

# Resiliensi akademik dan strategi adaptasi mahasiswa baru dalam menghadapi *academic shock* pada pembelajaran Bahasa Arab

Muhammad Nur Wahit Alhilal

Program Studi Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: 250104110053@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

Resiliensi akademik; strategi adaptasi; bahasa arab; mahasiswa baru; peer-support.

## Keywords:

Academic resilience; adaptation strategies; arabic language; freshmen; peer-support.

## ABSTRAK

Transisi ke perguruan tinggi seringkali memunculkan guncangan akademik (*academic shock*) bagi mahasiswa semester satu. Berbeda dengan studi terdahulu yang berfokus pada pemetaan masalah, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi resiliensi akademik dan strategi adaptasi yang dilakukan mahasiswa baru Jurusan Pendidikan Bahasa Arab dalam bertahan menghadapi tuntutan kurikulum yang kompleks. Menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini menggali narasi keberhasilan dari mahasiswa yang mampu melewati fase kritis semester awal. Temuan menunjukkan bahwa mahasiswa mengembangkan mekanisme pertahanan diri melalui transformasi pola pikir (*growth mindset*) dan regulasi emosi untuk mengatasi kecemasan. Strategi adaptasi utama yang ditemukan meliputi pemanfaatan *peer-support* (dukungan teman sebaya) untuk menutupi kesenjangan kompetensi gramatika, serta penggunaan teknologi digital sebagai media akselerasi penguasaan kosakata. Penelitian ini menyimpulkan bahwa guncangan akademik dapat diredam melalui penguatan lingkungan belajar kolaboratif dan kemandirian belajar, bukan sekadar penyederhanaan materi.

## ABSTRACT

The transition to college often causes academic shock for first-semester students. Unlike previous studies that focused on identifying problems, this research aims to explore the academic resilience and adaptation strategies employed by first-year students in the Arabic Language Education Department to cope with the demands of a complex curriculum. Using a phenomenological qualitative approach, this study explores success narratives from students who were able to navigate the critical phase of their first semester. Findings indicate that students developed coping mechanisms through a shift toward a growth mindset and emotional regulation to manage anxiety. The primary adaptation strategies identified include leveraging peer support to bridge gaps in grammatical competence, as well as utilizing digital technology as a medium to accelerate vocabulary acquisition. This study concludes that academic challenges can be mitigated by strengthening a collaborative learning environment and fostering self-directed learning, rather than merely simplifying course material.

## Pendahuluan

Bahasa Arab memegang peranan strategis dalam diskursus global dan peradaban ilmu pengetahuan, serta menjadi kunci utama dalam mengakses khazanah keilmuan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Islam (Furoidah, 2020). Tingginya minat mempelajari bahasa ini di Indonesia menuntut adanya proses pendidikan yang tidak hanya mencetak pengajar, tetapi juga ahli bahasa yang kompeten. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa fase awal perkuliahan seringkali menjadi titik kritis. Peralihan dari pembelajaran sekolah menengah ke perguruan tinggi kerap memicu guncangan akademik atau *academic shock* yang berdampak pada keberlangsungan studi (Nurdin et al., 2022).

Meskipun berbagai studi telah memetakan problematika multidimensi mulai dari aspek kognitif hingga psikomotorik, narasi yang mendominasi seringkali berfokus pada kegagalan atau kesulitan mahasiswa, seperti kecemasan berbicara atau ketidakmampuan memahami Nahwu-Shorof (Naziha et al., 2023). Padahal, di tengah guncangan tersebut, terdapat mahasiswa yang mampu bertahan dan beradaptasi. Perspektif tentang bagaimana mahasiswa bangkit dari tekanan ini masih jarang dieksplorasi secara mendalam. Pemetaan masalah memang penting bahkan penelitian sebelumnya oleh Ain (2022) dan penelitian teknik intervensi oleh Nasyaa (2024) sudah menjawab, namun memahami strategi penyelesaian masalah (*problem-solving*) dari sudut pandang mahasiswa menawarkan wawasan yang lebih memberdayakan.

Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menggunakan lensa resiliensi akademik. Tujuannya adalah untuk mengungkap bagaimana mahasiswa semester satu memobilisasi sumber daya internal dan eksternal mereka untuk mengubah ancaman *academic shock* menjadi tantangan yang dapat dikelola. Secara teoretis, studi ini memperkaya kajian 'Ilmu al-Lughah al-Tathbiqi dari sisi psikologi positif dalam pembelajaran bahasa. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi model bagi dosen dalam merancang intervensi yang tidak hanya bersifat remedial, tetapi juga preventif dan suportif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif oleh Creswell (2007) dengan desain fenomenologis untuk memahami makna pengalaman adaptasi mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali kedalaman strategi subjektif yang tidak terlihat dalam survei kuantitatif. Partisipan penelitian dipilih melalui purposive sampling dengan kriteria mahasiswa semester satu yang menunjukkan tren adaptasi positif di tengah tekanan akademik. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam untuk menangkap dinamika perjuangan dan strategi mereka. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman untuk mengidentifikasi tema-tema resiliensi (Dahlan et al., 2025).

Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga mahasiswa semester satu yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Kriteria utama pemilihan adalah mahasiswa yang menunjukkan stabilitas akademik dan kemampuan adaptasi yang baik di tengah tuntutan perkuliahan. Demi menjaga kerahasiaan dan privasi, identitas narasumber disamarkan menggunakan kode inisial sebagaimana rincian pada Tabel 1.

**Tabel 1. Profil Partisipan Penelitian (Mahasiswa dengan Adaptasi Positif)**

Kode Partisipan	Latar Belakang Pendidikan	Semester	Jenis Kelamin*	Durasi Wawancara	Fokus Strategi Adaptasi (Temuan Awal)

R-01	Madrasah Aliyah (MA)	1	P	50 Menit	Peer-Teaching (Belajar Kelompok)
R-02	SMA Umum	1	L	60 Menit	Pemanfaatan Teknologi & Media Digital
R-03	Pondok Pesantren	1	L	55 Menit	Mentoring & Regulasi Emosi

## Pembahasan

### Transformasi Mindset dalam Menghadapi Guncangan Akademik

Transisi pembelajaran dari sekolah menengah ke perguruan tinggi tidak dapat dipungkiri sering memicu *academic shock* akibat perubahan standar kurikulum yang drastis. Sementara studi terdahulu menyoroiti bagaimana guncangan ini berdampak negatif pada motivasi dan prestasi, mahasiswa yang resilien menunjukkan lintasan berbeda dengan segera menerima realitas baru ini sebagai tantangan, bukan ancaman (Maisaroh & Ali, 2021). Mereka menyadari sepenuhnya adanya kesenjangan antara ekspektasi kemudahan belajar dengan realitas kompleksitas analisis linguistik di jurusan ini. Alih-alih lumpuh akibat tuntutan akademik yang tinggi, mahasiswa ini mengaktifkan *growth mindset* untuk menavigasi masa transisi. Respons adaptif ini memungkinkan mereka menjaga stabilitas diri meskipun dihadapkan pada beban kognitif yang berat dari mata kuliah pengantar (Mawardi et al., 2023). Mereka secara sadar mengalihkan fokus dari mengeluhkan kesulitan materi menuju pencarian solusi praktis untuk bertahan dalam studi. Ketangkasan mental ini terbukti menjadi pertahanan awal yang krusial dalam mencegah risiko putus kuliah yang sering disebut dalam literatur akademik. Dengan demikian, fase awal keterkejutan berhasil ditransformasikan menjadi periode penyesuaian diri yang konstruktif dan bermakna bagi pengembangan diri mereka.

### Manajemen Kecemasan dalam Keterampilan Kalam

Dalam ranah keterampilan berbicara *Maharah Kalam*, hambatan psikologis seperti kecemasan tinggi dan rasa kurang percaya diri sering disebut sebagai penghalang utama (Nurdin et al., 2022). Namun, mahasiswa yang berhasil beradaptasi menerapkan strategi regulasi emosi yang spesifik untuk meredam ketakutan berbuat salah di depan dosen maupun teman. Mereka memandang fenomena lidah kaku dan kesulitan artikulasi bukan sebagai ketidakmampuan permanen, melainkan sebagai tahapan wajar dalam akuisisi keterampilan motorik bahasa (Wazkia & Rosyidi, 2025). Penelitian mengindikasikan bahwa kecemasan dapat melemahkan performa, namun mahasiswa adaptif melawannya dengan melakukan latihan simulasi mandiri sebelum masuk ke kelas. Mereka sengaja menempatkan diri dalam situasi yang mengharuskan bicara, mengesampingkan insting alami untuk diam karena takut ditertawakan. Dengan menormalisasi kesalahan sebagai bagian integral dari proses belajar, mereka perlahan membangun kepercayaan diri yang diperlukan untuk komunikasi spontan (Mawardi et

al., 2023). Resiliensi ini sangat krusial mengingat berbicara seringkali menjadi aspek yang paling memicu kecemasan di semester pertama. Pada akhirnya, kegigihan mereka memungkinkan mereka melampaui kebekuan psikologis yang menjerat banyak rekan mereka yang kurang resilien.

### **Dukungan Teman Sebaya sebagai Penyangga Psikologis**

Sistem dukungan sosial memainkan peran sentral dalam strategi adaptasi, terutama melalui pembentukan kelompok belajar teman sebaya. Menyadari bahwa metode pengajaran formal di kelas terkadang terasa monoton atau bahkan mengintimidasi, mahasiswa mengambil inisiatif menciptakan lingkungan belajar suportif mereka sendiri (Hasan et al., 2024). Dalam kelompok informal ini, mereka merasa lebih aman untuk mempraktikkan bahasa Arab tanpa tekanan penilaian akademik atau evaluasi dosen. Pembelajaran kolaboratif, seperti *peer-teaching*, terbukti lebih efektif menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan interaksi langsung dengan pengajar. Mahasiswa memanfaatkan kelompok ini untuk mengklarifikasi konsep sulit yang sebelumnya takut mereka tanyakan saat perkuliahan berlangsung. Kehadiran teman senasib yang berbagi kesulitan yang sama menciptakan solidaritas yang membentengi mereka dari stres akademik. Strategi ini mengonfirmasi bahwa lingkungan sosial yang mendukung merupakan faktor eksternal kunci dalam keberhasilan akuisisi bahasa. Jadi, kemampuan membangun dan memanfaatkan jejaring sosial menjadi karakteristik pembeda mahasiswa semester satu yang tangguh (Ain, 2022).

### **Strategi Kognitif dalam Menaklukkan Kompleksitas Gramatika**

Penguasaan ilmu Nahwu dan Shorof menghadirkan beban kognitif yang signifikan karena sifat aturan gramatika yang sangat abstrak. Mahasiswa kerap menghadapi kebingungan saat harus membedakan beragam bentuk kata kerja atau memahami konsep *I'rab* yang tidak memiliki padanan dalam bahasa ibu mereka. Untuk mengatasi hal ini, mahasiswa yang resilien bergerak melampaui sekadar menghafal kaidah yang seringkali tidak cukup untuk pemahaman mendalam (Nasyaa et al., 2024). Mereka secara aktif berusaha menerapkan aturan abstrak tersebut dengan menganalisis teks, sehingga menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik. Ketika dihadapkan pada kompleksitas struktur kalimat yang berbeda dari bahasa asli, mereka menggunakan strategi analisis kritis alih-alih penerimaan pasif. Mereka tidak memandang kerumitan tata bahasa sebagai tembok yang mustahil, melainkan sebagai sistem logis yang dapat dipecahkan dengan ketekunan. Keterlibatan kognitif yang proaktif ini membantu mereka menavigasi momok gramatika yang menjadi beban utama bagi banyak mahasiswa baru (Sunarko et al., 2025). Keberhasilan mereka terletak pada penolakan untuk merasa kewalahan oleh detail struktural bahasa tersebut.

### **Agensi Digital dalam Mengatasi Keterbatasan Istima'**

Terakhir, dalam mengatasi tantangan keterampilan *Istima'* dan keterbatasan kosakata, mahasiswa menunjukkan agensi tinggi dengan memanfaatkan sumber daya digital (Sadiyah, 2025). Kecepatan penutur asli dalam materi audio seringkali melampaui kapasitas pemrosesan mereka, yang memicu frustrasi (Yunisa, 2023). Alih-alih hanya mengandalkan eksposur terbatas yang diberikan di dalam kelas, mahasiswa adaptif membenamkan diri dalam media berbahasa Arab melalui gawai dan internet. Mereka

menggunakan lagu, video YouTube, dan aplikasi bahasa untuk memperkaya mufradat dan melatih telinga terhadap bunyi bahasa. Strategi belajar mandiri ini mengompensasi kurangnya media interaktif yang terkadang ditemui dalam instruksi formal. Dengan mengambil kendali atas input belajar mereka sendiri, mereka menjembatani kesenjangan antara kosakata yang minim dengan kemahiran yang dituntut untuk memahami kalimat utuh (Rahman & Maisurah, 2024). Perilaku ini sejalan dengan kebutuhan mahasiswa untuk mengembangkan strategi belajar mandiri agar dapat bertahan dari kerasnya semester pertama. Pada akhirnya, teknologi menjadi alat resiliensi yang memungkinkan mereka mengakselerasi proses adaptasi secara signifikan.

## Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun transisi ke perguruan tinggi memicu guncangan akademik (*academic shock*) akibat kompleksitas kurikulum, mahasiswa semester satu mampu mengembangkan resiliensi akademik untuk bertahan. Alih-alih menyerah pada tekanan, mereka melakukan transformasi ekspektasi dan menerapkan regulasi emosi untuk mengatasi kecemasan psikologis yang menghambat keterampilan berbicara (*Kalam*) dan menyimak (*Istima'*). Keberhasilan adaptasi ini didorong oleh kemampuan mengubah pola pikir dalam memandang kesulitan gramatika (*Nahwu-Shorof*) yang abstrak sebagai tantangan kognitif yang harus dipecahkan, bukan dihindari. Secara strategis, mahasiswa mengatasi hambatan tersebut dengan membangun komunitas belajar kolaboratif teman sebaya dan memanfaatkan teknologi digital secara mandiri. Pendekatan kolektif ini terbukti efektif dalam menutupi celah pemahaman yang tidak terakomodasi dalam kelas formal. Oleh karena itu, disarankan agar dosen dan pengelola jurusan secara aktif memfasilitasi pembentukan kelompok belajar serta menerapkan metode pengajaran yang lebih interaktif dan program pendampingan intensif untuk mempercepat proses adaptasi mahasiswa.

## Daftar Pustaka

- Ain, S. Q. (2022). Pemetaan Problematika Pembelajaran Keterampilan Berbicara Bahasa Arab Dan Solusinya Berdasarkan Penelitian Mahasiswa Bahasa Arab Tahun 2013-2018. *Al-Tadris: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab*, 10(1), 17-44. <https://doi.org/10.21274/tadris.2022.10.1.17-44>
- Creswell, J. W., Hanson, W. E., Clark Plano, V. L., & Morales, A. (2007). Qualitative Research Designs: Selection and Implementation. *The Counseling Psychologist*, 35(2). <https://doi.org/10.1177/0011000006287390>
- Dahlan, M. N. F., Nurqadriani, N., & ... (2025). Evaluation of the Performance Assessment System for Islamic School Principals: Challenges and Opportunities in Achieving Quality-Based Education. ... of Recent Educational ..., Query date: 2025-05-11 21:48:121
- Furoidah, A. (2020). Peran Bahasa Arab Dalam Pengembangan Ilmu Dan Peradaban Islam Di Masa Daulah Abbasiyah (Studi Literatur). *Al-Fusha : Arabic Language Education Journal*, 2(1), 43-59. <https://doi.org/10.36835/alfusha.v2i1.352>

- Hasan, L. M. U., Nurharini, F., & Salma, K. N. S. (2024). Peran Bahasa Arab dalam Pendidikan Islam untuk Memperkuat Identitas Budaya di Komunitas Lokal: Studi di Desa Klatakan, Situbondo. *Al-Ihsan: Jurnal Pengabdian Agama Islam*, 1(1), 44–58. <https://doi.org/10.25299/aijpai.2024.18243>
- Maisaroh, S., & Ali, Moh. (2021). Culture Shock Dosen Bahasa Arab Di Masa Pandemic Covid-19. *Al Qodiri: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*, 19(2), 579–603. <https://doi.org/https://doi.org/10.53515/al%20qodiri.v19i2.4410>
- Mawardi, M., Muhaemin, M., & Pratiwi, W. (2023). Upaya Guru Mengatasi Kecemasan Siswa MTsN Luwu dalam Pembelajaran Bahasa Arab. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 2(12).
- Nasyaa, R. A., Hamid, A., Zunaidi, P., & Alfarabi, A. R. (2024). Interferensi Bahasa Ibu Terhadap Artikulasi Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Di UIN Sumatera Utara Medan. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(12). <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i12.1197>
- Naziha, S., Falah, M. F., Arzaqi, M. A. W., & Wargadinata, W. (2023). Kecemasan Berbicara Bahasa Arab Mahasiswa Pascasarjana Pendidikan Bahasa Arab Uin Maulana Malik Ibrahim Malang. *Paedagoria : Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Kependidikan*, 14(2), 166–172. <https://repository.uin-malang.ac.id/14719/>
- Nurdin, F. S., Rahman, A. A., & Zahro, F. A. (2022). Kecemasan Dalam Belajar Mata Kuliah Bahasa Arab Ditinjau Berdasarkan Self efficacy Dengan Academic Help Seeking Sebagai Variabel Moderasi. *Jurnal Perspektif*, 6(2), 106. <https://doi.org/10.15575/jp.v6i2.173>
- Rahman, H., & Maisurah, F. L. (2024). Pengajaran Bahasa Arab Dan Sosiologi Masyarakat Islam Indonesia: Kajian Fenomenologi-Sosiolinguistik. *Cognitive: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 31–46. <https://doi.org/10.61743/cg.v1i2.44>
- Sadiyah, H. (2025). *Kosakata dasar bahasa arab*. <https://repository.uin-malang.ac.id/25756/>
- Sunarko, A., Solihah, A. L., & Munawwaroh, M. (2025). Analisis Fenomenologis Pada Persepsi Siswa Tentang Pembelajaran Bahasa Arab Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Di MAN Kota Magelang. *SPESIFIK: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.53866/spesifik.v3i1.834>
- Wazkia, H., & Rosyidi, A. W. (2025). *الكلم مهارة (Mahir Berbicara Bahasa Arab dengan Pendekatan Humanistik)*(sertifikat hak cipta). <https://repository.uin-malang.ac.id/25291/>
- Yunisa, M. (2023). Problematika Pembelajaran Bahasa Arab dalam Aspek Ilmu Nahwu dan Sharaf pada Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Laboratorium Jambi. *Ad-Dhuha: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab Dan Budaya Islam*, 3(1), 63–79. <https://online-journal.unja.ac.id/Ad-Dhuha/article/view/19985>