positif misalnya merencanakan pernikahan, atau berupa hal yang negatif misalnya kematian anggota keluarga.

Sesuatu dapat didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (*stressfull event*) atau tidak, tergantung pada individu dalam memberikan respon pada suatu hal tersebut (Fausiah,dkk, 2007 : 9-10).

Stres menurut McGrath dalam Weinberg dan Gould (2003 : 81) didefinisikan sebagai “*a substantial imbalance between demand (physical and/or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences*”. Artinya stres akan muncul pada individu apabila ada ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik bersifat jasmani maupun rohani.

Stres didefinisikan beragam oleh para ahli. Menurut Purwakania Hasan, pengertian stres dibagi kedalam tiga pendekatan yaitu stres dipandang sebagai stimulus, sebagai tanggapan psikologis atau fisiologis pada stimulus, atau interaksi antar keduanya. Pendekatan stres sebagai stimulus terfokus pada lingkungan, stres yang dialami individu disebabkan adanya kejadian atau peristiwa disekitarnya. Kejadian atau peristiwa yang mengancam maupun merugikan dengan sendirinya akan mengakibatkan tekan (tertekan) yang disebut *stressor*. Stres sebagai respons adalah reaksi individu terhadap *stressor* berupa reaksi psikologis dan fisiologis. Sedangkan interaksi antar keduanya merupakan suatu proses dimana seseorang adalah agen yang aktif yang mempengaruhi dampak *stressor* melalui strategi perilaku, kognitif dan emosional (Hidayanti, 2013 : 92-93).

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa, stres merupakan respon emosional antara individu dan lingkungan yang diakibatkan adanya tekanan atau tuntutan yang terlalu membebani individu sehingga menantang individu tersebut untuk mengatasinya.

2. Sumber stres atau Stresor

Sumber stres dapat berubah-ubah, sejalan dengan perkembangan manusia, akan tetapi kondisi stres dapat dialami atau terjadi pada individu disetiap saat sepanjang hidupnya. Sarafino (Smet, 1994 :115) membedakan sumber-sumber stres sebagai berikut:

a) Sumber stres dari dalam diri individu

Sumber stres kadang-kadang muncul dari dalam diri individu sendiri. Salah satunya melalui kesakitan. Tingkatan stres yang muncul tergantung pada umur dan rasa sakit pada individu tersebut. Jadi, dapat pula diartikan bahwa tingkatan stres itu tergantung pada kondisi fisik dan umur dari seseorang. Konflik merupakan sumber stres utama yang menjadi penyebab seseorang mengalami stres. Konflik dapat menjadi pemicu timbulnya stres atau membuat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang sulit untuk mengatasinya. Individu akan terus menilai tuntutan dan hambatan yang ada di dalam lingkungan, serta menilai kemampuannya dalam mengatasi tuntutan tersebut. Stressor psikis menurut Folkman, Coleman serta Rice (Imaningsih, 2009: 23) yaitu:

- (1) Tekanan, yang merupakan sumber stres yang akan muncul ketika individu mendapat tekanan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Sumber tekanan tersebut juga dapat berasal dari dalam diri individu maupun keluarga.
- (2) Frustrasi, yang muncul jika individu dalam mencapai tujuannya mendapatkan kegagalan atau hambatan baik hambatan yang bersumber dari lingkungan, diri sendiri maupun keluarga.
- (3) Konflik, yaitu sumber stres yang muncul apabila individu dihadapkan pada keadaan yang

mengharuskannya memilih antara kebutuhan dan tujuan.

- (4) Ancaman, merupakan sumber stres yang akan muncul apabila individu mengantisipasi terhadap hal-hal yang merugikan bagi dirinya dan akan menimbulkan stres.

b) Sumber stres dari dalam keluarga

Stres juga dapat bersumber dari interaksi antara para anggota keluarga misalnya perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan acuh tak acuh dan tujuan yang saling berbeda. Hal tersebut dapat menjadi penyebab munculnya stres karena diakibatkan kurangnya komunikasi antar anggota keluarga.

c) Sumber stres dalam komunitas dan lingkungan

Interaksi di luar keluarga melengkapi sumber stres seperti perselisihan teman sebaya dan organisasi masyarakat. Semua hal tersebut dapat menjadi penyebab stres yang dialami individu akibat kurangnya hubungan interpersonal dan kurangnya pengakuan dalam masyarakat sehingga tidak dapat berkembang.

Sumber stres atau stressor merupakan situasi eksternal yang berpotensi mengganggu atau membahayakan kesejahteraan individu (Yusuf, 2004 : 96-97). Stressor dibedakan menjadi tiga golongan yaitu:

- a) *Stressor Fisikobiologis*, misalnya penyakit yang sulit disembuhkan, kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh atau cacat fisik, dan postur tubuh yang tidak ideal.
- b) *Stressor Psikologis*, misalnya frustrasi karena gagal mencapai sesuatu, permusuhan, cemburu, berburuk sangka, konflik pribadi dan keinginan yang diluar kemampuan.
- c) *Stressor Sosial*, misalnya hubungan keluarga yang kurang harmonis, kematian, pengangguran, perceraian dan lain-lain.

Menurut Dadang Hawari bahwa sebagian orang yang menganggap permasalahan kehidupan sebagai beban atau tekanan mental maka disebut *stressor psikososial*. Stressor Psikososial adalah setiap peristiwa maupun keadaan yang menyebabkan perubahan pada kehidupan seseorang sehingga menuntutnya melakukan adaptasi untuk menanggulangnya. Jika individu tidak dapat mengatasi stressor tersebut maka akan mengakibatkan timbulnya stres. Contoh dari stressor psikososial yaitu perkawinan, problem orang tua, hubungan interpersonal, pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit, faktor keluarga, dan trauma (Hawari, 2001: 3-11).

Stressor psikososial yang dialami mahasiswa yaitu berkaitan dengan pekerjaan dan perkembangan, dimana pekerjaan dari mahasiswa yaitu melakukan pembelajaran dan mengerjakan tugas yang diberikan. Jika mahasiswa dapat melakukan manajemen waktu untuk menyelesaikan tugas dan memahami materi perkuliahan dengan baik maka tidak akan menimbulkan beban maupun tekanan yang mengakibatkan stres. Stres yang berhubungan dengan pendidikan atau pembelajaran kuliah disebut stres akademik. Stressor psikososial yang berkaitan dengan perkembangan yaitu tahapan perkembangan fisik maupun mental yang apabila tahapan tersebut tidak dapat dilalui dengan baik maka individu dapat mengalami stres.

3. Gejala Stres

Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut merupakan gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Gejala-gejala stres bagi individu digolongkan menjadi beberapa gejala sebagai berikut:

- a) Gejala fisiologis, berupa keluhan fisik seperti sakit kepala, diare, sembelit, urat tegang pada tengkuk, sakit pinggang, kelelahan, sakit perut, maag, selera makan menurun, susah tidur dan semangat menurun.
- b) Gejala emosional, berupa keluhan yang berhubungan dengan keadaan emosi individu yaitu cemas, gelisah, mudah marah, takut, mudah tersinggung, dan sedih.
- c) Gejala kognitif, keluhan yang berhubungan dengan kemampuan berpikir pada individu yaitu susah berkonsentrasi, mudah lupa, sulit membuat keputusan, sering melamun dan pikiran kacau.
- d) Gejala interpersonal, gejala yang berkaitan dengan hubungan antar individu dengan individu lain yaitu sikap acuh tak acuh, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain dan mudah menyalahkan orang lain.
- e) Gejala organisasional, berupa ketegangan dengan rekan kerja, sering absen dalam perkuliahan, ketidakpuasan kerja dan semangat berprestasi menurun (Safaria,2012 : 30-31).

Senada dengan pendapat diatas bahwa respon stres menurut Fausiah (2007: 9) terlihat dalam berbagai aspek yaitu:

- a) Respon fisiologis, ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, dan sistem pernapasan.
- b) Respon kognitif, dapat dilihat melalui menurunnya daya konsentrasi, pikiran menjadi kacau dan pikiran tidak wajar.
- c) Respon emosi, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu seperti takut, cemas, malu, marah, dan sebagainya.
- d) Respon tingkah laku, dibedakan menjadi *fight*, yaitu melawan situasi yang menekan, dan *flight* yaitu menghindari situasi yang menekan.

Gejala-gejala stres diatas dialami individu ketika mengalami stres. Pemahaman terhadap gejala tersebut akan membuat individu mampu melakukan tindakan preventif melalui coping yang efektif agar dampak negatif dari stres dapat berkurang.

6. Tahapan Stres

Seorang pelopor teori stres yaitu Hans Selye menggambarkan pengaruh stres dalam serangkaian tahapan yang disebut **GAS** (*General Adaptation Syndrom*). GAS berfungsi sebagai respon otomatis, respon fisik dan respon emosi pada individu. Selye mengemukakan bahwa tubuh kita bereaksi sama terhadap *stressor* yang tidak menyenangkan. Model ini menyatakan bahwa tubuh kita seperti jam dengan sistem alarm yang tidak berhenti sampai tenaganya habis jika dalam keadaan stres. Respon GAS dibagi dalam tiga fase ,yaitu:

a) Peringatan dan mobilisasi

Tahap ini terjadi saat seseorang menyadari adanya *stressor*. Pada tingkat biologis, sistem saraf simpatik diaktifkan, yang membantu seseorang mengatasi stres. Namun, jika penyebab stres tetap ada, individu dapat melanjutkan pada tahap kedua yaitu perlawanan.

b) Perlawanan

Pada tahap ini tubuh akan secara aktif memerangi penyebab stres pada tingkat biologis. Pada saat perlawanan, seseorang menggunakan berbagai cara untuk menghadapi pemicu stres. Terkadang berhasil, tetapi seseorang harus mengorbankan tingkat kesejahteraan fisik dan psikologis tertentu. Misalnya, seorang mahasiswa yang menghadapi stres karena gagal dalam beberapa mata kuliah mungkin menghabiskan banyak waktu untuk mencoba mengatasi stres tersebut. Jika perlawanan tersebut tidak kuat, maka individu memasuki tahap akhir.

c) Kelelahan

Pada tahap ini, kemampuan seseorang untuk melawan stressor menurun ke titik dimana konsekuensi negatif dari stres terjadi : rasa sakit pada fisik dan gejala psikologis berupa ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, lebih mudah tersinggung, atau kasus disorientasi dan hilangnya sentuhan dengan realitas. Tahap kelelahan ditandai dengan detak jantung dan kecepatan nafas menurun (Feldman, 2012: 217-218). Dalam beberapa kasus, kelelahan dapat mengakibatkan seseorang melarikan diri dari stressor. Misalnya, seseorang yang terlalu keras dalam berusaha menjadikan dirinya sakit. Seseorang menggunakan alasan sakitnya itu untuk menghindari dari tugas mereka untuk sementara. Setidaknya, dalam beberapa saat stres akan berkurang.

B. Strategi Coping

1. Pengertian Strategi Coping

Menurut Sarafido dalam (Mardiyanti,dkk, 2015: 31-41) menyebutkan bahwa *coping stress* adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stres.

Sedangkan *Coping* menurut Lazarus & Folkman merupakan upaya yang dilakukan secara berkala dalam mengubah kognitif dan perilaku untuk merubah tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai beban (Wahab, dkk, 2017: 27). Strategi *Coping* merupakan suatu cara manajemen tingkah laku untuk memecahkan permasalahan yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan segala usaha yang secara kognitif dan perilaku untuk

mengatasi, mengurangi, dan menahan terhadap tuntutan-tuntutan. Tuntutan bisa berupa internal maupun eksternal. Tuntutan internal yaitu berupa konflik peran misalnya wanita harus memilih antara keluarga dan kariernya. Sedangkan tuntutan eksternal yaitu kemacetan, konflik interpersonal, stres pekerjaan dan sebagainya.

Coping menghasilkan dua tujuan, *pertama* individu mencoba mengubah hubungannya dengan lingkungan agar menjadi dampak yang lebih baik. *Kedua*, individu mencoba menghilangkan atau meredakan beban emosi dalam dirinya (Safaria dan Nofrans, 2009: 97).

Rasmun menyatakan bahwa *coping* adalah dimana individu mengalami stres atau ketegangan psikologis ketika menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang membutuhkan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengatasi stres yang dialaminya. Dengan kata lain, *coping* adalah suatu proses yang harus dilalui individu pada situasi *stressfull*. *Coping* tersebut merupakan respon individu terhadap sesuatu yang mengancam dirinya baik berupa fisik maupun psikis (Rasmun, 2004:29).

Berdasarkan definisi mengenai strategi *coping* diatas, dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* yaitu suatu usaha yang dilakukan oleh individu secara berkala untuk mengatur tingkah laku dan memecahkan masalah yang dinilai sebagai pemicu munculnya situasi yang *stressfull*.

2. Bentuk-bentuk Strategi Coping

Secara umum *coping* memiliki dua bentuk yaitu berfokus pada titik permasalahan dan berfokus pada emosi dalam merespon masalah menurut Lazarus dan Folkman (dalam Safaria dan Saputra, 2009 : 104-108), yaitu:

a) *Problem Focus Coping* (PFC) merupakan strategi atau usaha untuk mengurangi situasi stres dengan cara mengembangkan kemampuan-kemampuan atau mempelajari keterampilan yang baru untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan atau pokok permasalahan. Penanganan stres yang berpusat pada sumber masalah dengan cara menghadapi masalah tersebut, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan penyebab stres dan berusaha menyelesaikan sehingga stres berkurang atau hilang. Strategi ini digunakan jika individu merasa mampu mengontrol masalah yang sedang dihadapinya. Sub bentuk *problem focus coping* yaitu:

- 1) *Confrontive Coping* yaitu strategi yang ditandai dengan usaha yang bersifat agresif untuk mengubah situasi, termasuk mengambil resiko. Hal ini dilakukan individu dengan cara tetap bertahan pada apa yang diinginkan.
- 2) *Planfull Problem Solving* yaitu merencanakan tindakan lalu menganalisa setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha untuk mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.
- 3) *Seeking Informational Support* yaitu strategi yang ditandai dengan usaha-usaha untuk mencari informasi dari orang lain seperti dokter, psikolog atau guru.

b) *Emosional Focused Coping* (EFC) merupakan strategi untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotional focus coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressfull*. Apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang menekannya maka akan cenderung untuk mengatur emosinya dalam rangka penyesuaian diri dengan dampak yang ditimbulkan oleh stres. Contoh ketika seseorang yang dicintai meninggal dunia, dalam situasi ini individu cenderung mencari

dukungan emosi dan mengalihkan diri dengan menyibukkan diri melakukan pekerjaan rumah atau kantor. Strategi *coping* yang berorientasi pada EFC yaitu:

1) *Distancing*

Mengeluarkan upaya kognitif atau membuat harapan positif untuk melepaskan diri dari masalah. Bentuk *coping* ini yang sering kita temui yaitu usaha menghindar dari masalah dengan berpandangan positif seperti menganggap remeh suatu masalah.

2) *Self-Control*

Strategi yang dilakukan individu dengan mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri yang mempunyai maksud selalu teliti dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil tindakan penyelesaian masalah.

3) *Accepting responsibility*

Strategi dimana individu mencoba untuk menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang dihadapi dan mencoba memikirkan jalan yang ditempuh untuk menyelesaikan masalah. Cara yang dilakukan individu yaitu dengan berserah diri, pasrah, karena sudah beranggapan bahwa tidak ada yang bisa dilakukan untuk memecahkan masalahnya.

4) *Escape-avoidance*

Strategi yang berupa perilaku menghindar atau melarikan diri dari masalah dan situasi stres dengan cara berkhayal atau berangan-angan, makan, minum, merokok, menggunakan obat-obatan dan beraktivitas. Dengan melakukan strategi ini individu berharap bahwa situasi buruk yang dihadapi akan segera berlalu.

5) *Positive Reappraisal*

Strategi yang ditandai oleh usaha untuk menemukan makna yang positif dari masalah atau situasi menekan yang dihadapi, dan dari situasi tersebut individu berusaha untuk menemukan keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi berdasarkan pada hal-hal religius.

Metode *copyng* yang dapat digunakan oleh individu dalam mengatasi keadaan stres menurut Rasmun (2004: 37) yaitu Strategi *copyng* jangka panjang dan strategi *copyng* jangka pendek. Strategi *copyng* jangka panjang merupakan suatu cara yang efektif dan realistis untuk menangani masalah psikologis dalam jangka waktu yang lama. Contohnya yaitu 1) Berbicara dengan orang lain yang biasa disebut (curhat) baik dilakukan dengan teman, keluarga, maupun seorang ahli tentang masalah yang dihadapi; 2) Mencari informasi mengenai masalah yang dihadapi; 3) menghubungkan masalah dengan supra natural; 4) Latihan fisik untuk mengurangi ketegangan; 5) Membuat alternatif tindakan; 6) Mengambil pelajaran dari pengalaman.

Strategi *copyng* jangka pendek merupakan suatu cara untuk mengurangi ketegangan psikologis akibat masalah yang dihadapi dalam jangka pendek dan kurang efektif jika digunakan dalam kurun waktu yang lama (Rasmun, 2004 :38), contohnya yaitu 1) menggunakan obat-obatan atau alcohol; 2) melamun ; 3) melihat aspek humor dari situasi yang kurang menyenangkan; 4) merasa yakin bahwa masalah yang dihadapi akan kembali stabil; 5) banyak tidur; 6) merokok; 7) menangis; 8) mengalihkan pada aktifitas lain atau mencari kesibukan.

Bahreisy dalam (Purnama, 2017: 80-81) menjelaskan bahwa di dalam Al-Qur'an telah dicantumkan secara tersirat mengenai tahapan yang harus dilalui seseorang untuk

menyelesaikan masalahnya yaitu sesuatu dalam kandungan Q.S. Al- Insyirah ayat 1-8. Terdapat tiga langkah yang digunakan yaitu:

1) *Positive Thinking*

Sesuai dengan terjemahan pada ayat 1-6 bahwa Allah berfirman :” *Bukankah telah Kami lapangkan untukmu dadamu? Dan telah Kami hilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu? Dan Kami tinggikam bagimu sebutan namamu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan* ”. Tafsiran 6 ayat tersebut yaitu berisikan mengenai janji dan kabar gembira dari Allah SWT bahwa semua kesulitan dari setiap persoalan yang dihadapi manusia pasti ada jalan keluarnya, maka hadapilah masalah tersebut dengan lapang dada. Langkah pertama dalam menghadapi masalah yaitu dengan melapangkan dada sehingga lahirah *positive thinking*. Ketika individu memandang masalah dalam keadaan jernih dan *positive thinking* maka otak akan dengan mudah menemukan jalan keluar dari permasalahan.

2) *Positive Acting*

Sebagaimana firman Allah SWT pada ayat ke tujuh yaitu “*Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain*”. Allah memberikan langkah kedua sebagaimana makna dari ayat tersebut yaitu berusaha menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan perilaku-perilaku positif. Anjuran dari Allah agar tidak mudah menyerah menghadapi masalah dan tetap mencoba meminta pertolongan manusia sebagai perantara pertolongan dari Allah SWT.

3) *Positive Hoping*

Pada ayat terakhir Surah Al-Insyirah yaitu: “*Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap*”. Makna dari ayat tersebut yaitu setelah manusia berlapang dada dalam menghadapi masalah lalu berusaha dengan optimal untuk menyelesaikan masalahnya maka, usaha terakhir yang tidak boleh ditinggalkan yaitu berdoa dan bertawakal kepada Allah SWT, menyerahkan segala hasil dari usaha yang dilakukan

Menurut Rutter (dalam Smet, 1994 ; 146) tidak ada *coping* yang efektif, karena *coping* yang efektif yaitu strategi yang sesuai dengan jenis stres dan situasi. Keberhasilan dari strategi *coping* yang dilakukan tergantung pada penggabungan strategi *coping* yang sesuai dengan ciri-ciri dan kondisi yang dialami individu.

Strategi *coping* pada penelitian ini dilakukan untuk mengatasi stres akademik mahasiswa selain berfokus pada emosi dan berfokus pada masalah, digunakan strategi *coping* menurut Bahreisy dengan melakukan tiga tahapan yaitu *Positive Thinking*, *Positive Acting* dan *Positive Hoping*. *Positive Thinking* yaitu dengan berlapang dada dalam menghadapi masalah, *positive acting* dengan berusaha secara optimal untuk menyelesaikan masalah dan *positive hoping* yaitu setelah berlapang dada dan berusaha menyelesaikan masalah maka individu akan menyerahkan usaha yang dilakukan kepada Allah SWT dengan berdo'a dan bertawakal.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Coping* stres

Banyak penelitian mengenai kecenderungan seseorang memilih strategi *coping* stres diantaranya yaitu penelitian dari Bandura dalam (Pergament, 1997 : 100-101) menjelaskan bahwa optimism yang muncul dari efikasi diri seseorang mempunyai pengaruh positif dalam menghadapi situasi yang sulit sehingga menimbulkan ketenangan

emosional. Beberapa hal yang mempengaruhi seseorang dalam pemilihan *coping* yaitu:

- a) Materi misalnya makanan dan uang
- b) Fisik misalnya vitalitas dan kesehatan
- c) Psikologis misalnya kemampuan *problem solving*
- d) Sosial misalnya kemampuan interpersonal dan dukungan sosial
- e) Spiritual misalnya kedekatan dengan Tuhan

Mu'tadin (2002) menjelaskan bahwa cara individu dalam menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu itu sendiri yaitu meliputi:

- a) Kesehatan fisik, kesehatan memiliki peranan yang sangat penting bagi individu karena selama individu mengatasi stres, maka dia akan membutuhkan banyak tenaga.
- b) Keyakinan atau pandangan positif, keyakinan memiliki peran menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengarahkan individu pada kondisi ketidakberdayaan (*helpness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe *problem-solving focus coping*.
- c) Keterampilan memecahkan masalah, keterampilan yang meliputi kemampuan mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah yang bertujuan untuk mencari alternatif solusi, kemudian mempertimbangkan alternatif solusi tersebut dengan tujuan yang akan dicapai dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan tindakan.
- d) Keterampilan sosial, keterampilan yang meliputi kemampuan berkomunikasi dan bertingkah laku sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dalam masyarakat.
- e) Dukungan sosial, merupakan dukungan yang meliputi pemenuhan akan kebutuhan informasi dan emosional pada individu yang

diberikan oleh orang tua, anggota keluarga, teman, saudara dan masyarakat sekitar.

- f) Materi, merupakan dukungan yang meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang dapat dibeli.

Berdasarkan pendapat mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping*, maka dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang mempengaruhi pengaruh terhadap pemilihan individu atas *coping* stresnya yaitu: materi (seperti makanan dan uang), fisik (seperti vitalitas dan kesehatan), psikologis (kemampuan *problem solving*), sosial (kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial), dan spiritual (kedekatan dengan Tuhan).

C. Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan berasal dari kata *guidance* (*guide*) yang memiliki arti menunjukkan jalan (*showing the way*), memimpin (*leading*), menuntun (*conducting*), memberikan petunjuk (*giving instruction*), mengatur (*regulation*), mengarahkan (*governing*), dan memberi nasehat (*giving advice*) (Anwar, 2019 : 2)

Hallen A. menjelaskan bahwa bimbingan adalah pemberian bantuan yang sudah dipersiapkan dan dilakukan secara terus menerus oleh seorang pembimbing kepada individu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal dengan menggunakan berbagai media dan teknik bimbingan dalam situasi yang normatif agar tercapai kemandirian yang bermanfaat bagi individu maupun lingkungannya (Hallen A., 2005: 8-9)

Menurut Bimo Walgito bimbingan adalah pemberian bantuan atau pertolongan yang mana pertolongan tersebut merupakan hal yang principal. Tidak semua pertolongan dapat disebut bimbingan, namun yang dimaksud bimbingan adalah tuntunan, dimana dalam keadaan

yang menuntut maka seorang pembimbing wajib memberikan bantuan atau bimbingan kepada yang dibimbing (Walgitto, 1995:4). Proses pemberian bantuan ini dilakukan oleh seorang ahli kepada individu agar individu dapat mengembangkan kemampuannya dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada berdasarkan norma-norma yang berlaku (Anti dan Prayitno,1999:99)

Dalam buku “Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah” karya W.S.Winkel (1991:124) mengartikan bahwa bimbingan adalah suatu pemberian bantuan kepada sekelompok orang dalam membuat pilihan-pilihan secara bijaksana dan dalam mengadakan penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan hidup. Bantuan tersebut bersifat psikologi bukan finansial, medis ataupun lainnya. Dengan bantuan tersebut maka seseorang mampu mengatasi sendiri masalah yang dihadapinya dan lebih mampu mengatasi masalah yang nantinya akan muncul dikemudian hari.

Mathewson (1962:141) berpendapat bahwa “*Guidance as the systematic professional process of helping the individual through education and interpretative procedures to gain a better understanding of his own characteristic and potentialities and to relate himself more satisfactorily to social requirements and opportunities in accord with social and moral values*” menurut Mathewson bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang profesional dan sistematis melalui pendidikan untuk mendapatkan pemahaman tentang potensi dan karakter individu sesuai dengan nilai sosial dan moral.

Bimbingan menurut sudut pandang islam yang dikemukakan oleh Musnamar (1992:5) bahwa bimbingan islam merupakan sebuah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup sesuai dengan ketentuan Allah untuk mencapai kebahagiaan di dunia maupun diakhirat. Dari beberapa pengertian mengenai bimbingan dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang pembimbing kepada individu

(terbimbing) dalam rangka mengembangkan potensi pada diri individu sehingga dapat mengatasi berbagai masalah yang timbul dalam kehidupannya secara mandiri serta mampu mencapai kesejahteraan hidup.

Sedangkan pengertian konseling dalam bahasa Inggris yaitu *counseling* yang diartikan sebagai nasehat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), pembicaraan (*to take counsel*). Sehingga konseling dapat diartikan sebagai pemberian nasehat, anjuran dan pembicaraan melalui bertukar pikiran (Yusuf dan Juntika, 2008: 21). Shertzer/Stone (1980:19) memberikan pengertian mengenai konseling yaitu “*Counseling is an interaction process that facilitates meaningful understanding of self and environment and result in the establishment and/or clarification of goals and values for future behavior*”, suatu proses interaksi yang memudahkan dalam memahami kebermaknaan mengenai diri individu dan lingkungan sehingga menghasilkan pembentukan dan atau pengelompokan tujuan dan nilai untuk perilaku masa depan.

Konseling menurut M. Hamdani adz-Dzaky (2004:180) merupakan suatu kegiatan pemberian bantuan, saran atau anjuran yang dilakukan antara konselor dan konseli atau klien dalam bentuk pembicaraan komunikatif, hal tersebut disebabkan karena kurangnya pengetahuan individu sehingga konseli meminta pertolongan kepada konselor untuk memberikan bimbingan metode psikologi. Aqib (2013: 76) juga mengartikan bahwa konseling adalah profesi bantuan (*helping profession*) yang diberikan konselor atau seorang ahli kepada klien.

Sedangkan menurut Priyatno dan Amti (1999: 105) konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan melalui kegiatan konseling oleh seorang ahli yang disebut konselor kepada individu yang mengalami masalah yang disebut konseli atau klien dengan tujuan klien dapat mengatasi masalahnya yang dihadapi. Pandangan Islam mengenai konseling dikemukakan oleh adz-Dzaky (2004: 137) bahwa

konseling islam merupakan suatu aktifitas yang bertujuan untuk memberikan pelajaran, bimbingan dan pedoman kepada individu (klien) yang meminta bimbingan dalam membantu klien mengembangkan potensi diri yang berupa akal pikiran, psikologi dan keyakinan agar dapat mengatasi problem kehidupannya secara mandiri yang berpedoman kepada Al-Qur'an dan as-Sunnah.

Samsul Munir berpendapat mengenai bimbingan dan konseling islam merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara terus menerus, terarah dan sistematis agar individu dapat mengembangkan kemampuan keagamaan yang dimiliki secara optimal melalui pengaplikasian nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Qur'an dan al-Hadits kedalam diri individu, sehingga individu dapat berpedoman pada ajaran agama dalam kehidupannya (Munir,2010: 23). Dalam jurnal penelitian (Khasanah dan Umriana, 2017 :220) disebutkan bahwa bimbingan dan konseling Islam tidak hanya digunakan pada individu yang sedang mengalami permasalahan (bermasalah) melainkan juga dapat digunakan pada individu yang tidak bermasalah karena dengan adanya bimbingan dan konseling islam, maka individu akan cenderung mengingat Allah SWT dalam setiap kehidupannya, membuat hati menjadi tenang dan dalam menjalani kehidupan akan lebih terarah karena berpedoman kepada ajaran agama.

Sutoyo (2007 :19) menyebutkan mengenai pengertian bimbingan dan konseling islam merupakan suatu proses dalam memberikan bantuan kepada individu yang bermasalah dengan berpedoman pada ajaran agama yaitu Islam dengan tujuan untuk memperoleh kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.

Berdasarkan pendapat para ahli mengenai pengertian bimbingan dan konseling islam diatas maka penulis menyimpulkan bahwa bimbingan dan konseling islam adalah suatu proses membantu individu untuk mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar

mencapai kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat dan bertujuan membantu individu menghilangkan faktor-faktor yang menyebabkan gangguan jiwa klien. Disamping itu individu tersebut dapat membantu menghadapi masalah keteguhan hati dan tanggung jawab sehingga dapat mengembangkan fitrah dari situasi dan kondisi yang baik menjadi lebih baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain sesuai ajaran agama.

Adapun dasar bimbingan dan konseling Islam terdapat dalam Al-Qur'an Surat Asy-Syu'ara ayat 52:

وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِّنْ أَمْرِنَا ۗ مَا كُنْتَ تَدْرِي مَا الْكُتُبُ وَلَا الْإِيمَانُ وَلَٰكِن جَعَلْنَاهُ نُورًا نَّهْدِي بِهِ مَن نَّشَاءُ مِنْ عِبَادِنَا ۗ وَإِنَّكَ لَتَهْدِي إِلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ

“Dan demikianlah Kami wahyukan kepadamu (Muhammad) ruh (Al-Qur'an) dengan perintah Kami. Sebelumnya engkau tidaklah mengetahui apakah Kitab (Al-Qur'an) dan apakah iman itu, tetapi Kami jadikan Al-Qur'an itu cahaya, dengan itu Kami memberi petunjuk siapa yang Kami kehendaki diantara hamba-hamba Kami. Dan sungguh engkau benar-benar membimbing (manusia) kepada jalan yang lurus”. (QS. Asy-Syu'ara: 52) (Arwani, 2006: 281)

Pada ayat diatas dijelaskan bahwa dalam menghadapi permasalahan hidup individu harus menghadapinya dengan optimis dan tidak putus asa. Karena Allah SWT telah menurunkan Al-Qur'an bagi umatnya untuk dijadikan sebagai pedoman dalam kehidupan, baik kehidupan manusia dengan Tuhan maupun kehidupan dengan sesama manusia. Ketika individu berpedoman kepada Al-Qur'an dalam menghadapi suatu permasalahan maka ia akan diberikan ketenangan hati dan pikiran sehingga dapat mengatasi masalahnya secara mandiri.

2. Metode Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam Al-Qur'an Surah An-Nahl ayat 125 menjelaskan beberapa teori atau metode bimbingan dan konseling Islam. Teori

tersebut dijelaskan oleh Hamdani Bakran (2002: 65-66) sebagai berikut:

a. Teori Al-Hikmah

Merupakan suatu pedoman, penuntun atau pembimbing untuk memberikan pertolongan terhadap individu yang membutuhkan pertolongan dalam mengembangkan eksistensinya sehingga individu tersebut dapat menemukan jati diri serta citra dirinya sendiri agar dapat menyelesaikan berbagai macam permasalahan yang menimpa dirinya secara mandiri. Proses penerapan metode atau teori ini dilakukan oleh konselor dengan pertolongan Allah baik secara langsung maupun tidak langsung atau melalui perantara yang hadir pada jiwa konselor atas izin-Nya.

b. Teori *Al-Mau'izhoh Khasanah*

Teori atau metode dalam bimbingan dan konseling islam yang dilakukan dengan mengambil pelajaran dari perjalanan kehidupan Nabi dan Rasul. Hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana Allah membimbing para Nabi dan Rasul-Nya mengenai cara berpikir, berperasaan, berperilaku serta cara dalam menghadapi suatu permasalahan hidup. Maksud dari *Al-Mau'izhoh Khasanah* dalam hal ini yaitu dapat membantu klien dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi dengan mengambil pelajaran dari kehidupan para Nabi ketika menghadapi permasalahan hidup.

c. Teori *Mujadalah* yang baik

Teori ini terjadi dimana seorang klien dalam posisi kebimbangan. Teori ini digunakan ketika klien ingin mencari suatu kebenaran mengenai permasalahan yang dihadapinya. Klien merasa kesulitan untuk mengambil keputusan mengenai

dua hal atau lebih, karena klien berasumsi bahwa kedua hal tersebut memiliki dampak yang baik bagi dirinya, sehingga klien mencari kebenaran agar dapat menyelesaikan permasalahan dan meyakinkan kebenaran dalam dirinya. Namun, bagi konselor hal tersebut dapat membahayakan perkembangan psikis, emosional maupun lingkungannya.

3. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan bimbingan dan konseling Islam pada dasarnya sama dengan tujuan dan maksud dari syariat Islam. Menurut Aunur Rohim Faqih (2004: 36-37) tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dibedakan menjadi dua kategori, yaitu tujuan Bimbingan dan Konseling Islam secara umum dan secara khusus. Tujuan umum Bimbingan dan Konseling Islam yaitu membantu individu dalam mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Sedangkan tujuan khususnya dibagi kedalam tiga kategori, yaitu:

- a. Membantu individu dalam memahami situasi dan potensi yang ada dalam dirinya.
- b. Membantu mengatasi masalah yang dihadapi individu.
- c. Membantu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik, sehingga tidak menimbulkan sumber masalah baik bagi dirinya maupun orang lain

Menurut M. Arifin, dalam kutipan Samsul Munir menjelaskan bahwa tujuan dari bimbingan dan konseling islam yaitu untuk membantu individu agar dapat memiliki pegangan keagamaan (*religious reference*) sehingga dapat memecahkan permasalahannya (Munir,2010: 39). Sedangkan tujuan bimbingan dan konseling Islam menurut Adz-Dzaky yaitu:

- a. Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan psikis. Jiwa menjadi tenang, damai (muthmainah), berlapang dada (radiyah) dan mendapat hidayah dari Tuhannya (mardiyah).
- b. Untuk menghasilkan perubahan dan sopan dalam bertingkah laku sehingga dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan sekitarnya.
- c. Untuk menghasilkan kecerdasan emosional pada individu yang akan memunculkan rasa toleransi, tolong menolong dan kasih sayang.
- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada individu yang akan memunculkan dan mengembangkan keinginan untuk taat kepada Tuhannya serta ketabahan dalam menerima ujian-Nya (adz-Dzaky, 2004: 220-221).

Dari berbagai pendapat mengenai tujuan Bimbingan Konseling Islam dapat disimpulkan bahwa tujuannya yaitu menciptakan kehidupan antar individu maupun kelompok agar senantiasa berpegang pada kaidah atau ajaran agama, selaras dan seimbang sehingga dapat mencapai tujuan hidup yang sebenarnya yaitu kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

4. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam mempunyai beberapa fungsi yaitu fungsi preventif, kuratif, preservative dan development. Fungsi bimbingan dan konseling tersebut dijelaskan sebagai berikut:

- a. Fungsi preventif, yaitu untuk membantu individu dalam menjaga ataupun mencegah timbulnya suatu masalah pada dirinya.
- b. Fungsi kuratif, yaitu untuk membantu individu dalam memecahkan permasalahan yang sedang dihadapinya.

- c. Fungsi preservative, yaitu untuk membantu individu menjaga keadaan atau kondisi yang semula tidak baik (bermasalah) menjadi baik (masalah terpecahkan) dan kebaikan itu akan bertahan lama.
- d. Fungsi developmental atau pengembangan, yaitu untuk membantu individu memelihara dan mengembangkan kondisi yang baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga meminimalisir terjadinya masalah (Faqih, 2001: 37)

D. Relevansi Strategi Coping Stres dengan Bimbingan dan Konseling Islam

Strategi Coping Stres merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh individu secara berkala untuk mengatur tingkah laku dan memecahkan masalah yang dinilai sebagai pemicu munculnya situasi *stress*. Strategi coping stres dilakukan dengan dua cara menurut teori Lazarus & Folkman yaitu dengan *Problem Focus Coping* (PFC) dan *Emotional Focus Coping* (EFC). *Problem Focus Coping* yaitu strategi atau usaha untuk mengurangi situasi stress dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari keterampilan baru untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan atau pokok permasalahan yang terdiri dari *Confrontive Coping*, *Planful Problem-Solving*, dan *Seeking social support*.

Emotional Focus Coping merupakan strategi untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan dan dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi stressful. *Emotional Focus Coping* terdiri dari *Distancing* (membuat harapan positif), *Self-Control* (mengatur perasaan diri sendiri), *Accepting Responsibility* (memiliki peran untuk menyelesaikan masalah), *Escape-avoidance* (melarikan diri dari masalah), dan *Positive Reappraisal* (menemukan makna positif). Selain bentuk strategi coping tersebut, secara islam Allah telah mencantumkan dalam Q.S. Al Insyirah ayat 1-8 ketika

menghadapi suatu permasalahan individu dapat melalui tiga tahapan. Tahap pertama yaitu melapangkan dada agar dapat berpikir secara positif untuk menghadapi masalah dan menemukan jalan keluarnya. Tahap kedua yaitu berusaha secara optimis untuk menyelesaikan permasalahan dan tahap terakhir yaitu menyerahkan segala usaha kepada Allah SWT dengan berdoa dan bertawakal.

Bimbingan dan Konseling Islam yaitu proses pemberian bantuan yang dilakukan secara terarah, *continue*, dan sistematis kepada individu agar dapat mengembangkan potensi fitrah beragama yang dimiliki dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan al-Hadits kedalam dirinya secara optimal, sehingga dapat hidup sesuai dengan tuntunan agama. Jika nilai-nilai dalam Al-Qur'an dan Hadits dapat diinternalisasikan dengan baik pada kehidupan sehari-hari, maka fitrah beragama manusia untuk memelihara alam seisinya dapat tercapai dan berkembang sebagaimana peran khalifah yang melaksanakan hubungan langsung dengan Allah (Mintarsih, 2017: 282).

Relevansi antara Strategi Coping Stres dan Bimbingan Konseling Islam terletak pada fungsi BKI yaitu Fungsi Preventif (pencegahan) dimana Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan untuk mencegah agar tidak terjadi permasalahan (stres) yang sama pada diri konseli. Fungsi kuratif yaitu membantu agar konseli dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi sesuai dengan ketentuan agama. Fungsi preservative yaitu membantu konseli agar kondisi psikisnya menjadi lebih baik lagi dengan menerapkan coping stres yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi sehingga kondisi baik tersebut dapat bertahan lama.

BAB III

GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN DAN DATA PENELITIAN

A. Gambaran Umum Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

1. Sejarah Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) UIN Walisongo Semarang memiliki sejarah yang panjang. Kelahirannya tidak akan terlepas dari pendirian IAIN Walisongo. IAIN Walisongo juga mempunyai hubungan yang erat dengan berdirinya Sekolah Tinggi Agama Islam di Kudus pada tahun 1963. Berdirinya IAIN Walisongo di latarbelakangi oleh gagasan dari Drs. Soenarto Notowidagdo yang menginginkan agar perguruan tinggi Islam didirikan dan berpusat di pantai utara Jawa Tengah. Kehadiran perguruan tinggi Islam sangat dibutuhkan karena, selain sebagai tempat mendalami ajaran Islam (*tafaqquh fi al-din*), berdakwah juga sebagai sarana untuk melawan agitasi PKI.

Gagasan tersebut semakin tersebar secara intensif ketika Soenarto Notowidagdo menjabat sebagai ketua Lembaga Pendidikan Ma'arif NU Jawa Tengah pada tahun 1958. Gagasan tersebut baru terwujudkan setelah beliau menjadi Bupati Kudus pada tahun 1962. Banyak hal yang menjadi penghambat terwujudnya gagasan tersebut yaitu diantaranya PKI yang sangat menentang pendirian perguruan tinggi tersebut, terlebih menggunakan label agama.

Setelah melakukan berbagai konsultasi dan rapat, akhirnya tercapai sebuah keputusan untuk mendirikan perguruan tinggi di Kota Kudus dengan dua fakultas yaitu fakultas agama dan fakultas ekonomi. Keputusan ini didasarkan pada profesi masyarakat sebagai petani dan pedagang serta mayoritas beragama Islam. Pada bulan Oktober 1963,

kedua fakultas tersebut berdiri. Fakultas ekonomi berada dibawah bimbingan dan pengawasan Universitas Diponegoro. Hingga sekarang masih tetap berdiri dan menjadi bagian dari Fakultas Ekonomi Universitas Muria Kudus (UMK). Sedangkan fakultas agama yang semula akan mendirikan fakultas dakwah diubah karena sesuatu hal dan akhirnya mendirikan fakultas tarbiyah dengan jurusan pendidikan agama. Hal ini dilatar belakangi pada hasil konsultasi dengan IAIN Sunan Kalijaga. Secara resmi fakultas tarbiyah menginduk ke IAIN Sunan Kalijaga pada tahun 1966.

Pendirian IAIN Walisongo juga dilakukan di Semarang, pada bulan Desember 1966, anggota Badan Pemerintah Harian Provinsi Jawa Tengah Soenarto Notowidagdo mengadakan musyawarah dengan tokoh-tokoh Muslim untuk mendirikan Fakultas Syariah di Semarang. Untuk mewujudkannya dibentuk dua badan. Pertama, yaitu badan yang berfokus dibidang edukatif. Kedua, suatu yayasan yang mengusahakan pendanaan. Anggota dari Badan edukatif yaitu Drs.Soenarto Notowidagdo sebagai Ketua, R. Soedarmo sebagai Sekretaris yang pada saat itu juga menjabat sebagai Sekretaris Pengurus Wilayah NU Jawa Tengah dan anggota DPR-GR/MPRS), Drs. H. Masdar Helmy sebagai anggota/Kepala Kantor Penerangan Agama Jawa Tengah, Karmani, S.H sebagai anggota/dosen Undip dan anggota MPRS, Nawawi, S.H sebagai Pegawai Pemda Prov. Jawa Tengah. Sedangkan badan kedua berupa Yayasan al-jami'ah yang mengusahakan dana, dipimpin oleh KH. Ali Masyhar sebagai Kepala Perwakilan Departemen Agama Prov. Jawa Tengah.

Selanjutnya, adanya beberapa alasan menyebabkan pendirian Fakultas Syariah menjadi terbengkalai. Pendirian Fakultas Syari'ah diubah menjadi Fakultas Dakwah sebagai jalan keluar. Realisasinya diserahkan kepada Drs. Masdar Helmy sesuai dengan Putusan MPRS No.II/1962. Pada saat yang hampir bersamaan, Menteri Agama KH.

Moh. Dahlan, Drs. Soenarto Notowidagdo membentuk panitia baru yang bernama Panitia Pendiri IAIN Walisongo. Akhirnya, berdasarkan keputusan Menteri Agama RI No. 40 tahun 1969 pada tanggal 22 Mei 1969 Panitia Pendiri IAIN Walisongo resmi sebagai panitia Negara, dengan ketua yaitu Drs. Soenarto Notowidagdo. Pejabat dan tokoh masyarakat sangat mendukung berdirinya IAIN Walisongo

Untuk mempercepat kerja, panitia mendorong dan membentuk panitia masing-masing fakultas dengan rincian sebagai berikut:

1. Drs.H. Masdar Helmy bersama beberapa anggota yang bertugas untuk merealisasikan berdirinya Fakultas Dakwah di Semarang
2. S.A. Basori dibantu oleh Drs.M. Amin Thoha dan anggota panitia lainnya atau setempat digunakan untuk mendirikan Fakultas Syari'ah di Bumiayu
3. KH. Ahmad Malik bersama dengan panitia lainnya diberikan tugas untuk mewujudkan Fakultas Syari'ah di Demak
4. Drs. Soenarto Notowidagdo bersama panitia lainnya ditugaskan untuk merealisasikan Fakultas Ushuluddin di Kudus.
5. KH.Zubair dan pendiri Fakultas Tarbiyah Nahdlatul Ulama yang telah berdiri selama beberapa tahun, penggabungan fakultas tersebut menjadi Fakultas Tarbiyah Walisongo yang berada di Salatiga.

Susunan dekan pada fakultas-fakultas tersebut yaitu:

1. Fakultas Dakwah di Semarang dengan dekan: Drs. H. Masdar Helmy
2. Fakultas Syari'ah di Demak dengan dekan: KH. Ahmad Malik
3. Fakultas Syari'ah di Bumiayu dengan dekan: Drs. M. Amir Thoha
4. Fakultas Ushuluddin di Kudus dengan dekan: KH. Abu Amar
5. Fakultas Tarbiyah di Salatiga dengan dekan: KH.Zubair

Tepat diawal tahun 1969 yaitu pada tanggal 12 Maret 1969 telah dibukanya Fakultas Dakwah dengan ditandai dengan kuliah perdana

yang dilaksanakan di gedung Yayasan Pendidikan Diponegoro, Jl. Mugas No.1 Semarang. IAIN Walisongo diresmikan pada 6 April 1970 menjadi Negeri yang termasuk juga Fakultas Dakwah berdasarkan KMA No. 30 tahun 1970. Pembukaan IAIN Walisongo berdasarkan KMA No. 31 tahun 1970. Fakultas Dakwah merupakan fakultas tertua di lingkungan IAIN se-Indonesia yang kedua dan fakults tertua di IAIN Semarang.

Tempat perkuliahan berpindah ke gedung Yayasan al-Jami'ah di Jl. Mangunsarkoro 17 Semarang pada tahun 1971. Setelah itu pada tahun 1976 ketika pembangunan kampus baru di Jalan Raya Kendal, maka perkuliahan dilaksanakan di kampus baru tersebut. Sedangkan, untuk program doktoral perkuliahan tetap dilaksanakan ditempat sebelumnya. Barulah pada akhir tahun 1977 seluruh perkuliahan baik dari sarjana muda hingga doktoral dilaksanakan di kampus Jragung. Bulan Agustus 1994 Fakultas Dakwah IAIN Walisongo menempati gedung baru di kampus III, kelurahan Tambakaji Ngaliyan. Tahun 2000 Fakultas Dakwah menempati dua gedung untuk perkuliahan, satu gedung kantor dan satu laboratorium dakwah.

Perjalanan panjang menuju lahirnya Fakultas Dakwah IAIN Walisongo. Berdasarkan PMA No.17 Tahun 2013 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Walisongo, Fakultas Dakwah berubah menjadi Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo. Perubahan IAIN menjadi UIN merupakan tindak lanjut dari usulan Menteri Agama melalui surat Nomor MA/88/2014. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 4 tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi, perubahan status IAIN Walisongo menjadi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 130 tahun 2014 tentang Perubahan Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang menjadi

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, yang diluncurkan Presiden RI Ir. Joko Widodo pada tanggal 19 Desember 2014. Sedangkan upacara peresmiannya dilaksanakan pada tanggal 6 April 2015 oleh Menteri Agama RI bersamaan dengan Peringatan Dies Natalis ke- 45 sebagai kelanjutan dari Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang berdasarkan Keputusan Menteri Agama RI Nomor 30 tahun 1970 tentang Peresmian Pembukaan Institut Agama Islam Negeri Al-Jami'ah "Walisongo" di Semarang Jawa Tengah yang upacara peresmiannya dilaksanakan pada tanggal 6 April 1970 (<http://www.fakdakom.walisongo.ac.id/> diakses pada 27 Februari 2021, pukul 09.00).

2. Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Visi dan misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang adalah sebagai berikut (<http://www.fakdakom.walisongo.ac.id/> diakses pada 28 Februari 2021, pukul 21.00) :

a. Visi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo

Fakultas terdepan dalam pendidikan, penelitian, penerapan dan pengembangan ilmu dakwah dan komunikasi untuk kemanusiaan dan peradaban berbasis kesatuan ilmu pengetahuan di Asia Tenggara tahun 2038.

b. Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo

Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi adalah sebagai berikut:

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu dakwah dan komunikasi berbasis kesatuan ilmu pengetahuan untuk menghasilkan lulusan yang unggul, interdisipliner, kompetitif, dan berakhlak al-karimah.
- 2) Mengembangkan ilmu dakwah dan komunikasi berbasis riset.

- 3) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis riset.
- 4) Menggali dan menerapkan kearifan lokal dalam bidang ilmu dakwah dan komunikasi.
- 5) Menggalang dan mengembangkan kerjasama dalam mengemban tridarma perguruan tinggi.
- 6) Mewujudkan tata kelola kelembagaan yang professional berbasis ISO.

3. Tujuan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Tujuan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang sebagai berikut:

- a. Menghasilkan lulusan yang unggul, interdisipliner, kompetitif dan berakhlak al-karimah berbasis kesatuan ilmu pengetahuan
- b. Menghasilkan penelitian dakwah dan komunikasi yang inovatif
- c. Menghasilkan karya pengabdian kepada masyarakat yang integratif dan bermanfaat
- d. Mengaktualisasi nilai-nilai kearifan lokal dalam pengembangan ilmu dakwah dan komunikasi
- e. Terwujudnya hasil kerjasama dalam bidang tridarma perguruan tinggi secara berkelanjutan
- f. Terimplementasikannya tata kelola fakultas secara professional berstandar ISO

4. Sarana dan Prasarana Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dalam rangka mewujudkan visi dan misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi, maka dibutuhkan muatan kurikulum, sumber daya manusia (SDM) yang memadai seperti dosen (pengajar), proses belajar mengajar dan evaluasi, serta tidak kalah pentingnya yaitu sarana dan prasarana penunjang akademik, baik dalam kegiatan perkuliahan

maupun diluar perkuliahan. Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang memiliki berbagai sarana dan prasarana diantaranya memiliki 5 gedung yaitu 2 gedung perkuliahan, 2 gedung perkantoran, dan gedung laboratorium dakwah.

Gedung dekanat berfungsi untuk mengurus administrasi, pengembangan mutu pendidikan dan lain sebagainya. Gedung dekanat mempunyai banyak ruangan dengan dua lantai yaitu diantaranya ruang lobi, resepsionis dan ruang staff berada pada lantai dasar. Sedangkan ruang sidang, ruang kepala jurusan serta ruang dosen beserta jajarannya berada pada lantai 2 . Selain itu Fakultas Dakwah dan Komunikasi juga memiliki banyak taman, diantaranya taman yang terletak di depan gedung dekanat, taman yang berada disebelah gedung dekanat dan taman yang berada ditengah bundaran gedung perkuliahan ditambah dengan adanya air mancur menjadi suasana baru di gedung perkuliahan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Gedung perkuliahan dibagi kedalam dua gedung yaitu gedung I dan gedung J dengan jumlah ruang kelas sebanyak 14 ruang. Kondisi ruang kelas yang digunakan untuk perkuliahan di dalamnya terdapat kursi, meja dosen, LCD dan AC. Toilet memiliki fasilitas lengkap yaitu wastafle, kaca besar, air lancar serta bersih dan nyaman. Disamping itu terdapat perpustakaan fakultas dan juga mushola di lingkungan gedung perkuliahan. Mushola Fakultas Dakwah dan Komunikasi memiliki fasilitas yang lengkap diantaranya tempat wudhu, perlengkapan sholat serta pendingin ruangan. Tempat parkir juga tidak jauh dari gedung perkuliahan yaitu berada di samping gedung dekanat, di depan laboratorium dakwah serta di dekat miniatur ka'bah.

Laboratorium dakwah berfungsi untuk menyediakan kebutuhan praktikum mahasiswa diantaranya terdapat:

- 1) Ruang konseling

- 2) Radio MBs yang berada dilantai 1
- 3) Ruang walisono tv dan gamelan berada dilantai 2
- 4) Aula Laboratorium

Selain itu di sekitar lingkungan laboratorium dakwah juga terdapat miniatur ka'bah dan jamarat yang digunakan untuk sarana praktek manasik haji. (Wawancara Kasubag Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisono Semarang)

B. Gambaran Kondisi Stres yang dialami Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisono Semarang

Berdasarkan Data mahasiswa keseluruhan dari angkatan 2013-2018 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisono Semarang dari Kepala Substansi Bagian Akademik Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisono Semarang, peneliti dapat mengambil informan untuk penelitian sebagai berikut

Table 1 Data Mahasiswa Aktif Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisono

No	ANGKT	BPI	KPI	MD	PMI	MHU	JMLH
1	2013	55	53	39	13	0	160
2	2014	105	137	106	36	0	384
3	2015	133	138	133	56	0	460
4	2016	149	157	162	63	0	531
5	2017	165	169	182	77	43	636
6	2018	163	164	167	90	44	628
Jumlah		770	818	789	335	87	2889

Peneliti mengambil informan dari mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan 2018 UIN Walisono Semarang yang meliputi lima jurusan yaitu Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), Komunikasi dan

Penyiaran Islam (KPI), Manajemen Dakwah (MD), Pengembangan Masyarakat Islam (PMI), dan Manajemen Haji dan Umroh (MHU).

Data yang diperoleh dari Subbag Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang Bapak Alimul Huda, kemudian diperoleh informasi bahwa jumlah mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan 2018 yaitu sebanyak 628 mahasiswa. Dari jumlah keseluruhan mahasiswa FDK angkatan 2018 yang memiliki tingkatan stres ringan, sedang, dan berat terdapat 7 orang mahasiswa, yang didasarkan pada observasi melalui pengisian angket secara *online* yang dilakukan selama satu bulan. Sehingga diperoleh informasi nama-nama mahasiswa (dengan inisial) sebagai berikut (hasil penyebaran angket secara *online*, 28/1/2021):

Table 2. Tingkatan Stres Mahasiswa FDK angkatan 2018

No	Nama	Asal	Prodi	Tingkatan stres
1	HN	Batang	MHU	Ringan
2	AS	Pati	BPI	Ringan
3	NB	Rembang	MD	Ringan
4	NI	Semarang	KPI	Sedang
5	DN	Blora	BPI	Sedang
6	SM	Rembang	PMI	Berat
7	MF	Demak	MHU	Berat

Kondisi stres mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi selama melakukan perkuliahan daring yaitu dapat dilihat dari kondisi fisik maupun psikisnya. Kondisi fisik mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang mengalami stres yaitu:

1. Pusing

Sebagian besar mahasiswa yang melakukan perkuliahan secara daring cenderung mengalami pusing. Hal itu disebabkan karena terlalu lama menatap layar *handphone* maupun laptop sehingga mengakibatkan mata lelah dan berakibat pusing. Seperti halnya informan NI dan NB yang menyatakan bahwa dirinya sering mengalami pusing karena terlalu lama berada di depan layar laptop, berikut pemaparannya:

“...sering pusing mba karena terlalu lama di depan laptop mata jadi pedes, apalagi kalau ngerjain tugas sampai tengah malem rasanya mata lelah banget” (Wawancara NI, 2/2/2021)

“ kalau aku pusing karena kelamaan di depan laptop mba, mata sampe perih rasanya gara-gara ngerjain tugas yang banyak banget, apalagi kalau ada kuliah 3 atau 4 kali dalam sehari, haduh tambah pusing mba ” (Wawancara NB, 2/2/2021)

Hal senada juga diungkapkan informan MF dan AS yang mengeluh pusing karena terlalu sering tidur larut malam dan terlalu lama di depan layar laptop maupun *handphone*.

“ pusing banget mba kuliah daring, mata rasanya perih juga gara-gara kebanyakan di depan layar laptop buat tugas jadi sering tidur sampe larut malam, apalagi besoknya sudah kuliah *online* lagi jadi bangun tidur kepala rasanya masih pusing” (Wawancara MF, 1/2/2021).

“...sering pusing mba karena banyak tugas, tugas satu belum selesai udh ketumpuk tugas yang lainnya belum lagi kalau kuliah harus *standby* di depan laptop sama HP” (Wawancara AS, 1/2/2021).

Berdasarkan informasi dari informan dapat disimpulkan bahwa kondisi stres mahasiswa yang disebabkan karena banyaknya beban tugas, terlalu lama berada di depan layar *handphone* dan laptop sampai larut malam mengakibatkan mahasiswa mengalami pusing. Ketika pusing selalu dialami mahasiswa maka akan mengganggu jalannya perkuliahan.

2. Gangguan Pada Perut

Selain mengalami pusing, mahasiswa juga mengalami gangguan pencernaan yaitu pada perut. Terlalu fokus mengerjakan tugas kuliah, sebagian mahasiswa mengalami penurunan nafsu makan sehingga mengakibatkan perut menjadi sakit karena kebutuhan lambung tidak terpenuhi dengan baik. Hal itu dirasakan oleh informan MF yang mengatakan bahwa selama kuliah daring, dirinya tidak teratur dalam makan.

“...apalagi pas UTS, UAS tidurnya malem-malem buat ngerjain tugas, seharian makan juga tidak tertatur, kadang pekerjaan rumah disambi nugas mba...”(Wawancara,1/2/2021)

Sedangkan informan NB dan AS menyatakan bahwa dirinya kehilangan selera makan apalagi jika tugas kuliah belum selesai. Berikut penuturannya:

“aku jadi gak selera makan mba kalau tugasku belum selesai. Gara-gara sering nunda makan biasanya pas makan perutku perih mba, apalagi aku punya penyakit maag” (Wawancara NB,1/2/2021).

“...sering gk nafsu makan mba, ya karena mikirin tugas terus. Sibuk kuliah dan nugas jdi kalau udah nugas kayak gk nafsu makan gtu mba” (Wawancara AS,1/2/2021)

Berdasarkan pernyataan dari informan dapat disimpulkan bahwa kondisi stres mahasiswa selama melakukan perkuliahan menyebabkan mahasiswa tidak memperhatikan kebutuhan nutrisi untuk tubuhnya sehingga mahasiswa mengalami sakit pada perut karena pola makan yang tidak teratur akibat sibuk dengan tugas kuliah.

3. Gangguan Pola Tidur

Kondisi stres mahasiswa dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami gangguan pola tidur seperti terlalu banyak tidur, sukar tidur ataupun

terbangun tengah malam dan tidak dapat tidur lagi. Hal itu dikarenakan fisik yang lelah ketika terlalu lama melaksanakan kuliah dan tugas sehingga pada hari libur mahasiswa cenderung memanfaatkan untuk banyak tidur, dan jarang berolahraga. Seperti pernyataan dari informan HN dan NI

“...kalau lagi gk kuliah paling ya cuma tidur mba. Soalnya selama kuliah kan di kamar terus jadi capek badan, mata, sama pikiran. Nah pas libur baru waktunya santai, rebahan hehe...kalau aku sih jarang kalau olahraga mba, enakan tidur hehe...” (Wawancara HN, 3/2/2021).

“...sering tak buat tidur mba kalau misal ada tugas yang gk paham dan gk ada temen yang bisa bantuin. Jadi kalau ada kendala tugas dan sulit ngerjain ya ujung-ujungnya tidur mba hehe...” (Wawancara NI, 2/2/2021)

Selain itu gangguan tidur juga berupa susah tidur dan sering terbangun di tengah malam yang dikarenakan pikiran yang masih terpenuhi atau terbayang dengan tugas yang belum selesai dan masalah lain yang menjadi beban mahasiswa. seperti yang dituturkan informan SM berikut

“...terbebani banget mba dengan tugas yang banyak selama kuliah daring, belum lagi materinya gk paham, tak tinggal tidur aja kalau susah ngerjain tugase...tapi sering kebangun tengah malem kepikiran tugas kok belum selesai, jadi tidurnya gk nyenyak mba...” (Wawancara, 5/2/2021)

Berdasarkan informasi diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi stres mahasiswa akibat beban tugas yang terlalu banyak mengakibatkan gangguan tidur pada mahasiswa. hal itu dikarenakan tugas dianggap sebagai suatu tekanan atau beban yang memenuhi pikiran mahasiswa sehingga mereka mengalami gangguan susah tidur maupun sering tidur.

Kondisi fisik sebagaimana yang diuraikan diatas merupakan gangguan fungsional dari organ tubuh seseorang yang sedang mengalami stres. Keluhan-keluhan fisik tersebut dapat mempengaruhi kondisi mental-

emosional atau psikis seseorang sehingga orang tersebut menjadi pemarah, murung, cemas dan lain sebagainya. Adapun pengaruh terhadap kondisi psikhis mahasiswa dipaparkan sebagai berikut:

1. Mudah Marah

Kondisi marah yang dialami mahasiswa dikarenakan keadaan lingkungan sekitar yang kurang kondusif. Pada saat beban perkuliahan sudah menumpuk ditambah kondisi lingkungan sekitar, membuat mahasiswa merasa lebih *sensitif* karena emosi yang kurang terkontrol. Hampir semua informan merasakan hal itu, berikut penuturannya.

“..sering di sindir ortu mba ketika kuliah daring, dikira Cuma mainan hp padahal lagi kuliah. Kalau kuliahnya santai ya aku bantu beres-beres rumah Cuma kalau kuliahnya agak serius disindir jadi ikut emosi aku mba” (Wawancara HN 3/2/2021).

“...pas ngerjain tugas kan ribet mba, trus kadang adekku gangguin juga jadi sebel, sering marah kalau ngambil-ngambil buku kuliahku apalagi kalau masuk kamar diberantakin semua...beberapa kali ngerjain tugas praktek hasilnya kurang maksimal jadi jengkel banget...”(Wawancara NI, 2/2/2021)

Sebagian informan merasa mudah marah karena hal-hal kecil yang mengganggu ketika proses perkuliahan ataupun mengerjakan tugas. Berikut penuturan dari para informan:

“...temen sering ngajak main pas aku ngerjain tugas kuliah, tapi selalu kutolak, malah dateng kerumah maksa buat ikut ya aku jengkel, dengan nada tinggi bilang kalau gk mau ya jangan maksa, tugasku juga banyak tolong dong ngerti” (Wawancara SM, 5/2/2021)

“...pernah marah gara-gara telat ngumpulin tugas karena dosennya killer dan gk mentolerir dgn alasan apapun, semua gara-gara sinyal dan ketika mbak ku nanya apa gitu ke aku dan aku jawab dgn nada tinggi karena dibawa suasana marah sama dosen” (Wawancara NB, 2/2/2021).

“...kadang pernah marah ke temen karena gk bisa diajak kerja sama, kan tugas kelompok harusnya kerja bareng. Karena Kendal sinyal semua jadi gampangin gk diteliti

waktu ngerjain, jadi yg ngoordinir kerja dua kali...”
(Wawancara DN, 5/2/2021)

Berdasarkan informasi yang didapat dari informan bahwa mereka sering merasa mudah marah karena hal kecil. Sebagaimana penuturan para informan diatas dapat disimpulkan bahwa ketika individu mengalami suatu tekanan karena masalah maka dapat mempengaruhi kondisi emosi atau psikis individu dalam merespon permasalahan yang dihadapinya. Sehingga individu yang semula adalah orang yang ramah dan penyabar akan mudah marah karena tekanan dari masalah yang sulit dikendalikan oleh individu tersebut.

2. Cemas dan Putus asa

Kondisi psikis mahasiswa akibat adanya beban akademik maupun non akademik membuat mahasiswa merasakan cemas dan apabila ia tidak dapat mengatasi kondisinya maka mahasiswa cenderung mengalami putus asa. Cemas dalam hal ini dikarenakan sulitnya mahasiswa dalam membagi waktu. Sebagaimana informan DN dan SM. Berikut penuturannya

“...ngerasa cemas, bingung gk bisa ngatur waktu mba. Kadang malah sempet nangis juga dan ujung-ujungnya ngeluh karena gk bisa nyelesain tugas” (Wawancara DN,5/2/2021).

“...gk ada semangat belajar mba, kadang ngerasa pasrah, udah materi gk paham, bagaimana mau ngerjain tugas yang menggunung...” (Wawancara SM,3/2/2021).

Individu yang mengalami stres juga seringkali mengalami kesulitan untuk tenang setelah ada sesuatu yang mengganggu dan merasa tegang ketika menghadapi suatu hal. Hal tersebut sesuai dengan penuturan dari informan NI dan MF

“...saat tugas pembuatan video pembawa berita, tak kerjain pelan-pelan sambil mikir temanya apa. Eh mungkin karna aku terlalu santai mungkin ya mba, kurang 3 hari waktu pengumpulan, belum lagi nyari peralatan buat shotting nya.

Jadi tugas yg lain keteteran harus ngejar tugas yg ini dlu, rasanya panik, pikiran gk tenang takut gk bisa ngumpulin tepat waktu, temen-temen gk bisa bantu juga...” (Wawancara NI, 2/2/2021)

“... merasa dag dig dug, panik,tegang kalau ada ujian lisan. Materi sudah dipelajari tapi berapa menit menjelang ujian sudah buyar konsentrasi, tiba-tiba muncul materi lain dalam pikiran. Haduhh rasanya gk karuan mba waktu itu...” (Wawancara MF,1/2/2021)

Berdasarkan informasi diatas dapat disimpulkan bahwa keadaan cemas, panik, sulit merasa tenang dan putus asa adalah keadaan psikis individu yang mengalami kondisi stres. Hal tersebut diakibatkan karena individu tidak dapat mengelola pikiran maupun emosi dengan baik. Sehingga ketika individu mendapat tekanan dari suatu masalah maka akan berdampak pada kondisi psikis atau emosinya berupa perasaan cemas, panik, putus asa dan sebagainya.

3. Murung

Selain rasa cemas, bingung dll, mahasiswa juga merasa murung karena selama perkuliahan dilakukan secara daring mereka tidak bisa leluasa untuk berkomunikasi dengan temannya. Hal itu dikarenakan komunikasi yang dilakukan secara virtual terhambat sinyal, memiliki kesibukan masing-masing ketika dirumah, dan sebagainya. Sebagaimana informan HN dan NI yang mengeluhkan kendala sinyal ketika berkomunikasi

“...sepi mba, serasa gk ada temen. Kalau dikampus enak bisa kumpul bareng, ngerjain tugas bareng, nah kalau daring gini mau koordinasi tugas kelompok aja kehambat sinyal jadi susah jelasinnya. Kendalanya itu sinyal temen-temenku, kalau aku sih Alhamdulillah sinyal masih bagus....apalagi kalau diskusi bareng kelompok jadi greget banget rasanya, gk bisa diajak diskusi ...” (Wawancara HN, 3/2/2021).

“...mau curhat kadang kayak gk ada temen mba, soalnya kalau dihubungi pada sibuk sendiri. Mau tanya tentang kuliah, curhat masalah pribadi atau apalah itupun jarang karena temen-temen sibuk, ya aku sih ngertilah dan ujung-ujungnya aku pendem aja sendiri...” (Wawancara NI,2/2/2021).

“...sering murung sendiri dikamar mba kalau lagi pusing ngadepin tugas,..gk ada org yg bisa diajak diskusi apa curhat, jadi masalahnya gk selsai-slesai kyak jadi beban dan susah hilang dari pikiran mba” (Wawancara DN,SZ

Kondisi psikis mahasiswa yang memiliki permasalahan diluar masalah perkuliahan dapat menambah beban pikiran jika masalah tersebut tidak dapat diselesaikan dan hanya dipendam sendiri oleh mahasiswa. hal tersebut dapat menjadi penyebab munculnya kondisi stres karena adanya tekanan dalam diri mahasiswa yang diakibatkan beban pikiran.

Berdasarkan kondisi fisik dan psikis yang dialami mahasiswa merupakan gejala yang ditimbulkan akibat individu mengalami kondisi stres. Seperti kondisi fisik berupa pusing, gangguan pada perut, dan gangguan tidur yang diakibatkan karena beban pada pikirannya mengganggu kondisi fisik pada penderitanya. Sedangkan kondisi psikis atau emosi berupa mudah marah, cemas, sulit merasa tenang dan putus asa, sering murung juga diakibatkan karena individu tidak dapat mengelola emosinya dengan baik ketika menghadapi sebuah masalah. Hal tersebut dapat diatasi apabila individu melakukan strategi coping atau penanganan pada kondisi stres yang dialaminya.

C. Strategi Coping Stres yang dilakukan Mahasiswa dalam Perkuliahan Daring Pada Masa Pandemi Covid-19

Masa perkembangan dari mulai lahir hingga dewasa kebutuhan individu tidak semua dapat dipenuhi dengan lancar. Seringkali ditemui banyak sekali hambatan pada individu dalam memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Hambatan yang dialami individu jika berlangsung terlalu lama dan tidak dapat diatasi oleh individu maka akan menimbulkan suatu tekanan yang disebut stres. Adapun konsep stres menurut Sarafino adalah suatu keadaan yang dihasilkan ketika individu bertransaksi dengan lingkungan, antara tuntutan situasi dan sumber yang dimiliki oleh individu baik menyangkut biologis, psikologis dan psikososial. Stres muncul akibat

adanya tuntutan yang membebani individu melebihi batas kemampuannya sehingga individu tersebut tidak mampu mengatasi tuntutan atau beban tersebut. Jika keadaan tersebut berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian maka kondisi tersebut akan berkembang menjadi stres. Stres dapat bersumber baik dalam diri individu ataupun tekanan dari luar diri individu .

Kasus stres yang dimaksudkan dalam penelitian ini yaitu tentang tekanan perasaan yang dialami mahasiswa selama melakukan perkuliahan secara daring sehingga mendorong individu mengalami suatu tekanan yang menjadikan individu stres. Mahasiswa yang mengalami tekanan dalam perkuliahan secara daring biasanya merasa terbebani dengan banyaknya tugas yang diberikan, sulitnya memahami materi yang diberikan, terlebih bagi mahasiswa yang selama pandemi covid-19 berada dirumah dengan kondisi lingkungan kurang kondusif ketika melakukan perkuliahan daring. Berikut ini merupakan profil dan hasil penelitian dari informan.

1) Faktor penyebab stres

Pada penelitian ini berhasil mengungkapkan pengalaman dari informan selama menjalankan perkuliahan daring, diantaranya banyak pengalaman yang didapatkan baik pengalaman positif maupun pengalaman negatif yang dapat menjadikan *stressor* atau sumber penyebab munculnya stres. Pengalaman positif yang didapatkan yaitu tantangan menggunakan media aplikasi pembelajaran *zoom*, *google meeting*, yang dijadikan sebagai motivasi untuk semangat dalam mengikuti perkuliahan. Melalui pengalaman baru selain perkuliahan melalui aplikasi pembelajaran *online*, mahasiswa juga dituntut untuk mencari literature jurnal ilmiah, *e-book*, dan lainnya secara *online*. Hal itu juga menjadi tambahan ilmu bagi mahasiswa dalam mencari

referensi tidak hanya melalui perpustakaan melainkan juga dapat dilakukan secara *online*.

a) Kendala jaringan

Pengalaman negatif dalam melaksanakan pembelajaran daring yang menjadi pemicu munculnya stres antara lain yaitu koneksi internet yang menghambat proses berlangsungnya kegiatan belajar mengajar secara daring, adanya tekanan atau beban dari keluarga, sulitnya membagi waktu dalam mengerjakan tugas kuliah dan pekerjaan rumah, biaya dan lain-lain. Seperti yang dikatakan informan NB yang mengalami kendala sinyal pada saat perkuliahan berlangsung (Wawancara, NB,1/1/2021).

“Pernah banget dikejar *deadline* pas tidak ada sinyal apalagi kalau dapet dosen *killer*, misal ngasih tugas harus tepat waktu pengumpulannya. Dulu pernah UAS jawabannya tulis tangan dengan jumlah soal 6, jawaban panjang-panjang dan diberi waktu jam 16.10 – 17.30. Mayoritas ngumpulin diatas jam 17.30 (rata-rata kelebihan 15 menit). Dosen ngga mau tau dan ngga memberi toleransi keterlambatan dengan alasan apapun. Alasan susah sinyal pun dosen tetep ngga mau tau. Intinya sinyal sangat mempengaruhi mba”

Mahasiswa memiliki pengalaman yang berbeda-beda antara satu dengan lainnya, mereka mendapatkan pengalaman dan tantangan baru selama menjalani kegiatan perkuliahan melalui media *online*.

Pengalaman positif diantaranya saat mahasiswa dihadapkan dengan sebuah tantangan dalam perkuliahan daring. Hal ini dialami oleh informan AS yang mendapatkan tantangan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dosen selama perkuliahan daring (Wawancara AS, 2/2/2021).

“Banyak banget tugasnya mba selama kuliah *online* ini, saya ngerjain tugas juga ga maksimal menurutku. Apalagi

susah nyari referensi ga seperti di perpustakaan bisa langsung ketemu bukunya”

“ngerjain tugas seluangnya mba, nyicil-nyicil kalau lagi *mood* karena aku orangnya ga bisa ngerjain mepet-mepet mbak, malah buntu”

“kata orang tuaku, apapun pekerjaannya kalo dijalani dengan ikhlas ya ga begitu capek, dan itu yang sering buat aku inget dan semangat kuliah mba”

Tantangan tersebut membuat AS mengalami kesulitan dalam mencari referensi dan memahami tugas yang dikerjakan, sehingga ia mengerjakan tugas hingga larut malam. Namun AS tidak patah semangat, menurutnya seberat apapun tugas yang diberikan jika dilakukan dengan ikhlas maka tidak akan terasa melelahkan (wawancara AS, 2/2/2021).

b) Beban Tugas

Beban tugas dipandang sebagai suatu hal yang menjadi faktor penyebab munculnya stres. Dosen meminta mengumpulkan tugas tanpa memberikan umpan balik kepada mahasiswa. Ketidadaan umpan balik kepada mahasiswa menandakan bahwa perkuliahan berlangsung satu arah, hal tersebut yang menjadikan mahasiswa kecewa dan kurang puas atas perkuliahan yang dijalani. Respon dosenpun sangat minim kepada mahasiswa yang bertanya ketika mengalami kendala pada materi perkuliahan. Menurut informan berinisial NB, dirinya lumayan tertekan dengan banyaknya beban tugas yang diberikan.

“lebih enakan kuliah tatap muka karena tugasnya lebih sedikit daripada saat *online gini*, apalagi kurang bisa fokus menyerap materi. Saya *type* yang suka dijelasin langsung daripada via *online*. Tapi masing-masing mahasiswa pasti punya cara belajar masing-masing”

“kalau aku manajemennya, waktu belajar pagi, siang, malamnya tidur cepet (biasanya jam 9) biar bisa bangun jam 3 sholat dan belajar atau ndak nyicil tugas,

jarang banget begadang karena aku lebih suka bangun lebih pagi”

NB merasa tugas yang diberikan pada saat perkuliahan daring jauh lebih banyak dibandingkan dengan tugas yang diberikan pada saat perkuliahan tatap muka. Namun NB tetap memiliki semangat yang tinggi dalam mengerjakan tugas dengan menerapkan manajemen waktu pengerjaan di pagi dan siang hari. Pada malam harinya ia tidur lebih awal agar dapat bangun untuk melaksanakan sholat malam dan belajar (Wawancara, NB, 1/2/2021).

Banyaknya tugas membuat informan berinisial MF sering tidur larut malam karena mengerjakan tugas.

“capek ngerjain tugas apalagi ketika UTS dan UAS bareng-bareng mba jadi sampe tidur malem-malem ngerjain terus, ga nafsu makan juga. Kadang ngerasa pusing banget karena kebanyakan nonton laptop. Kaya eman mba nutup laptop kalau tugasnya belum selesai”

“yang bikin aku semangat apa ya mba, ya kalau habis nyelesaiin tugas udah plong gitu mau jajan, mau main, mau apa-apa udah *mood* gitu mba, gk kebayang-bayang sama tugas lagi”

Namun MF selalu semangat dalam mengerjakan tugas karena ia yakin jika tugasnya segera dikerjakan maka perasaan akan menjadi sedikit lega dan ketika makan ataupun keluar rumah tidak akan ada lagi beban tugas yang dirasakan. Walaupun sebelumnya harus tidur larut malam, pusing, tidak nafsu makan karena beban tugas (Wawancara, MF, 1/2/2021).

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa perkuliahan daring di satu sisi memberikan dampak yang positif bagi Mahasiswa. Salah satu hal positif bagi mahasiswa yaitu dengan adanya beban tugas mahasiswa dituntut agar mampu memanajemen waktu dengan baik. Selain itu juga selama perkuliahan daring mahasiswa sebagian besar berada di rumah

masing-masing sehingga dapat membantu pekerjaan orang tua dirumah dan lebih menghemat biaya hidup ketika kuliah. Seperti informasi yang didapatkan dari informan DN yaitu:

“kalau kuliah daring malah lebih hemat ke biaya hidup, terus kalo dirumah juga bisa bantuin orang tua”

DN berpendapat bahwa selama dirumah ia bisa lebih hemat biaya hidup daripada di kost selama kuliah. Pengeluaran tiap bulan hanya digunakan DN untuk membeli kuota saja. Selain itu DN dapat membantu orang tua mulai dari membantu membereskan rumah, memasak dan sebagainya (Wawancara DN,5/2/2021). Hal senada juga diungkapkan oleh informan AS ketika dirumah masih dapat membantu pekerjaan orang tuanya dan membagi waktunya dengan kuliah serta hemat biaya hidup ketika dirumah. Hal tersebut diungkapkan pada saat wawancara (Wawancara AS,1/1/2021) yaitu:

“selama pandemi kan aku dirumah. Paling pengeluaran Cuma kuota aja, kalo sebelum pandemi kan di Semarang. Tapi kos tetep bayar walaupun ga ditematin. Dan bayarnya juga full mbak”

“aku dirumah bantu orang tua mbak, kan orang tua punya tambak, jadi setiap harinya kalo lagi ditambah kuliahnya disambi gitu”

Pernyataan diatas menunjukkan bahwa selama dirumah melakukan perkuliahan, AS juga tetap membantu pekerjaan orang tua karena selalu diberikan semangat dari orang tua agar jangan mudah mengeluh dengan keadaan.

c) Ekonomi Keluarga

Faktor yang menjadi penyebab stres pada mahasiswa salah satunya adalah ekonomi keluarga. Selama pandemi covid-19 pendapat sebagian masyarakat menurun seperti yang dialami pada keluarga informan AS. Kedua orang tuanya bekerja sebagai petani

tambak. Selama pandemi melanda, pendapatan menjual hasil tambak menurun dan membuat AS sempat berpikir untuk tidak melanjutkan kuliahnya kembali. Pada saat wawancara, AS memberikan informasi sebagai berikut:

“...UKT mahal mbak, berasa beban kalo waktunya bayar, apalagi orang tua kan kerjanya petani tambak mbak. Waktu panen harga ikan turun jadi otomatis pendapatan juga ikut menurun...”

“...kepikiran banget mbak kalau pas kuliah, sampe aku punya pikiran buat keluar kuliah. Tapi mikir lagi, orang tua pontang-panting cari uang buat biayain kuliah, masa udah dijalanin sampe saat ini mau keluar...”

Dari pernyataan informan dapat disimpulkan bahwa hal yang mengganggu atau menjadi penyebab timbulnya stres salah satunya adalah faktor ekonomi keluarga yang menurun sehingga berdampak pada beban dalam membayar uang kuliah tunggal (UKT). Namun AS dapat kembali menyemangati dirinya dengan mengingat pengorbanan orang tua dalam membiayai kuliahnya (Wawancara AS,1/1/2021). Hal senada juga dialami oleh SM selama masa pandemi covid-19 ini pendapatan orang tuanya yang bekerja sebagai penjual peralatan nelayan juga menurun. Dalam wawancara SM mengatakannya sebagai berikut:

“...orang tuaku kerjanya jualan alat pancing (alat-alat pancing untuk nelayan) mba, semenjak covid pembelinya menurun, kadang ngerasa pingin bantu orang tua daripada dirumah kuliah tapi ga paham materinya. Tapi orang tua ga ngasih ijin jadi ya nurut aja mba...”

Penyataan tersebut menggambarkan bahwa SM juga merasa terbebani dengan kondisi ekonomi orang tua karena pendapatan selama pandemi cenderung berkurang. Namun SM tidak dapat membantu orang tuanya karena tidak diijinkan dan harus fokus kuliah (Wawancara SM,6/2/2021).

d) Kegiatan Organisasi

Salah satu faktor penyebab timbulnya stres pada mahasiswa yaitu dikarenakan adanya kegiatan organisasi kemahasiswaan yang diikuti mahasiswa. Ketika mahasiswa terlalu fokus pada kegiatan organisasinya, maka akan berakibat kelelahan dan berdampak pada beban menjalani perkuliahan. Seperti halnya MF yang merupakan salah satu mahasiswa yang aktif dalam organisasi intra kampus yaitu Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ). Pada awal pandemi, ia masih aktif mengikuti kegiatan sehingga mengganggu perkuliahan dalam membagi waktu. Hal tersebut diungkapkannya ketika wawancara (Wawancara MF, 1/1/2021):

“...masih banyak kegiatan organisasi mbak jadi pusing bagi waktunya apalagi kuliahnya sekarang *online*. Pulang kegiatan capek, belum lagi ngerjain tugas, hampir meledak pikiranku mba...”

e) Tekanan keluarga dan lingkungan

Selain faktor-faktor yang dijelaskan di atas, tekanan dari keluarga juga sangat mempengaruhi stres mahasiswa. Semangat yang diberikan keluarga terhadap individu selama melaksanakan perkuliahan daring di rumah juga akan meminimalisir tekanan psikis pada mahasiswa. Seperti halnya AS yang diberikan motivasi oleh orang tuanya agar tidak menyerah dalam mengikuti perkuliahan pada masa pandemi ini dan harus dijalani dengan ikhlas. NI dan DN selalu diberikan semangat ketika berdiskusi dengan orang tua mengenai masalah kuliahnya. Serta SM yang selalu diberikan nasehat oleh orang tuanya untuk tidak menyia-nyaiakan waktu jika tidak ingin menyesal dikemudian hari.

Persepsi orang tua terhadap perkuliahan daring berbeda-beda. Selain memotivasi anak agar semangat menjalani perkuliahan daring, namun ada juga orang tua yang menganggap bahwa kuliah daring hanya santai-santai saja, bermain *handphone*, tidak mau

membantu pekerjaan orang tua dan lain-lain. Seperti yang dialami HN serin ditegur orang tua ketika melaksanakan perkuliahan daring (Wawancara HN,3/2/2021):

“...keadaan orang tua yang tidak mendukung, dikira Cuma main hp (ya walaupun iya *sih*) itupun untuk nyari referensi biar paham materinya ,tapi kalau mau ditinggal kuliahnya takut tiba-tiba dipanggil dosen...”

“...sering ditegur banget mba. Kadang kalo pas emang kuliahnya santai ya aku palig diem,nurut. Kalo pas musim tugas,UAS, dan cobaan lainnya ya kadang ikut emosi kadang malah akunya juga ikut ngomel gitu”

Tekanan dari keluarga selain ditegur orang tua yaitu sering diganggu keponakan ketika mengikuti kuliah secara daring dan diminta orang tua atau saudara untuk membelikan sesuatu. Menurut HN kendala seperti itu sangat mengganggu kenyamanan dan fokus saat jam perkuliahan berlangsung (Wawancara HN,3/2/2021).

“...Cuma kadang yang bikin emosi itu kalo lagi fokus kuliah atau nugas tiba-tiba diganggu ponakan, atau disuruh beli-beli sesuatu dadakan, jadi akunya emosi sendiri mba,...”

“...iya aku tu yang penting lingkungan tenang aku juga dibawa tenang. Kalo lingkungan ngga tenang ya aku jadi sebel sendiri gitu. Bisa dibilang mood ku menyesuaikan kondisi lingkungan *sih* mba. ”.

Dari pernyataan yang diberikan informan mengenai kendala perkuliahan yang disebabkan akibat tekanan dari keluarga dapat disimpulkan bahwa informan cenderung mudah terpancing emosi ketika suasana disekitarnya tidak mendukung kegiatan yang informan lakukan. Hal ini dapat dilihat ketika informan memberikan gambaran mengenai sikapnya yang mudah emosi dengan hal kecil dan penuturan langsung jika informan merupakan tipe orang yang mudah dipengaruhi suasana sekitar.

Disamping tekanan keluarga yang menjadi faktor penyebab timbulnya stres atau tekanan bagi individu, faktor lingkungan pun juga berpengaruh kepada semangat seseorang dalam menjalani suatu kegiatan. Berikut pernyataan informan SM mengenai faktor lingkungan yang kurang mendukung pada saat perkuliahan daring (Wawancara SM,3/2/2021):

“... soalnya mayoritas di desa saya jarang yang kuliah, qu dibawa sama mayoritas itu tapi qu mencoba untuk berbeda”.

Dalam pernyataan yang diberikan informan mengenai kondisi lingkungannya yang kurang mendukung sehingga mengakibatkan informan juga ikut terbawa kondisi lingkungan karena mayoritas seusianya sudah bekerja dan tidak melanjutkan pendidikan sampai perguruan tinggi. Namun informan mencoba berbeda dengan yang lainnya dengan tetap semangat kuliah dan selalu mengingat nasehat yang diberikan orang tuanya.

2) Strategi Coping Stres Mahasiswa dalam perkuliahan daring

Strategi yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi stres akibat perkuliahan daring bermacam-macam. Setiap mahasiswa mempunyai strategi coping yang berbeda-beda tergantung pada faktor yang menyebabkan timbulnya kondisi stres atau tertekan. Hasil penelitian ini menemukan 2 cara menyikapi stres yaitu perilaku *copyng* berfokus pada masalah (*problem focus copyng*), berfokus pada emosi (*emotional focus copyng*) yang didalamnya juga menyisipkan nilai-nilai ajaran agama pada perilaku coping.

a) *Emotional Focus Coping* (EFC)

Berbagai faktor yang menyebabkan individu mengalami tekanan selama mengikuti perkuliahan daring yaitu adanya beban tugas yang menimbulkan pusing, tekanan dari keluarga yang

membuat individu mengalami emosi, hilangnya suasana ketenangan hati, rasa malas karena pengaruh lingkungan, sedih dan lain-lain. Hal tersebut membuat kondisi psikis individu terganggu sehingga menimbulkan stres dan menghambat proses perkuliahan.

Beberapa informan memiliki strategi untuk mengatasi pusing dan mengembalikan suasana hati agar tenang yaitu mencari suasana lain dengan jalan-jalan, membeli jajan, atau mencari hiburan, seperti apa yang dituturkan oleh MF (Wawancara, 1/2/2021) sebagai berikut,

“...biar gk capek atau pusing gitu biasanya aku tidur dulu mbak, apa gk ya diem dulu gk ngapa-ngapain mba,... terus nyari hiburan di tik tok mbak hehe”.

Hal senada juga dilakukan oleh AS untuk mengembalikan suasana hati menjadi tenang yaitu dengan berjalan-jalan diluar rumah, membeli jajan dan ice cream. Sedangkan NB memilih untuk istirahat atau keluar rumah ketika merasa pusing karena terlalu lama di depan laptop.

“...cari suasana sambil jalan-jalan untuk balikin mood atau ga beli jajan, ice cream hehe” (wawancara AS, 2/2/2021).

“...sering mba, apalagi aku darah rendah. Biasanya kalau udah mulai capek, istirahat dulu atau keluar kamar sebentar” (wawancara NB, 2/2/2021).

Sama halnya dengan NI, ketika pusing menghampirinya, ia menyiasatinya dengan tidur sejenak agar dapat melanjutkan kembali mengerjakan tugasnya. Berikut penuturannya,

“aku kalau meminimalisir pusing itu ya tidur mbak. Tugasnya aku lepasin dulu...kalau udah fresh, baru aku lanjut nugas lagi mbak” (wawancara NI, 2/2/2021).

Selain mengatasi pusing dengan cara yang hampir sama. Beberapa masalah emosi lainnya seperti sedih, murung, dan rasa malas

dihadapi informan dengan curhat kepada teman, menangis agar hatinya menjadi lega dan melawan rasa malas. Berikut penuturan dari informan yang mengatasi masalah dengan berfokus pada pengontrolan emosi dalam diri individu,

“...sering kalau ada masalah yang jadi pikiran pasti aku nangis mba, ya ngerasa agak lega aja kalau udah nangis. Kadang juga sering curhat sama temen apa keluarga,...kadang masalah kuliah kadang juga masalah percintaan”(wawancara DN, 5/2/2021).

“suka curhat sama temen mba,...masalah kuliah, kalau sama keluarga jarang banget curhat paling satu apa dua kali lah curhat tentang masalah kuliah” (wawancara NI,2/2/2021).

“enggak semangat karena kuliah daring karena suasana dirumah enggak kondusif dan kurangnya kesadaran,...maka dari itu harus berjuang melawan kemalasan agar berbeda dari yang lain”(wawancara SM, 5/2/2021).

Ungkapan para informan yang cenderung menyelesaikan masalah dengan berfokus pada pengontrolan emosi merupakan salah satu cara agar informan mendapatkan ketenangan hati dan menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres,walaupun situasinya sendiri tidak dapat diubah. Strategi yang berfokus pada emosi ini cenderung bersifat sementara dalam mengendalikan emosi individu karena tidak dapat mengatasi situasi stres dalam jangka yang lama.

Dalam *Emotional Focus Copyng* (EFC) terdapat strategi *Positive Reappraisal* yaitu strategi yang ditandai oleh usaha individu untuk menemukan makna positif dari suatu masalah atau situasi menekan yang dihadapi, dan dari situasi tersebut individu berusaha untuk menemukan keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi berdasarkan pada hal-hal yang bersifat religious atau nilai-nilai. Seperti NB yang selalu melaksanakan

sholat malam agar dapat menenangkan hatinya. Disamping itu SM juga mempunyai cara tersendiri dalam mengendalikan emosi agar tetap tenang yaitu ketika suasana hati tidak tenang ia akan melaksanakan sholat dhuha dan mendengarkan sholawat. Berikut penuturannya,

“ ya ketika suasana hati gk tenang atau galau karena selalu terbebani dengan tugas, biasanya aq sholat dhuha atau gk ya dengerin sholawat mba”(wawancara SM,6/2/2021).

Berbeda halnya dengan AS yang ketika merasa sedih, mengeluh karena kondisi keluarga dan terbebani dengan tugas, maka AS cenderung memilih untuk membaca ayat-ayat Al Qur'an dan sholat dhuha. AS beranggapan bahwa dengan ia membaca Al-Qur'an hatinya akan menjadi tenang dan tidak terlalu terbebani dengan adanya tugas kuliah, serta dengan melakukan sholat dhuha maka Allah akan memberikan pertolongan kepada kedua orang tuanya untuk meringankan beban mereka. Berikut penuturannya,

“sering kepikiran mba dengan kondisi keluarga yang pendapatannya menurun, belum lagi jika mendekati pembayaran UKT pasti orang tua kebingungan, disamping itu beban tugas juga banyak. Jadi aku kadang nenangin pikiran dgn baca al-qur'an dan sholat dhuha..”(wawancara AS,2/2/2021)

b) *Problem Focus Copyng (PFC)*

Problem focus copyng merupakan tindakan yang adaptif untuk menghadapi stres, hal ini menjadi pilihan bagi sebagian mahasiswa, AS memilih untuk memahami secara mendalam dan mencari referensi jurnal agar mudah memahami mata kuliah yang dianggap sulit yaitu Metodologi Penelitian. Selain itu juga AS saling bertukar pikiran dengan temannya mengenai judul proposal yang akan dibuat dalam tugas mata kuliah tersebut. Selain itu, AS

juga memperoleh dukungan dan inspirasi dari kakak tingkatnya dalam menyelesaikan tugasnya. Berikut penuturannya,

“...jadi harus bener-bener mikir banget mba,nyari contoh-contoh di jurnal mbak, dipahami sepahamnya, kalo gk ya diskusi sama temen, chat-chat biasa sih. Saling bertukar pikiran biar sama-sama paham. Pernah buat gmeet sekali, bahas tentang judul tugas juga. Alhamdulillah juga dapet inspirasi dan dukungan dari kating jadi lumayan ngebantu mba” (wawancara AS,1/2/2021).

Manajemen waktu dalam menyelesaikan tugas merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam mengatasi kondisi stres yang dialami individu. Dalam strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah agar tidak menimbulkan stres salah satunya yaitu dengan *Planfull Problem Solving*. *Planfull Problem Solving* merupakan strategi merencanakan tindakan kemudian menganalisa setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara bertahap. Seperti halnya yang dilakukan NB untuk menyelesaikan beban tugas dan membagi waktu kuliah, ia mempunyai manajemen waktu tersendiri, berikut penuturannya,

“manajemennya, waktu belajar pagi, siangnya nugas. Malamnya tidur cepet (biasanya jam 9) biar bisa bangun jam 3. Jarang banget begadang karena aq lebih suka bangun lebih pagi,...sebelum tidur baca ulang materi yang belum paham kalo gk ya pas bangun jam 3 “(wawancara NB,2/2/2021).

“kalo aku susah sih mba mahami materinya soalnya kan aku baru pertama ya dapet matkul it uterus juga bapaknya belum ngejelasin bedanya kualitatif dan kuantitatif itu gimana, jadi aku kemaren pas matkul pas uts kan bikin rancangan proposal itu judulnya kual tapi isinya kuan eh ato sebaliknya pokoknya kaya salah gitu mba..tapi Alhamdulillah udah dirubah,...biasanya ngerjain habis matkul itu jam 1 siang sampe jam 3an terus lanjut lagi habis isya' sampe kadang jam 1 jam 2. Soale akusama temenku yang biasanya bareng itu kaya nerapin prinsip ayo cpetan dikerjain biar gk numpuk gitu

mbk, jadi kalo blm slse kayak eman-eman buat nutup laptop...”(wawancara MF,1/2/2021)

Berdasarkan penuturan MF yang memiliki cara tersendiri dalam manajemen waktu untuk mengerjakan tugas, sehingga ia tidak terlalu terbebani dengan banyaknya tugas dan kegiatan yang diikutinya. MF berusaha menyelesaikan tugas walaupun dikerjakan hingga larut malam akan tetapi MF mempunyai prinsip jika pekerjaan tidak segera dikerjakan makan akan menumpuk dan tidak selesai. Jika hal itu terjadi justru akan menimbulkan beban baru dalam pikirannya.

Berdasarkan paparan data diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa atau informan secara umum menggunakan bentuk coping dalam mengatasi kondisi stres yang diakibatkan perkuliahan daring yaitu *Emotional Focus Coping* dengan mencari suasana agar pikiran menjadi tenang, melakukan pendekatan religi dengan membaca al-qur'an, sholat sunah maupun bersholawat dan mencari dukungan sosial agar kembali termotivasi. Sedangkan bentuk coping lainnya yaitu berfokus pada permasalahan atau *Problem Focus Coping* dengan cara manajemen waktu dengan baik, berusaha menghadapi masalah dan mencari informasi mengenai masalah agar dapat menemukan solusinya.

BAB IV

ANALISIS

A. Analisis Kondisi Stres Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang Dalam Perkuliahan Daring

Kondisi stres mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi selama melakukan perkuliahan daring yaitu dapat dilihat dari kondisi fisik maupun psikisnya. Kondisi fisik mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang mengalami stres yaitu:

No	Informan	Kondisi Fisik
1	Informan NI	1. Pusing 2. Gangguan Pola tidur
2	Informan NB	1. Pusing 2. Gangguan Pada Perut
3	Informan MF	1. Pusing 2. Gangguan Pada Perut
4	Informan SM	1. Gangguan Pola tidur
5	Informan AS	1. Pusing 2. Gangguan Pada Perut
6	Informan HN	1. Gangguan Pola tidur

Banyak mahasiswa yang mengeluh karena proses perkuliahan yang dialihkan pada perkuliahan daring atau online membuat mereka kurang paham akan materi-materi yang disampaikan, dan pemberian tugas yang jauh lebih banyak dibandingkan dengan kuliah secara tatap muka atau luring. Oleh karena itu, tidak sedikit mahasiswa mengalami stres yang disebabkan perkuliahan daring ini. Stres merupakan suatu respon yang bersifat non spesifik terhadap beban yang dialami individu, misalnya bagaimana individu merespon apabila ia mengalami beban pekerjaan yang

berlebihan. Apabila individu dapat mengatasi beban pekerjaan tersebut maka individu tidak akan mengalami tekanan yang pada akhirnya mengalami stres. Tetapi jika individu mengalami gangguan sehingga individu tidak dapat menjalankan pekerjaan dengan baik dan terbebani dengan pekerjaan, maka dapat dikatakan individu mengalami stres (Hawari, 2001:17).

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketujuh informan akhirnya dapat diketahui mengenai faktor penyebab stres yang dialami mahasiswa ketika melakukan perkuliahan secara daring dalam tabel sebagai berikut:

Table 3. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa dalam perkuliahan daring

Keterangan	Gambaran Penyebab Stres
Informan AS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kendala Jaringan 2. Kesulitan memahami materi yang diberikan saat perkuliahan daring 3. Banyaknya tugas yang diberikan 4. Kondisi ekonomi keluarga
Informan NB	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kendala Jaringan 2. Kesulitan memahami materi perkuliahan yang diberikan 3. Banyaknya tugas yang diberikan 4. Kondisi lingkungan yang kurang kondusif
Informan MF	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesulitan memahami materi perkuliahan yang diberikan. 2. Banyaknya beban tugas 3. Kendala teknik pada kondisi <i>memory</i> HP
Informan HN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kendala Jaringan 2. Kondisi lingkungan yang kurang kondusif 3. Banyaknya beban tugas yang diberikan 4. Kesulitan memahami materi yang diberikan
Informan NI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kendala Jaringan 2. Kesulitan memahami materi perkuliahan yang diberikan 3. Banyaknya beban tugas yang diberikan
Informan DN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kendala Jaringan 2. Kesulitan memahami materi perkuliahan yang diberikan 3. Banyaknya beban tugas

Informan SM	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kondisi lingkungan yang kurang kondusif 2. Banyaknya beban tugas 3. Kesulitan memahami materi perkuliahan yang disampaikan
-------------	---

Hasil penelitian mengenai gambaran penyebab stres mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang dalam perkuliahan daring dari masing-masing informan yang diwawancarai mempunyai penyebab stres yang berbeda-beda. Temuan data hasil wawancara tersebut sesuai dengan teori stressor atau penyebab stres menurut Sarafino (Smet, 1994: 115) yaitu

1). Sumber stres dari dalam diri individu

Faktor atau sumber penyebab munculnya kondisi stres yang berasal dari dalam diri individu merupakan faktor intern yang berupa perasaan cemas, murung, sedih, terbebani dengan kondisi ekonomi keluarga dan terbebani dengan banyaknya tugas kuliah. Faktor penyebab stres yang dialami informan ketika melaksanakan perkuliahan daring diantaranya yaitu kendala jaringan yang mengakibatkan terhambatnya proses perkuliahan dikarenakan sinyal di lingkungan tempat tinggal informan tidak kondusif seperti yang dialami AS, NB, DN, HN dan NI. Hal itu mempengaruhi kelima informan dalam memahami penjelasan yang diberikan dosen ketika proses pembelajaran berlangsung, sehingga mengakibatkan mereka sulit memahami materi perkuliahan, ditambah dengan persepsi mereka terhadap mata kuliah tersebut yang dianggap sulit.

Sedangkan untuk beban tugas yang diberikan kepada informan cenderung memberatkan karena jumlahnya yang lebih banyak dibandingkan ketika kuliah tatap muka sehingga mereka mengeluhkan tentang hal tersebut. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Niken Bayu yang berjudul *Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia* (2020:

105-106) yang menyebutkan bahwa pembelajaran daring masih membingungkan mahasiswa, banyak dari mereka yang mengeluhkan tugas yang terlalu banyak selain itu dibutuhkan usaha untuk memahami materi yang biasanya disampaikan secara lisan menjadi tulisan atau video.

2). Sumber Stres dari dalam keluarga

Stres juga dapat bersumber dari interaksi antara para anggota keluarga misalnya perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan acuh tak acuh dan tujuan yang saling berbeda. Hal tersebut dapat menjadi penyebab munculnya stres karena diakibatkan kurangnya komunikasi antar anggota keluarga. Temuan data yang sesuai dalam teori tersebut yaitu bahwa sumber stres atau *stressor* dari keluarga yaitu ketika proses perkuliahan berlangsung beberapa informan sering ditegur orang tua untuk melakukan pekerjaan rumah seperti halnya HN. Sedangkan kondisi lingkungan yang kurang kondusif seperti ramai karena suara anak kecil dialami oleh NB sehingga NB terkadang membantu menjaganya (*momong*) sembari kuliah.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Candra dan Selsa yang berjudul *Persepsi Mahasiswa UNIKA Terhadap Kuliah Online di Masa Pandemi Covid-19* (2020: 14) bahwa yang menjadi penghambat perkuliahan *online* yaitu orang tua yang terkadang tidak memahami bahwa mahasiswa melakukan kuliah *online* sampai sore hari.

3). Sumber stress dari lingkungan

Teman-teman di lingkungan sekitar yang kebanyakan tidak melanjutkan kuliah juga mempengaruhi semangat SM untuk mengikuti proses perkuliahan daring. Kondisi lingkungan yang kurang kondusif seperti bising, teguran dari orang tua dan lainnya juga dapat mengganggu informan ketika melakukan perkuliahan dan mengerjakan tugas. Faktor tersebut dapat menjadi penyebab mahasiswa mengalami tekanan sehingga dapat menimbulkan kondisi stres.

Selain itu kondisi lingkungan yang sulit dijangkau jaringan internet dalam artian lain susah sinyal juga menjadi penyebab terhambatnya proses perkuliahan. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari La Ode yang berjudul *Persepsi Mahasiswa PIAUD terhadap Kuliah Online di Masa Pandemi Covid-19* (2020: 49-50) bahwa mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengikuti kuliah *online* karena kondisi tempat tinggal mahasiswa yang belum mendapatkan jaringan internet, sehingga ada mahasiswa yang melakukan perkuliahan di kebun dan harus mencari sinyal dengan menumpang di rumah tetangga atau keluarga lain untuk dapat kuliah *online*.

B. Analisis Strategi Coping Stres yang dilakukan Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang Dalam Perkuliahan Daring Pada Masa Pandemi Covid-19

Kuliah daring atau yang biasa disebut dengan kuliah *online* merupakan proses belajar mengajar yang dilakukan mahasiswa maupun dosen dengan berbasis internet, dimana peserta dapat mengakses materi, saling berinteraksi, mendiskusikan materi dan mengembangkan kemampuan diri melalui pembelajaran berbasis online. Dalam proses pelaksanaannya, perkuliahan daring juga menimbulkan beberapa kendala atau masalah, baik kendala teknik maupun efek yang ditimbulkan dari adanya perkuliahan secara online (Hanifah,dkk, 2020:30).

Dalam mengatasi permasalahan yang menimpa diri individu, ia akan cenderung menghadapi permasalahannya dengan berbagai cara. Sebagian dari mereka yang mengalami beban mengambuk jalan pintas menghadapi masalahnya dengan menghisap rokok, obat penenang, minuman keras dan lain sebagainya dengan harapan agar dapat terhindar dari stres dan berharap stres tersebut dapat segera hilang (Rasmun, 2004: 7). Tanpa disadari individu sesungguhnya individu telah menerapkan strategi coping dalam menghadapi stres yang sedang mereka alami.

Strategi coping merupakan usaha yang dilakukan individu secara berkala yang bertujuan untuk mengubah hubungannya dengan lingkungan agar menjadi baik sehingga mampu meredakan emosi serta dapat memecahkan masalah yang sedang dialami. Dalam hal ini, mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo telah melakukan strategi coping dalam menghadapi stres akibat perkuliahan daring. Bentuk-bentuk Strategi Coping Stres yang dilakukan diantaranya:

1) *Problem Focus Coping*

Merupakan strategi atau usaha untuk mengurangi situasi stres dengan cara mengembangkan kemampuan-kemampuan atau mempelajari keterampilan yang baru untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan atau pokok permasalahan. Penanganan ini berpusat pada sumber masalah dengan cara menghadapi masalah tersebut, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan penyebab stres dan berusaha menyelesaikan masalah sehingga stres berkurang. (Lazarus dan Folkman (dalam Safaria dan Saputra, 2009 : 104-108). Dalam hal ini mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi menggunakan strategi yang sesuai dalam teori Coping Stres dengan bentuk-bentuk sebagai berikut:

Table 4. Strategi Problem Focus Copyng Mahasiswa

Informan	PFC
Informan AS	1. <i>Confrontive coping</i> (Berusaha menghadapi masalah dengan tetap semangat dan tidak menunda untuk mengerjakan tugas) 2. <i>Seeking informational support</i> (Mencari informasi melalui jurnal-jurnal online, berdiskusi dengan teman dan berusaha bertanya kepada kakak tingkat)
Informan NB	1. <i>Confrontive coping</i> (Berusaha untuk tetap semangat menghadapi masalah dengan semangat)

	<p>mengerjakan tugas)</p> <p>2. <i>Planful problem solving</i> (Memanajemen waktu untuk mengerjakan tugas yaitu dengan belajar pada pagi hari, mengerjakan tugas pada siang hari, tidur lebih awal sehingga dapat bangun jam 3 pagi untuk belajar.)</p>
Informan MF	<p>1. <i>Confrontive coping</i> (Berusaha menghadapi masalah dengan semangat mengerjakan tugas dan memahami materi perkuliahan)</p> <p>2. <i>Planful problem solving</i> (Memanajemen waktu untuk mengerjakan tugas pada jam 1 sampai jam 3 siang, kemudian dilanjutkan ketika malam hari)</p>
Informan HN	<p>1. <i>Confrontive coping</i> (Berusaha menghadapi masalah dengan semangat mengerjakan tugas dan memahami materi perkuliahan)</p> <p>2. <i>Planful problem solving</i> (Memanajemen waktu antara mengerjakan tugas dan membantu pekerjaan rumah)</p>

Berdasarkan tabel hasil wawancara dengan informan dapat disimpulkan bahwa dalam mengatasi permasalahan yang disebabkan beban tugas yang diterima mahasiswa selama melakukan perkuliahan daring yaitu mereka berusaha menghadapinya dengan tetap semangat mengerjakan tugas dan berusaha memahami materi yang diberikan misalnya yang dilakukan informan AS, NB dan HN. AS juga berusaha memahami materi melalui jurnal-jurnal yang ia cari melalui internet dan bertanya kepada orang lain mengenai materi yang ia kurang pahami.

Selain berusaha memahami materi dan semangat dalam mengerjakan tugas, informan juga memanajemen waktu sehingga

dapat membagi waktu antara mengerjakan tugas kuliah dan tugas rumah. Seperti halnya NB yang menerapkan prinsip tidur lebih awal agar dapat bangun jam 3 pagi untuk belajar. NB lebih menyukai suasana tenang untuk belajar dan ketika pikiran fresh maka otak akan mudah mencerna atau memahami informasi yang masuk. Sedangkan untuk mengerjakan tugas NB memilih waktu siang hari. Lain halnya dengan MF yang mengerjakan tugas hingga larut malam. MF mulai mengerjakan tugas pada siang hari selama 3 jam lalu melanjutkannya ketika malam (habis isya'). MF mempunyai prinsip bahwa jika tugas tidak segera diselesaikan maka akan menambah beban karena akan tertumpuk dengan tugas lainnya. Tidak heran jika MF mengerjakannya hingga larut malam. Padahal hal itu juga akan berakibat kepada fisik MF yang sering mengeluh pusing akibat terlalu sering tidur larut malam karena beban tugas yang dialaminya.

Jika mahasiswa memilih menggunakan *problem focus coping* maka ia akan mampu menghadapi permasalahan yang menyebabkan stres. Hal itu dikarenakan strategi *problem focus coping* merupakan cara yang adaptif untuk digunakan mengatasi stres dalam jangka panjang.

2) *Emotional Focus Coping*

Merupakan usaha atau strategi yang dilakukan untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotional focus coping* cenderung dilakukan ketika individu tidak mampu mengubah atau mengatasi kondisi yang *stressfull*. Apabila individu tidak mampu untuk mengubah kondisi yang menekannya maka individu akan cenderung mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang ditimbulkan oleh stres. Dalam hal ini informan cenderung menggunakan strategi ini agar dapat mengatur emosinya agar

menjadi tenang dan dapat menghadapi masalah dengan baik. Berikut table hasil wawancara dengan informan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi :

Table 5.Strategi Emotional Focus Copyng Mahasiswa

Informan	EFC
SM	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Self control</i> (Mencoba untuk mengontrol diri dan perasaan dengan berpikir positif) 2. <i>Positive Reappraisal</i> (Mendekatkan diri kepada Allah dengan berdoa, mendengarkan sholawat dan memperbanyak sholat sunnah) 3. <i>Seeking social emotional</i> (Mencari dukungan social dari keluarga agar kembali termotivasi)
MF	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Self control</i> (Mencoba untuk mengontrol diri dengan berpikir positif terhadap masalah yang dihadapi) 2. <i>Escape avoindance</i> (Menghindari masalah dengan jalan-jalan mencari suasana baru, membeli jajann dan mencari hiburan melalui tik-tok)
NB	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Escape avoindance</i> (Menghindari masalah dengan istirahat)
NI	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Escape avoindance</i> (Menghindari masalah dengan istirahat) 2. <i>Seeking social emotional support</i> (Mencari dukungan sosial melalui curhat dengan teman)
AS	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Escape avoindance</i> (Menghindari masalah dengan membeli jajan, <i>ice cream</i>, dan istirahat) 2. <i>Seeking social emotional support</i> (Mencari dukungan sosial dari keluarga agar kembali termotivasi)
DN	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Seeking social emotional support</i> (Mencari dukungan sosial dari keluarga dan sahabat terdekat agar kembali termotivasi)

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 diatas bukan tindakan yang adaptif untuk mengatasi stres dalam jangka waktu yang panjang, sehingga stres yang dialami mahasiswa suatu saat masih akan datang kembali karena tidak menuntaskan masalah sampai pada sumber yang menyebabkan permasalahan stres tersebut.

C. Analisis Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Strategi Coping Stres yang dilakukan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam Perkuliahan Daring pada masa Pandemi Covid-19

Orang yang mengalami stres biasanya mengalami kegelisahan, mudah lelah, sulit konsentrasi dan mudah tersinggung, sehingga kondisi fisik maupun psikis individu akan terganggu. Apabila perasaan stres menyerang diri seseorang, semangat belajar maupun mengerjakan tugas akan cenderung menurun, kemampuan berpikir juga terganggu, dan semangat untuk beribadah juga kurang. Adanya faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kondisi stres individu mengharuskan mahasiswa untuk mencari solusi. Untuk itu, diperlukan suatu cara agar dapat membantu mahasiswa dan mengarahkannya terbebas dari kondisi stres. Untuk mendapat solusi, mahasiswa melakukan berbagai macam strategi yang dapat membantunya keluar dari kondisi stres yang dialami.

Strategi yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi permasalahan perkuliahan daring yang mengakibatkan kondisi stres pada mahasiswa dengan analisis bimbingan dan konseling Islam yaitu:

a. Mencari suasana lain

Mencari suasana lain ketika sedang pusing dan lelah mengerjakan tugas kuliah dilakukan mahasiswa sebagai sebuah strategi dalam mengatasi pusing, lelah akibat terlalu lama berada di depan

layar laptop. Hal ini sesuai dengan upaya coping stres yang dilakukan dengan berfokus pada emosi yang berupa *Escape Avoidance*, temuan data pada mahasiswa yaitu ketika dalam kondisi pusing, mahasiswa mengalihkannya dengan melakukan kegiatan lain, seperti membeli jajan, sekedar jalan-jalan, atau tidur sejenak. Strategi ini dilakukan mahasiswa untuk mengembalikan *mood* baikmya, sehingga pusing pun dapat teratasi. Strategi ini dilakukan oleh MF, NB, NI dan AS (wawancara, 1-2/2/2021).

Strategi mencari suasana lain ketika pusing, jenuh dan lelah dapat dijadikan sebagai alternatif penyelesaian masalah bagi mahasiswa dengan berbagai macam cara yang mereka lakukan. Hal ini sejalan dengan fungsi bimbingan dan konseling Islam yaitu fungsi kuratif. Fungsi ini mempunyai tujuan untuk memecahkan masalah yang dialami individu (Bukhori, 2014: 11). Mencari suasana lain ketika sedang pusing, berarti mahasiswa berusaha untuk memecahkan masalahnya dan berusaha memperbaikinya (Faqih, 2011: 73). Strategi ini sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling Islam yaitu membantu individu mengatasi masalah yang dihadapi (Faqih, 2004: 36-37). Tujuan ini bersifat sementara karena meskipun sudah diatasi dengan menggunakan strategi-strategi, permasalahan pusing akibat tugas dan kegiatan perkuliahan bisa datang kapan saja sesuai dengan kondisi mahasiswa. Namun, strategi ini dinilai cukup efektif untuk mengembalikan energi positif dan semangat oleh mahasiswa.

b. Memanajemen waktu

Mengerjakan tugas kuliah, berorganisasi dan membantu mengerjakan tugas rumah membuat mahasiswa merasakan kesulitan untuk membagi waktu apabila kegiatan tersebut berbenturan atau tidak dapat dilaksanakan dengan baik. Maka dari itu mahasiswa harus pandai dalam mengatur waktu yang merupakan salah satu upaya

strategi coping berupa *Planfull Problem Solving* yang dilakukan untuk mengatasi terbenturnya tugas kuliah dengan kegiatan lainnya. Temuan data pada mahasiswa yaitu Manajemen waktu dilakukan oleh NB dengan membagi waktu pagi mengerjakan tugas rumah lalu dilanjutkan untuk belajar, siang mengerjakan tugas, dan malam tidur lebih awal agar dapat bangun jam 3 pagi untuk sholat malam dan belajar (wawancara,2/2/2021).

Sedangkan MF mengatur waktu untuk mengerjakan tugas dan memahami materi perkuliahan pada jam 1-3 siang, kemudian dilanjutkan malam sehabis isya' sampai tengah malam (wawancara,1/2/2021). Berbeda hal dengan HN yang membagi waktu pagi dan sore hari untuk mengerjakan pekerjaan rumah, selain waktu itu digunakan untuk belajar dan mengerjakan tugas (wawancara,3/2/2021). Strategi di atas sejalan dengan fungsi bimbingan dan konseling Islam yaitu fungsi preservatif, merupakan fungsi yang membantu individu menjaga agar kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan), dan kebaikan itu bertahan lama (Faqih,2001:37).

c. Mencari dukungan sosial

Mencari dukungan sosial ini merupakan salah satu upaya strategi coping berupa *Seeking Emotional Support* yang dilakukan oleh mahasiswa ketika dirinya mulai pesimis. Pesimis datang ketika mahasiswa mulai ragu atau tidak yakin untuk menghadapi masalah yang dialaminya. Masalah untuk memahami materi perkuliahan maupun masalah yang berhubungan dengan biaya kuliah karena kondisi ekonomi keluarga yang menurun akibat adanya pandemi covid-19 ini. Ketika hal ini terjadi, mahasiswa seringkali mencari dukungan sosial baik dari kedua orang tua, sahabat maupun kakak

tingkat. Temuan data yang ditemukan pada mahasiswa yaitu pada hasil wawancara dengan informan.

DN tidak sungkan meminta nasehat kepada orang tuanya maupun sahabatnya ketika mengalami problematika. DN mengungkapkan bahwa dengan mencari dukungan sosial ia dapat bercerita dan meminta solusi sehingga kembali semangat dalam menjalani perkuliahan. AS pun sering meminta nasehat dan motivasi dari orang tuanya ketika ia merasa putus asa, lelah ketika kuliah (wawancara,1/2/2021).Berbeda halnya dengan NI yang sungkan untuk meminta nasehat kepada orang tua mengenai masalah kuliah maupun percintaan. Jarang sekali meminta nasehat karena merasa sungkan ketika membicarakan masalah kuliah, biasanya meminta nasehat ketika pembayaran uang kuliah saja. Jika kepada sahabatnya NI cenderung terbuka dalam masalah percintaan maupun kuliah (wawancara, 2/2/2021).

Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh mahasiswa, disinilah bimbingan dan konseling Islam masuk menjalankan fungsinya yaitu fungsi kuratif dan preventif. Problematika yang terjadi diatas menggunakan strategi yang sejalan dengan fungsi kuratif yaitu mengatasi problematika yang terjadi (Faqih,2001:37). Mencari dukungan sosial dilakukan oleh mahasiswa setelah mahasiswa mengalami kondisi pesimis, lelah dan putus asa. Dukungan sosial juga dapat mencegah agar mahasiswa tidak jatuh pada problematika psikis. Hal ini sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling Islam yaitu fungsi preventif atau pencegahan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian pada beberapa mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo kemudian menganalisisnya sehingga dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi stres mahasiswa dalam perkuliahan daring yaitu pusing, bingung, tertekan, sulit memahami materi perkuliahan, mudah menangis, murung. Dampak stres yang dialami adalah kognisi emosi yang terdiri dari beban pikiran, stres, perubahan emosi, mudah tersinggung, perilaku malas dan pesimis. Adapun dampak fisik yang muncul antara lain tidur menjadi tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing dan lain-lain. Dampak psikis antara lain merasa takut dengan IP kuliah yang turu, hilang kepercayaan diri, tidak semangat kuliah dan lain-lain. Faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya stres yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain kemampuan akademik, kurang fokus, sifat malas, dan pesimis. Sedangkan faktor eksternal yaitu kondisi sinyal yang kurang kondusif menjadi menghambat proses perkuliahan daring, lingkungan yang kurang kondusif, kegiatan diluar kuliah,serta tekanan dari keluarga.
2. Strategi *Coping* yang dilakukan sebagian mahasiswa dalam mengatasi stres perkuliahan daring baik karena tekanan tugas maupun kesulitan memahami materi perkuliahan yaitu a) mencari suasana lain b) manajemen atau mengatur waktu antara kuliah dengan kegiatan lainnya c) mencari dukungan lain ketika putus asa dan pesimis menghampirinya. Selain itu juga disamping melakukan strategi diatas, mahasiswa melakukan *coping* religius dengan memperbanyak sholat, menjalankan sholat sunah dan membaca Al-Qur'an sebagai bentuk perilaku *coping* setelah berikhtiar agar mendapat ketenangan

batin terhindar dari stres serta diberi kemudahan dalam menjalani perkuliahan.

3. Beberapa strategi tersebut sesuai dengan fungsi Bimbingan dan Konseling Islam yaitu fungsi kuratif, preventif dan preservatif. Fungsi kuratif yaitu fungsi yang bertujuan menyelesaikan masalah pada individu hal ini dilakukan mahasiswa dengan mencari suasana lain agar mahasiswa dapat menyelesaikan permasalahannya. Fungsi preventif atau pencegahan dilakukan dengan mencari dukungan sosial agar mahasiswa tidak jatuh pada problematika psikis. Sedangkan Fungsi preservatif, merupakan fungsi yang membantu individu menjaga agar kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan), dan kebaikan itu bertahan lama, hal ini dilakukan mahasiswa dengan manajemen waktu sebaik mungkin.

B. Saran-Saran

1. Mahasiswa

Strategi *coping stress* yang telah peneliti kaji dalam penelitian ini supaya dapat dijadikan evaluasi dan motivasi kepada mahasiswa agar mampu berpikir positif sehingga tidak perlu merasa stres dalam proses perkuliahan daring.

2. Dosen, diharapkan dapat melakukan evaluasi terhadap pembelajaran daring agar dapat mengetahui materi perkuliahan yang kurang dipahami.
3. Bagi keluarga, diharapkan dapat selalu mendukung dan memotivasi mahasiswa dalam proses perkuliahan daring.
4. Bagi peneliti lain yang melakukan penelitian serupa di masa yang akan datang diharapkan lebih memperluas jangkauan informan penelitian, dan tinjauan teoritis yang belum terdapat dalam penelitian ini.

C. Penutup

Dengan mengucapkan syukur dan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat dan karunia-Nya kepada penulis. Terutama anugerah kemampuan otak untuk memproduksi pikiran dan kecerdasan pada peneliti. Karena itu adalah karunia yang besar dari-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Meskipun penulis telah bekerja secara maksimal, namun penulis yakin bahwa pekerjaan ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif yang sangat membantu penulis untuk lebih baik dalam penelitian-penelitian berikutnya.

Selanjutnya ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penulisan skripsi ini. Besar harapan penulis, semoga karya sederhana ini menjadi sebuah karya yang penuh makna serta bermanfaat bagi peneliti khususnya maupun orang lain pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber dari Buku:

- Abdul Halim, Ali.1995. *Dakwah Fardiyah Metode Membentuk Pribadi Muslim*, Jakarta : Gema Insani Press
- Adz-Dzaky,Hamdani Bakran. 2002. *Psikoterapi dan Konseling Islam : Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Anti,Erman dan Prayitno.1999. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arwani, 2006.*Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahnya*. Kudus: Menara Kudus.
- B Miles,Matthew dan A.Michael Huberman,2007, *Analisis Data Kualitatif,Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*, Jakarta: Universitas Indonesia Press
- Bakran Ad-Dzaky,Hamdani,2004 *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Bungin, Burhan,2005, *Analisa Data Penelitian Kualitatif*, Jakarta: PT. Raja. Grafindo Persada.
- F. Oltmanns, Thomas dan Robert E. Emery,2013, *Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Faqih, Ainur Rahim, 2011, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, Jakarta, UII Press.
- _____,2001, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Jogjakarta : UII Press.
- _____,2004. *Bimbingan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press
- Fausiah,Fitri, Julianti Widury,2007, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: UIPress.
- Feldman, Robert S. 2012. *Pengantar Psikologi*. Jakarta:Salemba Humanika
- Hallen,A.2005. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Ciputat Pers
- Hawari, Dadang,2001, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta, Balai Perbit FKUI.

- Markam, Suprpti Slamet I.S. Sumarmo. 2003. *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Mathewson, Robert H.,1962,*Guidance Policy and Practice, Third edition*, New York: Harper & Row.
- Moleong, Lexy J.,2005, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, Deddy,2004, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Munir,Samsul,2010, *Bimbingan dan Konseling Islam*,Jakarta : Amzah
- Musnamar,Tohari,1992, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press.
- Narbuko, Kholid. 2005. *Metodologi Penelitian*.Jakarta : Bumi Aksara.
- Pargament, Kenneth,1997, *Psikologi Agama dan Mengatasi: Teori, Penelitian dan Praktek*. Guilford Press.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress* (ed.I).Yogyakarta: Nuha Medika
- Rasmun.2004. *Stres, Coping, dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Sageto.
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra.2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Safaria,Triantoro dan Nofrans Eka Saputra.2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Shertzer/Stone.1980. *Fundamentals Of Counseling* Third Edition,Boston : Houghton Mifflin PT Alfabeta
- Smet.1994.*Psikologi Kesehatan*.Jakarta: Grasindo
- Sugiyono.2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono.2016. *Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sumanto.1995. *Metodologi Penelitian Sosial Dan Pendidikan*. Yogyakarta. : Andi Offset.
- Sutoyo,Anwar. 2014. *Bimbingan Konseling Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Tarmizi.2018. *Bimbingan Konseling Islam*. Medan :Perdana Publishing
- Walgito,Bimo.1995. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Weinberg, Robert S.,Gould Daniel.2003. *Foundations of Sport and Exercise Psychology, Third Edition*. Champaign II: Human Kinetics.
- Winkel, W.S. 1991. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Yusuf, Syamsu, dan A. Juntika Nurihsan,2008, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Yusuf,S.2004.*Mental Hygiene : Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisi.

Sumber dari Jurnal dan Situs internet:

- Adelia, Like. *Update Corona Kota Semarang Senin, 28 Desember 2020, Kecamatan Tembalang Masih Tertinggi* dalam TribunJateng. Com. Senin, 28 Desember 2020 I 20.40 WIB.
<https://jateng.tribunnews.com/amp/2020/12/28/update-corona-kota-semarang-senin-28-desember-2020-kecamatan-tebalang-masih-tertinggi>
- Anhusadar, La Ode. 2020. *Persepsi Mahasiswa PIAUD terhadap Kuliah Online di Masa Pandemi Covid-19*, dalam KINDERGARTEN *Journal of Islamic Early Childhood Education* 3(1).
- Argaheni, Niken Bayu.2020. *Sistematik Review : Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia*, dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya UNS* 8(2).
- B.D., Mardiyanti, & Rudy, Y., 2015 *Perbedaan Adaptabilitas Karir Ditinjau dari Jenis Sekolah (SMA dan SMK)*, dalam *Jurnal Psikologi UAD Yogyakarta* 3(1).
- Barseli, M., Ifdil,I., & Nikmarijal,N. 2017. *Konsep stress akademik siswa*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3),
- Bukhori, Baidi, 2014, *Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam*, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1).

- Didin, Fatim Saffanah, dkk, 2020 *Analisis Beban Kerja Mental Mahasiswa saat Perkuliahan Online Synchronous dan Asynchronous Menggunakan Metode Rating Scale Mental Effort*, dalam *Jurnal OPSI* Institut Teknologi Sumatera, 13(1).
- Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, *Sejarah*. fakdakom.walisongo.ac.id diakses pada 27 Februari 2021, pukul 09.00
- Farasonalia, Riska, *Ganjar Ungkap 2 Penyebab Kenaikan Kasus Covid-19 di Jateng* dalam Kompas.Com. Rabu, 2 Desember 2020 <https://amp.kompas.com/regional/read/2020/12/02/06000001/ganjar-ungkap-2-penyebab-kenaikan-kasus-covid-19-di-jateng> diunduh 28 Desember 2020
- Harahap, Ade Chita Putri, Dinda Permatasari Harahap, dan Samsul Rivai Harahap, 2020, *Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19*, *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* 3(1).
- Hidayanti, Ema, 2013, *Strategi Coping Stress Perempuan Dengan Hiv/Aids*, dalam *jurnal SAWWA*, 9(1).
- Hoi, S. C., dkk, 2018, *Online learning: A comprehensive survey*. *arXiv preprint arXiv:1802.02871*.
- <https://corona.jatengprov.go.id> diakses pada 28 Desember 2020 pukul 20.17
<https://covid19.go.id> diakses pada 28 Desember 2020 pukul 20.15
<https://www.worldometers.info/coronavirus/> diakses pada 28 Desember 2020 pukul 20.00
- Mintarsih, Widayat, 2017, "Pendampingan Kelas Ibu Hamil Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan", dalam *Jurnal SAWWA*, 12(2).
- Mustikaning Westri, Chety, *Dampak Luar Biasa dari Covid-19*, Senin 28 Desember 2020 I 20.28 WIB <https://m.kumparan.com/amp/khetty-mustika/dampak-luar-biasa-dari-covid-19-1ury5V9I2Uc> diunduh 28 Desember 2020
- Nur Azkiyah, Hanifah, Nurul Agustin, dkk, 2020, *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar*, KKN UNNES
- PH, Livana, dkk, 2020. *Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*, dalam *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 3(2).

- Rahmad, Purnama.2017. *Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual*. dalam *Jurnal Al-AdYaN*. 12(1).
- Rahardjo,Wahyu,dkk.2020. *Social Media Fatigue Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19: Peran Neurotisme, Kelebihan Informasi, Invasion Of Life, Kecemasan, Dan Jenis Kelamin Menerima Berbagai Informasi*, dalam *Jurnal Psikologi Sosial*
- Rammohan, A., Rao, K., & Subbakrishna,D.K.2002. *Religoius coping and psychological well-being in carers of relatives with schizophrenia*. *Acta Psychiatrica Scandinavica*.105(5).
- Ronitua Gultom, Candra dan Selsa GM.2020. *Persepsi Mahasiswa UNIKA Terhadap Kuliah Online di Masa Pandemi Covid-19*. ISSN: 15421-71667. 3(1).
- Safaah, Yuli Nur Khasanah dan Anila Umriana.2017. *Peranan Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Moral Narapidana Anak :Studi pada BAPAS Kelas 1 Semarang*. dalam *Jurnal SAWWA*,12(2).
- Trianingsih, Zulfi, Maryatul Qibtiyah, and Anila Umriana.2018. *Dakwah fardiyah melalui pernikahan secara Islam pada masyarakat Samin (Sedulur Sikep) di Dusun Bombong Desa Baturejo Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati*. *Jurnal Ilmu Dakwah* 37(1).
- Wahab, Martunus,dkk.2017. *Strategi Coping Korban Bullying*. dalam *Jurnal Tarbawi*.13(2). Juli-Desember
- Z.,Mutadin.2002. *Strategi Coping* (<http://www.e-psikologi.com/remaja/220702.htm>), diakses pada tanggal 21 januari 2021 I 10.24 WIB

Sumber dari Skripsi:

- Imaningsih,Yunita. 2009. Pengembangan Skala Stres Untuk Siswa Di SMA N 1 KERTEK WONOSOBO. Skripsi. FIP UNY.
- Jevia,Verawati.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. FDIK UIN SUSKA.

- Livana PH, Mohammad Fatkhul Mubin, Yazid Basthomi (2020), "*Tugas Pembelajaran*" *Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*", Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 2, Mei 2020.
- Nafi'ah, Khudlotun.2014. *Strategi Coping Stress Yang Dilakukan Masyarakat Desa Jati Wetan Kecamatan Jati Kabupaten Kudus Dalam Menghadapi Bencana Banjir (Analisis Bimbingan Dan Konseling Islam)*.Skripsi UIN Walisongo Semarang.
- Wahyu Rahardjo, et.all., (2020), "*Social Media Fatigue Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19: Peran Neurotisme, Kelebihan Informasi, Invasion Of Life, Kecemasan, Dan Jenis Kelamin Menerima Berbagai Informasi*". Jurnal Psikologi Sosial, Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma.
- Widya Nugraha, Bangun.2013. *Permasalahan Dan Strategi Coping Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling FIP UNY*. Skripsi FIP UNY.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket/Kuisisioner Online

Google Form untuk mengelompokkan mahasiswa dengan kategori stress ringan, sedang dan berat.

Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)

0 : Tidak ada atau tidak pernah 1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang 2 : Sering 3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

No	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
3	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
4	Mudah merasa kesal				
5	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6	Tidak sabaran				
7	Mudah tersinggung				
8	Sulit untuk beristirahat				
9	Mudah marah				
10	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
11	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
12	Berada pada keadaan tegang				
13	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
14	Mudah gelisah				

Indikator penilaian

Tingkat	Stress
Normal	0-14
Ringan	15-18
Sedang	19-25
Parah	26-33
Sangat parah	>34

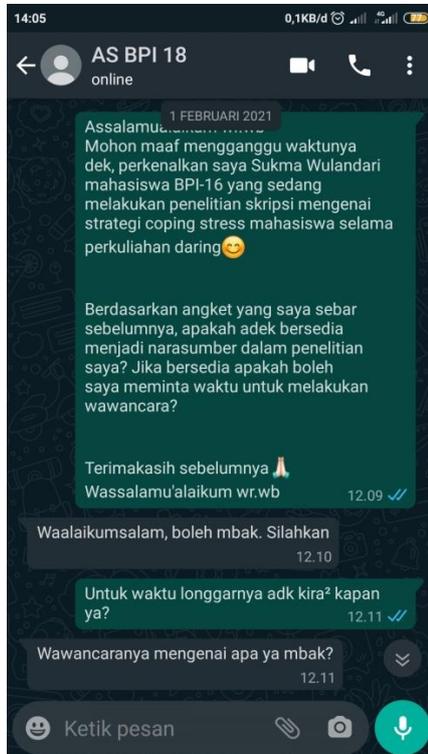
Lampiran 2. Pedoman Wawancara

Wawancara dengan mahasiswa

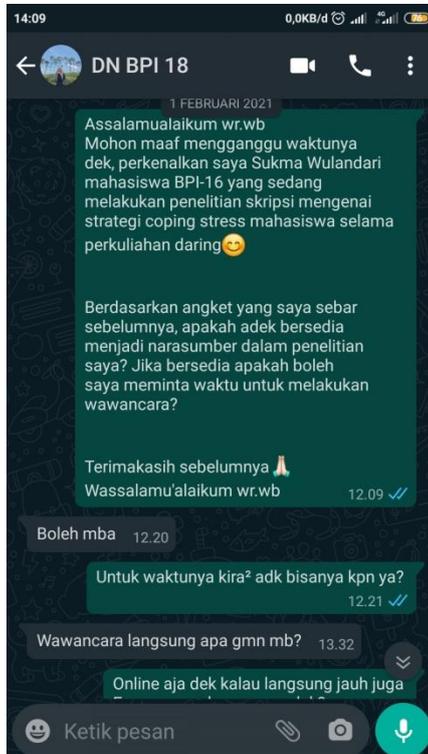
1. Bagaimana pendapat anda mengenai perkuliahan daring yang sedang anda lakukan?
2. Kesulitan apa sajakah ketika anda melakukan perkuliahan daring?
3. Permasalahan apa yang paling membuat anda stress atau kesulitan saat melakukan perkuliahan daring ?
4. Mata Kuliah apa saja yang menurut saudara kurang efektif penyampaiannya dan bagaimana seharusnya mata kuliah tersebut disampaikan?
5. Apa yang anda rasakan ketika anda merasa kesulitan dalam melakukan perkuliahan secara daring?
6. Dalam perkuliahan daring, hal yang paling utama harus disediakan ketika melakukan perkuliahan tersebut adalah jaringan internet yang memadai. Apakah anda merasa terbebani mengenai hal tersebut?
7. Bagaimana mengenai tugas-tugas yang diberikan dosen kepada anda, apakah anda merasa kehilangan semangat saat menyelesaikannya?
8. Apakah saudara lebih memahami penjelasan dalam perkuliahan yang dilakukan secara online atau offline, boleh dijelaskan?
9. Apakah anda pernah merasakan sakit kepala, tengkuk terasa kaku, dan perut terasa sakit saat terlalu fokus dalam mengerjakan tugas maupun mengikuti perkuliahan?
10. Apakah anda memilih menghadapi atau menghindari masalah stress yang anda alami ketika perkuliahan ?
11. Dalam menghadapi stress yang anda alami, apakah anda membutuhkan bantuan orang lain atau bisa menyelesaikannya sendiri?
12. Bagaimana tanggapan dari keluarga mengenai perkuliahan daring yang sedang anda lakukan?
13. Usaha-usaha apa saja yang anda lakukan ketika anda mengalami stress?
14. Siapa yang paling berperan dalam membantu anda pada kondisi tersebut?
15. Apakah dengan usaha yang anda lakukan untuk menghilangkan stress tersebut, bisa membuat anda nyaman?
16. Apakah dampak yang anda peroleh setelah melakukan usaha tersebut?

Lampiran 3. Dokumentasi wawancara penelitian

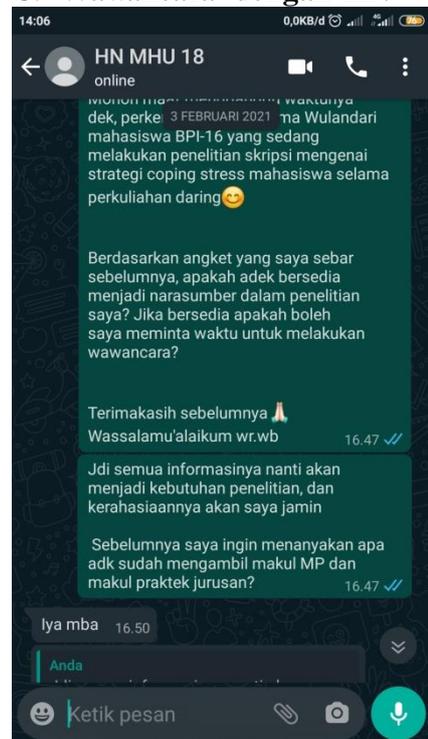
A. Wawancara dengan AS



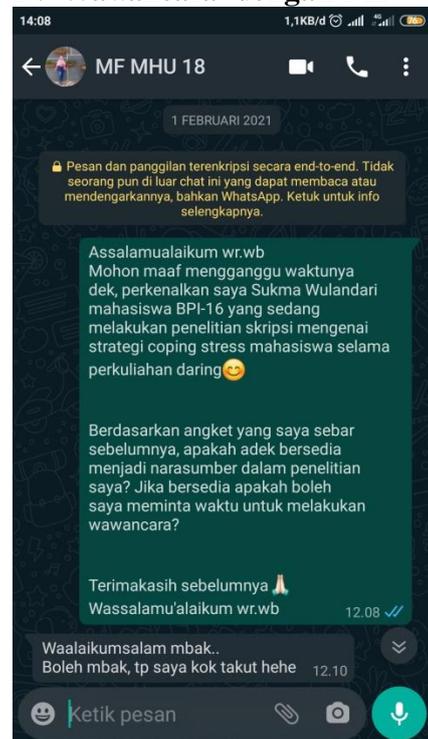
B. Wawancara dengan DN



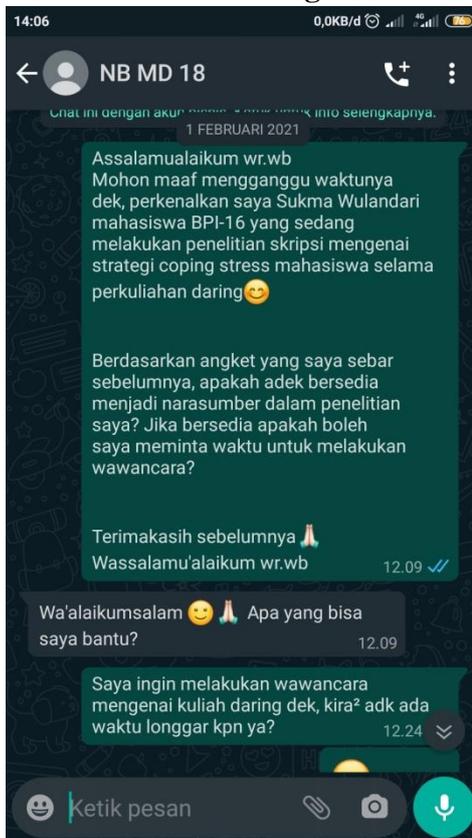
C. Wawancara dengan HN



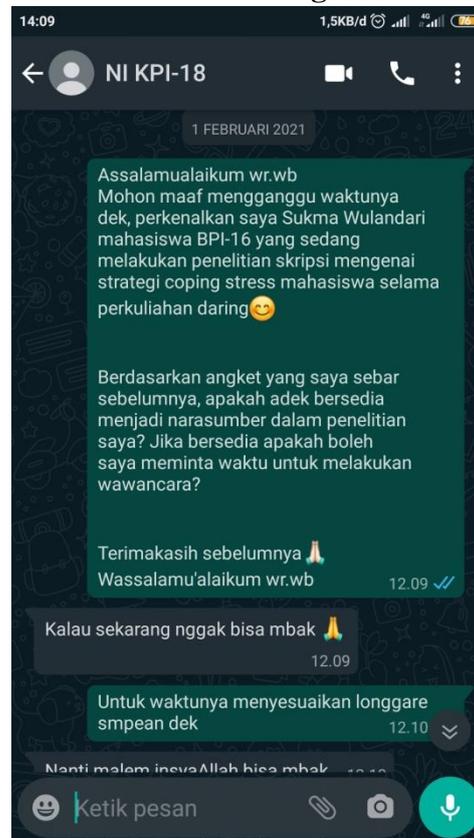
D. Wawancara dengan MF



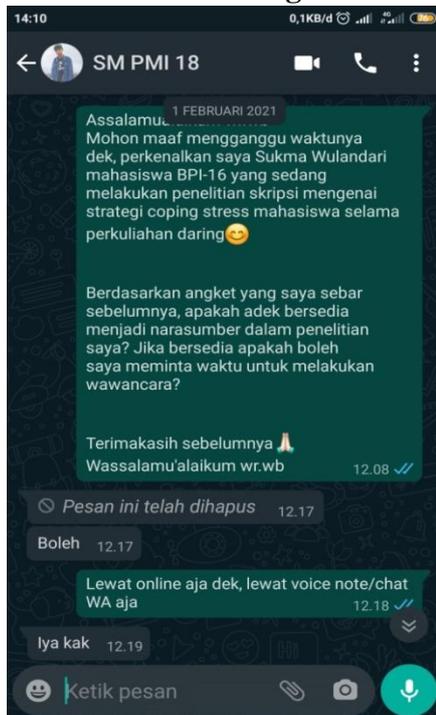
E. Wawancara dengan NB



F. Wawancara dengan NI



G. Wawancara dengan SM



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sukma Wulandari
Tempat/Tanggal Lahir : Wonogiri/ 26 November 1998
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Desa Gabus RT. 04/ RW 02, Kel. Bakalrejo,
Kec.Guntur, Kab. Demak, Jawa Tengah
Email : wulandari2611@gmail.com
Nomor WA : 085290842185

Riwayat Pendidikan:

1. TK Marsudi Utomo II Tahun Lulus 2004
2. SDN 1 Guntur Tahun Lulus 2010
3. MTsN Karangtengah Tahun Lulus 2013
4. MAN 1 Kota Semarang Tahun Lulus 2016
5. Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang Angkatan 2016

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya,
untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 14 April 2021
Penulis,

Sukma Wulandari
NIM : 1601016026