

**PENGARUH KETERLIBATAN ORANG TUA DALAM KARIR
TERHADAP KECEMASAN KARIR PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

Muhammad Ikram

NIM. 210401110241

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2025

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN AKADEMIK DAN
STRATEGI ADAPTIF MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI PADA
PROGRAM INTENSIF BAHASA ARAB DI UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

**Muhammad Ikram
NIM. 210401110241**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2025

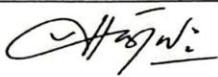
**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN AKADEMIK DAN
STRATEGI ADAPTIF MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI PADA
PROGRAM INTENSIF BAHASA ARAB DI UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Ikram
NIM. 210401110241

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Halimatus Sa'divah, M.Pd</u> 198311202023212021		14 mei 2025
Dosen Ketua Penguji <u>Yusuf Ratu Agung, MA</u> 1980102020150310		30 / Juni 2025

Malang, ... 30 Juni 2025

Mengetahui,

Ketua Progam Studi



Yusuf Ratu Agung, M
NIP. 19800102020150310

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN AKADEMIK DAN STRATEGI
ADAPTIF MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI PADA PROGRAM
INTENSIF BAHASA ARAB DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Ikram
NIM. 210401110241

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi Pada
tanggal 23 Juni 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Halimatus Sa'diyah, M.Pd</u> NIP. 198311202023212021		14 mei 2025
Ketua Penguji <u>H. Yusuf Ratu Agung, MA</u> NIP. 1980102020150310		30/ JUNI 2025
Penguji Utama <u>Prof. Dr H.Achmad Khudori Sholeh, M.Ag</u> NIP. 196811242000031001		25/ JUNI 2025

Disyahkan oleh.



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 1976112820021220011

NOTA DINAS

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN AKADEMIK DAN STRATEGI
ADAPTIF MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI PADA PROGRAM
INTENSIF BAHASA ARAB DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Muhammad Ikram
NIM : 210401110241
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 14 mei 2025
Dosen Pembimbing 1,



Halimatus Sa'diyah, M.Pd
NIP. 198311202023212021

v

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum wr:wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN AKADEMIK DAN STRATEGI
ADAPTIF MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI PADA PROGRAM
INTENSIF BAHASA ARAB DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG

Yang ditulis oleh :

Nama : Muhammad Ikram
NIM : 210401110241
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr:wb.

Malang, 30 Juni 2015
Dosen Pembimbing 2,



Yusuf Ratu Agung, MA
NIP. 1980102020150310

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Ikram

Nim : 210401110241

Fakultas : Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Hubungan Antara Kecemasan Akademik dan Strategi Adaptif Mahasiswa Jurusan Psikologi pada Program Intensif Bahasa Arab di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**" adalah murni hasil karya sendiri baik itu sebagian maupun keseluruhan isi kecuali kutipan yang berada dalam karya tulis ini. apabila ada suatu ketika ada claim dari pihak ketiga, itu bukan termasuk tanggung jawab dosen pembimbing dan seluruh pihak fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 14 mei 2025



Muhammad Ikram
NIM. 2104101110241

MOTTO

Belief in one's abilities and the willingness to keep striving will lead us to our desired achievements. With this spirit, we are reminded that every step taken, even when difficult, is part of the journey toward success.

Keyakinan pada kemampuan diri dan kesediaan untuk terus berusaha akan membawa kita pada pencapaian yang diinginkan. Dengan semangat ini, kita diingatkan bahwa setiap langkah yang diambil, meski sulit, adalah bagian dari perjalanan menuju kesuksesan.

“Alfred Bandura”

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim, dengan kerendahan hati dan rasa syukur yang amat mendalam, karya tulis ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada Ibu saya, Ibu Sri Intarti, penulis selalu mendoakan, memberikan segala fasilitas untuk penulis berkuliah, serta ibu yang terbaik buat sang penulis.
2. Kepada Alm. Kakek penulis, bapak kaserun yang percaya kepada penulis saat penulis membuat pilihan untuk berkuliah.
3. Kepada Nenek penulis, Ibu Endra Kurniawati yang selalu peduli dan selalu membawakan penulis sesuatu, apapun itu, buat penulis hidup dimalang setiap kali berangkat ke malang.
4. Kepada Saudara Kandung penulis, Muhammad ilham yang selalu memberikan wejangan positif untuk penulis ketika berada dirumah.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim. Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT yang seantiasamelimpahkan rahmat dan karunianya sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian ini. Sholawat serta salam juga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir.

Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kecemasan Akademik dan Strategi Adaptif Mahasiswa Jurusan Psikologi pada Program Intensif Bahasa Arab di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” tidak dapat selesai tanpa adanya bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Halimatus Sa'diyah, M.Pd selaku dosen wali beserta dosen pembimbing 1 yang telah memberikan banyak arahan selama masa perkuliahan dan memberikan masukan serta meluangkan waktu demi kelancaran penelitian ini.
4. Dosen penguji utama dan ketua penguji serta sekretaris penguji yang telah memberikan arahan serta bimbingan guna perbaikan penelitian ini.
5. Kepada teman kontrakan saya. Dengan segala masukan dan cerita nya masing masing, terimakasih karena telah di ajak ngontrak bareng
6. Kepada adek mahasiswa Angkatan 2022, terimakasih karena telah diberikan kesempatan untuk pengambilan data terhadap penulisan skripsi saya
7. Kepada seseorang yang peneliti ini tidak bisa sebutkan namanya, peneliti mengucapkan terima kasih karena selalu mendampingi dan membantu peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini sampai selesai.

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	1
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	viii
LEMBAR PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	6
C. TUJUAN PENELITIAN.....	6
D. MANFAAT PENELITIAN	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Kecemasan Akademik	9
1. Definisi Kecemasan Akademik.....	9
2. Faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik	10
3. Dampak Kecemasan Akademik	12
B. Strategi Adaptif.....	14
1. Definisi Strategi Adaptif	14
2. Jenis jenis strategi adaptif.....	14
3. Urgensi Strategi Adaptif dalam Perspektif Islam	16
C. Pandangan Islam Tentang Kecemasan Akademik Dan Strategi Adatif	17
1. Pandangan Islam Tentang Kecemasan Akademik dan Strategi AdaptIf....	17
2. Pola teks islam tentang kecemasan akademik dan strategi adaptif.....	20
3. Rumusan Konseptual Teks Islam Tentang Kecemasan Akademik dan Strategi Adaptif.....	20

D. Hubungan Antara Kecemasan Akademik dan Strategi Adaptif.....	21
E. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Identifikasi Variabel Penelitian	23
C. Definisi Operasional.....	24
D. Partisipan.....	26
E. Alat Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Gambaran Subjek Penelitian	40
B. Pelaksanaan Penelitian	40
C. Hasil Penelitian	42
1. Karakteristik Responden	42
2. Uji Validitas.....	43
3. Uji Reliabilitas	45
4. Uji Asumsi Klasik	46
5. Uji Korelasi	49
6. Uji Koefisien Determinasi	51
7. Analisis Deskriptif	Error! Bookmark not defined.
D. Pembahasan.....	51
1. Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa pada Program Intensif Bahasa Arab di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	51
2. Strategi Adaptif yang Umum Diterapkan oleh Mahasiswa dalam Menghadapi Kecemasan Akademik di Program Intensif Bahasa Arab di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	51
3. Terdapat Hubungan yang Signifikan antara Tingkat Kecemasan Akademik dengan Strategi Adaptif yang Digunakan Mahasiswa pada Program Intensif Bahasa Arab di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang..	51
BAB V PENUTUP	52
A. KESIMPULAN.....	52
B. SARAN	52

DAFTAR PUSTAKA.....	54
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Makna QS. Al-Insyirah : 5-6.....	18
Tabel 2. 2 Makna QS. Ali-Imran :13	19
Tabel 3. 1 Interpretasi Koefisien Korelasi	35
Tabel 3. 2 Uji Korelasi Pearson Variabel Kecemasan Akademik	35
Tabel 3. 3 Uji Korelasi Pearson Variabel Strategi Adaptif Mahasiswa.....	37
Tabel 4. 1 Profil Responden Berdasarkan Usia	42
Tabel 4. 2 Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Kecemasan Akademik (X)	43
Tabel 4. 4 Hasil Uji Validitas Strategi Adaptif (Y)	44
Tabel 4. 5 Hasil Uji Reliabilitas	45
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas	46
Tabel 4. 7 Hasil Uji Multikoleniaritas	48
Tabel 4. 8 Hasil Uji Korelasi.....	49
Tabel 4. 9 Hasil Uji Koefisien Determinasi	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pola Teks Kecemasan Akademik QS Ali-Imran 139	20
Gambar 4. 1 Hasil Uji Multikoleniaritas	49

ABSTRAK

Muhammad Ikram, 210401110241, Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dan Strategi Adapif Mahasiswa jurusan Psikologi Pada Program Intensif Bahasa Arab Di universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025

Kata Kunci : Kecemasan akademik, strategi adaptif, mahasiswa, program intensif, bahasa Arab, pendidikan, kesehatan mental.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif korelasional, melibatkan 73 mahasiswa sebagai partisipan. Data diperoleh melalui kuesioner yang mengukur tingkat kecemasan akademik dan strategi adaptif. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan akademik pada tingkat sedang hingga tinggi. Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara kecemasan akademik dan penggunaan strategi adaptif. Mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung menggunakan strategi adaptif yang lebih sedikit dibandingkan dengan mereka yang memiliki kecemasan rendah. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan strategi adaptif untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan dan meningkatkan performa akademik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merancang program dukungan yang lebih efektif di lingkungan pendidikan.

ABSTRACT

Muhammad Ikram, 210401110241, The Relationship Between Academic Anxiety and Adaptive Strategies of Psychology Students in the Intensive Arabic Language Program at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, 2025

Kata Kunci : Academic anxiety, adaptive strategies, students, intensive program, Arabic language, education, mental health

This study aims to analyze the relationship between academic anxiety and adaptive strategies of Psychology students in the Intensive Arabic Language Program at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. In the context of an increasingly competitive education system, academic anxiety can affect students' performance. This study uses a quantitative approach with a correlational associative design, involving students as participants. Data were obtained through a questionnaire measuring academic anxiety levels and adaptive strategies. The analysis results show that most students experience academic anxiety at moderate to high levels. Additionally, there is a significant relationship between academic anxiety and the use of adaptive strategies. Students who experience high anxiety tend to use fewer adaptive strategies compared to those with low anxiety. These findings highlight the importance of developing adaptive strategies to help students manage anxiety and improve academic performance. This research is expected to contribute to designing more effective support programs in the educational environment.

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan tinggi merupakan fase kritis dalam perkembangan individu, di mana mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memperoleh pengetahuan, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan kognitif yang akan membekali mereka untuk menghadapi tantangan di dunia kerja dan kehidupan sosial. Dalam era globalisasi yang semakin maju, penguasaan bahasa asing, khususnya bahasa Arab, menjadi suatu keharusan. Bahasa Arab tidak hanya diakui sebagai bahasa internasional dalam konteks dunia Islam, tetapi juga memiliki relevansi yang kuat dalam berbagai bidang, seperti diplomasi, bisnis, dan budaya (Abdulaziz, A. (2021). Oleh karena itu, penguasaan bahasa Arab menjadi salah satu kompetensi yang dibutuhkan untuk meningkatkan daya saing lulusan di pasar kerja yang semakin kompetitif.

Di dunia pendidikan, penguasaan bahasa asing menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kemampuan dan kesiapan siswa atau mahasiswa untuk bersaing di tingkat global. Bahasa asing, seperti bahasa Inggris dan bahasa Arab, membuka akses terhadap berbagai sumber informasi, penelitian, dan pengetahuan yang tidak terbatas pada satu bahasa saja. Bahasa Arab, sebagai salah satu bahasa yang paling banyak digunakan di dunia, memiliki keunikan tersendiri. Penguasaan bahasa arab membuka pintu bagi siswa untuk mengakses sumber daya akademik dan penelitian yang sangat berharga serta memperluas wawasan mereka di tingkat global (Ghazala, H. 2018). Selain sebagai bahasa Al-Qur'an, bahasa ini juga merupakan bahasa komunikasi di banyak negara di Timur Tengah dan Afrika Utara. Penguasaan bahasa Arab tidak hanya bermanfaat bagi mahasiswa yang bercita-cita untuk berkarir di bidang keagamaan, tetapi juga bagi mereka yang ingin terlibat dalam hubungan internasional, perdagangan, dan budaya.

Studi yang menelaah hubungan kecemasan akademik dan strategi adaptif dalam konteks program intensif bahasa Arab di lingkungan universitas Islam masih minim. Beberapa penelitian yang ada cenderung berfokus pada kecemasan

akademik dan strategi adaptif dalam pembelajaran secara umum, tanpa mempertimbangkan konteks spesifik program bahasa Arab. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan baru dan kontribusi signifikan terhadap pengembangan teori serta praktik dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya dalam mendukung mahasiswa menghadapi tantangan akademik di program intensif bahasa Arab.

Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, posisi bahasa Arab sebagai mata kuliah inti sangat signifikan. Program intensif bahasa Arab dirancang untuk mempersiapkan mahasiswa agar memiliki kompetensi bahasa yang mumpuni, yang akan mendukung mereka dalam belajar dan berinteraksi di lingkungan yang beragam. program ini bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan kemampuan bahasa Arab yang kuat, terutama bagi mahasiswa baru dari seluruh program studi.

Prof. Dr. H. M. Abdul Hamid, S.Ag., MA, Kepala Pusat Pengembangan Bahasa (PPB) UIN Malang menyatakan pentingnya program intensif bahasa Arab di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dapat ditemukan dalam beberapa sumber berita. Dalam laporan mengenai penghargaan yang diterima oleh UIN Malang dari Museum Rekor Dunia Indonesia (MURI), Prof. Abdul Hamid menjelaskan bahwa program ini telah ada sejak tahun 1997 dan bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan kemampuan bahasa Arab yang kuat. Ia menekankan bahwa program ini tidak hanya meningkatkan keterampilan bahasa, tetapi juga mempersiapkan mahasiswa untuk memahami dan menerapkan ilmu pengetahuan dalam bahasa Arab, yang sangat penting dalam studi-studi keislaman dan ilmu sosial

Dalam konteks ini, program intensif bukan hanya sekadar peningkatan keterampilan bahasa, tetapi juga merupakan upaya untuk menyiapkan mahasiswa agar mampu memahami dan menerapkan ilmu pengetahuan dalam bahasa Arab, yang sangat penting dalam studi-studi keislaman dan ilmu sosial. Dengan adanya program ini, diharapkan mahasiswa dapat menguasai bahasa Arab secara efektif dan efisien, yang pada gilirannya dapat membuka peluang untuk berpartisipasi

dalam berbagai kegiatan akademik dan non-akademik di tingkat nasional dan internasional.

Pada penelitian yang dilakukan (Sa'diyah et al., 2020) disebutkan bahwa program khusus pembelajaran Bahasa arab (PKPBA) adalah bagian dari unit Pusat Pengembangan Bahasa yang menjadi salah satu program unggulan di kampus ini. Selain bertujuan untuk membekali lulusannya dengan kemampuan berbahasa Arab, PKPBA juga fokus pada pengembangan karakter. Program ini dilaksanakan secara penuh selama 2 semester awal bagi mahasiswa di UIN Maliki Malang, dengan jadwal lima hari dalam seminggu.

Namun, program intensif ini juga menghadapi tantangan tersendiri. Ekspektasi tinggi dalam program intensif, beban akademik yang berat, dan tekanan untuk cepat menguasai bahasa dapat menimbulkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Kecemasan akademik sering kali didefinisikan sebagai perasaan cemas yang dialami mahasiswa saat menghadapi situasi evaluasi, seperti ujian, presentasi, dan tugas-tugas akademik lainnya. Dalam konteks program intensif bahasa Arab, mahasiswa mungkin merasa tertekan untuk cepat menguasai keterampilan bahasa dalam waktu yang singkat. Hal ini diperparah oleh berbagai faktor, seperti metode pengajaran yang kurang efektif, kurangnya dukungan sosial, dan tekanan dari lingkungan akademik.

Sebagaimana dijelaskan oleh (Asiva Noor Rachmayani, 2015), kecemasan akademik dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, motivasi belajar yang rendah, dan bahkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik seperti gangguan tidur dan sakit kepala. Penelitian oleh (Habibullah et al., 2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung menghadapi kesulitan dalam konsentrasi, memori, dan motivasi, yang pada gilirannya dapat berdampak pada prestasi akademik mereka. Selain itu, kecemasan akademik dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti depresi, insomnia, dan gangguan fisik. Dalam konteks pendidikan yang semakin kompetitif, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik di kalangan mahasiswa.

Relevansi kecemasan akademik dengan kemampuan adaptasi mahasiswa dalam konteks pendidikan bahasa asing, terutama bahasa Arab, sangat penting untuk dipahami. Mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi mungkin kesulitan dalam menerapkan strategi belajar yang efektif, yang pada akhirnya dapat menghambat proses belajar mereka. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik dapat mengganggu kemampuan mahasiswa untuk mengambil risiko dalam belajar, yang merupakan salah satu kunci untuk menguasai bahasa asing. Mahasiswa yang merasa cemas cenderung menghindari situasi yang dianggap menantang, seperti berbicara di depan umum atau berpartisipasi dalam diskusi kelas, yang dapat menghambat perkembangan keterampilan komunikasi mereka.

Di sisi lain, mahasiswa yang mampu mengelola kecemasan akademik dengan baik cenderung lebih adaptif dan resilient. Mereka dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih tenang dan fokus, yang memungkinkan mereka untuk menyerap informasi dengan lebih baik. Penelitian oleh (Putri & Febriyanti, 2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang dapat mengelola kecemasan akademik dengan baik cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik dan dapat beradaptasi dengan lebih baik dalam lingkungan belajar yang menantang.

Strategi adaptif menjadi elemen penting dalam mengelola kecemasan akademik. Strategi ini mencakup berbagai pendekatan yang digunakan mahasiswa untuk menghadapi stres dan tantangan akademik. Beberapa strategi yang dapat diterapkan dalam situasi program intensif bahasa Arab antara lain manajemen waktu yang baik, pengaturan tujuan yang realistis, dan teknik relaksasi. Manajemen waktu yang efektif membantu mahasiswa untuk merencanakan dan menjadwalkan kegiatan belajar mereka sehingga mengurangi tekanan untuk menyelesaikan tugas di menit-menit terakhir. Pengaturan tujuan yang realistis memberi mahasiswa arah dan fokus, sehingga mereka tidak merasa terbebani dengan ekspektasi yang terlalu tinggi.

Teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga, juga dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan teknik relaksasi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan memiliki performa akademik yang lebih baik. Selain

itu, dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, atau mentor juga berperan penting dalam mengurangi kecemasan akademik. Interaksi sosial yang positif bisa memberikan rasa aman dan membantu mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan akademik.

Urgensi penelitian ini terletak pada pemahaman yang lebih dalam mengenai hubungan antara kecemasan akademik dan strategi adaptif, terutama pada mahasiswa program intensif bahasa Arab. Meskipun ada penelitian yang membahas kecemasan akademik di kalangan mahasiswa, masih terdapat kekurangan dalam kajian yang secara spesifik membahas hubungan ini di konteks universitas Islam atau pada mahasiswa program intensif bahasa Arab di Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai kecemasan akademik dan adaptasi mahasiswa, serta membantu institusi pendidikan dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung mahasiswa dalam mengatasi kecemasan akademik.

Dengan memahami hubungan antara kecemasan akademik dan strategi adaptif, diharapkan institusi pendidikan dapat merancang program intervensi yang tidak hanya fokus pada pengajaran bahasa, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa. Hal ini akan menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi akademik dan kinerja mahasiswa secara keseluruhan. Penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan program dukungan yang lebih baik untuk mahasiswa, serta meningkatkan pengalaman belajar mereka dalam konteks pembelajaran bahasa Arab.

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang umumnya hanya fokus pada kecemasan akademik tanpa mempertimbangkan konteks penggunaan bahasa asing. Sebagian besar studi sebelumnya lebih menekankan pada aspek psikologis atau akademik secara umum, sementara penelitian ini secara spesifik mengeksplorasi hubungan antara kecemasan akademik dan strategi adaptif dalam konteks program intensif bahasa Arab di lingkungan universitas Islam.

Selain itu, penelitian sebelumnya sering kali tidak memperhatikan intervensi atau strategi adaptif yang dapat diterapkan oleh mahasiswa. Penelitian

ini berusaha memberikan wawasan baru mengenai cara-cara efektif untuk mengatasi kecemasan akademik dengan menekankan pentingnya pengembangan strategi adaptif, seperti manajemen waktu dan dukungan sosial, yang relevan dalam konteks pembelajaran bahasa asing.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam bidang psikologi pendidikan, terutama dalam memahami keterkaitan antara kecemasan akademik dan kapasitas adaptasi mahasiswa dalam lingkungan belajar yang menantang.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana tingkat kecemasan akademik mahasiswa pada program intensif bahasa Arab di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Apa saja strategi adaptif yang umum diterapkan oleh mahasiswa dalam menghadapi kecemasan akademik di program intensif bahasa Arab di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan akademik dengan strategi adaptif yang digunakan mahasiswa pada program intensif bahasa Arab di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik mahasiswa pada program intensif bahasa Arab di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Untuk mengetahui strategi adaptif apa saja yang umum diterapkan oleh mahasiswa dalam menghadapi kecemasan akademik di program intensif bahasa Arab di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan akademik dengan strategi adaptif yang digunakan mahasiswa pada program intensif bahasa Arab di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan akademik dan strategi adaptif mahasiswa. Dengan memahami hubungan antara kedua variabel tersebut, penelitian ini dapat memperkaya khazanah literatur yang ada dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Selain itu, hasil penelitian ini dapat membantu dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik dalam konteks pembelajaran bahasa asing, terutama bahasa Arab, serta memberikan perspektif baru mengenai cara-cara efektif untuk mengatasi kecemasan tersebut.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa : Hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa untuk menyadari pentingnya mengelola kecemasan akademik dan menerapkan strategi adaptif yang efektif. Dengan memahami kecemasan yang mereka alami dan cara mengatasinya, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan performa akademik dan kesejahteraan mental mereka.
- b. Bagi Dosen : Dosen dapat memanfaatkan temuan penelitian ini untuk merancang metode pengajaran yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Dengan mengetahui tingkat kecemasan akademik dan strategi adaptif yang diterapkan oleh mahasiswa, dosen dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung serta memberikan bantuan yang tepat untuk mengurangi tekanan akademik.
- c. Bagi Institusi : Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan dalam merancang program intervensi yang lebih efektif untuk mendukung mahasiswa. Dengan memahami tantangan yang dihadapi mahasiswa, institusi dapat mengimplementasikan kebijakan yang berfokus pada kesehatan mental dan pengembangan karakter, sehingga meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

3. Manfaat untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai kecemasan akademik dan strategi adaptif dalam konteks yang berbeda. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi pelaksana PKPBA (Program Khusus Pengembangan Bahasa Arab) secara khusus. Peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel lain yang mungkin berpengaruh, seperti faktor lingkungan atau dukungan sosial, serta melakukan studi komparatif antara program studi yang berbeda. Dengan demikian, penelitian ini membuka peluang untuk eksplorasi lebih lanjut dalam bidang psikologi pendidikan dan pengajaran bahasa.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kecemasan Akademik

1. Definisi Kecemasan Akademik

Istilah kecemasan akademik telah umum digunakan oleh para praktisi pendidikan, dan ini merupakan hambatan yang sering dihadapi yang memerlukan solusi untuk diatasi. (Mahato Sunil Jangir, 2012) mengemukakan bahwa kecemasan akademik merupakan perasaan mental yang berat atau distress yang dialami dalam situasi sekolah, yang disebabkan oleh adanya persepsi negatif. Kecemasan yang berlebihan dapat memiliki efek negatif, seperti menyebabkan tekanan psikologis, serta penurunan perhatian dan konsentrasi, yang pada akhirnya mengakibatkan hasil belajar yang kurang memuaskan. Kecemasan akademik, menurut (Cassady & Johnson, 2002), didefinisikan sebagai perasaan cemas yang dialami siswa saat menghadapi situasi evaluasi akademik, seperti ujian, presentasi, atau tugas-tugas lainnya. Mereka menyoroti bahwa kecemasan akademik dapat mempengaruhi kinerja akademik siswa secara negatif, mengganggu konsentrasi, dan mengurangi motivasi belajar. (Cassady & Johnson, 2002) juga mengemukakan bahwa kecemasan akademik dapat diidentifikasi melalui tiga gejala, yaitu *cognitive symptoms*, *emotional symptom* dan *bodily symptoms*, yaitu :

- a. *Cognitive symptoms* adalah tanda-tanda kecemasan akademik yang dapat terdeteksi melalui cara berpikir siswa. (Cassady & Johnson, 2002) mengidentifikasi ciri-ciri kognitif dari kecemasan akademik sebagai: (a) takut gagal, (b) berpikir tidak relevan, dan (c) keterbatasan dalam berpikir.
- b. *Emotional symptom* adalah tanda-tanda psikologis yang muncul saat mengevaluasi situasi. Gejala-gejala ini dapat dikenali melalui: (a) pusing, (b) mual, dan (c) perasaan panik (Cassady & Johnson, 2002)
- c. *Bodily symptoms* adalah tanda-tanda fisiologis yang dihasilkan dari respons emosional. Di sekolah, siswa sering menunjukkan gejala fisiologis, seperti kemarahan terhadap teman sekelas, mata yang membelalak, napas yang cepat, otot wajah yang tegang, dan intonasi suara yang lebih tinggi

2. Faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik

Kecemasan akademik yang dialami siswa di sekolah umumnya dikelompokkan ke dalam tiga level, yaitu rendah, sedang, dan tinggi (Cassady & Johnson, 2002). Tingkat kecemasan akademik yang sedang dan tinggi dapat menjadi hambatan bagi siswa dalam meraih prestasi akademik. Ada berbagai faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan akademik siswa, seperti :

a. Faktor Pribadi yang Menyebabkan Kecemasan Akademik

- Faktor Kesehatan

Faktor kesehatan mengacu pada kondisi fisik dan mental individu yang dapat mempengaruhi kinerja akademik. Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan atau depresi, serta masalah kesehatan fisik, dapat mengurangi kemampuan mahasiswa untuk belajar dan berkonsentrasi, sehingga meningkatkan tingkat kecemasan akademik mereka. (Kessler et al., 2005)

- Ketidakmampuan Menyesuaikan Diri

Ketidakmampuan menyesuaikan diri merujuk pada kesulitan individu dalam mengadaptasi diri terhadap perubahan lingkungan, seperti transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan tuntutan akademik dan sosial di lingkungan baru cenderung merasa cemas dan tertekan. (Barlow et al., 2004; Schunk, 2003)

- Kebiasaan Belajar yang Buruk

Kebiasaan belajar yang buruk mencakup kurangnya keterampilan manajemen waktu, teknik belajar yang tidak efektif, dan kurangnya disiplin dalam belajar. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan belajar yang tidak teratur atau tidak efisien sering kali merasa tidak siap untuk ujian atau tugas, yang dapat menyebabkan kecemasan akademik. (Britton & Tesser, 1991; Zimmerman, 2002)

Berbagai penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan akademik antara siswa laki-laki dan perempuan (Al-Qaisy, 2011; Smith & Renk, 2007; Mato & Nabi, 2002; Corsini, 2009; Bhansali & Trivedi, 2008; Yasin & Zulkifli, 2009; dan Kesek, 2010).

b. Faktor Keluarga yang Menyebabkan Kecemasan Akademik

1. Gaya pola asuh orang tua (parenting style)

Penelitian oleh (Neiman et al., 2016) menunjukkan bahwa gaya pengasuhan dapat berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan akademik siswa. Misalnya, anak yang dibesarkan dalam lingkungan dengan gaya pengasuhan otoritatif cenderung memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan anak yang dibesarkan dalam gaya pengasuhan otoriter atau permisif. Gaya pengasuhan yang mendukung dan responsif dapat membantu anak merasa lebih aman dan percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik.

2. Kurangnya Bimbingan dari Orang Tua

Kurangnya bimbingan dari orang tua mengacu pada minimnya dukungan emosional dan praktis yang diberikan kepada anak. Tanpa bimbingan yang memadai, mahasiswa mungkin merasa bingung atau kehilangan arah dalam menghadapi tantangan akademik, yang dapat meningkatkan kecemasan mereka (Neiman et al., 2016)

3. Adanya Masalah Keluarga

Masalah keluarga, seperti perceraian, konflik antar anggota keluarga, atau ketidakstabilan di rumah, dapat menciptakan lingkungan yang penuh stres bagi anak. Situasi ini dapat mengalihkan perhatian mahasiswa dari studi mereka dan meningkatkan kecemasan akademik akibat kekhawatiran tentang keadaan di rumah. (Kelly & Emery, 2003)

4. Pengharapan Orang Tua yang Tidak Realistis

Pengharapan orang tua yang tidak realistis terhadap anak mencakup ekspektasi yang terlalu tinggi tanpa mempertimbangkan kemampuan dan minat anak. Tekanan untuk memenuhi harapan tersebut dapat menyebabkan perasaan cemas dan tidak berdaya pada mahasiswa ketika mereka merasa tidak dapat memenuhi ekspektasi yang ditetapkan (Utami, 2022)

c. Faktor Sosial yang Menyebabkan Kecemasan Akademik

a. Penolakan Lingkungan

Penolakan lingkungan merujuk pada pengalaman di mana mahasiswa merasa tidak diterima atau diabaikan oleh rekan-rekan, dosen, atau komunitas akademik secara keseluruhan. Ketidakmampuan untuk

terintegrasi dalam lingkungan sosial dapat menciptakan perasaan terasing, yang berkontribusi pada tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi. Mahasiswa yang merasa terasing cenderung mengalami tekanan tambahan, yang dapat mempengaruhi kinerja akademik mereka.

b. Diskriminasi

Diskriminasi dalam konteks akademik terjadi ketika mahasiswa diperlakukan tidak adil berdasarkan atribut tertentu, seperti ras, jenis kelamin, atau latar belakang sosial ekonomi. Perlakuan yang tidak setara ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan terkait dengan kemampuan mereka untuk berprestasi di lingkungan akademik. Diskriminasi dapat menimbulkan perasaan rendah diri dan keraguan yang mendalam terhadap kemampuan akademik, sehingga menghambat proses belajar.

c. Teman sebaya

Ketika siswa merasa bahwa mereka dinilai secara negatif oleh teman sebaya atau dosen, bahkan jika penilaian tersebut tidak akurat, hal ini dapat menimbulkan rasa takut dan cemas. Siswa mungkin menginternalisasi pandangan ini, menyebabkan mereka merasa tidak cukup baik atau tidak mampu, yang pada akhirnya dapat memengaruhi motivasi dan performa akademik mereka

3. Dampak Kecemasan Akademik

Pada penelitian yang dilakukan (Habibullah et al., 2019) berjudul Dampak Kecemasan Akademik terhadap Strategi Belajar Mahasiswa menunjukkan bahwa kecemasan akademik dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam menerapkan strategi belajar yang efektif. Mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung kesulitan dalam mengambil risiko, seperti berbicara di depan umum atau berpartisipasi dalam diskusi kelas, yang pada gilirannya mempengaruhi performa akademik mereka. Hidayati juga mengemukakan dampak dari kecemasan akademik ini meliputi :

a. Penurunan Performa Akademik

Kecemasan akademik yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi dan fokus mahasiswa saat belajar. Hal ini mengakibatkan penurunan kualitas pemahaman materi pelajaran dan, pada akhirnya, berpengaruh negatif terhadap nilai dan prestasi akademik. Mahasiswa yang cemas sering kali tidak dapat menunjukkan potensi terbaik mereka dalam ujian atau tugas akademik.

b. Kesulitan dalam Mengambil Risiko

Mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung menghindari situasi yang menuntut mereka untuk mengambil risiko, seperti berbicara di depan umum atau berpartisipasi dalam diskusi kelas. Ketidakmampuan ini menghambat pengembangan keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri, yang penting dalam lingkungan akademik dan profesional.

c. Stres yang Meningkat

Kecemasan akademik sering kali disertai dengan peningkatan tingkat stres. Mahasiswa yang merasa tertekan karena tuntutan akademik dan ketidakpastian tentang masa depan cenderung mengalami gejala fisik dan emosional, termasuk kelelahan, insomnia, dan masalah kesehatan mental lainnya. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan.

d. Pengaruh pada Manajemen Waktu

Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik sering kali kesulitan dalam mengatur waktu mereka dengan baik. Kecemasan dapat mengganggu kemampuan mereka untuk merencanakan dan menyelesaikan tugas tepat waktu, yang mengarah pada penundaan dan tekanan lebih lanjut. Ketidakmampuan untuk mengelola waktu dengan efektif dapat memperburuk kecemasan.

e. Dukungan Sosial yang Berkurang

Kecemasan dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi dan kurang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga. Mereka mungkin enggan untuk berbagi perasaan cemas atau meminta bantuan, yang mengurangi kesempatan untuk mendapatkan dukungan emosional yang penting dalam mengatasi stres akademik.

f. Pengaturan Tujuan yang Tidak Realistis

Mahasiswa yang tidak menetapkan tujuan yang realistis sering kali mengalami peningkatan kecemasan. Harapan yang terlalu tinggi dapat menyebabkan perasaan putus asa dan kehilangan motivasi ketika mereka tidak dapat mencapai tujuan tersebut. Pengaturan tujuan yang lebih realistis dan terukur dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri.

B. Strategi Adaptif

1. Definisi Strategi Adaptif

Strategi adaptif adalah pendekatan yang diambil oleh individu atau organisasi untuk menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan, tantangan baru, dan situasi yang tidak terduga. Menurut (Review & Henry Mintzberg, 1994) strategi adaptif melibatkan penyesuaian individu atau organisasi berdasarkan pengalaman dan umpan balik dari lingkungan.

Berbagai strategi adaptif dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk mengelola kecemasan akademik mereka. (Rhea & Alderman, 2004) menjelaskan bahwa strategi adaptif mencakup teknik seperti perencanaan waktu, pengaturan tujuan, dan penerapan teknik relaksasi. Penggunaan strategi yang tepat dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dan mengurangi tingkat kecemasan yang dialami. (Schunk, 2003) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan manajemen waktu dengan efektif cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan memiliki performa akademik yang lebih baik.

Kondisi ini penting untuk diteliti lebih lanjut, mengingat banyaknya mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik dan dampaknya terhadap prestasi mereka. Penelitian oleh (Putwain, 2007) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecemasan akademik dan pencapaian akademik, di mana mahasiswa dengan tingkat kecemasan akademik lebih tinggi cenderung mendapatkan nilai yang lebih rendah.

2. Jenis jenis strategi adaptif

David Putwain dalam penelitiannya mengidentifikasi beberapa strategi adaptif yang dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan akademik dan meningkatkan performa mereka. Berikut adalah macam -macam strategi adaptif yang dijelaskan oleh Putwain :

a. Manajemen Waktu

Mengajarkan mahasiswa cara mengatur waktu secara efisien, termasuk teknik perencanaan, penjadwalan tugas, dan pengaturan prioritas untuk menghindari penumpukan pekerjaan menjelang tenggat waktu. Dengan manajemen waktu yang baik, mahasiswa dapat mengurangi stres dan meningkatkan produktivitas.

b. Pengembangan Keterampilan Belajar

Fokus pada pengembangan keterampilan belajar yang efektif, seperti teknik membaca, pencatatan, dan strategi penghafalan. Mahasiswa yang memiliki keterampilan belajar yang baik biasanya lebih percaya diri dan mampu mengatasi tantangan akademik.

c. Dukungan Sosial

Mendorong mahasiswa untuk mencari dukungan dari teman sebaya, keluarga, atau mentor. Dukungan sosial memberikan rasa aman dan membantu mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi kecemasan akademik. Interaksi sosial yang positif dapat mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

d. Teknik Relaksasi

Mengajarkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga untuk membantu mahasiswa mengelola stres dan kecemasan. Teknik ini dapat menenangkan pikiran dan meningkatkan fokus, sehingga mahasiswa lebih siap menghadapi ujian dan tugas akademik.

e. Pengaturan Tujuan

Membantu mahasiswa menetapkan tujuan yang realistis dan terukur. Pengaturan tujuan memberikan arah dan fokus, serta meningkatkan motivasi. Dengan mencapai tujuan kecil, mahasiswa dapat merasa lebih percaya diri dan mengurangi kecemasan.

f. Strategi Pengambilan Keputusan

Mengajarkan mahasiswa cara membuat keputusan yang baik, termasuk mempertimbangkan risiko dan manfaat dari berbagai pilihan. Kemampuan dalam pengambilan keputusan membantu mahasiswa merasa lebih

terkendali atas situasi mereka, mengurangi perasaan cemas yang muncul akibat ketidakpastian.

g. **Fleksibilitas dalam Pembelajaran**

Mendorong mahasiswa untuk bersikap fleksibel dalam pendekatan terhadap pembelajaran, terbuka terhadap metode belajar yang berbeda, dan bersedia menyesuaikan strategi sesuai kebutuhan mereka. Fleksibilitas membantu mahasiswa beradaptasi dengan situasi yang berubah dan mengurangi tekanan.

h. **Penggunaan Teknologi**

Memanfaatkan teknologi untuk mendukung proses belajar, seperti aplikasi manajemen tugas, platform pembelajaran online, dan sumber daya digital. Teknologi membantu mahasiswa mengakses informasi lebih mudah dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam pembelajaran.

3. Urgensi Strategi Adaptif dalam Perspektif Islam

Strategi adaptif merujuk pada berbagai cara yang digunakan individu untuk mengatasi tantangan dan stres, termasuk dalam konteks akademik. Dalam buku yang peneliti ini temukan berjudul *Islamic Psychology: Human Behaviour in the Qur'an and Sunnah*" oleh A. A. A. Al-Qaradawi menyatakan bahwa Dalam perspektif Islam, urgensi strategi adaptif sangat penting dan dapat dilihat dari beberapa aspek berikut :

a. **Keseimbangan Emosional dan Spiritual**

Dalam Islam, keseimbangan antara aspek fisik, emosional, dan spiritual sangat ditekankan. Strategi adaptif membantu individu untuk mengelola stres dan kecemasan, sehingga mereka dapat menjaga keseimbangan ini. Dengan mengandalkan tawakkul (berserah diri kepada Allah) dan dzikir, individu dapat mengurangi kecemasan dan memperkuat ketenangan batin.

b. **Menghadapi Ujian dan Tantangan**

Kehidupan di dunia ini dipandang sebagai ujian oleh Islam. Oleh karena itu, memiliki strategi adaptif yang efektif memungkinkan individu untuk tetap tegar dan fokus, meskipun menghadapi kesulitan akademik. Dalam Al-Qur'an, Allah

berfirman bahwa setiap ujian akan disertai dengan kemudahan, yang menunjukkan pentingnya sikap positif dan adaptif dalam menghadapi tantangan.

c. Pengembangan Karakter dan Kemandirian

Strategi adaptif juga berkontribusi pada pengembangan karakter dan kemandirian. Islam mengajarkan pentingnya usaha dan kerja keras. Dengan menerapkan strategi adaptif, individu belajar untuk menghadapi masalah secara proaktif, meningkatkan kemampuan mereka untuk mencari solusi, dan mengembangkan kepercayaan diri.

d. Dukungan Sosial dan Komunikasi

Islam mendorong dukungan sosial dan kolaborasi dalam komunitas. Strategi adaptif yang melibatkan interaksi positif dengan teman, keluarga, dan mentor dapat memperkuat jaringan sosial yang mendukung. Ini sejalan dengan ajaran Islam tentang pentingnya saling membantu dan mendukung dalam kebaikan.

e. Pengelolaan Stres yang Sehat

Dalam Islam, pengelolaan emosi dan stres adalah hal yang penting. Strategi adaptif seperti berdoa, bermeditasi, dan melakukan aktivitas fisik dapat membantu individu mengatasi stres secara sehat. Ini dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik, yang sejalan dengan prinsip-prinsip Islam tentang menjaga kesehatan.

C. Pandangan Islam Tentang Kecemasan Akademik Dan Strategi Adatif

1. Pandangan Islam Tentang Kecemasan Akademik dan Strategi Adaptif

a. Kecemasan akademik dan strategi adaptif dalam surat Al-Insyirah 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*” (QS. Al-Insyirah : 5-6).

Berikut adalah makna perkata dari ayat alqur’an berbasis psikologi dari surat Al-Insyirah ayat 5-6 :

Tabel 2. 1
Makna QS. Al-Insyirah : 5-6

No	Potongan ayat	Sinonim	Antonim	Terjemah	Makna Psikologi
1	فَإِنَّ	بِلَا شَكِّ	رُبَّمَا	Maka sesungguhnya	Perilaku verbal
2	مَعَ	فِي	بَعِيدًا عَن	Bersama	aktor
3	الْعُسْرَ	ضَيْقٌ	يُسْرٌ	Kesulitan	<i>Reinforcement negative</i>
4	يُسْرًا	نِعْمَةٌ	مَشَقَّةٌ	Ada kemudahan	<i>Reinforcement positif</i>
5	إِنَّ	حَقًّا	لَا	Sesungguhnya	<i>Konsekuensi Pasti</i>
6	مَعَ	فِي	بَعِيدًا عَن	Bersama	Aktor
7	الْعُسْرَ	ضَيْقٌ	يُسْرٌ	Kesulitan	<i>Reinforcement negative</i>
8	يُسْرًا	نِعْمَةٌ	مَشَقَّةٌ	Ada kemudahan	<i>Reinforcement positif</i>

b. Kecemasan Akademik dan Strategi Adaptif dalam Surah Ali-Imran 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

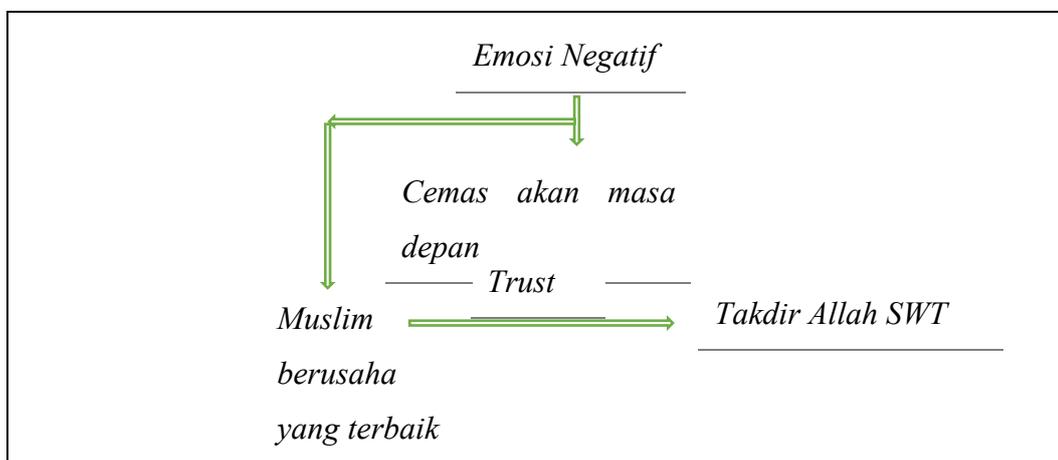
Artinya: “Janganlah kamu merasa lemah dan janganlah kamu bersedih, karena kamu paling tinggi derajatnya jika kamu orang-orang beriman.” (QS. Ali-imran :139).

Tabel 2. 2
Makna QS. Ali-Imran :13

No	Potongan Ayat	Sinonim	Antonim	Terjemah	Makna Psikologi
1	وَلَا	لَا	نَعَمْ	Dan jangan	Perilaku verbal
2	تَهِنُوا	ضَعْفٌ	قُوَّةٌ	Kalian merasa lemah	Reinforcement Negative
3	وَلَا	لَا	نَعَمْ	Dan jangan	Larangan
4	تَحْزَنُوا	تَفَكَّرَ	فَرَحَ	Kalian bersedih	Reinforcement Negative
5	وَأَنْتُمْ	أَصْحَابٌ	أَعْدَاءُ	Dan kalian	Aktor
6	الْأَعْلَىٰ	أَعْلَىٰ	أَدْنَىٰ	Orang yang tinggi	Self efficacy
7	إِن	حَقًّا	لَا	Jika	Syarat
8	كُنْتُمْ	كَانَ	لَمْ تَكُنْ	Kalian	Aktor
9	مُؤْمِنِينَ	تُؤْمِنُونَ	تَكْفُرُونَ	Beriman	Karakteristik

2. Pola teks islam tentang kecemasan akademik dan strategi adaptif

Gambar 2. 1
Pola Teks Kecemasan Akademik QS Ali-Imran 139



3. Rumusan Konseptual Teks Islam Tentang Kecemasan Akademik dan Strategi Adaptif

a. Rumusan secara general

Kecemasan akademik merupakan respons emosional yang dialami mahasiswa ketika menghadapi tuntutan akademis yang tinggi. Dalam perspektif Islam, kecemasan ini dipandang sebagai ujian dari Allah yang perlu dikelola agar tidak mengganggu kesehatan mental dan spiritual. Islam mengajarkan bahwa setiap kesulitan pasti disertai kemudahan (QS. Al-Insyirah: 5-6), sehingga mahasiswa dapat menghadapi kecemasan dengan iman dan tawakkul, yang membantu mereka tetap tenang dalam menghadapi tantangan. Selain itu, kecemasan akademik dapat berfungsi sebagai penggerak untuk pengembangan karakter dan kemandirian, mendorong individu untuk mengatasi rasa cemas dengan cara yang positif, seperti berdoa dan berusaha.

b. Rumusan secara praktikular

Dalam praktiknya, untuk mengatasi kecemasan akademik, mahasiswa dapat menerapkan strategi adaptif yang konkret. Misalnya, manajemen waktu yang baik membantu mahasiswa mengatur waktu belajar dengan efisien, sementara teknik relaksasi seperti meditasi dan pernapasan dalam dapat meredakan stres. Pentingnya dukungan sosial dari teman, keluarga, atau mentor juga tidak dapat diabaikan,

karena ini memperkuat jaringan sosial yang mendukung. Selain itu, mahasiswa disarankan untuk menetapkan tujuan belajar yang realistis untuk mengurangi tekanan dan meningkatkan motivasi. Fleksibilitas dalam pembelajaran dan penggunaan teknologi, seperti aplikasi pembelajaran, juga dapat membantu mahasiswa beradaptasi lebih baik terhadap tuntutan akademik. Dengan mengandalkan doa dan dzikir, serta memahami bahwa setiap tantangan akademik adalah bagian dari ujian hidup, mahasiswa dapat mengembangkan sikap optimis dan usaha yang maksimal, sehingga mampu mengelola kecemasan akademik dengan lebih efektif.

D. Hubungan Antara Kecemasan Akademik dan Strategi Adaptif

Kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk tekanan psikologis yang dialami mahasiswa saat menghadapi tuntutan akademik yang kompleks. Tekanan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti ketakutan menghadapi ujian, kekhawatiran akan nilai, dan perasaan tidak mampu bersaing dalam lingkungan akademik yang kompetitif. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan ini dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi belajar, serta berdampak pada pencapaian akademik dan kesehatan mental secara umum.

Strategi adaptif hadir sebagai mekanisme penting yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan akademik tersebut. Strategi ini mencakup berbagai bentuk respons konstruktif, seperti perencanaan waktu, pengaturan tujuan yang realistis, pencarian dukungan sosial, serta penerapan teknik relaksasi. Dengan mengembangkan strategi adaptif yang tepat, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik, meningkatkan efektivitas belajar, serta menjaga stabilitas emosi.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptif tinggi cenderung mampu merespons kecemasan akademik secara lebih positif. Misalnya, penelitian oleh (Putri & Febriyanti, 2021) menyebutkan bahwa manajemen stres dan strategi coping adaptif berperan signifikan dalam menurunkan kecemasan serta meningkatkan performa akademik mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian dari (Schunk, 2003) juga mendukung temuan

ini dengan menyatakan bahwa pengelolaan waktu yang efektif dapat menurunkan stres dan meningkatkan pencapaian belajar.

Di sisi lain, mahasiswa yang tidak memiliki strategi adaptif yang memadai akan lebih rentan mengalami disfungsi akademik, seperti prokrastinasi, penurunan motivasi, dan penarikan diri secara sosial. Hal ini sesuai dengan temuan (Habibullah et al., 2019), yang menyatakan bahwa kecemasan yang tinggi tanpa strategi penanganan yang baik dapat menghambat keterlibatan mahasiswa dalam proses belajar.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang saling memengaruhi antara kecemasan akademik dan strategi adaptif. Mahasiswa yang mampu mengembangkan strategi adaptif cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola kecemasan akademik, sehingga mereka dapat bertahan dan berkembang dalam lingkungan akademik yang menantang. Penelitian ini penting untuk memperkuat pemahaman bahwa strategi adaptif tidak hanya menjadi pelengkap, tetapi menjadi komponen kunci dalam proses pengelolaan kecemasan akademik secara efektif.

E. Hipotesis Penelitian

1. H1: Berdasarkan rumusan masalah yang sudah di tuliskan, diketahui adanya tingkat keceamsan yang relatif banyak dimulai dari tingkat sedang sampai tinggi di kalangan mahasiswa jurusan psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. H2: Mahasiswa yang mengikuti program intensif bahasa Arab di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung menerapkan strategi adaptif seperti manajemen waktu, teknik relaksasi, pembentukan kelompok belajar, dan memanfaatkan dukungan sosial dalam menghadapi kecemasan akademik.
3. H3: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan akademik mahasiswa dengan penggunaan strategi adaptif dalam konteks program intensif bahasa Arab di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. H4: Penggunaan strategi adaptif yang efektif dapat mengurangi tingkat kecemasan akademik mahasiswa, sehingga berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik mereka.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan kerangka kerja atau rencana yang digunakan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Sugiyono (2021), desain penelitian kuantitatif dapat berupa penelitian deskriptif, komparatif, maupun asosiatif, tergantung pada tujuan dan hubungan antar variabel yang diteliti.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif korelasional. Desain ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu kecemasan akademik (sebagai variabel independent X) dan strategi adaptif mahasiswa (sebagai variabel dependen Y) pada mahasiswa jurusan Psikologi yang mengikuti Program Intensif Bahasa Arab di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara dua variabel, tanpa memberikan perlakuan secara langsung pada subjek penelitian. Dalam hal ini, peneliti tidak mengintervensi kondisi mahasiswa, melainkan hanya mengukur dan menganalisis tingkat kecemasan akademik serta strategi adaptif yang digunakan. Desain ini memungkinkan peneliti untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan dan seberapa kuat hubungan tersebut antara kedua variabel yang diteliti.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2021), variabel penelitian didefinisikan sebagai atribut, sifat, atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan tertentu yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel memiliki peran penting dalam penelitian karena menjadi fokus utama dalam pengumpulan dan analisis data. Dalam penelitian ini, peneliti mengkaji hubungan antara tingkat kecemasan akademik dan strategi adaptif mahasiswa pada Program Intensif Bahasa Arab di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan jenisnya, variabel dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Variabel Independen (X): Kecemasan Akademik

Variabel independent (X) adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain (variabel dependen). Dalam konteks penelitian ini, kecemasan akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang dirasakan mahasiswa saat menghadapi tuntutan akademik, seperti ujian, tugas, atau proses pembelajaran dalam program intensif. Kecemasan akademik dapat berdampak pada cara mahasiswa merespons dan menyesuaikan diri terhadap situasi belajar.

2. Variabel Dependen (Y): Strategi Adaptif Mahasiswa

Variabel dependen (Y) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel independen. Dalam penelitian ini, strategi adaptif mahasiswa mengacu pada upaya atau mekanisme yang digunakan oleh mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan tekanan akademik dalam program intensif Bahasa Arab. Strategi adaptif dapat mencakup cara menghadapi stres, mengelola waktu, mencari dukungan sosial, serta kemampuan regulasi emosi.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel diperlukan untuk menjelaskan secara rinci bagaimana setiap variabel dalam penelitian ini diukur, diamati, atau dikonseptualisasikan dalam bentuk indikator yang konkret. Dengan adanya definisi operasional, diharapkan pengukuran dapat dilakukan secara objektif, terstruktur, dan dapat diuji secara empiris. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Berikut adalah definisi operasional masing-masing variabel :

1. Kecemasan Akademik (Variabel Independen)

Menurut Mahato (2012) kecemasan akademik merupakan perasaan mental yang berat atau distress yang dialami dalam situasi sekolah, yang disebabkan oleh adanya persepsi negatif. Kecemasan yang berlebihan dapat memiliki efek negatif, seperti menyebabkan tekanan psikologis, serta penurunan perhatian dan konsentrasi, yang pada akhirnya mengakibatkan hasil belajar yang kurang memuaskan. Dalam penelitian ini, kecemasan akademik diukur menggunakan

skala kecemasan akademik yang dikembangkan oleh Ottens (1991) ialah sebagai berikut :

- a. *Cognitive Anxiety Patterns* (Pola kecemasan aktivitas mental)
Merujuk pada pikiran negatif atau kekhawatiran berlebihan terkait tugas akademik, seperti ketakutan gagal, merasa tidak mampu, dan pikiran perfeksionis.
- b. *Faulty Attention* (Perhatian yang Salah)
Menggambarkan ketidakmampuan individu untuk fokus pada informasi yang relevan dalam situasi akademik, yang disebabkan oleh kecemasan berlebih.
- c. *Physical Distress* (Distress Secara Fisik)
Berkaitan dengan gejala fisiologis yang muncul saat menghadapi tekanan akademik, seperti jantung berdebar, keringat dingin, atau gangguan tidur.
- d. *Inappropriate Behavior* (Perilaku Kurang Tepat)
Menunjukkan respons perilaku negatif akibat kecemasan, seperti menunda tugas, menghindari kelas, atau berkurangnya partisipasi dalam kegiatan belajar.

Setiap aspek diukur melalui pernyataan dalam angket menggunakan skala Likert (misalnya 1 = Sangat Tidak Sesuai sampai 4 = Sangat Sesuai), yang telah disesuaikan dengan konteks mahasiswa pada program intensif.

2. Strategi Adaptif Mahasiswa (Variabel Dependen)

Menurut Rhea dan Alderman (2004), strategi adaptif mencakup teknik-teknik seperti perencanaan waktu, pengaturan tujuan, dan penerapan teknik relaksasi. Penggunaan strategi yang tepat dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dan membantu menurunkan tingkat kecemasan akademik yang dialami. Strategi adaptif diperlukan terutama dalam lingkungan pendidikan tinggi yang menuntut kemampuan penyesuaian diri secara akademik, sosial, dan emosional. Dalam penelitian ini, strategi adaptif mahasiswa diukur menggunakan instrumen *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) yang dikembangkan oleh Baker dan Siryk (1984). Instrumen ini terdiri dari

empat dimensi utama yang merepresentasikan aspek-aspek penyesuaian mahasiswa terhadap kehidupan perkuliahan, yaitu:

a. *Academic Adjustment*

Mengukur kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tuntutan akademik seperti mengatur waktu belajar, menyelesaikan tugas, mengikuti perkuliahan, dan berpartisipasi dalam aktivitas akademik.

b. *Social Adjustment*

Menggambarkan kemampuan mahasiswa dalam membangun relasi sosial dengan teman sebaya, dosen, dan lingkungan kampus secara umum.

c. *Personal Emotional Adjustment*

Berkaitan dengan kestabilan emosi dan kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi stres, tekanan, dan perubahan dalam kehidupan kuliah.

d. *Institutional Attachment (Institutional Adjustment)*

Mengukur sejauh mana mahasiswa merasa cocok, puas, dan terikat secara positif dengan institusi pendidikan yang dipilih.

Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert, yang disesuaikan berdasarkan konteks penelitian ini. Setiap indikator akan dirancang menjadi pernyataan yang merepresentasikan masing-masing aspek strategi adaptif mahasiswa.

D. **Partisipan**

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Psikologi yang mengikuti Program Intensif Bahasa Arab di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun akademik 2022, sesuai dengan hasil riset skripsi yang berjudul “*Pengaruh Self efficacy dan Impostor syndrome terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*” dari Amr Yazid Pikoli yang menyatakan jumlah mahasiswa di Angkatan 2022 berjumlah 269 mahasiswa. Karakteristik partisipan yang dikaji dalam penelitian ini meliputi:

a. Usia

Rentang usia partisipan berada pada kisaran 18–22 tahun, sesuai dengan karakteristik usia mahasiswa strata satu (S1) di tahun pertama hingga ketiga. Usia ini relevan karena pada rentang tersebut mahasiswa berada dalam fase perkembangan dewasa awal, yang ditandai dengan tantangan penyesuaian diri dalam lingkungan akademik baru.

b. Jenis kelamin

Penelitian ini mencakup mahasiswa laki-laki dan perempuan. Ciri ini penting karena beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik dan cara beradaptasi bisa berbeda antara jenis kelamin, baik dalam intensitas maupun strategi coping yang digunakan.

Peneliti menggunakan metode purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang dianggap paling relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memilih partisipan yang benar-benar sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan, sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan representatif.

Untuk menentukan jumlah partisipan yang akan digunakan sebagai sampel, peneliti menggunakan rumus Slovin untuk memperkirakan ukuran sampel berdasarkan jumlah populasi dan tingkat kesalahan yang ditentukan. Adapun rumus Slovin adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

Keterangan:

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi = 269

e = tingkat kesalahan (margin of error) = 0,1

$$n = 269$$

$$n = \frac{269}{1 + 269 \cdot (0,1)^2}$$

$$= 72.89$$

$$= 73 \text{ responden}$$

Dengan demikian, jumlah sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah 73 mahasiswa. Jumlah ini dinilai memadai untuk mewakili populasi dan memungkinkan generalisasi hasil penelitian secara lebih proporsional. Seluruh partisipan dipilih berdasarkan kriteria purposif yang telah dijelaskan sebelumnya, dengan tetap memperhatikan prinsip etis seperti persetujuan partisipasi secara sadar dan sukarela.

Dalam penelitian ini, margin of error yang dipilih adalah 10%. Pemilihan margin ini didasarkan pada pertimbangan konteks dan karakteristik populasi yang diteliti. Meskipun umumnya margin of error 5% lebih sering digunakan dalam penelitian psikologi, margin 10% dipilih untuk memberikan fleksibilitas yang lebih besar dalam analisis data, terutama mengingat variabilitas yang mungkin ada dalam responden program intensif bahasa Arab. Dengan margin of error yang lebih tinggi, diharapkan penelitian ini tetap dapat memberikan wawasan yang relevan, meskipun dengan tingkat ketepatan yang sedikit lebih rendah. Hal ini juga memungkinkan peneliti untuk mengatasi tantangan praktis dalam pengumpulan data, seperti keterbatasan waktu dan sumber daya.

E. Alat Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan dua instrumen utama, yaitu Skala Kecemasan Akademik dan Skala Strategi Adaptif yang telah digunakan dan diuji oleh para peneliti terdahulu, dengan pertimbangan validitas dan reliabilitasnya. Berikut penjelasan rinci mengenai alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini :

1. Skala Kecemasan Akademik

Skala Kecemasan Akademik yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh Ottens (1991). Instrumen ini mengukur tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswa, dengan melibatkan empat dimensi utama:

- a. Pola kecemasan aktivitas mental
Berkaitan dengan kecemasan yang muncul dalam situasi akademik.
- b. Perhatian yang salah

Berkaitan dengan fokus yang salah atau ketidakmampuan mahasiswa untuk memusatkan perhatian secara efektif.

c. Distress secara fisik

Berkaitan dengan gejala fisik yang muncul akibat kecemasan.

d. Perilaku kurang tepat

Berkaitan dengan tindakan atau respons yang tidak tepat terhadap situasi akademik yang menegangkan.

Skala ini menggunakan skala Likert 4 poin, yakni:

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Setuju

4 = Sangat Setuju

Skala ini telah banyak digunakan dalam penelitian terkait kecemasan akademik di berbagai universitas, dan telah terbukti memiliki validitas konstruk yang baik serta reliabilitas yang tinggi, dengan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,85 dalam studi terdahulu.

2. Skala Strategi Adaptif

Untuk mengukur strategi adaptif mahasiswa, digunakan Skala College Adjustment yang dikembangkan oleh Baker dan Siryk (1984). Skala ini memiliki empat dimensi utama yang berkaitan dengan penyesuaian diri mahasiswa di lingkungan akademik dan sosial:

a. *Academic Adjustment*

Kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik.

b. *Social Adjustment*

Kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan kehidupan sosial di kampus.

c. *Personal Emotional Adjustment*

Kemampuan mahasiswa untuk mengelola stres dan emosi pribadi.

d. *Institutional Adjustment*

Kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan kebijakan dan prosedur institusional kampus.

Skala ini menggunakan skala Likert 4 poin, dengan kategori penilaian yang serupa dengan skala kecemasan akademik:

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Setuju

4 = Sangat Setuju

Skala *College Adjustment* ini juga telah diuji validitas dan reliabilitasnya di berbagai penelitian sebelumnya dan menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* yang cukup tinggi, yaitu 0,80.

3. Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dilakukan dalam beberapa tahap yang sistematis untuk memastikan hasil yang valid dan reliabel:

a. Persiapan Instrumen Instrumen diuji coba terlebih dahulu pada kelompok kecil mahasiswa yang tidak termasuk dalam sampel penelitian untuk menilai kejelasan dan pemahaman terhadap pertanyaan.

b. Distribusi Instrumen

Instrumen dibagikan kepada responden melalui kuesioner online atau secara langsung di kelas, tergantung pada situasi dan ketersediaan waktu. Setiap responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan instruksi pengisian kuesioner

c. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dalam rentang waktu satu bulan, dengan memastikan bahwa semua partisipan yang memenuhi kriteria dapat berpartisipasi.

d. Pengolahan Data

Setelah data terkumpul, data dari kedua skala dianalisis dengan menggunakan analisis statistik yang sesuai, seperti analisis deskriptif

dan analisis korelasi untuk mengidentifikasi hubungan antara kecemasan akademik dan strategi adaptif.

4. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji Validitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen ini benar-benar mengukur apa yang dimaksud untuk diukur. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Validitas Isi

Untuk menilai sejauh mana item-item dalam skala mencakup seluruh aspek yang ingin diukur. Uji ini dilakukan melalui expert judgment, di mana ahli di bidang psikologi dan pendidikan menilai apakah item-item tersebut relevan dan sesuai dengan teori yang digunakan.

b. Validitas Konstruksi

Menggunakan analisis faktor untuk memastikan bahwa setiap dimensi pada kedua skala mencerminkan faktor yang dimaksud.

Uji Reliabilitas untuk memastikan konsistensi hasil pengukuran menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Untuk skala kecemasan akademik dan strategi adaptif, nilai Cronbach's Alpha yang didapatkan masing-masing adalah 0,85 dan 0,80, yang menunjukkan reliabilitas yang baik.

5. Modifikasi Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah ada dan digunakan oleh peneliti terdahulu, yaitu skala kecemasan akademik yang dikembangkan oleh Ottens (1991) dan skala College Adjustment yang dikembangkan oleh Baker dan Siryk (1984). Instrumen ini tidak dimodifikasi secara substansial, tetapi peneliti mengadaptasi beberapa item untuk disesuaikan dengan konteks mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Item yang dimodifikasi berkaitan dengan aspek budaya dan pendidikan yang spesifik di kampus tersebut.

F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif, sehingga teknik analisis data yang digunakan bertujuan untuk mengolah data numerik guna

mengidentifikasi hubungan antara variabel kecemasan akademik dan strategi adaptif mahasiswa. Analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik IBM SPSS Statistics versi 26.0. Berikut adalah tahapan dan jenis teknik analisis yang digunakan:

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas merupakan suatu cara untuk mengetahui seberapa baik instrumen dalam mengukur objek yang seharusnya diukur. Suatu instrumen dikatakan valid apabila alat ukur yang digunakan dapat dengan baik mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2019). Pedoman dalam uji validitas adalah sebagai berikut:

- a. Apabila $R_{hitung} < R_{tabel}$ (0,116) maka *item* pernyataan valid.
- b. Apabila $R_{hitung} > R_{tabel}$ (0,116) maka *item* pernyataan tidak valid

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2021) mengemukakan uji reliabilitas merupakan pengukuran dengan memakai subjek yang sama apakah akan menghasilkan data yang identik, sehingga kuesioner dikatakan reliabel jika tanggapan individu terhadap suatu pertanyaan konsisten atau stabil dari waktu ke waktu walaupun dilakukan pengukuran berulang. Kriteria yang dapat digunakan untuk pengujian reliabilitas:

- a. Nilai Cronbach Alpha $> 0,60$ dapat dikatakan reliabel, atau instrumen penelitian yang digunakan dapat mengukur variabel tersebut
- b. Jika nilai Cronbach Alpha $< 0,60$ dapat dikatakan tidak reliabel, atau instrumen penelitian yang digunakan tidak dapat mengukur variabel tersebut

3. Uji Asumsi Klasik

Menurut Sugiyono (2021) pengujian asumsi klasik dalam analisis regresi bertujuan untuk memastikan bahwa model regresi memenuhi syarat-syarat tertentu sehingga hasil estimasi dapat dipercaya. Namun, tidak semua uji asumsi klasik diterapkan pada semua jenis data. Uji Autokorelasi mengukur korelasi antara residual pada periode waktu yang berbeda. Dalam data cross-sectional,

tidak ada urutan waktu antar observasi, sehingga uji autokorelasi tidak relevan. Data primer, yang biasanya dikumpulkan melalui survei atau kuesioner, seringkali berbentuk data cross-sectional, di mana data dikumpulkan pada satu titik waktu atau periode tertentu. Pada data jenis ini, pengujian asumsi klasik yang umum dilakukan meliputi :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data yang akan digunakan dalam model regresi berdistribusi normal atau tidak (Ghozali, 2019) Untuk mengetahui data yang digunakan dalam model regresi berdistribusi normal atau tidak dapat dilakukan dengan menggunakan kolmogorov-smirnov. Jika nilai kolmogorov-smirnov lebih besar dari $\alpha = 0.05$, maka data normal (Ghozali, 2019).

b. Uji Multikoleniaritas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi ditemukan ada atau tidaknya korelasi antar variabel bebas (Ghozali, 2019). Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi antar variabel bebas (independen). Untuk mendeteksi ada atau tidaknya multikolinearitas dapat digunakan beberapa cara sebagai berikut :

- 1) Jika R^2 tinggi tapi variabel bebas banyak yang tidak signifikan, maka dalam model regresi terdapat adanya multikolinearitas.
- 2) Menganalisis matriks korelasi variabel bebas. Jika korelasi antar variabel bebas tinggi yaitu diatas 0.80 maka terdapat multikolinearitas.
- 3) Melihat nilai *tolerance* dan *variance inflation factor* (VIF). Jika nilai *tolerance* lebih kecil dari 10 % dan nilai VIF lebih besar dari 10 berarti ada multikolinearitas

c. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan *variance* dari residual suatu pengamatan ke

pengamatan yang lain. Model regresi yang memenuhi persyaratan adalah dimana terdapat kesamaan varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain tetap atau disebut homoskedastisitas. Uji heteroskedastisitas ialah varian residual yang tidak sama pada semua pengamatan di dalam model regresi. mesi yang baik seharusnya tidak terjadi heteroskedastisitas. Untuk mengetahui ada tidaknya gejala heteroskedastisitas dapat dilakukan dengan menggunakan nilai prediksi variabel dependen dengan variabel independen yaitu apabila nilai signifikansi $>0,05$

4. Uji Korelasi

Korelasi pearson product moment ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara korelasi kedua variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Uji korelasi pearson r ini dapat digunakan pada statistik inferensial hal ini perlu dilakukan apabila variabel x dan y berdistribusi normal dengan varian yang sama jika tidak maka harus menggunakan koefisien korelasi lainnya seperti rho spearman atau W Kendall dan hubungan dari dua variabel bersifat linear (Morissan, 2017)

Karena variabel yang diteliti adalah data interval maka teknik statistik yang digunakan adalah *pearson correlation product moment*. Menurut Sugiyono (2013) penentuan koefisien korelasi dengan menggunakan metode analisis korelasi pearson product moment dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{(n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2)(n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2)}}$$

Dimana:

r_{xy} = Koefisien korelasi pearson

x_i = Variabel independent

y_i = Variabel dependen

n = Banyak sampel

Hasil yang diperoleh dengan rumus di atas, dapat diketahui tingkat hubungan variabel X dan variabel Y menggunakan koefisien korelasi. Koefisien korelasi merupakan pengukur hubungan dua variabel atau lebih yang dinyatakan sebagai tingkat hubungan (derajat keeratan) antar variabel. Dalam menggunakan korelasi tidak dipersoalkan adanya ketergantungan atau dengan kata lain, variabel yang satu tidak harus bergantung dengan variabel lainnya.

Meskipun variabel yang dihitung korelasinya tidak diharuskan mempunyai hubungan ketergantungan, perlu ditekankan variabel yang dioperasikan tetap harus mempunyai hubungan atau berkaitan (relevansi). Sebaiknya tidak menghubungkan variabel-variabel yang sangat jauh relevansinya secara logika. (Kurniawan dan Yuniarto, 2015). Koefisien korelasi merupakan indeks atau bilangan yang digunakan untuk mengukur keeratan (sangat kuat, kuat, sedang, rendah, sangat rendah, dan tidak ada hubungan) antar variabel. Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi (Priyatno, 2016) sebagai berikut:

Tabel 3. 1
Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.0 – 0.199	Sangat rendah
0.20 – 0.399	Rendah
0.40 – 0.599	Sedang
0.60 – 0.799	Kuat
0.80 – 1.000	Sangat kuat

Untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian ini, dilakukan analisis korelasi Pearson. Hasil analisis tersebut disajikan dalam Tabel berikut :

Tabel 3. 2
Uji Korelasi Pearson Variabel Kecemasan Akademik

Indikator	No. Item	<i>Pearson Correlation</i>
------------------	---------------------	-----------------------------------

Pola Kecemasan Aktivitas Mental	1	.780**
	2	.747**
	3	.782**
	4	.771**
	5	.756**
Perhatian yang Salah	6	.769**
	7	.396**
	8	.401**
	9	.305*
	10	.394*
Distress secara Fisik	11	.330**
	12	.440**
	13	.540**
	14	.780**
	15	.747**
Perilaku Kurang Tepat	16	.782**
	17	.747**
	18	.714**
	19	.725**
	20	.731**

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025

Tabel 3.2 menunjukkan hasil uji korelasi Pearson untuk seluruh item pada variabel kecemasan akademik berdasarkan empat indikator, yaitu *Pola Kecemasan Aktivitas Mental*, *Perhatian yang Salah*, *Distress secara Fisik*, dan *Perilaku Kurang Tepat*. Mayoritas item menunjukkan nilai koefisien korelasi yang berada dalam kategori kuat hingga sangat kuat, khususnya pada indikator *Pola Kecemasan Aktivitas Mental* dan *Perilaku Kurang Tepat* yang memiliki korelasi di atas 0,70, bahkan beberapa mendekati 0,78 (misalnya item 14 dan 16). Sementara itu, indikator *Perhatian yang Salah* memiliki variasi nilai korelasi yang lebih rendah, dengan item 9 dan 10 berada pada kisaran rendah

hingga sedang (0,305 dan 0,394), yang masih memenuhi syarat validitas minimal. Pada indikator *Distress secara Fisik*, nilai korelasi berkisar antara 0,330 hingga 0,540, menunjukkan validitas yang cukup dalam kategori sedang. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa seluruh item valid dan memiliki hubungan yang signifikan dengan skor total, sehingga layak digunakan dalam mengukur konstruk kecemasan akademik mahasiswa.

Tabel 3. 3
Uji Korelasi Pearson Variabel Strategi Adaptif Mahasiswa

Indikator	No. Item	Pearson Correlation
Academic Adjustment	1	.773**
	2	.885**
	3	.793**
	4	.868**
	5	.876**
Social Adjustment	6	.884**
	7	.864**
	8	.869**
	9	.879**
	10	.844**
Personal-Emotional Adjustment	11	.853**
	12	.865**
	13	.740**
	14	.757**
	15	.757**
Institutional Adjustment	16	.795**
	17	.794**
	18	.727**
	19	.783**
	20	.748**

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025

Tabel 3.3 menampilkan hasil uji korelasi Pearson untuk item-item dalam variabel *Strategi Adaptif Mahasiswa*, yang terdiri dari empat indikator: *Academic Adjustment*, *Social Adjustment*, *Personal-Emotional Adjustment*, dan *Institutional Adjustment*. Seluruh item menunjukkan nilai koefisien korelasi yang sangat kuat, dengan rentang nilai antara 0,727 hingga 0,885, yang semuanya berada dalam kategori kuat hingga sangat kuat menurut interpretasi koefisien korelasi. Indikator *Academic Adjustment* memiliki korelasi tertinggi pada item nomor 2 (0,885), sedangkan *Social Adjustment* juga menunjukkan konsistensi tinggi dengan seluruh item di atas 0,84. Indikator *Personal-Emotional Adjustment* dan *Institutional Adjustment* juga menunjukkan validitas yang sangat baik, dengan semua item berada dalam kisaran korelasi yang menunjukkan kontribusi yang kuat terhadap total skor. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh item dalam instrumen strategi adaptif mahasiswa memiliki validitas yang tinggi dan secara konsisten merepresentasikan masing-masing indikator, sehingga layak digunakan dalam pengukuran.

5. Uji Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi merupakan ikhtisar yang menyatakan seberapa baik garis regresi mencocokkan data. Nilai R^2 berkisar antara 0-1. Dengan Nilai yang kecil maka kemampuan dalam menjelaskan variabel dependen amat terbatas. Sebaliknya, nilai yang mendekati satu berarti variabel independen mampu memberikan penjelasan variasi variabel dependen yang ada.

6. Uji Signifikansi Parameter Individual (Uji Statistik t)

Uji statistik t menunjukkan seberapa besar pengaruh setiap variabel independen secara individu dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Pada uji statistik t, nilai t hitung akan dibandingkan dengan nilai t tabel, dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Bila $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ atau $\text{profitabilitas} < \text{tingkat signifikansi (Sig} < 0,05)$, maka H_a diterima dan H_o ditolak, variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen.

- b. Bila $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ atau $\text{profitabilitas} > \text{tingkat signifikansi}$ ($\text{Sig} > 0,05$), maka H_a ditolak dan H_0 diterima, variabel independen tidak berpengaruh terhadap variabel dependen.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, tepatnya pada mahasiswa Jurusan Psikologi yang mengikuti Program Intensif Bahasa Arab. Program ini merupakan salah satu program akademik unggulan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam penguasaan bahasa Arab, terutama dalam konteks pemahaman literatur keislaman dan kebutuhan akademik.

Program Intensif Bahasa Arab diselenggarakan oleh unit Pusat Pengembangan Bahasa, tepatnya pada Program khusus Perkuliahan Bahasa Arab UIN Malang dan wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa tahun pertama di berbagai jurusan, termasuk Psikologi. Program ini berlangsung selama dua semester pertama dan Pembelajaran mencakup keterampilan mendengar (maharah al-istima'), keterampilan berbicara (maharah al-Kalam), keterampilan membaca (maharah al-qiroah) dan keterampilan menulis (maharah al-kitabah). Mahasiswa peserta program intensif umumnya mengikuti kegiatan ini selama tahun pertama kuliah, dengan beban pembelajaran yang cukup padat, baik secara teori maupun praktik. Aktivitas akademik yang tinggi tersebut kerap menimbulkan tekanan psikologis, terutama dalam bentuk kecemasan akademik. Oleh karena itu, mahasiswa peserta program ini dianggap sebagai populasi yang relevan dan potensial dalam mengeksplorasi strategi adaptif yang digunakan untuk menghadapi tekanan tersebut. Selain dari aspek akademik, kondisi lingkungan belajar yang serba baru, perbedaan latar belakang pendidikan, serta tuntutan untuk beradaptasi dengan bahasa asing menjadikan mahasiswa peserta program intensif ini sebagai kelompok yang sangat relevan untuk diteliti dalam konteks penyesuaian diri dan kecemasan.

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa aktif Jurusan Psikologi angkatan 2022 yang mengikuti Program Intensif Bahasa Arab. Pengumpulan data dilaksanakan selama bulan Maret hingga April 2025. Metode

pengumpulan data dilakukan secara gabungan, baik daring menggunakan Google Form maupun luring melalui kuesioner cetak yang dibagikan langsung kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria.

Populasi penelitian ini berjumlah 269 mahasiswa. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling, yaitu metode pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Untuk menentukan jumlah sampel, digunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (margin of error) sebesar 0,1, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 73 mahasiswa. Jumlah ini dipandang memadai untuk mewakili populasi dan memungkinkan generalisasi hasil penelitian secara proporsional. Dari total 73 kuesioner yang disebar, 70 di antaranya dikembalikan dalam keadaan lengkap dan layak untuk dianalisis. Tiga kuesioner lainnya tidak dianalisis karena ditemukan data yang tidak lengkap atau inkonsisten. Dengan demikian, jumlah partisipan yang datanya dianalisis adalah sebanyak 70 mahasiswa.

Proses pengambilan data dilakukan langsung oleh peneliti tanpa bantuan tenaga pelaksana tambahan. Hal ini dipertimbangkan agar pelaksanaan penelitian berjalan konsisten dan data tetap terjaga kerahasiaannya. Selama proses pelaksanaan penelitian, terdapat beberapa hambatan yang dihadapi. Beberapa partisipan sulit dihubungi atau terlambat mengisi kuesioner karena kesibukan akademik, terutama saat mendekati masa ujian. Selain itu, kualitas pengisian kuesioner daring yang bervariasi juga menyebabkan beberapa data harus dieliminasi. Koordinasi administratif dengan pihak program studi juga memerlukan waktu tambahan karena harus menyesuaikan jadwal akademik dan prosedur perizinan. Meskipun demikian, hambatan tersebut dapat diatasi dengan komunikasi intensif, pengingat berkala, dan penyesuaian waktu pengisian kuesioner agar tetap sesuai dengan jadwal mahasiswa.

C. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 4. 1
Profil Responden Berdasarkan Usia

Rentang Usia (Tahun)	Jumlah Responden	Persentase (%)
18-19	35	50%
20-21	33	47.1%
22	2	2.9%
Total	70	100%

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa Dari 70 responden yang terlibat dalam penelitian ini, distribusi usia responden menunjukkan variasi yang cukup luas. Sebanyak 35 responden (50%) berusia 18-19 tahun, sementara 33 responden (47.1%) berada dalam rentang usia 20-21 tahun dan terdapat 2 responden (2.9%) yang berusia 22 tahun. Dengan distribusi usia yang merata, penelitian ini mampu mencakup berbagai kelompok usia, sehingga hasil yang diperoleh dapat memberikan wawasan yang lebih luas mengenai hubungan antara kecemasan akademik dan strategi adaptif mahasiswa jurusan psikologi pada program intensif bahasa arab di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tabel 4. 2
Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase (%)
Laki-laki	18	25,7%
Perempuan	52	74,3%

Total	70	100%
-------	----	------

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025

Tabel 4.2 menunjukkan profil responden berdasarkan jenis kelamin. Dari total 70 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, mayoritasnya adalah perempuan, sebanyak 52 responden atau 74.3% dari keseluruhan sampel. Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 18 orang, yang mencakup 25.7% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini, terdapat dominasi partisipasi dari responden perempuan dibandingkan laki-laki. Perbedaan proporsi ini dapat memberikan wawasan tambahan terkait karakteristik populasi yang diteliti serta implikasinya terhadap hasil penelitian.

2. Uji Validitas

Penghitungan Uji Validitas dilakukan dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 26 for windows*. Cara mencari nilai korelasi untuk pernyataan pada masing-masing variabel adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 3
Hasil Uji Validitas Kecemasan Akademik (X)

No	R hitung	R kritis	Keterangan
1	0.767	0.300	Valid
2	0.863	0.300	Valid
3	0.803	0.300	Valid
4	0.687	0.300	Valid
5	0.689	0.300	Valid
6	0.812	0.300	Valid
7	0.835	0.300	Valid
8	0.841	0.300	Valid
9	0.739	0.300	Valid
10	0.751	0.300	Valid
11	0.521	0.300	Valid

12	0.640	0.300	Valid
13	0.612	0.300	Valid
14	0.357	0.300	Valid
15	0.445	0.300	Valid
16	0.486	0.300	Valid
17	0.358	0.300	Valid
18	0.471	0.300	Valid
19	0.502	0.300	Valid
20	0.427	0.300	Valid

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2025

Persyaratan minimum untuk dapat dianggap valid adalah apabila $r = 0,300$. Sehingga apabila korelasi antar *item* dengan skor kurang dari 0,300 maka *item* dalam instrumen tersebut dinyatakan tidak valid. Berdasarkan perhitungan pada tabel 4.5 semua *item* pernyataan dinyatakan valid karena berada diatas r kritis, yaitu 0,300. Artinya alat ukur yang dipakai yaitu instrumen mampu dan tepat mengukur variabel yang diteliti.

Tabel 4. 4
Hasil Uji Validitas Strategi Adaptif (Y)

No	R hitung	R kritis	Keterangan
1	0.746	0.300	Valid
2	0.873	0.300	Valid
3	0.769	0.300	Valid
4	0.850	0.300	Valid
5	0.861	0.300	Valid
6	0.870	0.300	Valid
7	0.849	0.300	Valid
8	0.854	0.300	Valid
9	0.866	0.300	Valid
10	0.826	0.300	Valid
11	0.835	0.300	Valid
12	0.849	0.300	Valid

13	0.708	0.300	Valid
14	0.725	0.300	Valid
15	0.726	0.300	Valid
16	0.768	0.300	Valid
17	0.768	0.300	Valid
18	0.694	0.300	Valid
19	0.757	0.300	Valid
20	0.718	0.300	Valid

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2025

Persyaratan minimum untuk dapat dianggap valid adalah apabila $r = 0,300$. Sehingga apabila korelasi antar *item* dengan skor kurang dari 0,300 maka *item* dalam instrumen tersebut dinyatakan tidak valid. Berdasarkan perhitungan pada tabel 4.6 semua *item* pernyataan dinyatakan valid karena berada diatas r kritis, yaitu 0,300. Artinya alat ukur yang dipakai yaitu instrumen mampu dan tepat mengukur variabel yang diteliti.

3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan bantuan program SPSS, dimana apabila nilai Cronbach's Alpha > 0.60 maka data dinyatakan *reliable*. Hasil pengujian reliabilitas terhadap semua variabel adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 5
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Kecemasan Akademik (X)	0.935	Reliabel
Strategi Adaptif (Y)	0.973	Reliabel

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2025

Berdasarkan hasil pengolahan data pada tabel 4.17 di atas diketahui bahwa nilai *Cronbach Alpha* variable kecemasan akademik (X) dan strategi adaptif (Y) lebih besar dari batasan 0.80 dan 0.85. Dapat disimpulkan bahwa semua variabel dalam penelitian ini *reliable*

4. Uji Asumsi Klasik

Sebelum melakukan analisis regresi linear berganda dan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi klasik untuk menguji kesahihan atau keabsahan hasil estimasi model regresi. Beberapa asumsi klasik yang terpenuhi agar kesimpulan dari hasil regresi tersebut tidak bias, diantaranya adalah uji normalitas, uji multikolinieritas dan uji heteroskedastisitas.

a) Uji Normalitas

Tingkat distribusi normal model regresi ditentukan dengan bantuan uji normalitas. Dimungkinkan untuk menarik kesimpulan bahwa residual tidak berdistribusi normal jika nilai sig lebih kecil atau sama dengan 0,05. Sebaliknya, jika nilai sig lebih besar atau sama dengan 0,05, maka berlaku kebalikannya. Uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan satu sampel digunakan untuk uji normalitas. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel 4.6

Tabel 4. 6
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		70
Normal	Mean	0.0000000
Parameters ^{a,b}		
	Std. Deviation	5.80020237
Most	Absolute	0.232
Extreme		
Differences		
	Positive	0.146
	Negative	-0.232
Test Statistic		0.232

Asymptotic Significance (2-tailed)			.000 ^c
Monte Carlo Significance (2-tailed)	Significance		.001 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound	0.000
		Upper Bound	0.167

a. Test Distribution is Normal

b. Calculated from data

c. Lilliefors Significance Correction

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 299883525

Sumber : Hasil Olah Data, 2025

Pada tabel 4.8 dapat disimpulkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0.167 > \alpha = 0.05$, berarti sesuai dengan pengambilan keputusan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* data memiliki distribusi normal dan telah memenuhi syarat normalitas dalam model regresi.

b) Uji Multikoleniaritas

Menurut (Ghozali, 2018) Uji multikoleniaritas digunakan untuk melihat apakah model regresi ditemukan korelasi antar variabel bebas atau variabel terikat. Hasil dari uji multikoleniaritas ini menghasilkan tingginya nilai variabel pada sampel, yang berarti standar errornya besar, akibatnya saat nilai koefisien diuji, t-hitung akan bernilai kecil dari t-tabel. Model regresi yang baik adalah dengan tidak terjadinya korelasi atau bebas dari gejala multikolinier. *Variance inflation factor*

(VIF) dan tolerance, digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya multikolinearitas pada model regresi, dengan ketentuan.

- 1) Apabila nilai VIF > 10 atau tolerance $< 0,10$, maka dapat dinyatakan terjadi gejala multikolinearitas
- 2) Apabila nilai VIF < 10 atau tolerance $> 0,10$ maka dapat dinyatakan tidak terjadi gejala multikolinearitas

Tabel 4. 7
Hasil Uji Multikoleniaritas
Coefficients^a

Model	Collinearity Statistics	Tolerance	VIF
1	X	1.000	1.000

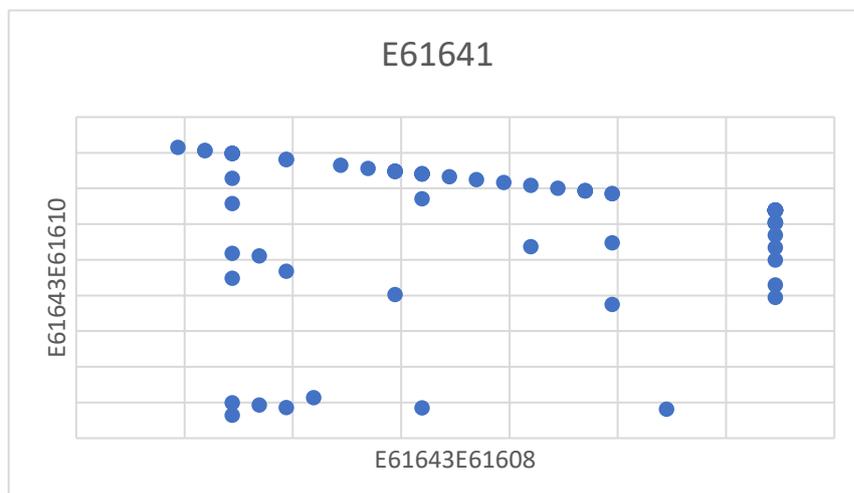
a. Dependent Variable: Y

Sumber : Hasil Olah Data, 2025

Pada tabel 4.18 diketahui bahwa variabel independen memiliki nilai tolerance 1.000 yang berarti > 0.10 , sedangkan nilai VIF yang diperoleh sebesar 1.000 yang berarti < 10 , maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadinya gejala Multikolinearitas dalam model regresi.

c) Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari residual pada suatu pengamatan ke pengamatan yang lain. Model regresi yang baik adalah tidak terjadi heteroskedastisitas. Untuk melakukan uji heteroskedastisitas dapat dilakukan pada SPSS 26 dengan metode melihat pola titik-titik pada Scatterplots Regresi.



Gambar 4. 1
Hasil Uji Multikoleniaritas

Berdasarkan gambar 4.1 dapat diketahui bahwa titik-titik tidak membentuk pola yang jelas. Titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 sumbu Y. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi masalah heteroskedastisitas dalam model regresi.

5. Uji Korelasi

Dari pengumpulan data yang diambil berhasil dikumpulkan dan melewati tahap-tahap uji validitas-reliabilitas, dua uji prasyarat normalitas, maka tahap selanjutnya yang harus dilewati adalah menguji hipotesis penelitian. Pengujian ini juga menggunakan program SPSS. Adapun hasil uji SPSS dari hipotesis adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 8
Hasil Uji Korelasi

		Correlations	
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.299

	Significance(2-tailed)		0.012
	N	70	70
Y	Pearson Correlation	.299	1
	Significance(2-tailed)	0.012	
	N	70	70

. Correlation at 0.05(2-tailed):

Sumber : Hasil Olah Data, 2025

Berdasarkan Tabel 4.18, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) pada uji korelasi antara kecemasan akademik dan strategi adaptif adalah sebesar 0,012. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi Pearson, apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian, nilai signifikansi sebesar 0,012 menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan akademik dan strategi adaptif bersifat signifikan secara statistik. Selain itu, nilai koefisien korelasi (r hitung) sebesar 0,299 lebih besar dibandingkan dengan nilai r tabel yaitu 0,231 pada taraf signifikansi 5% ($N = 70$), yang semakin memperkuat kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dan strategi adaptif pada mahasiswa. Artinya, tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswa berkaitan dengan kecenderungan mereka dalam menggunakan strategi adaptif tertentu.

6. Uji Koefisien Determinasi

Tabel 4. 9
Hasil Uji Koefisien Determinasi
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.299 ^a	0.089	0.076	5.843

a. Predictors: (constant) X...

b. Dependent Variable: Y

Sumber : Hasil Olah Data, 2025

Berdasarkan tabel uji R menunjukkan besarnya koefisien determinasi R square antara variabel X terhadap Y yaitu sebesar 8.9% hal ini menunjukkan pengaruh regresi antara X terhadap Y nilai R square 8.9% artinya variabel kecemasan akademik mampu menerangkan variansi strategi adaptif sebesar 8.9%.

7. Analisis Deskriptif

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik dan psikologis antara kecemasan akademik dan strategi adaptif. Semakin efektif mahasiswa dalam mengelola tekanan melalui strategi adaptif, maka semakin kecil kemungkinan mereka mengalami kecemasan akademik yang mengganggu proses belajar.

BAB V PENUTUP

A. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecemasan akademik dan strategi adaptif mahasiswa Jurusan Psikologi pada Program Intensif Bahasa Arab di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berikut adalah kesimpulan berdasarkan rumusan masalah yang diajukan :

1. Tingkat Kecemasan Akademik: Mahasiswa pada program intensif bahasa Arab menunjukkan tingkat kecemasan akademik yang bervariasi, dengan sebagian besar berada dalam kategori sedang hingga tinggi, yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan performa akademik mereka.
2. Strategi Adaptif yang Diterapkan: Mahasiswa cenderung menerapkan berbagai strategi adaptif, seperti manajemen waktu dan pencarian dukungan sosial, untuk menghadapi kecemasan akademik. Strategi ini membantu mereka dalam mengelola stres dan meningkatkan kemampuan belajar.
3. Hubungan antara Kecemasan Akademik dan Strategi Adaptif: Terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan akademik dengan strategi adaptif yang digunakan. Mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung menggunakan strategi adaptif yang lebih sedikit dibandingkan dengan mereka yang memiliki kecemasan rendah.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

- a. Untuk Mahasiswa: Disarankan agar mahasiswa lebih aktif dalam menerapkan strategi adaptif seperti manajemen waktu, teknik relaksasi, dan pencarian dukungan sosial. Hal ini penting untuk mengelola kecemasan akademik dan meningkatkan kinerja akademik.

- b. Untuk Dosen: Dosen diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan akademik kepada mahasiswa, serta merancang metode pengajaran yang dapat mengurangi tekanan akademik. Pendekatan yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa sangat diperlukan.
- c. Untuk Institusi: Universitas harus menyediakan layanan konseling yang memadai dan program pelatihan manajemen stres. Edukasi mengenai strategi adaptif dan kesehatan mental perlu diintegrasikan dalam kurikulum agar mahasiswa lebih siap menghadapi tantangan akademik.
- d. Untuk Penelitian Selanjutnya: Penelitian lanjutan diharapkan dapat mengeksplorasi variabel lain yang mempengaruhi kecemasan akademik, seperti dukungan sosial, serta melakukan studi komparatif antara jurusan atau program studi yang berbeda

DAFTAR PUSTAKA

- Asiva Noor Rachmayani. (2015). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析* Title. 52, 6.
- Barlow, D. H., Allen, L. B., & Choate, M. L. (2004). Toward a Unified Treatment for Emotional Disorders. In *BEHAVIOR THERAPY* (Vol. 35).
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. In *Journal of Educational Psychology* (Vol. 83, Nomor 3).
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 10(1), 36. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's Adjustment Following Divorce: Risk and Resilience Perspectives. In *Source: Family Relations* (Vol. 52, Nomor 4).
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of. *Arch Gen Psychiatry*, 62(June), 593–602. <http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?doi=10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Mahato Sunil Jangir, B. (2012). A Study on Academic Anxiety among Adolescents of Minicoy Island. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 1(3), 12–14. <https://doi.org/10.21275/ijsr12120318>
- Malang, D. U., Kunci, K., Internalisasi, :, Albab, N. U., & Bahasa, P. (2020).

IMPLEMENTASI NILAI-NILAI ULUL ALBAB DALAM PEMBELAJARAN BAHASA ARAB DI PKPBA UIN MALIKI MALANG Halimatus Sa'diyah: Vol. I (Nomor 1).

- Neiman, J. L., Gonzalez, F. K., Wilkinson, K., Smith, K. B., & Hibbing, J. R. (2016). Corrigendum to: Speaking Different Languages or Reading From the Same Script? Word Usage of Democratic and Republican Politicians (Political Communication, (2016), 33, 2, (212-240), DOI:10.1080/10584609.2014.969465). *Political Communication*, 33(2), 346–349. <https://doi.org/10.1080/10584609.2016.1161349>
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 9(6), 466–471. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.30065>
- Putwain, D. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: Some methodological considerations. *British Educational Research Journal*, 33(2), 207–219. <https://doi.org/10.1080/01411920701208258>
- Review, B., & Henry Mintzberg, B. (1994). *The Rise and Fall of Strategic Planning HENRY MINTTBERG. May.*
- Rhea, M. R., & Alderman, B. L. (2004). A meta-analysis of periodized versus nonperiodized strength and power training programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(4), 413–422. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609174>
- Schunk, D. H. (2003). Self-efficacy for reading and writing: Influence of modeling, goal setting, and self-evaluation. *Reading and Writing Quarterly*, 19(2), 159–172. <https://doi.org/10.1080/10573560308219>
- Utami, A. Y. (2022). The Role of Parental Involvement in Student Academic Outcomes. *Journal of Education Review Provision*, 2(1), 17–21. <https://doi.org/10.55885/jerp.v2i1.156>

- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. In *Theory into Practice* (Vol. 41, Nomor 2, hal. 64–70). Ohio State University Press. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Hidayati, N. (2019). Kecemasan Akademik dan Adaptasi Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 45-60.
- Putri, R. (2020). Strategi Adaptif dalam Menghadapi Kecemasan Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 78-85.
- Simanjuntak, J. (2015). Dampak Kecemasan Akademik terhadap Kinerja Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 101-112.

BUKU

"Psychology from an Islamic Perspective" oleh A. A. A. Al-Attas

Islamic Psychology: Human Behaviour in the Qur'an and Sunnah" oleh A. A. A. Al-Qarad

