

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Melanjutkan studi ke tingkat perguruan tinggi setelah lulus SMA adalah sebuah cita-cita bagi sebagian besar siswa SMA. Namun, kehidupan di perguruan tinggi berbeda jauh dengan kehidupan di sekolah. Ada banyak hal-hal baru yang belum pernah ditemui dan dirasakan sebelumnya. Mahasiswa akan merasakan peralihan situasi yang sangat berbeda dengan tempat sekolah sebelumnya, yaitu adanya perbedaan gaya belajar, materi perkuliahan yang lebih berat, banyaknya tugas dan ujian, lingkungan yang baru, tempat tinggal baru, banyak teman baru yang beraneka ragam suku dari berbagai daerah di seluruh Indonesia, jauh dari orang tua dan sanak saudara bagi mahasiswa yang merantau. Semua situasi baru tersebut menjadi tantangan yang harus dihadapi oleh seorang mahasiswa (Rahayu & Arianti, 2020).

Berbagai tantangan yang harus dihadapi tersebut, apabila mahasiswa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk menghadapinya, dapat menyebabkan stres. Looker dan Gregson (2004) menjelaskan bahwa stres buruk atau *distress* terjadi ketika derasnya tuntutan yang datang namun tidak diiringi dengan kemampuan untuk menghadapinya. Ross, Niegbling, & Heckert 2008 (dalam Karimah & Musabiq, 2018) menjelaskan terdapat empat sumber stres pada mahasiswa, yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik dan lingkungan. Interpersonal adalah sumber stres yang timbul karena adanya hubungan dengan orang lain, contohnya seperti permasalahan dengan teman, orang tua, atau pacar. Intrapersonal adalah sumber stres yang timbul dari dalam diri seseorang itu sendiri, seperti manajemen waktu yang buruk, permasalahan keuangan,

jam tidur tidak teratur, menurunnya kondisi kesehatan, dan lain-lain. Akademik adalah sumber stres yang berasal dari semua aktivitas dan permasalahan di lingkup perkuliahan, seperti banyaknya tugas dari dosen, mendapatkan nilai kuis atau ujian yang jelek, materi pelajaran yang tidak mudah dimengerti, gagal lulus sehingga harus mengulang suatu mata kuliah dan lain-lain. Lingkungan adalah sumber stres yang timbul atas dasar persepsi individu terhadap lingkungan sekitar, seperti lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman, dan lain-lain.

Penelitian ini hanya akan membahas mengenai stres yang bersumber dari akademik. Menurut Bariyyah & Latifah (2015), stres akademik terjadi ketika mahasiswa tidak mampu menghadapi sumber stres dari hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar, seperti tugas yang banyak, mendapatkan nilai yang buruk, tuntutan dari orang tua, guru atau teman sebaya, dan lain-lain.

Ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang dapat menyebabkan stres, dibutuhkan cara untuk menghadapi, mengurangi, dan mengatasi stres tersebut. Penelitian ini meneliti bentuk-bentuk *coping stress* mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Mandarin (PSPBM) Universitas Negeri Jakarta (UNJ) dalam menghadapi stres akademik.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *coping* adalah upaya yang dilakukan baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengelola tuntutan dari dalam maupun dari luar individu yang dinilai membebani atau melebihi kemampuannya. Lazarus dan Folkman (1984) juga menyatakan bahwa bentuk-bentuk *coping stress* terdiri dari: (1) *problem-focused coping*, yaitu upaya untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres melalui tindakan secara langsung; dan (2) *emotional-focused coping*, yaitu upaya untuk mengatur respon emosi dalam menghadapi masalah yang menyebabkan stres.

Pada semester 1 sampai semester 7, mahasiswa PSPBM UNJ akan mempelajari mata kuliah keterampilan bahasa Mandarin, ilmu kependidikan, mata kuliah Praktik Kegiatan Mengajar (PKM), dan Mata Kuliah Umum (MKU). Dalam proses pembelajaran, mahasiswa PSPBM UNJ harus dapat menguasai materi dengan baik seperti dapat menjawab pertanyaan ketika ditanya dosen atau mampu membuat contoh kalimat ketika diminta, selain itu harus meninjau materi sebelum kelas dimulai, aktif ketika di kelas, mengumpulkan tugas sesuai tenggat waktu yang ditentukan, mendapatkan nilai tugas dan ujian yang bagus, serta memenuhi kriteria jumlah presensi. Hal-hal tersebut harus dipenuhi agar dapat berhasil lulus mata kuliah.

Untuk dapat menguasai materi, mahasiswa dihadapkan dengan banyak tantangan. Mahasiswa yang mempelajari bahasa Mandarin harus mempelajari aksara Han dan *pinyin*, karena materi yang disajikan menggunakan aksara Han dan *pinyin*. Aksara Han adalah aksara bahasa Mandarin, sedangkan *pinyin* adalah transkripsi latin dari aksara Han. Pada tingkat pertama di PSPBM UNJ, materi yang dipelajari menggunakan aksara Han, tetapi masih dipermudah dengan ditambahkan *pinyin*. Pada tingkat selanjutnya materi yang dipelajari seluruhnya menggunakan aksara Han. Hal ini membuat mahasiswa harus berlatih keras agar dapat paham dengan materi dan mampu menghafal banyak kosakata agar dapat membaca, menulis, menyimak dan berbicara dengan lancar.

Menghafal aksara Han memiliki tantangannya tersendiri. Mahasiswa harus dapat menghafal aksara Han dengan jumlah yang tidak sedikit. Untuk tingkat mahasiswa harus mampu menguasai 3.000 kata dan mampu menulis 2.500 aksara Han (Sutami, 2007: 232). Mahasiswa harus dapat menguasai metode penulisan aksara Han karena perbedaan bentuk dan jumlah guratan dapat menyebabkan perbedaan makna. Pelafalan dalam bahasa

Mandarin juga memiliki sistem yang unik. Banyak dari bunyi konsonan dan vokal dalam bahasa Mandarin memiliki pelafalan yang tidak akrab diucapkan orang Indonesia, selain itu dalam bahasa Mandarin terdapat 4 tona yang dapat membedakan makna. Hal-hal tersebut harus dilatih dan dikuasai sebagai bekal untuk memahami materi supaya mendapatkan nilai yang baik dan lulus mata kuliah keterampilan bahasa Mandarin, yaitu menyimak, berbicara, membaca, dan menulis, serta mata kuliah pengetahuan bahasa Mandarin yaitu tata bahasa.

Apabila mahasiswa sudah menguasai materi dengan baik, maka dalam mengerjakan tugas dan menjawab soal-soal pada saat ujian tidak akan kesulitan, hal ini dapat memberikan nilai yang memuaskan dan berhasil lulus mata kuliah. Mata kuliah yang dipelajari mahasiswa PSPBM UNJ bukan hanya mengenai keterampilan bahasa Mandarin, tetapi juga mempelajari ilmu tentang keguruan dan kependidikan. Beberapa mata kuliah keguruan dan kependidikan di antaranya adalah Metodologi Pengajaran Bahasa Mandarin sebagai Bahasa Asing, Telaah Kurikulum dan Buku Teks, Evaluasi Pembelajaran Bahasa Mandarin, dan lain-lain.

Menurut Adji (2020), bahasa Mandarin merupakan salah satu bahasa tersulit di dunia karena banyak yang harus dikuasai dalam proses mempelajarinya, seperti aksara Han, tona, dan pelafalan. Hal ini tidak jarang membuat mahasiswa yang mempelajari bahasa Mandarin mengalami stres akademik. Karakteristik bahasa Mandarin sebagai salah satu bahasa tersulit di dunia yang telah dijelaskan di atas, ditambah beban mata kuliah kependidikan yang juga harus dikuasai dan dipraktikkan mulai dari semester 1 hingga semester 7. Dengan memperhatikan hal-hal tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa PSPBM UNJ memiliki tuntutan dan tekanan akademik yang tinggi yang dapat

menyebabkan stres akademik. Meskipun demikian, terdapat sejumlah mahasiswa yang berhasil tuntas menyelesaikan seluruh rangkaian mata kuliah dari semester 1 hingga semester 7, mereka berhasil menyelesaikan mata kuliah kebahasaan berjenjang maupun mata kuliah kependidikan. Hal ini menarik untuk dicari tahu bagaimana cara mahasiswa tersebut mengendalikan stres akademik.

Hingga kini, di PSPBM UNJ masih belum ada yang meneliti tentang bentuk-bentuk *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa PSPBM UNJ dalam menghadapi stres akademik. Hal ini memotivasi peneliti untuk meneliti apa saja sumber stres (*stressor*) yang dialami oleh mahasiswa PSPBM UNJ, serta bentuk-bentuk *coping stress* yang digunakan. Peneliti menggunakan teori Lazarus dan Folkman mengenai bentuk-bentuk *coping stress* yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. Peneliti membatasi penelitian ini hanya untuk mahasiswa tingkat akhir PSPBM UNJ yang telah berhasil menyelesaikan seluruh rangkaian mata kuliah hingga ke semester 7 berjumlah 40 mahasiswa, meliputi angkatan 2016 berjumlah 3 orang, angkatan 2017 berjumlah 13 orang, angkatan 2018 berjumlah 10 orang dan angkatan 2019 berjumlah 14 orang. Subjek penelitian ini sudah menyelesaikan seluruh rangkaian mata kuliah dari semester 1 hingga semester 7 dan sedang menyelesaikan penulisan tugas akhir (skripsi) agar dapat lulus sebagai sarjana pendidikan dari PSPBM UNJ. Pertimbangan dalam memilih subjek penelitian tersebut dikarenakan mahasiswa tingkat akhir yang sudah melewati semester 7 merupakan barisan mahasiswa yang memiliki pengalaman lebih banyak dalam hal menghadapi berbagai macam kewajiban, tuntutan ataupun permasalahan akademik yang dapat menimbulkan stres akademik. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan kepada mahasiswa baru maupun kepada mahasiswa yang belum menyelesaikan

keseluruhan mata kuliah di PSPBM UNJ agar dapat menyikapi stres akademik secara lebih positif.

B. Fokus dan Subfokus Penelitian

1. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah bentuk-bentuk *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswa PSPBM UNJ yang telah menyelesaikan seluruh rangkaian mata kuliah hingga ke semester 7.

2. Subfokus Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka subfokus penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kondisi stres akademik yang pernah dialami mahasiswa PSPBM UNJ.
2. Bentuk-bentuk *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa PSPBM UNJ dalam menghadapi stres akademik.

C. Rumusan Masalah

1. Kondisi stres akademik apa saja yang pernah dialami mahasiswa PSPBM UNJ?
2. Bentuk-bentuk *coping stress* apa saja yang dilakukan oleh mahasiswa PSPBM UNJ dalam menghadapi stres akademik?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin peneliti capai pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan kondisi stres akademik yang pernah dialami mahasiswa PSPBM UNJ.

2. Untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk *coping stress* yang dilakukan mahasiswa PSPBM UNJ dalam menghadapi stres akademik.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Pada saat peneliti melakukan studi pustaka mengenai topik penelitian ini, peneliti tidak menemukan penelitian mengenai bentuk-bentuk *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswa Prodi bahasa Mandarin. Peneliti melihat adanya unsur kebaruan pada penelitian ini yang dapat dipelajari dan dikaji sehingga hasilnya dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dalam hal *coping stress* pada proses pembelajaran bahasa Mandarin.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kondisi stres akademik yang pernah dialami mahasiswa PSPBM UNJ.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai bentuk-bentuk *coping stress* yang dilakukan mahasiswa PSPBM UNJ.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan saran kepada mahasiswa Prodi bahasa Mandarin dalam menghadapi stres akademik.