

BAB II

STRES, *COPYING*, BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

A. Stres

1. Pengertian Stres

Tidak semua orang yang mengalami stresor psikososial yang sama akan mengalami stres. Pada seseorang yang mempunyai tipe kepribadian tertentu (yaitu tipe kepribadian “A” (*“A” type personality*) atau disebut pula sebagai pola perilaku tipe “A” (*Type “A” Behavior Pattern*) lebih rentan (*vulnerable*) terkena stres. Sedangkan orang dengan tipe kepribadian “B” (*“B” type personality or type “B” Behavior Pattern*) lebih kebal (*immune*) terhadap stres. Meskipun demikian tidak berarti orang dengan tipe kepribadian di luar kategori di atas tidak akan mengalami stres, atau dengan kata lain orang dengan kepribadian tipe “A” tadi resiko mengalami stres lebih besar daripada tipe kepribadian lain (Hawari, 2004: 468).

Tipe Kepribadian (Pola Perilaku):

Allah swt, berfirman dalam surah Al Baqoroh ayat 153, sebagai berikut:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: “ Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu*, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.

* ada pula yang mengartikan: Mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. (Depag RI., 2012: 23).

Ayat di atas mengingatkan kita manusia agar di dalam memenuhi hajat hidup di dunia ini hendaklah disertai dengan kesabaran dan tidak

meninggalkan sholat 5 waktu. Hal ini dimaksudkan agar dalam menjalankan fungsi kehidupan, resiko untuk terkena stres dapat ditekan seminimal mungkin.

Kaitannya dengan tipe kepribadian yang berisiko tinggi terkena stres (yaitu tipe “A”), *Rosenman* dan *Chesney* (1980) menggambarannya antara lain dengan ciri – ciri sebagai berikut : 1). Ambisius, agresif dan kompetitif (suka akan persaingan), banyak jabatan rangkap. 2). Kurang sabar, mudah tegang, mudah tersinggung dan marah (emosional). 3). Kewaspadaan berlebihan, control diri kuat, percaya diri berlebihan (*over confidence*). 4). Cara bicara cepat, bertindak serba cepat, hiperaktif, tidak dapat diam. 5). Bekerja tidak mengenal waktu (*workaholic*). 6). Pandai berorganisasi dan memimpin dan memerintah (otoriter). 7). Lebih suka bekerja sendirian bila ada tantangan. 8). Kaku terhadap waktu, tidak dapat tenang (tidak relaks),serba tergesa – gesa. 9). Mudah bergaul (ramah), pandai menimbulkan perasaan empati dan bila tidak tercapai maksudnya mudah bersikap bermusuhan. 10). Tidak mudah dipengaruhi, kaku (tidak fleksibel). 11). Bila berlibur pikirannya ke pelerjaan, tidak dapat santai. 12). Berusaha keras untuk dapat segala sesuatunya terkendali (Hawari, 2004: 469).

Sedangkan orang dengan kepribadian tipe “B” atau pola perilaku tipe “B” adalah kebalikan dari tipe “A”, yaitu dengan ciri – ciri antara lain sebagai berikut : 1). Ambisinya wajar – wajar saja, tidak agresif dan sehat dalam berkompetensi serta tidak memaksakan diri. 2). Penyabar, tenang, tidak mudah tersinggung dan tidak mudah marah (emosi terkendali). 3).

Kewaspadaan dalam batas yang wajar demikian pula control diri dan percaya diri tidak berlebihan. 4). Cara bicara tidak tergesa – gesa, bertindak pada saat yang tepat, perilaku tidak hiperaktif. 5). Dapat mengatur waktu dalam bekerja (menyediakan waktu untuk istirahat). 6). Dalam berorganisasi dan memimpin bersikap akomodatif dan manusiawi. 7). Lebih suka bekerja sama dan tidak memaksakan diri bila menghadapi tantangan. 8). Pandai mengatur waktu dan tenang (relaks), tidak tergesa – gesa. 9). Mudah bergaul, ramah dan dapat menimbulkan empati untuk mencapai kebersamaan (*mutual benefit*). 10). Tidak kaku (fleksibel), dapat menghargai pendapat lain, tidak merasa dirinya paling benar. 11). Dapat membebaskan diri dari segala macam problem kehidupan dan pekerjaan manakala sedang berlibur. 11). Dalam mengendalikan segala sesuatunya mampu menahan serta mengendalikan diri (Hawari, 2004: 470).

Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang yang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. Stres intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah, stres sosial akan mengganggu hubungan individu terhadap kehidupan. (Rasmun, 2004: 9). Lain halnya dengan pendapat

Kartono dan Gullo (2000) dalam "manajemen stres" yang mendefinisikan stres sebagai berikut ;

- 1) Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas–kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis organism.
- 2) Sejenis frustrasi, dengan aktifitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu atau dipersukar, tetapi tidak terhalang–halangi, peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was – was khawatir dalam pencapaian tujuan.
- 3) Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan – tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pribadi.
- 4) Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan (Safaria dan Saputra, 2009: 28).

Dari beberapa pendapat para ahli mengenai pengertian stres maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stres adalah keadaan dimana individu merasakan adanya tekanan dari dalam diri karena ancaman dari tuntutan yang dianggap melebihi kapasitas individu dalam penanganannya dan sangat terkait dengan kondisi dan reaksi fisik bagi individu.

2. Jenis-Jenis Stres

Orang menggunakan kata stres untuk mengungkapkan pengalaman yang sedih, mengecewakan, menyakitkan, dan ketakutan yang ada pada dirinya, tidak hanya stressor negatif yang menyebabkan stres tetapi stressor positif pun dapat menyebabkan stres, misalnya kenaikan pangkat, promosi jabatan, tumbuh kembang, menikah, mempunyai anak, dll., semua yang terjadi pada

daur kehidupan (Rasmun, 2004: 11). Tetapi pada kenyataannya ada dua jenis stres yang terdapat pada diri manusia, yaitu eustres dan distres. Eustres ini merupakan jenis stres yang menimbulkan tegangan dalam hidup, tetapi dampak yang ditimbulkan menyenangkan dan diimpikan semua orang. Contoh stres ini adalah wawancara kerja, promosi kenaikan jabatan, seleksi pekerjaan. Stres ini dikatakan positif karena ketegangan yang dialami individu akan membuahkan hasil yang bermanfaat jika sudah tercapai.

Sedangkan distres itu muncul ketika seseorang membenci pekerjaannya, mengeluhkan berbagai tekanan hidup, dan seseorang merasa tidak berdaya dalam menjalani kehidupannya. Contoh stres ini adalah di PHK dari pekerjaan, kehilangan orang yang dicintai, sakit keras, dirampok, dan sebagainya.

3. Reaksi Akibat Stres

Berbagai gejala stres bisa mempengaruhi kesehatan akan berbeda pada setiap orang. Namun pada kebanyakan orang hal ini cenderung menunjukkan respon atau cirinya sendiri. Pada orang yang satu berupa sakit kepala dan pada orang lain berupa diare. Biasanya gejala awal stres adalah perubahan dalam emosi atau perilaku, dan tanpa disadari sewaktu-waktu perubahan ini tampak nyata pada orang lain (Pangemanan, 2002: 16). Berikut merupakan reaksi akibat stres;

- a) Reaksi emosional: Merasa tertekan, merasa tegang dan tidak bisa rileks, merasa lelah secara mental, terus merasa takut dan khawatir, meningkatnya kejengkelan dan keluhan, merasa adanya konflik, frustrasi dan ingin

marah, gelisah semakin tidak bisa berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah dengan cepat, sering menangis, menjadi muram, sulit mengambil keputusan, berkurangnya kemampuan untuk merasakan senang (Pangemanan, 2002: 17).

b) Reaksi fisik: Otot-otot tegang, jantung berdebar-debar lebih cepat atau tidak teratur, pernapasan lebih cepat, berkeringat, biji mata membesar, kewaspadaan yang berlebihan, perubahan nafsu makan, rasa mual, sulit tidur, gugup, sakit kepala, tangan dan kaki lemas, gangguan pencernaan, sering ingin buang air kecil, sesak dada, rasa sakit atau nyeri yang tidak jelas, sembelit atau diare, lelah dan lemas, resah dan gelisah, sakit punggung, kesemutan (Pangemanan, 2002: 18).

c) Reaksi pada perilaku: Perilaku orang yang sedang stres dapat berubah secara cepat. Biasanya mereka tidak suka sendirian dan mencari bantuan keluarga atau teman. Ada juga yang lebih suka menyendiri dan menjadi pendiam. Mereka tidak peduli lagi pada orang lain dan lebih suka menghindar ketika bertemu teman (Pangemanan, 2002: 20).

4. Tahapan Stres

Allah swt, berfirman dalam surah Al Ma'arij ayat 19 – 23, sebagai berikut :

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾ ﴾

Artinya :

“ Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, Yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya”.

(Depag RI., 2012: 569).

Ayat diatas mengingatkan kita manusia agar mampu mengatasi permasalahan kehidupan, dengan demikian diharapkan tidak terlalu banyak berkeluh kesah.

Gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja ataupun di pergaulan lingkungan sekitarnya. *Dr. Robert J. Van Amberg* (1979) dalam penelitiannya membagi tahapan – tahapan stres (Hawari, 2004: 471), sebagai berikut :

a) Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya di sertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut : *Pertama*, semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*). *Kedua*, penglihatan “ tajam” tidak sebagaimana biasanya. *Ketiga*, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (*all out*) disertai rasa gugup yang berlebihan pula. *Keempat*, merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

b) Stres tahap II

Dampak stres yang semula menyenangkan mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari karena tidak cukup waktu untuk istirahat. Istirahat antara lain

dengan tidur cukup bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energi yang mengalami defisit. Analogi hal ini misalnya ; *handphone* (yang sudah lemah harus segera diisi ulang agar dapat digunakan lagi dengan baik. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stres tahap dua (Hawari, 2004: 472) adalah sebagai berikut:

Pertama, merasa letih sewaktu bangun pagi, yang harusnya merasa segar. *Kedua*, merasa mudah lelah sesudah makan siang. *Ketiga*, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*). *Keempat*, detakan jantung lebih keras dari biasanya atau berdebar-debar. *Kelima*, otot – otot punggung dan tengkuk terasa tegang. *Keenam*, tidak bisa santai.

c) Stres tahap III

Apabila seseorang itu tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya dan tidak menghiraukan keluhan-keluhan, maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu (Hawari, 2004: 472) yaitu:

Pertama, gangguan lambung dan usus semakin nyata, misalnya keluhan “*maag*” (gastritis), buang air besar tidak teratur (*diare*). *Kedua*, ketegangan otot-otot semakin terasa. *Ketiga*, perasaan ketidak tenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat gangguan pola tidur atau *insomnia*, misalnya sukar untuk mulai masuk tidur atau *early insomnia*, atau terbangun tengah malam dan susah kembali untuk tidur (*middle insomnia*), bangun dini hari atau terlalu pagi dan tidak dapat kembali tidur (*late insomnia*). *Keempat*, koordinasi tubuh terganggu, badan terasa oyong dan serasa ingin pingsan.

d) Stres tahap IV

Tidak jarang seseorang pada waktu memeriksakan diri ke dokter berdasarkan keluhan–keluhan stres tahap 3 diatas, oleh dokter dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukan kelainan-kelainan fisik pada tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres yang akan muncul (Hawari, 2004: 473):

Pertama, untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit. *Kedua*, aktifitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan akan menjadi membosankan dan terasa sulit. *Ketiga*, semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (*adequate*). *Keempat*, ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan rutin sehari–hari. *Kelima*, gangguan pola tidur disertai dengan mimpi–mimpi yang menegangkan. *Keenam*, seringkali menolak ajakan (*negativism*) karena tidak ada semangat dan gairah. *Ketujuh*, daya konsentrasi dan daya ingat menurun. *Kedelapan*, timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

e) Stres tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stres tahap V yang ditandai dengan hal – hal berikut : *Pertama*; Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*). *Kedua*; Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari – hari yang ringan dan sederhana. *Ketiga*; Gangguan sistem pencernaan

semaikin berat (*gastro-intestinal disorder*). Keempat; Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik (Hawari, 2004: 474).

f) Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Tidak jarang orang yang mengalami stres tahapan VI ini berulang kali di bawa ke Unit Gawat Darurat bahkan ke ICCU, meskipun pada akhirnya di pulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh .

Gambaran stres tahapan VI adalah sebagai berikut :

- 1) Debaran jantung teramat keras.
- 2) Susah bernafas (sesak dan megap – megap).
- 3) Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran.
- 4) Ketiadaan tenaga untuk hal – hal yang ringan.
- 5) Pingsan atau kolaps (*collapse*) (Hawari, 2004: 474).

5. Dampak Stres

Stres yang dialami oleh manusia menimbulkan dampak tersendiri, Sarafino (2008) menjabarkan tentang 2 aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi pada manusia, yaitu : *Pertama*, aspek biologis. Ada beberapa gejala fisik yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres, diantaranya adalah sakit kepala yang berlebihan, tidur menjadi tidak nyenyak, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan di seluruh tubuh.

Kedua, Aspek psikologis. Ada 3 gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres. Ketika gejala tersebut adalah gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. 1) Gejala kognisi, gangguan daya ingat (menurunnya daya ingat, mudah lupa dengan suatu hal), perhatian dan konsentrasi yang berkurang sehingga seseorang tidak fokus dalam melakukan suatu hal, merupakan gejala-gejala yang muncul pada aspek gejala kognisi. 2) Gejala emosi, mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi merupakan gejala-gejala yang muncul pada aspek gejala emosi. 3) Gejala tingkah laku, tingkah laku negatif yang muncul ketika seseorang mengalami stres pada aspek gejala tingkah laku adalah mudah menyalahkan orang lain dan mencari kesalahan orang lain, suka melanggar norma karena dia tidak bisa mengontrol perbuatannya.

Sedangkan dari sudut pandang Islami, Hamdani Bakran Adz-Dzaki (2001: 383) mengatakan, akibat buruk yang akan ditimbulkan oleh sikap, sifat dan perilaku yang tidak sehat secara psikologis adalah padam dan lenyapnya "Nur Ilahiyah" yang menghidupkan kecerdasan-kecerdasan hakiki dari dalam diri seorang hamba. Sehingga ia akan sangat sulit melakukan adaptasi, baik dengan lingkungan vertikal maupun lingkungan horisontalnya. pada lingkungan, dan suka melakukan penundaan pekerjaan.

6. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Sarafino (1990) dalam " Stres, Koping dan Adaptasi". Sumber stres selama hidup berasal dari tiga hal yaitu : a) Sumber dari dalam diri

individu (*sources within the person*). b) Sumber dari keluarga (*sources in the family*). c) Sumber dari dalam lingkungan dan masyarakat (*sources in the community and society*).

Sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan diluar tubuh, sumber stres dapat berupa biologis/ fisiologis, kimia, psikologis, sosial dan spiritual. Terjadinya stres karena stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis. Tidak hanya stressor negatif yang menyebabkan stres tetapi stressor positif pun dapat menyebabkan stres, misalnya, kenaikan pangkat, promosi jabatan, tumbuh kembang, menikah, mempunyai anak dll, semua perubahan yang terjadi sepanjang daur kehidupan (Rasmun, 2004: 11).

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi stres. Merupakan gabungan dari faktor internal (individu) dan eksternal (sosial), yaitu :

Pertama: Sosial (faktor eksternal), antara lain; a) Jumlah peristiwa yang menjadi *stressor*, kemunculannya secara bersamaan. b) Situasi tertentu, misal: dengan siapa kita hidup, seberapa lama kita mengalami stres tersebut. *Kedua:* Individual (faktor internal), antara lain; a) Karakteristik kepribadian individu, misal: pemarah, ambisius, agresif. b) Kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan beradaptasi dengan stres, antara lain: intelegensi, fleksibilitas berfikir, banyak akal. c) Harga diri (*self esteem*). d) Bagaimana individu menerima atau mempersepsikan peristiwa yang potensial memunculkan stres. e) Toleransi terhadap stres, tergantung pada: kondisi kesehatan, tingkat

kecemasan (Dewi, 2012: 109).

7. Stres Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan uraian faktor-faktor yang mempengaruhi stres di atas, maka faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi antara lain :

a) Faktor internal mahasiswa

- 1) Jenis kelamin
- 2) Status ekonomi
- 3) Karakteristik kepribadian mahasiswa
- 4) Strategi *copyng* mahasiswa
- 5) Intelegensi

b) Faktor eksternal

Pertama; tuntutan pekerjaan atau tugas akademik (skripsi). Tugas akademik yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres. *Kedua;* hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya. Hubungan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi.

Adapun hambatan-hambatan terkait penyusunan skripsi, diantaranya adalah: a) Hubungan dosen dengan mahasiswa yang timpang terkait rasio yang tidak seimbang, adapun dosen yang cenderung otoriter dalam membimbing mahasiswa. b) Sistem penunjang yang kurang memadai, misalkan pada perpustakaan yang kurang lengkap sehingga terkadang mahasiswa harus mengeluarkan biaya tambahan tambahan untuk mencari

literatur (Savira, 2013: 3).

B. Konsep *Copyng*

1. Pengertian *copyng*

Seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres, cara yang digunakan oleh individu untuk mengurangi stres itulah yang disebut dengan *copyng*

Ada banyak pengertian *copyng strategy* yang diungkapkan oleh para ahli. Awal pengertian *copyng* dikemukakan oleh Lazarus (1984), yang menyatakan bahwa *copyng* merupakan strategi untuk memanagemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, serta berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata dan *copyng* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demand*) (Safaria dan Saputra, 2009: 96).

Tuntutan-tuntutan ini bisa bersifat internal dan eskternal. Tuntutan internal seperti adanya konflik peran, misalnya seorang wanita harus memilih antara keluarganya dan kariernya. Tuntutan eksternal, misalnya berupa kemacetan, konflik interpersonal, stres pekerjaan dan sebagainya. *Copyng* menghasilkan dua tujuan, *pertama*, individu mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak

yang lebih baik. *Kedua*, individu biasanya berusaha meredakan, atau menghilangkan beban emosional yang dirasakannya (Safaria dan Saputra, 2009: 97).

Coping adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressfull. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik. Secara alamiah baik disadari ataupun tidak, individu sesungguhnya telah menggunakan strategi *coping* dalam mengatasi stres. Strategi *coping* adalah cara yang dilakukan untuk merubah lingkungan atau situasi menyelesaikan masalah yang sedang dirasakan/ dihadapi. *Coping* diartikan sebagai usaha perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk menyelesaikan stres yang dihadapi. *Coping* yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan *coping* yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu dalam melakukan *coping* tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu (Rasmun, 2004: 30).

Coping memiliki dua fungsi umum, yaitu fungsinya dapat berupa fokus ke titik permasalahan, serta melakukan regulasi emosi dalam merespon masalah;

a) Perilaku *Coping* yang Berorientasi pada Masalah (*Problem Focused*

Copyng- PFC). Usaha untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara- cara atau keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin dapat mengubah situasi.

- b) Perilaku yang Berfokus pada Emosi (*Emotion Focused Copyng- EFC*).** Suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotion Focused Copyng* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya, sebagai contoh ketika seseorang yang dicintai meninggal dunia, dalam situasi ini, orang biasanya mencari dukungan emosi dan mengalihkan diri atau menyibukkan diri dengan melakukan pekerjaan- pekerjaan rumah atau kantor (Dewi, 2012: 115).

2. Sumber- sumber *copyng*

Folkman, et al 1979 dalam Ratna, menggambarkan lima jenis sumber *copyng* untuk mengurangi efek yang buruk dari stres dan mempengaruhi penyesuaian diri: Sumber *copyng* yang pertama adalah keahlian menyelesaikan masalah dimana orang akan lebih efektif dalam mengidentifikasi masalah dan mengembangkan solusi yang dapat mengatasi stres. Kedua yaitu jaringan sosial yang didefinisikan sebagai hubungan dukungan yang potensial seperti pasangan, teman, keluarga yang memfasilitasi adaptasi positif terutama selama kritis. Ketiga adalah sumber- sumber yang bermanfaat seperti penghasilan, pendidikan, intervensi dari luar dan pelayanan profesional lainnya. Keempat adalah keyakinan umum maupun spesifik termasuk kontrol

diri, *self efeciency*, dan spritualitas. Kelima yaitu kesehatan, energi, moral yang mencerminkan tingkat kesejahteraan fisik, emosi.

3. Mekanisme *copyng*

Mekanisme *copyng* menunjuk pada baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau minimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Mekanisme *copyng* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya dengan cara melakukan prubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Berikut merupakan *copyng psikososial* yang biasa digunakan untuk mengatasi stres ;

a) Cara yang berorientasi pada tugas atau *task oriented*. Cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan kebutuhan dasar. Terdapat 3 macam reaksi yang berorientasi pada tugas yaitu:

1) *Flight response*: upaya menghadapi stres dengan tindakan menghindar dari masalah atau situasi penyebab stres.

2) *Fight response*: upaya menghadapi stres dengan tindakan menghadapi dan menyelesaikan masalah atau *stressor*.

3) *Freeze response*: tindakan menghadapi stres dengan berdiam diri, pasrah dan menyerah terhadap apa yang terjadi pada dirinya (Rasmun, 2004: 32).

b) Cara yang berorientasi pada pembelaan ego atau *ego defence mechanism I*. Reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, jika individu melakukannya dalam waktu sesaat maka akan

dapat mengurangi stres. Tetapi jika digunakan dalam waktu yang lama akan dapat mengakibatkan gangguan orientasi realita, memburuknya hubungan interpersonal dan menurunnya produktivitas kerja. *Copyng* ini dilakukan secara tidak sadar (bahwa itu keliru), tidak realistis, dan tidak rasional. Cara kedua ini dapat dilakukan dengan;

Pertama yaitu Kompensasi: Kelemahan yang ada pada diri ditutup dengan meningkatkan kemampuan dibidang lain untuk mengurangi kecemasan, seorang mahasiswa yang prestasinya rendah, tetapi kemudian memperkuat di bidang lain, misalnya menonjol di bidang olahraga, dan organisasi. *Kedua* yaitu Mengingkari: Perilaku menolak realita yang terjadi pada dirinya, dengan berusaha mengatakan tidak terjadi apa-apa pada dirinya. Contohnya menolak kanker, atau penyakit yang mengancam dirinya dengan mengatakan, didalam tubuhku tidak terjadi apa-apa. *Ketiga* yaitu Mengalihkan: Mengalihkan emosi yang diarahkan pada benda/ objek yang kurang/ tidak berbahaya. *Keempat* yaitu Disosiasi: Kehilangan kemampuan mengingat peristiwa yang terjadi pada dirinya. *Kelima* yaitu Identifikasi: Individu menyamakan dirinya dengan bintang pujaannya dengan meniru pikiran, penampilan, perilaku atau kesukaanya.

Selanjutnya yang *Keenam* yaitu Intelektualisasi: Alasan atau logika yang berlebihan untuk menekan perasaan yang tidak menyenangkan. *Ketujuh* yaitu Introyeksi: Perilaku dimana individu menyatukan nilai orang lain atau kelompok kedalam dirinya. *Kedelapan* yaitu Proyeksi: Keinginan yang tidak dapat ditoleransi, mencurahkan emosi pada orang lain karena kesalahan yang

dilakukan sendiri. *Kesembilan* yaitu Rasionalisasi: Memberikan alasan yang dapat diterima secara sosial, yang tampaknya masuk akal untuk membenarkan kesalahannya sendiri. *Kesepuluh* yaitu Reaksi formasi: Pembentukan sikap kesadaran dan pola perilaku yang berlawanan dengan apa yang benar– benar dirasakan atau dilakukan oleh orang lain.

Kesebelas yaitu Regresi: Menghindari stres, kecemasan dengan menampilkan perilaku kembali seperti pada perkembangan anak. Kecemasan atau stres yang dialami dialihkan dengan perilaku seperti anak–anak, bermain, tidur meringkuk. *Keduabelas* yaitu Represi: Menekan perasaan/ pengalaman yang menyakitkan atau konflik atau ingatan dari kesadaran yang cenderung memperkuat mekanisme ego lainnya. *Ketigabelas* yaitu Splitting: Kegagalan individu dalam mengintegrasikan dirinya dalam menilai baik–buruk yang memandang seseorang semuanya baik, semuanya buruk yang tidak konsisten. *Keempatbelas* yaitu Supresi: Menekan perasaan/ pengalaman yang menyakitkan ke alam tak sadar sampai ia melupakan peristiwa yang menyakitkan itu. *Kelimabelas* yaitu Undoing: Bertindak/ berkomunikasi yang sebagian diingkarinya sebagaimana yang pernah dikomunikasikan sebelumnya. *Keenambelas* yaitu Sublimasi: Penerimaan tujuan pengganti yang diterima secara sosial karena dorongan yang merupakan saluran normal dari ekspresi yang terhambat (Rasmun, 2004: 34-35).

Selain *copyng* psiko sosial yang bisa dilakukan dalam rangka mengatasi stres, ada dua metode *copyng* yang bisa digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah psikologis: *Pertama*, strategi *copyng* jangka panjang dan

yang *kedua*, strategi *copyng* jangka pendek. Strategi *Copyng* Jangka Panjang, cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani masalah psikologis untuk kurun waktu yang lama (Rasmun, 2004: 37). Contohnya adalah; 1) Berbicara dengan orang lain “curhat” (curahan pendapat dari hati ke hati) dengan teman, keluarga, atau profesi tentang masalah yang dihadapi; 2) Mencoba mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi; 3) Menghubungkan situasi atau masalah yang dihadapi dengan supra natural; 4) Melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan atau masalah; 5) Membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi; 6) Mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu.

Strategi *Copyng* Jangka Pendek, cara ini digunakan untuk mengurangi stres atau ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara, tetapi tidak efektif jika digunakan dalam jangka panjang (Rasmun, 2004: 38), contohnya adalah; 1) Menggunakan Alkohol atau obat – obatan; 2) Melamun dan fantasi; 3) Mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan; 4) Tidak ragu, dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil; 5) Banyak tidur; 6) Banyak merokok; 7) Menangis; 8) Beralih pada aktifitas lain agar dapat melupakan masalah.

Beberapa perilaku *copyng* jangka panjang yang bisa digunakan untuk menanggulangi stres dalam pembahasan ini berkaitan dengan *copyng* religius, diantaranya adalah ;

1) Shalat ialah ibadah yang terdiri dari perbuatan atau gerakan dan perkataan

atau ucapan tertentu, yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Shalat adalah menghadapkan hati kepada Allah yang mendatangkan takut padaNya dan menumbuhkan didalam hati rasa keagungan dan kebesaranNya serta kesempurnaan kekuasaanNya (Hembing Wijaya Kusuma, 1996: 113). Jika dilakukan dengan ikhlas dan khusyu' akan mendatangkan ketentrangan atau ketenangan jiwa manusia, ketenangan itu dapat meningkatkan ketahanan tubuh dan menghindarkan gangguan jiwa. Shalat juga menimbulkan kebahagiaan, ketenangan hati dan pikiran, menghilangkan stres juga membawa perubahan fisik dan psikologis.

2) Dzikir adalah ilmu, amal, dan istiqomah. Dzikir adalah rahasia ketenangan jiwa. Dzikir juga merupakan amalan-amalan yang menyejukkan hati dan melapangkan dada. Dzikir biasanya dipahami sebagai kalimat-kalimat Allah yang dibaca secara berulang-ulang misalnya kalimat tasbih (*subhanallah*), tahmid (*alhamdulillah*), takbir (*Allahu Akbar*), istighfar (*astaghfirullah Al Azim*), dan sholawat (*Allahumma shalli' ala Muhammad wa a'la Ali Muhammad*), (Abdurrahman Nusantari, 75-76). Tetapi selain dzikir yang diulang-ulang ada juga dzikir dengan suara keras (*adzan, takbiran, talbiyah*), ada dzikir di dalam hati (*sirr*), ada dzikir dengan fikiran (tafakur, memahami penciptaan alam sebagai ayat Allah), kemudian ada pula dzikir dengan segala keadaan (berdiri, duduk, berjalan, berbaring dan bekerja) (Abu Sangkan, 2005: 102).

Tujuan dzikir bukan sekedar membaca dan mengulang kalimat suci saja tetapi dzikir merupakan upaya untuk membangkitkan kesadaran diri menuju

kesadaran yang lebih tinggi, yaitu Bergeraknya ruhani seseorang menuju kepada Allah. Artinya disaat kita menyebut nama Allah, mahasiswa sekaligus mengarahkan jiwanya tertuju kepadaNya dan kembali kepadaNya. Kemudian, secara sadar memberikan ruh mahasiswa untuk menerima bimbingan dan tuntunan-Nya serta diterangi oleh sinar-Nya (Abu Sangkan, 2005:103).

Dzikir bisa digunakan sebagai terapi karena dzikir sangat berguna bagi jiwa manusia yang dapat menghilangkan kesedihan, kesulitan dan rasa putus asa dengan dzikir atau mengingat Allah hati akan menjadi tenang.

- 3) Puasa merupakan bentuk penyembuhan alami yang paling lama dikenal manusia. Puasa merupakan salah satu latihan dan didikan bagi jiwa dan banyak mengandung terapi penyakit kejiwaan dan penyakit fisik. Allah berfirman akan kewajiban berpuasa. Puasa merupakan salah satu terapi yang efisien dalam melepaskan diri dari perasaan bersalah dan berdosa serta perasaan depresi ataupun penyakit kejiwaan lainnya, (Musfir bin Said Az-Zahrani, 2005: 490-491).
- 4) Ikhtiar adalah hak sekaligus kewajiban manusia. Tetapi masalahnya, sejauhmana manusia menggunakan hak dan kewajibannya tersebut agar mempunyai nilai kesalehan sehingga dengan do'a itulah manusia akan mendapatkan pencerahan batiniah, dinamika serta *ghirah* yang sangat membara untuk untuk berjuang menggapai dan berada di jalan yang benar.
- 5) Mempersiapkan mental dalam menghadapi kenyataan hidup dan mempersiapkan batin dalam menerima fakta dari hasil yang diraih, merupakan bagian dari keyakinan individu, sehingga apa pun yang terjadi

tetap diterima dengan lapang dada. Ketika hasil yang diperoleh jauh dari harapan, dia tetap lapang hatinya dan segera mereduksi kekecewaan dengan melihat gambaran keilahian.

Begitu juga ketika hasil yang diharapkan melampaui keinginannya. Dia tidak kehilangan keseimbangan, tapi dikembalikan lagi pada makna keilahian dalam bentuk dan perilaku bersyukur. Hasil perenungan dan tindakan tersebut mendorong seseorang yang ingin mengisi kualitas hidupnya pada tingkatan tawakal (*tawakul*) yang artinya tempat bersandar atau sesuatu yang dipercaya, tawakal adalah nuansa yang merasa tentram karena ada Allah tempat bersandar (Tasmara, 2001: 173).

6) Tafakur adalah kegiatan menyadarkan diri, membuat hal hal yang baik tidak saja hanya di otak tetapi benar benar turun ke kalbu yang selanjutnya menjadi dasar perbuatan mahasiswa sehari hari. Mindset keimanan yang kuat berguna untuk membentengi dari pengaruh yang tidak baik, juga dapat untuk menghadapi stres akibat beban hidup.

7) Mahasiswa bisa beradaptasi terhadap kegagalan, kekurangan, kesusahan, kekhawatiran dengan sikap tawakal. Mahasiswa bisa mengendalikan diri dari perbuatan yang tidak terpuji. Keimanan (akidah) yang kuat menjadi dasar amal soleh (syariah). begitu juga sebaliknya amal soleh akan menguatkan keimanan. Keduanya saling menguatkan sehingga nilai taqwa bertambah kuat.

8) Do'a adalah cahaya dan amal adalah terang. Do'a adalah api dan amal adalah panasnya. Do'a adalah jiwa dan amal adalah raganya, sehingga

antara do'a dan amal ikhtiar merupakan merupakan satu paket, satu tarikan nafas yang senyawa, tidak bisa dibelah.

Pepatah mengatakan, "*Ad- du'a bilaa 'amal ka rami bi laa wathar*, doa tanpa ikhtiar seperti busur tanpa panah". Ajaran Islam adalah ajaran yang positif, menghindari segala bentuk negatif destruktif, sehingga harus tertanam pada jiwa mahasiswa bahwa alasan apa pun yang menggiring pada sikap pesimistis adalah bertentangan dengan ajaran Islam (Tasmara, 2001: 88).

9) Membina hubungan silaturahmi, mereka yang memiliki kecerdasan

ruhaniah, ingin mempertajam dan memperkaya khasanah kehidupannya, tidak mungkin hidup menyendiri dan melepaskan tanggung jawabnya terhadap sesama manusia. Karena itu, salah satu mahkota orang yang cerdas secara ruhaniah adalah semangatnya untuk membina, memelihara, dan meningkatkan semangat silaturahmi.

Silaturahmi yang sering diterjemahkan sebagai simpul atau tali ikatan (*silah*) dan *rahim* "karunia Allah yang kekal", seakan-akan memberikan muatan bahwa mahasiswa sangat merindukan untuk selalu mengikat tali cinta sehingga ikatan tersebut membuahkan karunia Allah yang kekal. Sifat *rahim* Allah merupakan sifat spesifik dan khas yang dilimpahkan kepada mereka untuk mendapatkan kedudukan mulia dari Allah.

Rahim merupakan rahmat Allah yang secara khusus diberikan kepada mereka yang bersungguh-sungguh mengekalkan tali cintanya kepada Allah, manusia dan alam semesta. Sedangkan rahman adalah rahmat Allah

yang diberikan kepada semua makhluk ciptaanNya tanpa pilih bulu bersifat universal (Tasmara, 2001: 169).

Silaturahmi pada dasarnya adalah fitrah manusia. Sebuah kondisi manusia yang hanya dapat hidup selama setiap individu mau membagi cinta kasihnya dengan sesamanya, bahkan dengan makhluk ciptaan Allah yang lain. Mustahil manusia hidup sendiri mengingkari kebutuhannya kepada orang lain. Justru dengan kehadiran orang lain, dirinya baru akan mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya (Tasmara, 2001: 170).

C. Bimbingan dan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan berasal dari kata Inggris *guidance*, dari asal kata *guide* yang diartikan menunjukkan jalan (*showing the way*); memimpin (*leading*); menuntun (*conducting*); memberikan petunjuk (*giving instuktion*); mengatur (*regulation*); mengarahkan (*governing*); memberi nasehat (*giving advince*) (Winkel, et.al, 2004: 27).

Istilah bimbingan dan konseling mempunyai dua akar kata yaitu “Bimbingan” dan “Konseling” yang keduanya memiliki arti kata masing-masing. Menurut Priyatno dan Amti (1999: 99) menyatakan bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak remaja, maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang

berlaku.

Adapun konseling menurut Aqib (2013: 76) adalah profesi bantuan (*helping profession*) yang diberikan oleh konselor kepada klien atau kelompok klien. Sedangkan menurut Priyatno dan Amti (1999: 105) konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (yang disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat dipahami bahwa bimbingan dan konseling yaitu proses pemberian bantuan kepada individu sehingga individu tersebut mampu menghadapi masalah dan bisa menyelesaikannya dengan positif serta bisa mengembangkan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri.

Istilah bimbingan dan konseling Islam menurut para ahli cenderung dipisahkan, meskipun perbedaan di antara keduanya sulit dijelaskan. Musnamar (1992: 5) memaknai bimbingan dan konseling Islam secara terpisah. Bimbingan Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Sedangkan istilah konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar dirinya menyadari kembali kepada eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Sutoyo (2007: 19) memberikan definisi bimbingan dan konseling Islam adalah suatu proses dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan berdasarkan pada ajaran Islam, untuk membantu individu yang mempunyai masalah guna mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

2. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi bimbingan dan konseling Islam, sebagaimana yang telah dituturkan oleh Musnamar (1992: 34), yaitu sebagai berikut:

- 1) Fungsi preventif atau pencegahan, yakni mencegah timbulnya masalah pada seseorang.
- 2) Fungsi kuratif atau korektif, yakni memecahkan atau menanggulangi masalah yang sedang dihadapi seseorang.
- 3) Fungsi preservative, yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik (terpecahkan) itu kembali menjadi tidak baik (menimbulkan masalah kembali).
- 4) Fungsi developmental atau pengembangan, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.

Hellen (2005: 56 – 57) mengungkapkan fungsi bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut: *Pertama* Fungsi pemahaman yaitu fungsi yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai

dengan kepentingan pengembangan peserta didik. *Kedua* Fungsi pencegahan yaitu fungsi yang menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul yang akan dapat mengganggu, menghambat atau pun menimbulkan kesulitan, kerugian–kerugian tertentu dalam proses pengembangannya. *Ketiga* Fungsi pengentasan, dipakai sebagai pengganti istilah kuratif atau fungsi teraapeutik dengan arti penyembuhan. *Keempat* yaitu Fungsi pemeliharaan dan pengembangan yaitu fungsi yang akan menghasilkan terpeliharanya dan terkembangkannya berbagai potensi dan kondisi positif peserta didik dalam rangka perkembangan dirinya secara terarah, mantap dan berkelanjutan. *Kelima* adalah fungsi advokasi yaitu fungsi yang akan menghasilkan advokasi atau pembelaan terhadap peserta didik dalam rangka upaya pengembangan seluruh potensi secara maksimal.

3. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan bimbingan dan konseling Islam tentunya lebih menjurus ke kajian keislaman, Sutoyo (2007: 21) telah mengemukakan dalam bukunya *Bimbingan dan Konseling Islami*, sebagai berikut:

- a) Agar orang yakin bahwa Allah SWT, adalah penolong utama dalam segala kesulitan.
- b) Agar orang sadar bahwa manusia tidak ada yang bebas dari masalah, oleh karena itu manusia wajib berikhtiar dan berdoa agar dapat menghadapi masalahnya secara wajar dan agar dapat memecahkan masalahnya sesuai tuntunan Allah.

- c) Agar orang sadar bahwa akal dan budi serta seluruh yang dianugerahkan oleh Tuhan itu harus difungsikan sesuai ajaran Islam.
- d) Memperlancar proses pencapaian tujuan pendidikan nasional dan meningkatkan kesejahteraan hidup lahir batin.

4. Urgensi Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres

Manusia sesuai dengan hakikatnya diciptakan dengan keadaan yang terbaik, termulia, tersempurna, dibandingkan dengan makhluk lainnya, tetapi sekaligus memiliki hawa nafsu dan perangai atau sifat tabiat buruk, misalnya suka menuruti hawa nafsu, lemah, aniaya, terburu nafsu, membantah dan lain-lain, karena manusia dapat terjerumus ke dalam lembah kesengsaraan dan kehinaan. Dengan kata lain, manusia bisa bahagia hidupnya di dunia maupun akhirat dan bisa pula sengsara atau tersiksa.

Mengingat berbagai sifat seperti itu, maka diperlukan adanya upaya untuk menjaga agar manusia tetap menuju ke arah bahagia, menuju ke citraannya yang terbaik, ke arah “ahsanitaqwim” dan tidak terjerumus ke keadaan yang hina atau ke “asfal safilin” seperti dilukiskan oleh Allah swt, dalam surah At Tin ayat 3-5:

وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ﴿٣﴾ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾
 ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾

Artinya:

“Sesungguhnya kami Telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Kemudian kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka). Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; Maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya”. (Depag RI., 2012: 597).

Bimbingan dan konseling Islam dalam membantu menurunkan stres sangat penting. Orang yang mengalami stres membutuhkan bimbingan dan konseling sehingga mampu meminimalisir tingkat stres, mengetahui gejala-gejalanya, dan mengatasi faktor penyebabnya. Stres adalah keadaan dimana individu merasakan adanya tekanan dari dalam diri karena ancaman dari tuntutan yang dianggap melebihi kapasitas individu dalam penanganannya dan sangat terkait dengan kondisi dan reaksi fisik bagi individu. Bila stres telah menyerang pada diri seseorang, maka kemampuan berpikirnya, semangat bekerja dan belajarnya akan menurun, bahkan mungkin hilang. Selain itu juga orang yang stres akan mengalami gangguan tidur, gangguan makan, mudah lelah, susah berkonsentrasi, dan mudah tersinggung.

Namun tidak selamanya stres menimbulkan efek negatif, seperti halnya eustres, stres ini menimbulkan tegangan dalam hidup, tetapi dampak yang ditimbulkan menyenangkan dan diimpikan semua orang. Berbeda dengan jenis distress, stres ini muncul ketika seseorang membenci pekerjaannya, mengeluhkan berbagai tekanan hidup, dan seseorang merasa tidak berdaya dalam menjalani kehidupannya.

Disinilah letak urgensi bimbingan dan konseling Islam, jika diterapkan pada mahasiswa yang mengalami stres dalam mengerjakan skripsi maka mereka akan dibimbing, diarahkan agar menyadari apa yang dialami, kemudian dapat mengatasi faktor penyebab stres, sehingga mahasiswa tersebut bebas dari stres dan mampu menikmati kehidupan serta mengembangkan potensi yang dimiliki untuk mengerjakan skripsi. Sesuai

dengan fungsi bimbingan dan konseling Islam yaitu fungsi *preventif* (pencegahan) dan *kuratif* (pemecahan masalah) mampu membantu mengatasi faktor penyebab stres, bentuk-bentuk stres, mengurai 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.