

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian *Coping*

Coping berasal dari istilah yang berarti menemukan solusi atau mengatasi (*to cope with* mengatasi, menanggulangi). Secara umum, cara ini sering dipahami sebagai metode untuk menyelesaikan permasalahan. Namun, *coping* lebih fokus pada tindakan yang dilakukan untuk menghadapi tuntutan yang penuh dengan stres. *Coping* juga dapat diartikan sebagai usaha seseorang untuk menangani, mengurangi, atau menerima ancaman yang dapat membebani emosi dan menyebabkan stres.¹

Maryam (2018) mengutip pendapat Yani (1997) yang menjelaskan bahwa strategi *coping* merupakan upaya individu untuk mengelola tekanan dan tuntutan yang menimbulkan stres. *Coping* adalah cara-cara yang nampak

¹Yuliasri Ambar Pambudhi et al., “Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Amal Pendidikan* 3, no. 2 (2022): 112.

maupun yang tidak terlihat yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan tekanan psikologis dalam situasi yang penuh stres.²

Menurut Lazarus dan Folkman diketahui bahwa perilaku coping berkaitan dengan apa yang dilakukan dalam menanggapi situasi yang penuh tekanan atau yang membutuhkan usaha. Weiten dan Lloyd mengutip dalam Mashudi (2014) yang berpendapat bahwa coping adalah perilaku maupun usaha untuk bertahan hidup dalam mengurangi atau menanggulangi bahaya dan dampak berat akibat stres. Maka dari itu strategi *coping* sering kali dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman menghadapi masalah, kondisi lingkungan, sifat kepribadian, konsep diri, faktor sosial, dan lain-lain yang berpengaruh

² Siti Maryam, "Strategi Coping," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 102.

pada kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.³

Dari definisi tentang coping yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah: reaksi perilaku dan pemikiran dalam menghadapi stres; pemanfaatan sumber daya yang ada pada individu atau lingkungan; dilakukan secara sadar oleh individu; dan bertujuan untuk mengurangi atau mengelola konflik yang muncul dari dalam diri ataupun dari luar (konflik internal atau eksternal), sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup. Perilaku coping juga dapat dipandang sebagai suatu interaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (baik internal maupun eksternal) yang dianggap membebani serta mengganggu kelangsungan hidupnya.⁴

Individu bisa memilih untuk bertoleransi dengan menerima ancaman atau tekanan, atau mereka juga bisa

³ Ibnu Dafiqih, S Gismin, Sitti, dan A Saudi, "Gambaran Coping Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar," Jurnal Psikologi Karakter 3, no. 1 (2023): 108.

⁴ Maryam, "Strategi Coping," 102.

memilih untuk menghindari dan menolak situasi tersebut. Dengan kata lain, coping merupakan respons seseorang saat menghadapi tekanan mental akibat beban yang dihadapi. Ketika menghadapi situasi yang menyebabkan stres, individu akan berusaha beradaptasi, dan mekanisme coping dalam diri mereka akan mulai berfungsi.⁵

Jadi kesimpulan penulis *Coping* adalah reaksi perilaku dan pemikiran yang disadari oleh individu untuk menghadapi, mengelola, atau mengurangi tuntutan (internal maupun eksternal) yang penuh dengan stres yang dirasakan membebani, menantang, atau melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki. Secara umum, *coping* sering dipahami sebagai metode untuk menyelesaikan permasalahan, namun lebih fokus pada tindakan nyata (nampak maupun tidak terlihat) untuk menetralkan atau meredakan kondisi psikologis yang menekan agar individu tidak mengalami stres.

⁵ Pambudhi, Yuliasri Ambar; Marhan, Citra; Fajriah, Linda; Abas, "Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19," 113.

B. Strategi *Problem Focused Coping*

Menurut Stuart dan Sundeen (1991) yang dikutip oleh Maryam, terdapat dua tipe mekanisme penanggulangan yang digunakan oleh individu, yaitu mekanisme penanggulangan yang berfokus pada masalah dan mekanisme penanggulangan yang berfokus pada emosi. Mekanisme penanggulangan yang berfokus pada masalah terdiri dari: (1) *Konfrontasi*, yaitu usaha untuk mengubah situasi atau memecahkan masalah dengan cara yang *agresif*, menunjukkan rasa marah, serta mengambil risiko. (2) *Isolasi*, di mana individu mencoba menjauh dari lingkungan atau tidak ingin tahu tentang masalah yang dihadapinya. (3) *Kompromi*, yaitu melakukan perubahan dengan hati-hati, meminta bantuan dari keluarga dekat atau teman sejawat, serta bekerja sama dengan mereka.⁶

1. Pengertian Strategi *Problem Focused Coping*

Lazarus dan Folkman mengelompokkan strategi *coping* ke dalam dua kategori, yaitu :

⁶ Maryam, "*Strategi Coping*," 102.

- a. Strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*) adalah pendekatan yang menitik beratkan pada usaha untuk memecahkan masalah secara langsung. Strategi ini biasanya dipilih ketika individu merasa bahwa masalah yang dihadapi masih dapat dikendalikan dan dikelola dengan baik. Selain itu, pendekatan ini sering kali dilakukan oleh seseorang yang yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan masalah tersebut dengan efektif.
- b. Strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*Emotional Focused Coping*) melibatkan usaha untuk mengubah respons emosional tanpa mengubah stressor secara langsung. Pendekatan ini diambil ketika seseorang merasa tidak memiliki kekuatan untuk mengubah situasi yang menekan,

sehingga mereka hanya bisa menerima keadaan tersebut.⁷

Namun pada penelitian ini akan lebih berfokus pada pengaplikasiakan *coping* jenis *problem-focused coping* sebagaimana disampaikan oleh Lazarus dan Folkman bahwa terdapat proses kognitif dan kemampuan berpikir logis dan kritis dalam strategi *coping* jenis *problem-focused coping* ini. Penggunaan *problem-focused coping* identik dengan kemampuan dan usaha pada diri seseorang dalam memaknai masalah hingga upaya dalam memikirkan solusi yang tepat untuk kemudian digunakan dalam mengatasi masalah sedang dihadapi. Seseorang cenderung menggunakan pendekatan ini ketika mereka yakin bahwa masalah yang dihadapi masih memungkinkan untuk dipecahkan. Strategi coping yang terfokus pada masalah diterapkan ketika seseorang merasa bahwa

⁷ Putri Pusvitasari, Arini Mifti Jayanti, "Strategi Coping dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta," *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness* 1, no. 2 (2021): 24.

mereka dapat melakukan tindakan konstruktif untuk menghadapi situasi tersebut atau percaya bahwa sumber daya yang dimiliki dapat mengubah keadaan.⁸

2. Aspek-Aspek *Problem Focused Coping*

Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa terdapat beberapa pendekatan coping yang masuk dalam kategori *problem focused coping*. Tiap pendekatan menggambarkan cara individu menghadapi dan menyelesaikan sumber stres secara langsung. Dengan demikian, berikut ini akan diuraikan macam-macam *problem focused coping*.⁹

- a. *Planful problem solving* yaitu merespons dengan melakukan tindakan tertentu yang ditujukan untuk mengubah situasi, diikuti dengan pendekatan analitis dalam menyelesaikan isu. Misalnya, individu yang menerapkan pemecahan masalah

⁸ Elvika, Tanjung, "Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping," 26.

⁹ Nadia Azzahra, "Hubungan Antara Optimisme dan Social Support dengan Problem Focused Coping pada 2025 M / 1447 H" (*Universitas Negeri Islam Raden Intan Lampung, 2025*), 12.

yang terencana akan berusaha dengan fokus dan membuat perencanaan yang baik serta bersedia mengubah cara hidupnya agar masalah yang dihadapi dapat diselesaikan secara bertahap.

- b. *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah kondisi yang bisa mencerminkan tingkat risiko yang harus dihadapi. Misalnya, individu yang menerapkan coping konfrontatif akan menangani masalah dengan cara-cara yang melanggar ketentuan yang ada meskipun terkadang harus menghadapi risiko yang cukup besar.
- c. *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mengupayakan dukungan dari sumber eksternal, baik itu dalam bentuk informasi, bantuan langsung, maupun sokongan emosional. Sebagai contoh, individu yang mencari dukungan sosial akan terus berusaha menangani masalah dengan cara meminta bantuan dari orang-orang di luar keluarga seperti sahabat, jiran, pengambil

keputusan, dan ahli, bantuan ini dapat berupa dukungan yang bersifat fisik maupun non fisik.¹⁰

Beberapa contoh strategi *coping* yang terfokus pada masalah meliputi pemecahan masalah yang terencana. Ini melibatkan merespons dengan usaha tertentu untuk mengubah situasi, diikuti dengan analisis untuk menyelesaikan masalah. *Coping konfrontatif* yaitu reaksi terhadap situasi yang mencakup usaha untuk merubahnya, yang dapat melibatkan risiko yang harus diambil. Mencari dukungan sosial adalah respons dengan mencari bantuan dari sumber luar, yang bisa berupa informasi, dukungan praktis, atau dukungan emosional.¹¹

Jadi Kesimpulan penulis mengenai Strategi *Problem Focused Coping* adalah strategi penanggulangan stres yang berorientasi pada tindakan langsung untuk memecahkan masalah atau mengubah

¹⁰ Maryam, "Strategi Coping," 103.

¹¹ Muhammad Farid Fatahilah et al., "Hubungan Koping Stres Perawat Perioperatif Menurut Teori Lazarus Dan Folkman Dengan Risiko Cedera Pada Pasien," *Jurnal Vokasi Kesehatan* 10, no. 2 (2024): 95.

situasi yang menyebabkan stres dan *problem focused coping* memiliki tiga aspek yang mempengaruhi yaitu *planful problem solving*, *confrontive coping* dan *seeking social support*.

C. Konsep Peran Ganda

1. Pengertian Peran Ganda

Istilah "peran" dalam "Kamus Besar Bahasa Indonesia" memiliki beberapa makna, antara lain sebagai pemain dalam sandiwara atau film, pelawak, serta perangkat tingkah laku yang diharapkan dimiliki oleh individu yang memiliki kedudukan tertentu dalam masyarakat. Sementara itu, Soerjono Soekanto menjelaskan bahwa peran adalah aspek dinamis dari kedudukan atau status. Ketika seseorang menjalankan hak dan kewajibannya sesuai dengan posisinya, maka ia sebenarnya sedang melaksanakan peranan tersebut.¹²

¹² Mince, "Peran Ganda Perempuan Pedagang dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga di Kelurahan Karang Mulia Distrik Samofa Kabupaten

Maka Peran ganda dapat diartikan dua peran atau lebih yang dijalankan dalam waktu yang bersamaan. Dalam hal ini peran yang dimaksud adalah peran seorang mahasiswa sebagai istri atau suami atau bahkan orang tua bagi anak.¹³ Tugas yang memang menjadi hal yang dikerjakannya yaitu kuliah dan juga salah satu peran itu telah menjadi kodrat yang memang telah melekat dari dahulu pada diri dan tanggung jawabnya (pasangan atau orang tua) di dalam sebuah keluarga.¹⁴

2. **Konflik Peran Ganda**

Konflik menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), merujuk pada percekcoan, perselisihan, atau ketegangan. Pada dasarnya, konflik adalah adanya pertentangan antara satu aktivitas

Biak Numfor,” *COPI SUSU: Jurnal Komunikasi, Politik & Sosiologi* 3, no. 2 (2021): 20.

¹³ Yuli Yani, “Analisis Alasan Poligami Bagi Pegawai Negeri Sipil,” *Jurnal Tana Mana* 3, no. 1 (2022): 51

¹⁴ Nadia Dwi Irmadiani, “Pengaruh Konflik Peran Ganda (Work Family Conflict) terhadap Stres Kerja : Studi Kasus pada Karyawan Wanita PT Bank Mandiri (Persero) Tbk Area Yogyakarta,” *Mimbar Administrasi Fisip Untag Semarang* 19, no. 1 (2022): 90

dengan aktivitas lainnya, di mana satu aktivitas dapat menghambat, mengganggu, atau menghalangi aktivitas yang lain. Pertentangan ini bisa terjadi baik antar individu maupun antar kelompok. Maka dari itu, Konflik peran ganda terjadi karena kebingungan pada seseorang yang memiliki beberapa peran sebagai tugas dan kewajiban.¹⁵

Istilah "konflik" berasal dari kata kerja dalam bahasa Latin, "*configere*", yang berarti saling memukul. Kata ini kemudian diadopsi ke dalam bahasa Inggris sebagai "conflict" dan dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai "konflik". Menurut Wirawan, konflik dapat didefinisikan dari Perspektif interaksi interpersonal maupun dalam konteks organisasi, di mana konflik merupakan proses pertentangan yang diekspresikan antara dua perilaku atau lebih. Proses ini menghasilkan interaksi yang bisa menciptakan pertentangan dan emosi negatif

¹⁵ Sundari, "Peran Ganda Wanita Karir Dalam Hadis (Sebuah Tinjauan Psikologi)," *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2022): 276

yang mempengaruhi masing-masing pihak. Sementara itu, Luthans menjelaskan bahwa peran adalah suatu posisi yang diharapkan berdasarkan norma-norma yang telah dibangun. Saat ini, kita tidak hanya melihat mahasiswa yang menikah, tetapi juga karyawan yang memiliki banyak peran. Selain menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai karyawan, mereka juga harus mengurus rumah tangga. Peran ganda ini bisa menimbulkan berbagai konflik yang menuntut, baik dari segi profesional maupun dalam menjalankan tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga.¹⁶

Hurlock dalam Mar'atus Ratna Kurnia dkk, mengatakan bahwa mencoba menguasai dua atau lebih keterampilan secara serempak biasanya menyebabkan kedua-duanya berjalan dengan kurang maksimal. Menjalani dua peran sekaligus bagi

¹⁶ Amrulloh and Pamungkas, S, "Analisis Konflik Peran Ganda, Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Pada PT.INDOMARCO PRISMATAMA PURWAKARTA," 37.

seseorang lama-kelamaan dapat menimbulkan konflik peran. Konflik peran merupakan suatu bentuk pertentangan yang timbul karena menjalankan dua peran sekaligus pada waktu yang bersamaan.¹⁷

Maka dapat disimpulkan dikutip dari Greenhaus dan Beutell menjelaskan bahwa konflik peran ganda merupakan suatu bentuk ketidaksesuaian antara dua peran, di mana individu menghadapi tekanan dari pekerjaan dan keluarga yang saling bertentangan. Seringkali, seseorang cenderung menghabiskan lebih banyak waktu pada peran yang dianggap lebih penting, yang akhirnya mengakibatkan kurangnya waktu untuk menjalankan peran lainnya. Paden dan Buchler menambahkan, konflik peran ganda muncul akibat harapan yang berbeda dari kedua peran yang dijalani seseorang. Ketika tugas-tugas dalam pekerjaan dan keluarga saling berebut

¹⁷ Mar'atus Ratna Kurnia, Nur Eva, Pravissi Shanti, "Konflik Peran Ganda dan Manajemen Konflik pada Mahasiswa," *Fluorishing* 1, no. 4 (2021): 325.

perhatian, individu dapat mengalami kesulitan dalam memenuhi kedua tanggung jawab tersebut secara bersamaan.¹⁸

Kesimpulan penulis mengenai Konflik Peran Ganda adalah Konflik Peran Ganda (*Role Conflict*) adalah bentuk ketidaksesuaian atau pertentangan yang diekspresikan yang timbul ketika seorang individu menjalankan dua peran atau lebih secara serempak (misalnya, peran sebagai karyawan/mahasiswa dan peran sebagai ibu rumah tangga), di mana tugas dan kewajiban dari satu peran menghambat, mengganggu, atau menghalangi pemenuhan peran lainnya.

3. Faktor yang Mempengaruhi Peran Ganda

Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya konflik peran ganda meliputi kepribadian, adanya peran tambahan, dukungan suami, dukungan orang tua, dukungan teman, tuntutan mertua, serta tuntutan

¹⁸ A Tenriawaru, A, T; Gismin, Sitti, Syawaliah; S, Muh, “Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karir Yang Menikah Di Kota Makassar,” *Jurnal Psikologi Karakter* 33, no. 1 (2023): 168.

masyarakat setempat. Kepribadian menjadi salah satu faktor penting dalam memicu konflik peran ganda, karena berkaitan dengan cara individu merespons setiap tugas yang diemban dari kedua peran tersebut. Tipe kepribadian yang tenang dan santai dapat mengurangi risiko konflik, sementara tipe yang lebih cenderung stres dapat memperburuk keadaan. Selain itu, adanya peran tambahan juga dapat berfungsi sebagai pemicu konflik peran ganda dalam diri seseorang.

Peran tambahan yang diemban oleh partisipan akan menambah beban tugas yang harus mereka selesaikan. Dalam konteks ini, dukungan dari suami dan orang tua memainkan peranan penting dalam mengatasi konflik akibat peran ganda yang dialami. Partisipan yang mendapatkan dukungan sosial dari suami dan orang tuanya cenderung lebih mampu mengatasi konflik peran ganda dibandingkan mereka yang tidak mendapat dukungan dari keluarga. Di

samping itu, tuntutan dari mertua dan masyarakat sekitar juga turut berpengaruh. Tuntutan-tuntutan tersebut mengharuskan partisipan untuk berusaha lebih keras dalam memenuhinya, sehingga meningkatkan kemungkinan mereka menghadapi konflik peran ganda.¹⁹

Penulis menyimpulkan bahwa Konflik Peran Ganda dipicu oleh interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal dalam diri individu. Dari sisi internal, kepribadian memegang peranan penting, di mana individu dengan tipe kepribadian yang tenang dan santai lebih kecil risikonya mengalami konflik, sementara individu yang cenderung stres dapat memperburuk keadaan konflik yang ada. Dari sisi eksternal, dukungan sosial yang meliputi dukungan dari suami, orang tua, dan teman, berfungsi sebagai penyangga penting yang membantu individu

¹⁹ Kurnia, Mar'atus Ratna; Eva, Nur; Shanti, "Konflik Peran Ganda Dan Manajemen Konflik Pada Mahasiswa," 327.

mengatasi konflik. Sebaliknya, tuntutan dari pihak luar seperti mertua dan masyarakat sekitar justru dapat meningkatkan kemungkinan munculnya konflik peran ganda karena memaksa individu untuk berjuang lebih keras dalam memenuhi harapan dan kewajiban dari berbagai peran yang diemban.

D. Mahasiswa yang Menikah

Menurut Knopfemacher, mahasiswa merupakan individu-individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual. Sementara itu, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa diartikan sebagai pelajar perguruan tinggi. Mahasiswa sejatinya adalah aset berharga bagi sebuah bangsa. Harapan yang tinggi terhadap mahasiswa adalah agar mereka menjadi generasi penerus yang

memiliki loyalitas besar terhadap kemajuan bangsa, terutama di bidang pendidikan.²⁰

Sedangkan pernikahan adalah sebuah peristiwa yang sangat sakral dalam kehidupan manusia. Ini bukan hanya sekedar ikatan antara dua individu, tetapi juga sebuah proses resmi yang mengikat janji sesuai dengan aturan hukum dan nilai-nilai agama yang berlaku. Selain menyatukan dua individu, pernikahan juga mempertemukan dua keluarga yang sering kali memiliki latar belakang budaya yang berbeda. Menurut Soedarsono, pernikahan merupakan suatu perjanjian suci yang mengesahkan hubungan antara pria dan wanita sebagai suami-istri. Dalam ikatan ini, hubungan seksual diizinkan untuk mencapai tujuan keluarga yang dibangun dengan kasih sayang, saling melindungi, dan memberi dukungan, sehingga menciptakan suasana sakinah. Sementara itu, menurut Muhammad dan Abdul, pernikahan diartikan sebagai sebuah ikatan janji

²⁰ Selvie Jennyya, Vionnalita; Pratiknjo, Heny Maria; Rumampuk, "Gaya Hidup Hedonisme Di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi," *Jurnal Holistik* 14, no. 3 (2021): 7.

setia antara suami dan istri, yang di dalamnya tersimpan tanggung jawab yang harus dijalankan oleh kedua belah pihak.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pernikahan adalah sebuah ikatan janji antara pria dan wanita yang bertujuan untuk melegalkan hubungan di antara keduanya. Selain bertujuan untuk melahirkan keturunan, pernikahan juga menuntut pemenuhan hak dan kewajiban, seperti saling menjaga, menghormati, mengasihi, serta membantu satu sama lain. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan, pernikahan perlu dipersiapkan dengan baik. Individu yang telah melakukan persiapan matang cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan rumah tangga.²¹

²¹ Dita Anisa Fitriani dan Agustin Handayani, "Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Religiusitas Dengan Kesiapan Menikah Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang," *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasisawa UNISSULA (KIMU)* 2 000 (2019): 286.

E. Bimbingan Konseling Islam

Secara etimologi, istilah bimbingan dan konseling terdiri dari dua kata, yaitu “bimbingan” yang berasal dari kata guidance dan “konseling” yang berasal dari kata counseling. Dalam praktiknya, bimbingan dan konseling tidak dapat dipisahkan. Keduanya merupakan elemen yang saling terkait. Sama seperti yang diungkapkan, istilah guidance juga memiliki arti berupa bantuan atau panduan. Secara umum, bimbingan dapat diartikan sebagai dukungan atau pertolongan yang diberikan oleh seseorang atau sekelompok orang untuk membantu individu dalam menghadapi atau menyelesaikan kesulitan dalam hidupnya, sehingga individu atau kelompok tersebut dapat mencapai kesejahteraan. Di sisi lain, konseling diterjemahkan sebagai memberikan saran, rekomendasi, dan berbagi informasi. Secara umum, konseling adalah proses dialog antara seorang konselor dan konseli yang berupaya mencari solusi untuk suatu masalah.

Sementara itu, Bimbingan Islami adalah proses pemberian dukungan kepada individu supaya dapat hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah, untuk meraih kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Konseling Islami, di sisi lain, adalah proses bantuan yang berlandaskan pada al-Qur'an dan al-Hadist, bertujuan untuk menjadi pemandu bagi seluruh umat manusia, serta membawa mereka kepada kebahagiaan baik secara lahiriah maupun batiniah, di dunia maupun di akhirat.²²

Bimbingan dan konseling Islam, menurut Anwar Sutoyo, merupakan usaha untuk membantu individu dalam mengembangkan fitrah diri atau kembali kepada fitrah aslinya. Ini dilakukan dengan memberdayakan iman dan akal yang dianugerahkan oleh Allah untuk memahami petunjuk-Nya dan ajaran Rasul-Nya, sehingga fitrah individu dapat berkembang dengan baik sesuai dengan tuntunan-Nya.

²² Maslina Daulay, "Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres," *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2021): 284.

Hamdani Bakran Adz-Dzaky menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling Islam adalah aktivitas yang memberikan arahan, pembelajaran, dan panduan kepada individu (klien) mengenai cara untuk mengembangkan cara berpikir, kesehatan mental, keimanan, keyakinan, serta mampu menghadapi berbagai tantangan dalam hidup dengan baik dan benar secara mandiri berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Sehubungan dengan penjelasan tersebut, bimbingan dan konseling Islam dapat dipahami sebagai usaha memberikan dukungan kepada individu untuk belajar mengembangkan fitrah, iman, dan potensi pikirannya guna menjalani kehidupan sesuai dengan petunjuk Allah dan Rasul-Nya.²³

Menurut penulis, bimbingan dan konseling dalam Islam merupakan upaya memberikan dukungan lewat nasihat yang ditujukan secara spesifik dan terstruktur untuk mengoptimalkan kemampuan spiritual individu, mengatasi

²³ Ahmad Rahmawati, Heny Kristiana; Nafi', "Layanan Bimbingan Konseling Islam Dalam Mengurangi Kecemasan Bagi Korban Penyalahgunaan Napza," *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* 3, no. 2 (2022): 391.

deviasi dalam perkembangan spiritual tersebut agar mereka menyadari tugasnya sebagai khalifah di dunia, serta beribadah kepada Allah SWT untuk membangun kembali hubungan yang harmonis dengan Tuhan, sesama manusia, dan lingkungan sesuai dengan prinsip-prinsip yang terdapat dalam al-Qur'an dan al-Hadits.

Dalam bimbingan konseling Islam, nilai-nilai "Islam" dijadikan landasan untuk menemukan nilai-nilai yang berguna dalam membantu konseli mengatasi masalah yang dihadapi. Penerapan nilai-nilai Islam ini bisa berasal dari al-Qur'an, Hadis, ataupun tulisan-tulisan dari para ulama klasik yang relevan dengan konseling. Beberapa ayat secara khusus berhubungan dengan bimbingan dan konseling dalam konteks Islam, antara lain²⁴:

²⁴ Mochamad Nurhayati, Novida; Naqiyah, Najlatun; Nursalim, "Telaah Landasan Filsafat Ilmu Epistemologi Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Dan Bimbingan Konseling Islam (Sebuah Studi Komparasi)," *Assertive: Islamic Counseling Journal* 2, no. 1 (2023): 31.

1) Surat Al Israa' ayat 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

“ Dan kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al Qur'an tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”(QS. Al Israa'(17) : 82)²⁵

2) Surat Ali Imran ayat 159 -160

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا
مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا
عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾ وَمَا كَانَ
لِنَبِيِّ أَنْ يَعْلَلْ مِّنْ يَعْلَلٍ يَأْتِ بِمَا عَلَّ يَوْمَ الْقِيَمَةِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ
نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ ﴿١٦٠﴾

“ Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan

²⁵ <https://quran.nu.or.id/al-isra/82>

bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. (159) Jika Allah menolong kamu, Maka tak adalah orang yang dapat mengalahkan kamu; jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), Maka siapakah gerangan yang dapat menolong kamu (selain) dari Allah sesudah itu? karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakkal.” (160). (QS. Ali Imran (3): 159-160)²⁶

3) Hadis Nabi Muhammad SAW

“ Dari Abdullah bin Mas’ud Nabi bersabda: semoga Allah memberikan cahaya kepada wajah orang yang mendengar perkataan Ku. Kemudian dia memahaminya, menghafalnya dan menyampaikannya. Betapa banyak orang yang membawa Fiqih kepada orang yang lebih paham daripadanya. Tiga hal yang hati seorang muslim tidak akan dapat dengki atasnya, (1) ikhlas dalam beramal; (2) menasehati imamul muslimin; (3) menepati jama’ah muslimin. Maka sesungguhnya do’a ereka itu mengikuti dari belakang mereka.” (HR. Tarmidzi)²⁷

Menurut sutoyo pada tahun 2013 Tujuan yang ingin dicapai melalui bimbingan dan konseling islam adalah fitrah yang dikaruniakan oleh Allah SWT kepada individu bisa berkembang dan fungsi dengan baik, sehingga menjadi

²⁶ <https://quran.nu.or.id/ali-imran/160>

²⁷ Nurhayati, Novida; Naqiyah, Najlatun; Nursalim, “Telaah Landasan Filsafat Ilmu Epistemologi Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Dan Bimbingan Konseling Islam (Sebuah Studi Komparasi),” 31.

pribadi yang kaaffah, dan secara bertahap mampu mengaktualisasikan apa yang diimaninya dalam kehidupan sehari-hari.²⁸

Dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islam merupakan proses bantuan yang sistematis dan berlandaskan nilai-nilai ajaran Islam, yang bertujuan untuk membantu individu mengembangkan dan mengoptimalkan fitrah yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT. Melalui bimbingan dan konseling Islam, individu diarahkan agar mampu memahami diri, mengatasi permasalahan yang dihadapi, serta menjalani kehidupan secara seimbang antara aspek spiritual, emosional, dan sosial. Dengan demikian, bimbingan dan konseling Islam berperan penting dalam membentuk pribadi yang kaffah, memiliki ketahanan dalam menghadapi masalah kehidupan, serta mampu mengaktualisasikan nilai-nilai keimanan dalam perilaku dan kehidupan sehari-hari.

²⁸ Rahmawati, Heny Kristiana; Nafi', "Layanan Bimbingan Konseling Islam Dalam Mengurangi Kecemasan Bagi Korban Penyalahgunaan Napza," 392.

➤ **Bimbingan dan Konseling Islam dalam Konseling Keluarga**

Dalam Bimbingan dan Konseling Islam, keluarga dipandang sebagai lingkungan utama dalam pembentukan kepribadian dan ketenangan hidup individu. Keharmonisan hubungan suami dan istri sangat berpengaruh terhadap kondisi psikologis serta keberhasilan individu dalam menjalankan berbagai peran kehidupan. Oleh karena itu, konseling keluarga dalam perspektif Islam bertujuan membantu individu maupun pasangan suami istri membangun komunikasi yang baik, menyelesaikan konflik secara bijaksana, serta menciptakan hubungan keluarga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah.²⁹

Mahasiswi yang telah menikah tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tanggung jawab dalam kehidupan rumah tangga. Kondisi tersebut

²⁹ Reza Muttaqin, "Konseling Keluarga Dalam Perspektif Islam," *Jurnal An-Nasyr: Jurnal Dakwah Dalam Mata Tinta* 9, no. 2 (2022).

dapat menimbulkan konflik peran apabila individu tidak mampu menyeimbangkan kewajiban sebagai mahasiswa dan istri. Dalam konteks ini, pendekatan konseling keluarga Islam dapat membantu individu mengembangkan kemampuan musyawarah, kerja sama, saling memahami, dan saling mendukung antara pasangan suami istri.³⁰

Pendekatan konseling keluarga Islam juga relevan dengan strategi *problem focused coping* karena menekankan upaya penyelesaian masalah secara langsung melalui komunikasi, pencarian solusi, dan pengambilan keputusan bersama. Dengan adanya dukungan pasangan serta penerapan nilai-nilai Islam dalam keluarga, mahasiswi menikah diharapkan mampu menghadapi tekanan peran ganda dengan lebih baik serta menjaga

³⁰ Asriyanti Rosmalina, "Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Keluarga," *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 5, no. 2 (2022).

keseimbangan antara kehidupan akademik dan rumah tangga.³¹

F. Implementasi Strategi Problem-Focused Coping dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam

Problem-focused coping adalah pendekatan *Problem focused coping* adalah strategi atau usaha setiap individu yang bertujuan untuk mengurangi rasa stres dengan pengembangan kemampuan oleh individu dengan mempelajari keterampilan baru yang sebelumnya belum pernah dimiliki oleh individu tersebut dengan tujuan untuk mengubah situasi atau keadaan dan menghadapi pokok permasalahan yang sedang terjadi. Dalam konteks bimbingan konseling Islam, strategi ini dapat diimplementasikan dengan mengintegrasikan prinsip-

³¹ Siti Zidni Ilman dan Nur Jannah, "Konsep Bimbingan dan Konseling Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Berbasis Islam," *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2022).

prinsip ajaran Islam yang menekankan pada usaha, tawakkal dan pencarian solusi yang sesuai dengan syariat.³²

Lebih lanjut dijelaskan bahwa *problem focused coping* yang berfokus pada sumber dan solusi yang akan dilakukan lebih dibutuhkan sebagai sebuah tindakan konstruktif untuk mengubah dan mengatasi keadaan yang menimbulkan tekanan. Langkah pertama dalam strategi *problem-focused coping* adalah pemahaman yang mendalam tentang masalah yang dihadapi. Dalam bimbingan konseling Islam, konselor membantu individu untuk merenungkan dan menganalisis masalah tersebut dengan pendekatan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Hal ini dapat melibatkan refleksi diri, konsultasi dengan Al-Qur'an dan Hadis, serta diskusi dengan orang-orang yang berpengalaman.³³

³² Sri Syafi'i, Imam; Sadewo, Fransiscus, Xaverius, "Strategi Adaptasi Mahasiswa Perantauan Jombang Di Kota Surabaya," *Paradigma* 12, no. 2 (2023): 163.

³³ Raharjo, Sutoro Tri; Prahara, "Mahasiswa Yang Bekerja: Problem Focused Coping Dengan Academic Burnout," 179.

Setelah memahami masalah, langkah selanjutnya adalah mengidentifikasi berbagai solusi yang mungkin. Dalam perspektif islam, konselor dapat mendorong individu untuk mencari solusi yang tidak hanya efektif secara praktis, tetapi juga sesuai dengan prinsip-prinsip moral dan etika Islam. Ini termasuk mempertimbangkan dampak dari setiap solusi terhadap diri sendiri dan orang lain, serta memastikan bahwa solusi tersebut tidak bertentangan dengan ajaran agama. Setelah solusi diidentifikasi, individu didorong untuk mengambil tindakan yang konkret. Dalam bimbingan konseling Islam, tindakan ini dapat dilakukan dengan mengandalkan doa dan usaha. Konselor dapat mengajarkan teknik-teknik manajemen stres dan keterampilan problem-solving yang relevan, serta memberikan dukungan moral dan spiritual untuk meningkatkan kepercayaan diri individu dalam menghadapi tantangan.

Dalam bimbingan konseling Islam, dukungan spiritual sangat penting. Konselor dapat mengintegrasikan

praktik-praktik ibadah, seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, sebagai bagian dari proses coping. Hal ini tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga memperkuat keyakinan individu bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah, melainkan selalu didampingi oleh Allah.

- a) Ikhtiar (Usaha Aktif dan Pemecahan Masalah): Istilah Ikhtiar merujuk pada tindakan atau usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh oleh seseorang untuk mencapai suatu tujuan, mengatasi masalah, atau menghadapi kesulitan. Dalam konteks Pembangkitan Fokus Masalah, Ikhtiar berfungsi sebagai komponen dari usaha aktif (seperti Pemecahan Masalah Terencana atau Pendekatan Konfrontatif) di mana para mahasiswi yang telah menikah dengan aktif mengambil langkah untuk mengelola konflik peran, menyusun jadwal, atau melakukan negosiasi dengan pasangan atau lingkungan akademik. Usaha ini dianggap sebagai bagian penting dari ketaatan kepada

Allah, di mana hasil yang diinginkan sejalan dengan kerja keras yang terencana.³⁴

- b) Syura (Mencari Dukungan Sosial): Syura secara harfiah berarti diskusi atau pencarian pendapat. Dalam konteks coping, ini tercermin dalam tindakan mahasiswi yang menikah untuk memperoleh dukungan sosial, baik berupa nasihat, informasi, bantuan praktis, atau dukungan emosional dari suami, keluarga, teman, atau konselor. Syura merupakan bentuk dari Problem Focused Coping yang menekankan pentingnya kolaborasi dan konsultasi Islami sebagai sumber daya luar untuk menyelesaikan masalah.
- c) Tawakkal (Penerimaan dan Regulasi Spiritual): Tawakkal adalah bentuk penyerahan sepenuhnya kepada Allah setelah berusaha sebaik mungkin. Meskipun Tawakkal sering dihubungkan dengan Emotion Focused Coping (yaitu penerimaan),

³⁴ “33_Zinnbauer+Pargament2005.Pdf,” n.d.

perannya dalam Problem Focused Coping adalah sebagai regulasi spiritual yang memperkuat mental. Tawakkal memberikan keyakinan bahwa setiap masalah pasti ada solusinya, sehingga mencegah mahasiswi dari rasa putus asa ketika menghadapi kendala dalam penyelesaian masalah, serta memberikan ketenangan (Sakinah) untuk melanjutkan usaha. Jadi, Tawakkal mengakui semua usaha yang telah dilakukan dan menjadi sumber daya internal yang sangat penting.

Jadi dapat penulis simpulkan Implementasi strategi *problem-focused coping* dalam bimbingan konseling Islam memberikan pendekatan yang holistik dan terintegrasi. Dengan memadukan usaha praktis dan spiritual, individu dapat lebih efektif dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Pendekatan ini tidak hanya membantu dalam penyelesaian masalah, tetapi juga memperkuat iman dan karakter individu, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Penulis menyimpulkan bahwa *Problem-Focused Coping* adalah strategi yang berfokus pada pengurangan stres melalui tindakan konstruktif, pengembangan kemampuan, dan pencarian solusi langsung untuk mengubah atau mengatasi keadaan yang menimbulkan tekanan. Dalam konteks Bimbingan Konseling Islam, strategi ini diimplementasikan secara holistik dan terintegrasi dengan memadukan usaha praktis dan spiritual sesuai dengan prinsip ajaran Islam.

