

**BENTUK-BENTUK *COPING STRESS* MAHASISWA PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN BAHASA MANDARIN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

ADIBA RAHMA IZZATI

1213618018

Skripsi yang Ditulis untuk

Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BAHASA MANDARIN

FAKULTAS BAHASA DAN SENI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Adiba Rahma Izzati
No. Reg : 1213618018
Program Studi : Pendidikan Bahasa Mandarin
Jurusan : Pendidikan Bahasa Mandarin
Fakultas : Bahasa dan Seni
Judul Skripsi : Bentuk-bentuk *Coping Stress* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Mandarin Universitas Negeri Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di depan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Jakarta.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I



Susi Andriani, S.S., M.TCSOL
NIP. 197510112006042001

Pembimbing II



Ayu Trihardini, M.A
NIP. 198211292008012011

Ketua Sidang



Hudiyekti Prasetyaningtyas, S.S., M.Ed
NIP. 197105292008122002

Penguji Ahli



Aprilia Ruby Wikarti, M.A
NIP. 198404192014042001

Jakarta, 28 Agustus 2023

Dekan Fakultas Bahasa dan Seni



Dr. Liliana Muliastuti, M.Pd
NIP. 196805291992032001

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Adiba Rahma Izzati

No. Reg : 1213618018

Program Studi : Pendidikan Bahasa Mandarin

Jurusan : Pendidikan Bahasa Mandarin

Fakultas : Bahasa dan Seni

Judul Skripsi : Bentuk-bentuk Coping Stress Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Mandarin Universitas Negeri Jakarta

Menyatakan bahwa benar skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri. Apabila saya mengutip karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima sanksi dari Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Jakarta apabila terbukti melakukan tindakan plagiat.

Jakarta, 28 Agustus 2023



Adiba Rahma Izzati

No. Reg 1213618018



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Adiba Rahma Izzati
NIM : 1213618018
Fakultas/Prodi : Bahasa dan Seni/Pendidikan Bahasa Mandarin
Alamat email : adibarahmaizzati12@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul:

Bentuk-bentuk *Coping Stress* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Mandarin
Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 28 Agustus 2023

Penulis

Adiba Rahma Izzati

ABSTRAK

Adiba Rahma Izzati, 2023. Bentuk-bentuk *Coping Stress* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Mandarin Universitas Negeri Jakarta. Skripsi. Jakarta: Prodi Pendidikan Bahasa Mandarin, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Jakarta.

Ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang dapat menyebabkan stres akademik, dibutuhkan cara untuk menghadapi, mengurangi, dan mengatasi stres tersebut atau disebut sebagai *coping stress*. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan kondisi stres akademik yang pernah dialami mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Mandarin Universitas Negeri Jakarta (PSPBM UNJ) dan bentuk-bentuk *coping stress* yang dilakukan mahasiswa PSPBM UNJ dalam menghadapi stres akademik.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan metode wawancara terstruktur. Responden penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir PSPBM UNJ yang telah berhasil menyelesaikan seluruh rangkaian mata kuliah hingga ke semester 7 berjumlah 40 mahasiswa. Peneliti mengacu pada teori tentang tipe *stressor* menurut Gadzella, teori bentuk-bentuk *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman, serta teori dimensi *coping stress* menurut Carver, Scheier dan Weintraub dalam menyusun pertanyaan wawancara.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa PSPBM UNJ mengalami stres akademik akibat perubahan atau peristiwa yang dapat menyebabkan frustrasi, konflik, tekanan, serta adanya kecenderungan untuk memaksakan diri dalam menghadapi permasalahan akademik. Mahasiswa PSPBM UNJ melakukan *coping stress* bentuk *problem-focused coping*, *emotional-focused coping* atau menggabungkan keduanya dalam menghadapi stres akademik. Diharapkan penelitian ini dapat berguna untuk membantu mahasiswa yang sedang mempelajari bahasa Mandarin agar dapat menghadapi stres akademik.

Kata kunci: stres akademik, *coping stress*, pendidikan bahasa Mandarin.

ABSTRACT

Adiba Rahma Izzati, 2023. Forms of Coping Stress for Students of the Chinese Language Education Study Program, Jakarta State University. Thesis. Jakarta: Departement of Chinese Language Education, Faculty of Languages and Arts, Jakarta State University.

When students face academic demands that can cause academic stress, ways are needed to deal with, reduce, and overcome this stress or are referred to as coping stress. The purpose of this study was to describe the conditions of academic stress experienced by Departement of Chinese Language Education Jakarta State University (PSPBM UNJ) students and the forms of coping stress used by PSPBM UNJ students in dealing with academic stress.

This research is a qualitative descriptive study using structured interview methods. The research respondents were final year students of PSPBM UNJ who had successfully completed all courses up to semester 7, totaling 40 students. The researcher referred to Gadzella's theory of stressor types, Lazarus and Folkman's theory of forms of coping stress, and Carver, Scheier and Weintraub's theory of coping stress dimensions in compiling interview questions.

The results of the research show that PSPBM UNJ students experience academic stress due to changes or events that can cause frustration, conflict, pressure, and a tendency to force themselves to deal with academic problems. PSPBM UNJ students cope with stress in the form of problem-focused coping, emotional-focused coping or combining the two in dealing with academic stress. Hoped this research can be useful in helping students who are studying Mandarin to be able to deal with academic stress.

Keyword: academic stress, coping stress, departement of Chinese language education.

摘要

Adiba Rahma Izzati, 2023 年。雅加达国立大学汉语教育学系学生应付应激的形式。本科毕业论文。雅加达：雅加达国立大学，语言美术学院，汉语教育学系。

当学生面临史导致学业压力的学业要求时，需要一种方法来处理、减少和克服这种压力或称为应付应激。本研究的目的是描述汉语教育学系雅加达国立大学（PSPBM UNJ）学生所经历的学业压力状况以及 PSPBM UNJ 学生在应对学业压力时所采用的应付应激的形式。

这项研究是一项采用结构化访谈方法的定性描述性研究。研究对象是 PSPBM UNJ 的最后一年学生，他们成功完成了截至第 7 学期的整个系列课程，总共 40 名学生。研究员在准备访谈问题时参考了 Gadzella 的压力源类型理论、Lazarus 和 Folkman 的应付应激的形式理论以及 Carver、Scheier 和 Weintraub 的应付应激维度理论。

结果表明，PSPBM UNJ 学生由于导致沮丧、冲突和压力的变化或事件而经历了学业压力。PSPBM UNJ 学生以以问题为中心的应付方式、以情感为中心的应付方式或两者结合的方式应付学业压力。希望这项研究能够帮助正在学习汉语的学生应对学业压力。

关键词：学业压力，应付应激，汉语教育学系

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Bentuk-bentuk *Coping Stress* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Mandarin Universitas Negeri Jakarta”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Program Studi Pendidikan Bahasa Mandarin Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Jakarta tahun 2023.

Dalam penulisan skripsi ini, banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, bantuan, dan dukungan kepada saya. Pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu, diantaranya:

1. Ibu Dr. Liliana Muliastuti, M.Pd., Dekan Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Jakarta yang telah mengesahkan skripsi ini.
2. Ibu Hudyekti Prasetyaningtyas, S.S., M.Ed., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Bahasa Mandarin sekaligus ketua dosen penguji yang telah memberikan kepercayaan, motivasi dan saran kepada saya untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Susi Andriani, S.S., M.TCSOL., selaku dosen pembimbing I sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah mendukung dan memberikan kepercayaan kepada saya untuk bisa menyusun topik penelitian skripsi ini. Bagi saya, proses penyusunan skripsi ini tidaklah mudah. Namun, beliau selalu memberikan saya motivasi agar saya kembali bersemangat. Di kala saya sedang menghilang, beliau selalu menghubungi dan menanyakan kabar saya. Pada proses penulisan skripsi ini, beliau banyak memberikan arahan dan masukan sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih banyak,

laoshi, untuk segala hal baik yang telah *laoshi* berikan kepada saya dari awal semester hingga proses penyusunan skripsi.

4. Ibu Ayu Trihardini, M.A., selaku dosen pembimbing II yang selalu mendukung dan memberikan semangat kepada saya untuk bisa menyelesaikan skripsi ini. Tidak terhitung berapa banyak apresiasi yang telah beliau berikan kepada saya selama proses penulisan skripsi ini. Kata-kata semangat dan apresiasi yang beliau berikan berdampak sangat besar untuk diri saya. Pada proses penulisan skripsi ini, beliau juga banyak memberikan arahan dan masukan sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih banyak, *laoshi*. Tanpa apresiasi sederhana dari *laoshi*, sulit untuk saya bisa kembali bersemangat dan percaya diri. Semoga Ayu *Laoshi* selalu diberikan nikmat sehat, 阿弥陀佛.
5. Ibu Aprilia Ruby Wikarti, M.A., selaku dosen penguji ahli yang telah memberikan dukungan dan saran untuk bisa membuat skripsi saya menjadi lebih baik.
6. Seluruh dosen Prodi Pendidikan Bahasa Mandarin Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Jakarta yang telah membagikan ilmunya, memberikan waktu, dan tenaga untuk mengajarkan saya bahasa Mandarin, serta dukungan selama proses penulisan skripsi.
7. Ibu Nani Murtiasih, S.Pd., yang senantiasa sabar dan ramah dalam membantu mahasiswa PSPBM UNJ mengurus administrasi selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
8. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi dan Ibu Dr. Juriana, S.Psi., M.Si., yang telah meluangkan waktunya untuk menjawab pertanyaan saya mengenai ilmu psikologi.
9. Bapak Moh. Agus Wahyudin dan Ibu Zakiah selaku orang tua saya yang selalu menyayangi, mendukung dan mendoakan saya hingga saya bisa mendapatkan gelar sarjana. Terima kasih, mah, pah. Doakan selalu Diba supaya bisa menaikkan derajat mamah dan papah.

10. Mahasiswa PSPBM UNJ angkatan 2016, 2017, 2018, dan 2019 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi responden penelitian ini. Terima kasih sudah mau berbagi pengalaman kalian kepada saya, terima kasih sudah mau mempercayakan saya untuk mendengarkan cerita kalian.
11. Sahabat-sahabat seperjuangan kuliah, keluarga angkatan 2018, kami menyebutnya ‘Garpu Shomay’. Terdiri dari yang masih bertahan: Angel, Dyra, Echa, Farah, Gloria, Janice, Linkar, Peter, Putri (Umiek), Raditha, Rizki, Shafa dan Sylvia. Tak lupa juga untuk kalian yang sudah keluar dari Prodi tercinta ini tetapi masih terus jalin komunikasi, yaitu: Leila, Shahanas, dan Fitri. Terima kasih telah membuat hidup saya di masa kuliah menjadi sangat bermakna dan menyenangkan. Terima kasih sudah mau menerima diri saya dengan apa adanya. Terima kasih karena selalu kompak menjaga solidaritas dari awal kenal, sampai sekarang dan selamanya. Terima kasih sahabat-sahabatku tersayang yang kepribadiannya unik semua, semoga kelak kita semua bisa tinggal di satu kompleks perumahan yang sama dan selalu kompak selamanya ya.
12. Sahabat terdekat saya di PSPBM UNJ, Shafa Fatharani (Wawak) dan Rizki Dewanto yang selalu mendengarkan seluruh keluh kesah saya, memvalidasi setiap emosi saya, mengapresiasi setiap keberhasilan kecil saya, dan memberikan saran terbaik ketika diperlukan. Terima kasih untuk segalanya, sahabat!
13. Kawan-kawan ‘Garda Terdepan’, para kepala divisi di departemen Adkesma BEM UNJ, Alifia, Wildan, Dandy, Ihsan, dan Meli, terima kasih atas segala dukungan yang kalian berikan. Terima kasih Wildan yang selalu sabar karena sering saya ganggu untuk menjawab banyak pertanyaan yang saya ajukan selama proses penulisan skripsi, terima kasih selalu bersedia menjawab dan menjelaskan di kala saya bingung, tanpa bantuanmu perjalanan

saya mungkin akan terasa lebih berat, kawan. Terima kasih untuk Alifia yang selalu memberikan saya dukungan, terima kasih sudah menjadi sosok sahabat yang sangat tulus dan menerima diri saya apa adanya. Terima kasih Dandy yang telah memberikan saya motivasi dan kesempatan untuk bisa berdiskusi dengan dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (FIK UNJ) yang memiliki latar belakang psikologi sebagai usaha untuk menjawab kebingungan saya mengenai ilmu psikologi. Terima kasih untuk Ihsan dan Meli yang telah memberikan dukungan dan mendoakan saya. Semoga kalian ber-lima selalu dalam lindungan Allah dan diberikan banyak rezeki.

14. Teman saya dari Prodi lain, Aji dari Prodi Pendidikan Musik Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Jakarta (PPM FBS UNJ) dan Firli dari Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta (FPPSI UNJ). Terima kasih Aji yang telah memberikan saya bantuan mencari sumber bacaan skripsi dari berbagai macam *website*, terima kasih selalu memberikan saya semangat dan mendengarkan cerita saya. Terima kasih Firli yang sudah bersedia untuk memperkenalkan saya dengan salah satu dosen FPPSI UNJ, berkat bantuannya saya bisa bertemu dan berdiskusi dengan dosen FPPSI UNJ untuk membahas mengenai istilah *coping stress*.

15. Sarah Amelia, sahabat saya sejak SMP, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Sahabat yang selalu mendukung saya karena topik penelitian skripsi kami berdua serupa, yaitu membahas mengenai *coping stress*. Terima kasih selalu bersedia untuk menjadi partner diskusi saya. Terima kasih atas dukungan dan bantuannya, *my very rude best friend*.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus dan Subfokus Penelitian.....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teoritis.....	8
1. Stres Akademik.....	8
2. Sumber-sumber Stres (<i>stressor</i>).....	10
3. <i>Coping Stress</i>	10
4. Bentuk-bentuk <i>Coping Stress</i>	12
5. Pembelajaran Bahasa Mandarin di PSPBM UNJ.....	14
B. Penelitian Relevan.....	19
C. Kerangka Berpikir.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Tujuan Penelitian.....	24
B. Lingkup Penelitian.....	24
C. Waktu dan Tempat.....	25
D. Prosedur Penelitian.....	25
E. Instrumen Penelitian.....	26
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33

G. Teknik Analisis Data.....	34
H. Kriteria Analisis	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Deskripsi Data.....	37
B. Interpretasi Data.....	61
C. Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB V PENUTUP	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70
Daftar Pustaka.....	72
LAMPIRAN.....	75



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pedoman Wawancara.....	27
Tabel 3. 2 Tabel Instrumen Kondisi Stres Akademik Mahasiswa PSPBM UNJ Berdasarkan Tipe Stressor.....	29
Tabel 3. 3 Tabel Instrumen Stressor Frustrations	29
Tabel 3. 4 Tabel Instrumen Stressor Conflicts.....	30
Tabel 3. 5 Tabel Instrumen Stressor Presures.....	30
Tabel 3. 6 Tabel Instrumen Stressor Changes	31
Tabel 3. 7 Tabel Instrumen Stressor Self-imposed.....	31
Tabel 3. 8 Bentuk-bentuk Coping Stress Mahasiswa PSPBM UNJ	31
Tabel 3. 9 Dimensi Problem-focused Coping.....	31
Tabel 3. 10 Planning	32
Tabel 3. 11 Seeking Social Support for Instrumental Reason	32
Tabel 3. 12 Dimensi Emotional-focused Coping.....	32
Tabel 4. 1 Jumlah Responden	37
Tabel 4. 2 Kondisi Stres Akademik Mahasiswa PSPBM UNJ Berdasarkan Tipe Stressor.....	38
Tabel 4. 3 Stressor Frustrations	39
Tabel 4. 4 Stressor Conflicts.....	42
Tabel 4. 5 Stressor Presures	45
Tabel 4. 6 Stressor Changes.....	47
Tabel 4. 7 Stressor Self-imposed	49
Tabel 4. 8 Bentuk-bentuk Coping Stress Mahasiswa PSPBM UNJ	51
Tabel 4. 9 Dimensi Problem-focused Coping.....	52
Tabel 4. 10 Planning	55
Tabel 4. 11 Seeking Social Support for Instrumental Reason	57
Tabel 4. 12 Dimensi Emotional-focused Coping.....	59

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Contoh Bagan Mata Kuliah Menyimak dan Berbicara.....	18
--------------------------------------------------------------	----

