

**RESILIENSI DALAM MENGATASI *FOREIGN LANGUAGE ANXIETY*
PADA PEMBELAJARAN BAHASA ARAB ANTARA MAHASISWA
EKSTROVERT DAN INTROVERT**



Disusun oleh :

Vika Faiza Rahma

NIM 23204022034

TESIS

Diajukan Kepada Program Magister (S2)
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga
untuk

Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
(M.Pd.) Program Studi Pendidikan Bahasa Arab

YOGYAKARTA

2026

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Vika Faiza Rahma, S.Pd., S.Psi.

NIM : 23204022034

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Pendidikan Bahasa Arab

Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis saya ini adalah benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 02 Desember 2025

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow and green 10,000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH', '10000', 'METRAI', 'TEL', and 'DDCF1ANX206/45467'. The signature is written in a cursive style.

Vika Faiza Rahma, S.Pd., S.Psi.
NIM. 23204022034

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Vika Faiza Rahma, S.Pd., S.Psi.

NIM : 23204022034

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Pendidikan Bahasa Arab

Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 02 Desember 2025

Yang Menyatakan,



SEPUILUH RIBU RUPIAH
10000
TEMPEL
ED5E8ANX206745468

Vika Faiza Rahma, S.Pd., S.Psi.

NIM. 23204022034

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Vika Faiza Rahma, S.Pd., S.Psi.
NIM : 23204022034
Jenjang : Magister (S2)
Jurusan : Pendidikan Bahasa Arab
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tetap menggunakan jilbab dalam berfoto untuk kelengkapan pembuatan ijazah S2 Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan hal tersebut akan menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya dan saya tidak akan menuntut pihak lain, termasuk Institusi saya menempuh S2. Dengan surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Terima kasih.

Yogyakarta, 02 Desember 2025



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SEPULUH RIBU RUPIAH
10.000
MELIPUTAI
TEMPEL
FOA2EANK206745469

Vika Faiza Rahma, S.Pd., S.Psi.
NIM. 23204022034



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 513056 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-242/Un.02/DT/PP.00.9/01/2026

Tugas Akhir dengan judul : RESILIENSI DALAM MENGATASI FOREIGN LANGUAGE ANXIETY PADA PEMBELAJARAN BAHASA ARAB ANTARA MAHASISWA EKSTROVERT DAN INTROVERT

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : VIKA FAIZA RAHMA, S.Pd.
Nomor Induk Mahasiswa : 23204022034
Telah diujikan pada : Senin, 05 Januari 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Dr. Rohmatun Lukluk Isnaini, S.Pd.I., M.Pd.I.
SIGNED

Valid ID: 6976d056bb1dd



Penguji I
Dr. Dailatus Syamsiyah, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 6972133e10b91



Penguji II
Dr. Muhajir, S.Pd.I., M.SI
SIGNED

Valid ID: 6964c25d0962e



Yogyakarta, 05 Januari 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Prof. Dr. Sigit Pumama, S.Pd.I., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 697754ce2363e

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan
Keguruan
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koneksi terhadap penulisan tesis yang berjudul :

**RESILIENSI DALAM MENGATASI *FOREIGN LANGUAGE ANXIETY*
PADA PEMBELAJARAN BAHASA ARAB ANTARA MAHASISWA
EKSTROVERT DAN INTROVERT**

yang ditulis oleh :

Nama : Vika Faiza Rahma, S.Pd., S.Psi.
NIM : 23204022034
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Bahasa Arab

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Magister (S2) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd).

Wa'alaikumsalam wr. Wb.

Yogyakarta, 02 Desember 2025

Pembimbing



Dr. Rohmatun Lukluk Isnaini, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIP : 19881107 201503 2 004

HALAMAN MOTO

"إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا"

(Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan)¹

“Resilience is accepting your new reality, even if it's less good than the one you had before. You can fight it, you can do nothing but scream about what you've lost, or you can accept that and try to put together something that's good.”²



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ QS. Al-Insyirah (94): 5-6

² Edwards, E. (2009). Resilience: Reflections on the Burdens and Gifts of Facing Life's Adversities. Broadway Books.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan kepada:

PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN BAHASA ARAB

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNA KALIJAGA YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0523b/U/1987.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Sa'	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha'	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha'	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Ḍal	Ḍ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	koma terbalik di atas

غ	Gain	G	Ge
ف	Fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wawu	W	Wa
ه	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	`	Apostrof
ي	Ya	Y	Ya

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* Ditulis Rangkap

متعددة	Ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عدّة	Ditulis	' <i>iddah</i>

C. *Ta'Marbuttah*

Semua *ta'marbuttah* ditulis dengan h, baik berada pada kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang "al"). ketentuan ini tidak diperlakukan bagi kata-kata arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة	Ditulis	<i>Hikmah</i>
جزية	Ditulis	<i>Jizyah</i>
كرامة الأولياء	Ditulis	<i>Karamah al auliya'</i>

D. Vokal Pendek dan Penerapannya

َ	Fathah	Ditulis	A
ِ	Kasrah	Ditulis	I
ُ	Dammah	Ditulis	U
فعل	Fathah	Ditulis	<i>Fa'ala</i>
ذَكَرَ	Kasrah	Ditulis	<i>Zukira</i>
يَذْهَبُ	Dammah	Ditulis	<i>Yazhabu</i>

E. Vokal Panjang

1. Fathah + Alif	Ditulis	A
جاهلية	Ditulis	<i>Jahiliyyah</i>
2. Fathah + ya' mati	Ditulis	A
تنسى	Ditulis	<i>Tansa</i>
3. Kasrah + ya' mati	Ditulis	I
كريم	Ditulis	<i>Karim</i>
4. Dhammah + Wawu mati	Ditulis	U
فروض	Ditulis	<i>Furud</i>

F. Vokal Rangkap

1. Fathah + ya' mati	Ditulis	Ai
بينكم	Ditulis	<i>Bainakum</i>
2. Fathah + wawu mati	Ditulis	Au
قول	Ditulis	<i>Qaul</i>

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata yang Dipisahkan dengan Apostrof

آأتم	Ditulis	<i>A'antum</i>
أعدت	Ditulis	<i>U'iddat</i>
لئن شكرتم	Ditulis	<i>La'in syakartum</i>

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf *qamariyyah* maka ditulis menggunakan huruf awal “al”.

القرآن	Ditulis	<i>Al-Qur'an</i>
القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyas</i>

2. Bila diikuti huruf *Syamsiah* maka ditulis sesuai dengan huruf pertama *Syamsiah* tersebut.

السماء	Ditulis	<i>As-sama'</i>
الشمس	Ditulis	<i>Asy-syams</i>

I. Penyusunan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

دوي الفروض	Ditulis	<i>Zawi al-furud</i>
أهل السنة	Ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil 'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayat dan inayah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan tesis ini yang berjudul "Resiliensi dalam Mengatasi *Foreign Language Anxiety* pada Pembelajaran Bahasa Arab Antara Mahasiswa Ekstrovert Dan Introvert". Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua termasuk ke dalam umatnya yang mendapat *syafa'at* beliau di hari kiamat kelak. Aamiin.

Penulisan tesis ini dapat diselesaikan dengan baik dan lancar karena adanya dorongan, dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Sigit Purnama, S.Pd.I., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbivah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Dr. Dailatus Syamsiyah, S.Ag., M.Ag., selaku Kepala Prodi Magister Pendidikan Bahasa Arab Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dan selaku Dosen Penguji I. Terima kasih atas kesediaan waktu, ketelitian, serta berbagai saran dan kritik yang telah Ibu berikan. Masukan tersebut sangat berperan penting dalam

membantu penulis memperbaiki kekurangan dan menyempurnakan kualitas penelitian ini

4. Bapak Dr. Nasiruddin, M.S.I., M.Pd., selaku Sekretaris Prodi Magister Pendidikan Bahasa Arab Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Ibu Dr. Rohmatun Lukluk Isnaini, S.Pd.I., M.Pd.I. selaku Dosen Pembimbing Tesis yang dengan sabar, tulus, dan penuh perhatian telah senantiasa meluangkan waktu, memberikan arahan, masukan, motivasi, dan ilmu yang tak ternilai harganya sejak awal hingga terselesainya tesis ini.
6. Bapak Dr. Agung Setiyawan, S.Pd.I., M.Pd.I., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa membimbing, mengarahkan dan memberikan nasihat dalam menempuh perkuliahan di Prodi Magister Pendidikan Bahasa Arab.
7. Bapak Dr. Muhajir, S.Pd.I, M.SI., selaku Dosen Penguji II. Terima kasih atas wawasan, arahan, dan bimbingan yang diberikan selama proses ujian. Segala koreksi yang Bapak sampaikan telah membuka sudut pandang baru bagi penulis dalam menyelesaikan tesis ini dengan lebih baik.
8. Segenap dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah bersedia melayani dan membantu mahasiswa dengan setulus hati.
9. Kepada Ayahanda tersayang, Bapak Dr. Mohammad Arif, M.A., terima kasih telah menjadi sosok teladan yang selalu mengajarkan penulis arti kesabaran

dan kerja keras. Terima kasih atas dukungan tanpa henti dan kepercayaan yang Ayah berikan selama ini.

10. Kepada Ibu tersayang, Nur Khotimah, terima kasih telah menjadi rumah tempat penulis kembali dan pemberi semangat di saat-saat tersulit. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat, dan kepercayaan yang Ibu berikan. Karya ini adalah bukti dari kekuatan doa Ibu yang selalu menemani perjuangan penulis selama masa perkuliahan ini.
11. Kepada adikku tersayang, Mohammad Alvin Faizi, terima kasih telah menjadi sumber keceriaan dan pemberi semangat di sela-sela kesibukan penulis mengerjakan tugas akhir ini. Terima kasih atas dukungan dan pengertiannya selama ini. Semoga keberhasilan ini dapat menjadi motivasi bagimu untuk juga semangat mengejar cita-cita di masa depan.
12. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada seluruh partisipan/responden dalam penelitian ini. Terima kasih atas kesediaan waktu, kerja sama, dan informasi jujur yang telah diberikan. Tanpa bantuan dan partisipasi Saudara, data yang diperlukan dalam penelitian tesis ini tidak akan terpenuhi.
13. Devi Septiyani Nur Fauzi, S.Pd., Gr., Siti Ma'atus Sholikhah, S.Pd. dan Bunda Riza, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan apresiasi atas progress penyusunan tesis ini
14. Teruntuk sahabat-sahabatku sejak masa S1, Fahimah Qurrota Ayun, S.Psi., Kamilatiss'adah, S.Psi., Afifah Fitriyati, S.Psi., Rizki Nurul Latifah, S.Psi., Rizki Ayu Lativah, S.Psi., Maratus Solichah, terima kasih karena tetap hadir

dan tidak pernah berhenti memberikan dukungan sejak dulu hingga penulis menempuh studi S2 ini. Meskipun kita sudah menempuh jalan masing-masing, kehadiran dan semangat yang kalian berikan selalu menjadi pengingat bagi penulis untuk terus melangkah hingga ke titik ini.

15. Teruntuk sahabat-sahabat seperjuangan di program Magister, Rahmah As-Sa'idah, S.Pd., M.Pd., Naela Alfa Ruhama, S.Pd., M.Pd., Safitri Mughindari, S.Pd., M.Pd., Terima kasih telah menjadi teman diskusi yang luar biasa, rekan bertukar pikiran yang kritis, serta suport sistem pendukung yang selalu ada di saat-saat kritis penyelesaian tesis ini. Kebersamaan kita melewati malam-malam penuh revisi adalah kenangan yang tak ternilai harganya.
16. Teman-teman Angkatan 2023 HAYFA, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang kalian berikan selama masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi teman diskusi, tempat berbagi keluh kesah, serta pemberi tawa di saat-saat sulit dalam proses penyelesaian tugas akhir ini. Perjalanan ini tidak akan terasa sama tanpa kehadiran dan bantuan kalian semua.
17. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, doa, maupun dukungan dalam bentuk apa pun selama proses penyusunan tesis ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang melimpah dari Tuhan Yang Maha Esa
18. Teruntuk diriku sendiri, terima kasih atas kerja keras, waktu, dan energi yang telah dicurahkan. Terima kasih telah mampu melewati batas kemampuan diri

dan membuktikan bahwa segala keraguan itu salah. Perjalanan ini adalah bukti bahwa kamu jauh lebih kuat dari yang kamu bayangkan

Yogyakarta, 02 Desember 2025

Peneliti

Vika Faiza Rahma, S.Pd., S.Psi.
NIM. 23204022034



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Vika Faiza Rahma, Resiliensi Dalam Mengatasi *Foreign Language Anxiety* Pada Pembelajaran Bahasa Arab Antara Mahasiswa Ekstrovert Dan Introvert. Tesis: Yogyakarta. Program Studi Magister Pendidikan Bahasa Arab, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga, 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan bentuk resiliensi mahasiswa ekstrovert dan introvert dalam menghadapi *foreign language anxiety* (FLA) pada pembelajaran Bahasa Arab. Penelitian menggunakan *mixed methods design* dengan model *sequential explanatory*, melibatkan 142 responden dalam tahap kuantitatif dan tujuh subjek pada tahap kualitatif. Instrumen yang digunakan meliputi skala FLA, skala resiliensi akademik, serta skala kepribadian IPIP.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kepribadian merupakan prediktor paling kuat terhadap resiliensi akademik ($\beta = -0.478$, $p < .001$), sedangkan keterampilan resiliensi memberikan kontribusi signifikan tambahan ($\beta = 0.156$, $p = 0.049$). Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori resiliensi sedang hingga tinggi. Hasil kualitatif menunjukkan perbedaan pola resiliensi antara dua tipe kepribadian. Mahasiswa ekstrovert menampilkan resiliensi berbasis dukungan sosial, optimisme, dan *problem-focused coping*, sedangkan mahasiswa introvert lebih mengandalkan refleksi kognitif, ketekunan individual, dan strategi belajar mandiri. Integrasi kedua temuan menunjukkan bahwa resiliensi menjadi faktor penting dalam mengurangi *foreign language anxiety*, di mana mahasiswa dengan resiliensi tinggi lebih mampu mengelola tekanan linguistik dan akademik

Kata kunci: resiliensi, *foreign language anxiety*, pembelajaran Bahasa Arab

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

الملخص

فيك فاييزة رحمة، المرونة النفسية في التغلب على القلق من اللغة الأجنبية في تعلم اللغة العربية بين الطلبة الانبساطيين والانطوائيين. رسالة الماجستير: برنامج الماجستير في تعليم اللغة العربية، قسم تعليم اللغة العربية، كلية العلوم التربوية وتأهيل المعلمين. جامعة سونان كاليجاغا الإسلامية الحكومية، يوجياكرتا 2026.

يهدف هذا البحث إلى تحليل الفروق في أشكال المرونة (الصلابة النفسية) لدى الطلاب الجامعيين المنبسطين والمنطويين في مواجهة قلق اللغة الأجنبية (FLA) في تعلم اللغة العربية. استخدم البحث تصميمًا مختلطًا (*Mixed Methods*) بنموذج تفسيري تسلسلي (*Sequential Explanatory*)، وشمل 142 مستجيبًا في المرحلة الكمية وسبعة أشخاص في المرحلة النوعية. الوسائل المستخدمة شملت مقياس قلق اللغة الأجنبية (FLA)، ومقياس المرونة الأكاديمية، بالإضافة إلى مقياس شخصية IPIP. أظهر تحليل الانحدار أن الشخصية هي المؤشر الأقوى للمرونة الأكاديمية ($\beta = -0.478, p < 0.001$)، في حين أن مهارات المرونة قدمت مساهمة إضافية هامة ($\beta = 0.156, p = 0.049$). يقع معظم الطلاب الجامعيين ضمن فئة المرونة المتوسطة إلى العالية. أظهرت النتائج النوعية اختلافات في أنماط المرونة بين نوعي الشخصية. أظهر الطلاب المنبسطون (*Extrovert*) مرونة تعتمد على الدعم الاجتماعي، والتفاؤل، والتكيف المرتكز على حل المشكلات (*Problem-Focused Coping*)، بينما اعتمد الطلاب المنطويون (*Introvert*) بشكل أكبر على التفكير المعرفي، والمثابرة الفردية، واستراتيجيات التعلم الذاتي. يشير دمج النتائج إلى أن المرونة تعد وسيطًا مهمًا في الحد من قلق اللغة الأجنبية (FLA)، حيث يكون الطلاب ذوو المرونة العالية أكثر قدرة على إدارة الضغوط اللغوية والأكاديمية.

الكلمات المفتاحية: المرونة (الصلابة النفسية)، قلق اللغة الأجنبية، تعلم اللغة العربية

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
HALAMAN MOTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xii
ABSTRAK	xvii
DAFTAR ISI	xix
DAFTAR TABEL.....	xxi
DAFTAR GAMBAR	xxii
DAFTAR LAMPIRAN	xxiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Manfaat dan Tujuan Penelitian.....	8
E. Kajian Pustaka.....	10
F. Landasan teori	18
G. Sistematika Pembahasan	55
BAB II METODE PENELITIAN.....	56
A. Metode Kuantitatif	56
1. Populasi dan Sampel	56
2. Teknik Pengumpulan Data	57
3. Instrumen Penelitian.....	57
4. Analisis Data	65

5. Persiapan Penelitian	66
6. Pelaksanaan Penelitian	76
B. Metode Kualitatif	77
1. Teknik Pengumpulan Data	77
2. Analisis Data	78
3. Uji Keabsahan Data.....	79
C. Metode campuran.....	81
1. Deskripsi Data Kombinasi	81
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN	84
A. Hasil	84
1. Deskripsi Partisipan Penelitian.....	84
2. Deskripsi statistika	86
3. Tingkat <i>Foreign Language Anxiety</i> Mahasiswa Ekstrovert dan Introvert dalam Pembelajaran Bahasa Arab	89
4. Bentuk <i>Foreign Language Anxiety</i> pada Mahasiswa Ekstrovert dan Introvert.....	91
5. Analisis Perbedaan Pola Resiliensi Mahasiswa Ekstrovert dan Introvert dalam Mengatasi FLA pada Pembelajaran Bahasa Arab.	98
B. Pembahasan.....	129
BAB IV PENUTUP	140
A. Kesimpulan.....	140
B. Implikasi.....	140
C. Saran.....	142
DAFTAR PUSTAKA	144
LAMPIRAN.....	160

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori Kepribadian Ekstrovert dan Introvert	60
Tabel 2. 2 Blueprint Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert	61
Tabel 2. 3 Blueprint Foreign Language Classroom Anxiety Scale	62
Tabel 2. 4 Blueprint Skala Resiliensi	62
Tabel 2. 5 Distribusi Aitem Lolos Dan Gugur Skala Foreign Language Anxiety. 71	
Tabel 2. 6 Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Skala IPIP-50	72
Tabel 2. 7 Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Skala Resiliensi.....	73
Tabel 2. 8 Realibilitas.....	75
Tabel 3. 1 Demografi Pasrtisipan	84
Tabel 3. 2 Deskripsi Statistika.....	86
Tabel 3. 3 Kategorisasi Foreign Language Anxiety	87
Tabel 3. 4 Kategorisasi Resiliensi	88
Tabel 3. 5 Kategorisasi Kepribadian Ekstrovert dan Introvert.....	89
Tabel 3. 6 Tingkat FLA Mahasiswa Ekstrovert dan Introvert.....	90
Tabel 3. 7 Tingkat Resiliensi Mahasiswa Ekstrovert dan Introvert	98
Tabel 3. 8 Koefisien Model 2	99

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Reliensi antara Ekstrovert dan Introvert..... 139



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Ukur	160
Lampiran 2. Artikel Validitas & Reliabilitas Alat Ukur	163
Lampiran 3. Tabulasi Data Uji Coba.....	165
Lampiran 4. Uji Coba Aitem dan Uji Reliabilitas Alat Ukur	172
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	177
Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian	182
Lampiran 7. Uji Asumsi	204
Lampiran 8. Uji Hipotesis	205
Lampiran 9. Pedoman Wawancara.....	206
Lampiran 10. Transkrip Verbatim.....	208
Lampiran 11. Tabel Open coding.....	208
Lampiran 12. Tabel Kategorisasi	208



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena *Foreign Language Anxiety* (FLA) atau kecemasan berbahasa asing masih banyak dialami oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab. Hasil penelitian di enam Universitas Islam Negeri (UIN) di Jawa Tengah menunjukkan bahwa sekitar 70–80% mahasiswa mengalami FLA, dengan mayoritas berada pada tingkat kecemasan sedang.³ FLA ditandai dengan perasaan cemas, gugup, atau tidak percaya diri saat mempelajari atau menggunakan bahasa asing, terutama karena bukan bahasa ibu.⁴ Beberapa faktor yang memicu kecemasan ini antara lain persepsi negatif terhadap kemampuan berbicara, tingkat kesulitan bahasa Arab, keterbatasan penguasaan bahasa, ketidaksiapan memahami topik diskusi, kekhawatiran terhadap penilaian rendah, evaluasi dari dosen, serta rendahnya rasa percaya diri.⁵

Kecemasan ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk berbicara dengan lancar dan percaya diri dalam situasi komunikasi bahasa Arab. Kecemasan saat berbicara dalam bahasa Arab menjadi sebuah tantangan bagi mahasiswa program studi pendidikan bahasa Arab.⁶ Dimana

³ Rizki Parahita Anandi & Muhammad Azhar Zailaini, "Arabic Language Speaking Anxiety Among University Students in Central Java" 93, no. 3 (2023): 237–47.

⁴ Mamdukh Budiman, "Kecemasan Berbahasa Asing (Bahasa Arab)," *Lensa: Kajian Kebahasaan, Kesusastraan, Dan Budaya* 5, no. 2 (2015): 109–31.

⁵ Muhammad Ivan Alfian, Nujumun Niswah, and Muhammad Zakki Masykur, "Kecemasan Berbahasa Untuk Ketrampilan Berbicara Bahasa Arab Pada Tingkatan Perguruan Tinggi," *Arabia* 14, no. 1 (2022): 53, <https://doi.org/10.21043/arabia.v14i1.14887>.

⁶ Sa'adatul Muthia, Septi Mayang Sarry, & Rozi Sastra Purna, "Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Program

bahasa Arab, sebagai bahasa yang harus digunakan ketika belajar dikelas dan berbeda dengan bahasa ibu mereka, hal ini seringkali menjadi sumber kekhawatiran bagi mahasiswa, terutama dalam konteks berbicara di depan orang.⁷ Disamping itu, kecemasan berbicara bahasa Arab dapat menjadi hambatan juga dalam memperoleh pemahaman yang mendalam dan kemampuan komunikasi yang efektif.

Resiko dari FLA ini tidak bisa dianggap remeh, mahasiswa yang mengalami kecemasan berbahasa asing cenderung memiliki motivasi belajar yang menurun serta hasil akademik yang kurang optimal. Rasa cemas yang berlebihan dapat menghambat kemampuan mereka dalam berbicara di depan umum, berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas, dan bahkan menurunkan kemampuan mereka dalam memahami materi perkuliahan.⁸ Selain itu, dalam jangka panjang, kecemasan ini bisa berdampak pada kepercayaan diri mereka ketika harus mengajar bahasa Arab atau bekerja dalam bidang yang membutuhkan penguasaan bahasa Arab secara aktif. *Broaden-and-Build Theory* menunjukkan bahwa emosi

Generasi Berencana (Genre),” *Jurnal Psibernetika* Vol. 17 (N, no. 1 (2024): 10–22, <https://doi.org/10.30813/psibernetika>.

⁷ Layinuvar Anggia Rizka, Ferdinand Fransiskus Tanuwidjaja, & Linda Wijaya, “Komunikasi Budaya Penggunaan Bahasa Campur Kode pada Generasi Milenial Jakarta,” *SOURCE : Jurnal Ilmu Komunikasi* 7, no. 1 (2021): 32, <https://doi.org/10.35308/source.v7i1.2973>.

⁸ Siyuan Han, Yiman Li, & Syed Arslan Haider, “Impact of Foreign Language Classroom Anxiety on Higher Education Students Academic Success: Mediating Role of Emotional Intelligence and Moderating Influence of Classroom Environment,” *Frontiers in Psychology* 13, no. July (2022), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.945062>.

negatif seperti kecemasan membatasi kapasitas kognitif dan kreasi sumber daya psikologis, sedangkan emosi positif justru sebaliknya.⁹

Apabila tidak ditangani secara optimal FLA berisiko berkembang menjadi *academic burnout*. Tekanan psikologis yang dialami mahasiswa akibat ketidakmampuan dalam berbahasa Arab dapat menimbulkan tekanan emosional berkepanjangan serta kelelahan mental yang berdampak pada proses dan motivasi belajar. Dalam beberapa kasus, rasa frustrasi ini dapat membuat mereka menarik diri dari lingkungan perkuliahan atau menghindari aktivitas yang melibatkan komunikasi bahasa Arab. Seperti beberapa Mahasiswa program studi Pendidikan Bahasa Arab di IAIN Syekh Nurjati Cirebon yang mengalami *academic burnout*,¹⁰ di mana salah satu faktor yang dialaminya yaitu ketakutan yang berlebihan terhadap belajar sehingga mahasiswa mengalami penurunan motivasi belajar. Selanjutnya penelitian pada mahasiswa bahasa Arab di UiTM, meskipun mereka menunjukkan motivasi belajar yang tinggi, khususnya secara ekstrinsik, mereka tetap mengalami burnout pada tingkat sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor psikologis seperti FLA yang tidak ditangani dengan baik dapat berperan besar dalam memicu *burnout*.¹¹

⁹ Barbara L. Fredrickson, "The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions," *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 359, no. 1449 (2004): 1367–77, <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>.

¹⁰ Fitri Nurkholipah and Septi Gumindari, "Pengaruh Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon," *Jurnal Inovasi Pendidikan* 1, no. 2 (2024): 137–53, <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i2.164>.

¹¹ Fudzla Suraiyya Abdul Raup et al., "Motives and Burnout: The Case for Learning A Foreign Language," *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 13, no. 11 (2023): 1013–34, <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i11/19404>.

Selain mengalami *academic burnout* atau kelelahan akademik, serta rasa takut yang berlebihan dalam pembelajaran bahasa Arab, kepribadian mahasiswa baik introvert maupun ekstrovert juga turut berperan dalam memengaruhi tingkat *Foreign Language Anxiety* yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan temuan Vural pada tahun 2019 dalam penelitiannya terhadap mahasiswa di Turki, yang menunjukkan bahwa tipe kepribadian mempengaruhi tingkat *Foreign Language Anxiety*.¹² Mahasiswa dengan kepribadian introvert, yang umumnya merasa lebih nyaman belajar secara mandiri dan cenderung menghindari interaksi sosial yang intens, dapat merasa tertekan ketika harus berbicara dalam bahasa Arab di depan umum atau terlibat aktif dalam diskusi kelas.¹³ Bagi mereka, ketakutan akan melakukan kesalahan di hadapan orang lain sering kali memperburuk kecemasan saat menggunakan bahasa asing. Di sisi lain, mahasiswa ekstrovert yang lebih terbuka dalam berinteraksi sosial pun tidak luput dari kecemasan, terutama ketika mereka merasa belum menguasai materi dengan baik atau menerima umpan balik negatif dari dosen maupun teman sekelas.¹⁴

¹² Haldun Vural, "The Relationship of Personality Traits with English Speaking Anxiety," *Research in Educational Policy and Management* 1, no. 1 (2019): 55–74, <https://doi.org/10.46303/repam.01.01.5>.

¹³ Genta Nugraha & Zuhriah Zuhriah, "Kepribadian Introvert dalam Kemampuan Bersosialisasi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi," *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi Dan Informasi* 8, no. 2 (2023): 223–31, <https://doi.org/10.52423/jikuho.v8i2.39>.

¹⁴ Rahmadani Hidaynati, "Kecemasan Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Mahasiswa Di Universitas Sari Mutiara Indonesia," *Psikologi Prima* 1, no. 1 (2018): 40–51, <https://doi.org/10.34012/psychoprime.v1i1.133>.

Berdasarkan data awal yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner pada tanggal 15–16 Mei 2025 terhadap 41 mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Bahasa Arab di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, diketahui bahwa sebanyak 23 mahasiswa menunjukkan tingkat kecemasan berbahasa asing (*foreign language anxiety*) dalam kategori sedang, 15 mahasiswa dalam kategori tinggi, dan 9 mahasiswa dalam kategori rendah. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi dan sedang umumnya mengungkapkan rasa tidak percaya diri saat berbicara dalam bahasa Arab di depan kelas. Mereka juga mengalami ketakutan jika dosen tiba-tiba mengajukan pertanyaan dalam bahasa Arab, yang mencerminkan gejala khas dari *foreign language anxiety*.

Idealnya, mahasiswa program studi Pendidikan Bahasa Arab sudah memiliki tingkat keterpaparan yang tinggi terhadap bahasa Arab, sehingga terbiasa menggunakan bahasa tersebut baik dalam konteks lisan maupun tulisan. Dengan terbiasanya mereka terhadap bahasa Arab, diharapkan muncul rasa percaya diri dan kemampuan komunikasi yang memadai, yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan dalam berbahasa.¹⁵ Namun, dalam realitas lapangan, banyak mahasiswa yang masih mengalami tingkat kecemasan yang tinggi saat berbicara dalam bahasa Arab. Data menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang berada pada kategori kecemasan sedang dan tinggi lebih memilih untuk tidak aktif berbicara

¹⁵ Alfian, Niswah, and Masykur, “Kecemasan Berbahasa Untuk Ketrampilan Berbicara Bahasa Arab Pada Tingkatan Perguruan Tinggi.”

dalam bahasa Arab selama proses pembelajaran, sehingga menghambat partisipasi mereka dalam diskusi kelas.¹⁶

Dengan adanya mahasiswa yang mengalami *Foreign Language Anxiety*, menunjukkan perlunya pengembangan resiliensi untuk membantu mereka mengelola kecemasan saat belajar bahasa asing, yaitu Bahasa Arab. Resiliensi yang kuat tidak hanya dapat meredakan tekanan psikologis, tetapi juga meningkatkan motivasi belajar.¹⁷ Dalam menghadapi *Foreign Language Anxiety*, bentuk dan tingkat resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa introvert dan ekstrovert pun berbeda. Perbedaan karakteristik kepribadian ini memengaruhi cara mahasiswa membangun ketahanan diri dalam menghadapi dan mengelola kecemasan yang mereka rasakan.¹⁸ Oleh karena itu, diperlukan pemahaman tentang bentuk resiliensi yang berkembang pada masing-masing tipe kepribadian untuk mengurangi dampak negatif FLA terhadap proses belajar.¹⁹ Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat dan bentuk resiliensi antara mahasiswa ekstrovert dan introvert dalam mengatasi *Foreign Language*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹⁶ Ainaa Mardhiah Zaharuddin, Fariz Azzuan Amat Suparia, and Fikhriah Khamarudin, "The Correlation between Foreign Language Anxiety and Willingness To Communicate Among Students of Arabic As A Foreign Language," *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 13, no. 4 (2023): 694–712, <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i4/16643>.

¹⁷ Nana Jumhana et al., "Exploring Speaking Anxiety Among Indonesian Arabic Language Learners : The Mediating Role of Personality Traits" 12, no. 1 (2025): 18–31.

¹⁸ Rezvaneh Karimzadeh and Farzad Sabeki, "Differential Study of Language Aptitude and Working Memory of Extrovert and Introvert Iranian EFL Learners," *Communication and Linguistics Studies* 8, no. 1 (2022): 17, <https://doi.org/10.11648/j.cls.20220801.14>.

¹⁹ Prayitno Sisiwoto Hadi, "Pengaruh Kepribadian Introvert-Ekstrovert Terhadap Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 10, no. 01 (2023): 8–21.

Anxiety pada pembelajaran Bahasa Arab, sehingga dapat memberikan rekomendasi strategi pembelajaran yang lebih adaptif dan efektif.

B. Batasan Masalah

Untuk memastikan penelitian ini terfokus dan terarah, diperlukan batasan masalah yang jelas. Batasan masalah ini bertujuan untuk mempersempit ruang lingkup penelitian serta menghindari pembahasan yang terlalu luas atau tidak relevan. Adapun batasan-batasan masalah dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian ini dibatasi pada analisis *Foreign Language Anxiety* (FLA) yang dialami mahasiswa dalam konteks pembelajaran Bahasa Arab, khususnya terkait kecemasan komunikasi, ketakutan terhadap tes, tanpa membahas bentuk kecemasan lain di luar pembelajaran Bahasa Arab
2. Resiliensi yang dikaji dibatasi pada strategi dan perilaku yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi kecemasan Bahasa, tanpa membahas intervensi terapeutik professional atau pendekatan klinis lainnya
3. Fokus penelitian ini terbatas pada perbandingan penggunaan strategi resiliensi antara mahasiswa berkepribadian ekstrovert dan introvert
4. Subjek penelitian ini dibatasi pada mahasiswa aktif yang belajar Bahasa Arab

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu

1. Bagaimana tingkat *Foreign Language Anxiety* (FLA) mahasiswa ekstrovert dan introvert dalam pembelajaran Bahasa Arab?
2. Bagaimana tingkat resiliensi mahasiswa ekstrovert dan introvert dalam menghadapi FLA?
3. Bagaimana perbedaan pola resiliensi yang digunakan oleh mahasiswa ekstrovert dan introvert dalam mengatasi FLA?

D. Manfaat dan Tujuan Penelitian

1. Tujuan Penelitian
 - a. Mengetahui bagaimana tingkat *Foreign Language Anxiety* (FLA) yang dialami oleh mahasiswa ekstrovert dan introvert dalam pembelajaran Bahasa Arab
 - b. Mengidentifikasi bagaimana tingkat resiliensi mahasiswa ekstrovert dan introvert dalam menghadapi FLA pada pembelajaran bahasa Arab.
 - c. Menganalisis perbedaan pola resiliensi yang digunakan oleh mahasiswa ekstrovert dan introvert dalam mengatasi FLA.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya teori tentang hubungan antara tipe kepribadian (ekstrovert dan introvert) dengan FLA. Dengan memahami bagaimana strategi resiliensi berbeda-beda berdasarkan kepribadian, penelitian ini bisa menjadi referensi bagi

pengembangan teori psikologi kepribadian dan pendidikan Bahasa Arab.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Penulis

Penelitian ini memberikan kontribusi langsung pada pengembangan ilmu psikologi pendidikan dan linguistik, khususnya dalam memahami hubungan antara tipe kepribadian, resiliensi, dan FLA. Peneliti dapat memperkaya literatur yang membahas strategi efektif untuk mengatasi kecemasan berbahasa dalam pembelajaran Bahasa Arab.

2) Bagi Dosen

Dengan memahami perbedaan strategi resiliensi antara mahasiswa ekstrovert dan introvert, dosen dapat merancang metode pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan masing-masing tipe kepribadian.

3) Bagi Mahasiswa

Mahasiswa bisa memahami strategi resiliensi yang sesuai dengan tipe kepribadiannya, sehingga lebih mampu mengelola kecemasan berbahasa Arab secara mandiri. Ini dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka saat berinteraksi dalam bahasa Arab

E. Kajian Pustaka

Pertama, Artikel yang ditulis oleh Sakinah Naziha, Muhammad Fajrul Falah, M. Aulia Wildanihza A dan, Wildana Wargadinata pada tahun 2023 dengan judul “kecemasan berbicara bahasa Arab mahasiswa pendidikan bahasa Arab”.²⁰ Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tingkat kecemasan berbicara bahasa Arab pada mahasiswa Pascasarjana Pendidikan Bahasa Arab kelas D semester 2 tahun ajaran 2022/2023 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kecemasan tersebut, baik dari faktor internal maupun eksternal. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa secara umum berada pada kategori "biasa saja" dengan rata-rata skor 3.234 pada skala Likert

Persamaan antara kedua penelitian tersebut terletak pada fokus kajiannya yang sama-sama meneliti kecemasan berbahasa asing (foreign language anxiety) dalam konteks pembelajaran Bahasa Arab sebagai bahasa asing. Keduanya menyoroti keterampilan berbicara sebagai aspek yang paling terdampak oleh kecemasan, serta sama-sama bertujuan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi performa mahasiswa dalam menggunakan bahasa Arab secara lisan. Subjek penelitian dalam kedua studi ini juga berasal dari kalangan mahasiswa program studi Pendidikan Bahasa Arab.

²⁰ Sakinah Naziha et al., “Kecemasan Berbicara Bahasa Arab Mahasiswa Pascasarjana Pendidikan Bahasa Arab UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,” *Paedagogia: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Kependidikan* 14, no. 2 (2023): 166–72, <http://journal.ummat.ac.id/index.php/paedagogia/article/view/14029>.

Namun, terdapat sejumlah perbedaan mendasar antara keduanya. Penelitian yang berjudul Resiliensi dalam Mengatasi *Foreign Language Anxiety* pada Pembelajaran Bahasa Arab antara Mahasiswa Ekstrovert dan Introvert berfokus pada perbedaan strategi resiliensi yang digunakan oleh mahasiswa berdasarkan tipe kepribadian mereka. Pendekatan yang digunakan lebih bersifat psikologis, dengan menitikberatkan pada mekanisme coping internal yang dimiliki oleh mahasiswa untuk menghadapi kecemasan. Sementara itu, penelitian tentang Kecemasan Berbicara Bahasa Arab Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab lebih menekankan pada faktor-faktor psikolinguistik yang menjadi penyebab kecemasan, seperti rasa takut dinilai negatif, kurangnya paparan, dan beban kognitif. Penelitian ini bersifat deskriptif dan menggambarkan tingkat kecemasan mahasiswa secara umum, tanpa membedakan kepribadian mereka

Kedua, Artikel yang ditulis oleh Mirza Mahfud, Nurul Wahdah, Rahmadi Nirwanto, Farid Permana pada tahun 2024 dengan judul “Anxiety Dan Difficulties Dalam Belajar Bahasa Arab Yang Dihadapi Oleh Mahasiswa Latar Belakang Sekolah Umum”.²¹ Penelitian ini membahas tentang tingkat kecemasan (anxiety) dan kesulitan (difficulties) dalam belajar bahasa Arab yang dialami oleh mahasiswa dari sekolah umum, yang

²¹ Mirza Mahfud et al., “Anxiety Dan Difficulties Dalam Belajar Bahasa Arab Yang Dihadapi Oleh Mahasiswa Latar Belakang Sekolah Umum” 16, no. 2 (2024): 75–93, <https://doi.org/10.32678/alittijah.v16i2.10026>.

cenderung memiliki tingkat kecemasan dan kesulitan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari madrasah.

Persamaan dari kedua penelitian tersebut terletak pada fokus kajiannya yang sama-sama membahas kecemasan dalam pembelajaran Bahasa Arab sebagai bahasa asing. Keduanya menjadikan mahasiswa sebagai subjek penelitian dan bertujuan untuk memahami hambatan yang memengaruhi efektivitas belajar Bahasa Arab. Selain itu, kedua penelitian juga menyoroti pentingnya strategi dalam mengatasi kecemasan agar mahasiswa dapat mencapai kompetensi berbahasa Arab secara optimal.

Namun, terdapat beberapa perbedaan penting di antara keduanya. Penelitian yang berjudul Resiliensi dalam Mengatasi Foreign Language Anxiety pada Pembelajaran Bahasa Arab antara Mahasiswa Ekstrovert dan Introvert berfokus pada perbedaan strategi coping berdasarkan tipe kepribadian mahasiswa. Pendekatannya bersifat psikologis dan komparatif, dengan menelusuri bagaimana mahasiswa ekstrovert dan introvert merespons kecemasan secara berbeda. Sementara itu, penelitian Anxiety dan Difficulties dalam Belajar Bahasa Arab yang Dihadapi oleh Mahasiswa Latar Belakang Sekolah Umum menitikberatkan pada hambatan pembelajaran yang timbul akibat latar belakang pendidikan non-agamis. Penelitian ini menggambarkan kesulitan mahasiswa dari sekolah umum dalam memahami materi Bahasa Arab yang umumnya lebih familiar bagi lulusan pesantren atau madrasah, seperti kurangnya dasar dalam nahwu, sharaf, dan pemahaman kosakata.

Ketiga, Artikel yang ditulis oleh Afandi Yusoff¹, Nik Mohd Rahimi Nik Yusoff, Harun Baharuddin pada tahun 2020 dengan judul “*Self Efficacy and Language Anxiety in the Arabic Language Classroom at Religious School*”.²² Penelitian ini mengidentifikasi tingkat efikasi diri dan kebingungan bahasa di kalangan pelajar serta perbedaannya berdasarkan jenis kelamin. Juga meneliti hubungan antara efikasi diri dan kebingungan bahasa.

Kedua penelitian memiliki kesamaan dalam fokus kajian terhadap kecemasan berbahasa asing (*foreign language anxiety*) dalam konteks pembelajaran Bahasa Arab. Keduanya menyoroti bagaimana faktor psikologis internal dapat memengaruhi performa siswa atau mahasiswa dalam menggunakan Bahasa Arab sebagai bahasa asing. Selain itu, kedua penelitian bertujuan untuk mencari cara atau strategi yang dapat membantu peserta didik mengatasi kecemasan berbahasa sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Baik pada konteks mahasiswa maupun siswa di sekolah berbasis agama, penelitian ini memperlihatkan bahwa kemampuan untuk mengelola tekanan psikologis merupakan aspek penting dalam mendukung keberhasilan pembelajaran Bahasa Arab.

Namun, terdapat sejumlah perbedaan mendasar antara kedua penelitian tersebut. Penelitian yang berjudul Resiliensi dalam Mengatasi

²² Afandi Yusoff, Nik Mohd Rahimi Nik Yusof, and Harun Baharuddin, “Efikasi Kendiri Dan Kebimbangan Bahasa Dalam Kelas Pembelajaran Bahasa Arab Di Sekolah Agama (Self Efficacy and Language Anxiety in the Arabic Language Classroom at Religious Schoo ...,” *Attarbawiy: Malaysian Online Journal of Education* 4, no. 1 (2020): 35–47, <https://myjournal.mohe.gov.my/public/article-view.php?id=147148>.

Foreign Language Anxiety pada Pembelajaran Bahasa Arab antara Mahasiswa Ekstrovert dan Introvert memfokuskan kajiannya pada pengaruh kepribadian (introvert dan ekstrovert) terhadap kemampuan resiliensi dalam menghadapi kecemasan berbahasa. Pendekatannya bersifat psikologis-komparatif, dengan menggali perbedaan strategi coping antara dua tipe kepribadian yang berbeda. Sementara itu, penelitian *Self-Efficacy and Language Anxiety in the Arabic Language Classroom at Religious School* lebih menitikberatkan pada hubungan antara self-efficacy (keyakinan diri terhadap kemampuan belajar bahasa) dengan tingkat kecemasan siswa dalam pembelajaran Bahasa Arab, khususnya di lingkungan sekolah berbasis agama. Pendekatannya cenderung bersifat korelasional, yang berupaya mengukur sejauh mana self-efficacy mempengaruhi rendah atau tingginya kecemasan siswa

Keempat, Artikel yang ditulis oleh Muhammad Ivan Alfian, Nujumun Niswah dan Muhammad Zakki Masykur pada tahun 2023 dengan judul “kecemasan berbahasa untuk keterampilan berbicara Bahasa arab pada tingkatan perguruan tinggi”.²³ Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan berbahasa pada keterampilan berbicara bahasa Arab, faktor-faktor penyebab kecemasan berbahasa pada keterampilan berbicara mahasiswa, dan strategi yang dapat ditempuh untuk mengatasi kecemasan berbahasa pada keterampilan berbicara mereka. Hasil

²³ Alfian, Niswah, and Masykur, “Kecemasan Berbahasa Untuk Ketrampilan Berbicara Bahasa Arab Pada Tingkatan Perguruan Tinggi.”

dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berbahasa Arab berada pada kategori cukup tinggi dengan rata-rata skor 2,69 pada skala Likert.

Kedua penelitian memiliki kesamaan dalam fokus kajian terhadap kecemasan berbahasa asing (*foreign language anxiety*) dalam keterampilan berbicara Bahasa Arab di tingkat perguruan tinggi. Keduanya menyoroti bahwa kecemasan berbicara merupakan salah satu hambatan utama yang dialami oleh mahasiswa dalam pembelajaran Bahasa Arab, dan sama-sama bertujuan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan serta dampaknya terhadap performa berbahasa mahasiswa.

Namun, terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara kedua penelitian tersebut. Penelitian yang berjudul *Resiliensi dalam Mengatasi Foreign Language Anxiety pada Pembelajaran Bahasa Arab antara Mahasiswa Ekstrovert dan Introvert* menekankan pada aspek kepribadian mahasiswa, yaitu introvert dan ekstrovert, serta bagaimana masing-masing tipe kepribadian menggunakan strategi resiliensi untuk menghadapi kecemasan saat berbicara dalam Bahasa Arab. Pendekatannya bersifat psikologis dan komparatif, dengan fokus pada perbedaan strategi coping antar individu berdasarkan karakter pribadi. Sementara itu, penelitian *Kecemasan Berbahasa untuk Keterampilan Berbicara Bahasa Arab pada Tingkatan Perguruan Tinggi* lebih bersifat deskriptif, dengan tujuan mengidentifikasi tingkat kecemasan berbicara mahasiswa secara umum, tanpa membedakan kepribadian mereka. Penelitian ini lebih menyoroti

faktor-faktor penyebab kecemasan seperti kurangnya kepercayaan diri, minimnya latihan berbicara, atau tekanan saat harus tampil di depan umum

Kelima, Artikel yang ditulis oleh Nur Hanifansyah pada tahun 2025 dengan judul “A Psycholinguistic Approach to Arabic Speaking Skills Overcoming Language Anxiety and Enhancing Fluency”.²⁴ Penelitian ini merupakan upaya untuk mengkaji dampak faktor-faktor psikolinguistik terhadap kecemasan berbahasa dalam keterampilan berbicara bahasa Arab bagi pembelajar bahasa Arab sebagai bahasa asing (AFL). Penelitian dilakukan di dua institusi pendidikan, yaitu Darullughah Wadda’wah dan Maktab Mahmud Yan, dengan pendekatan campuran melalui wawancara, observasi kelas, dan diskusi kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbahasa dipicu oleh rasa takut dinilai negatif, kurangnya paparan bahasa, dan beban kognitif yang tinggi. Di sisi lain, faktor seperti efikasi diri, inner speech, dan tugas berbicara terstruktur berperan penting dalam meningkatkan kefasihan dan kepercayaan diri. Strategi seperti teknik mnemonik, latihan pernapasan terpandu, dan aktivitas berbicara interaktif terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan berbicara. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa guna menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan bebas kecemasan dalam pembelajaran bahasa Arab.

²⁴ Nur Hanifansyah, “A Psycholinguistic Approach to Arabic Speaking Skills Overcoming Language Anxiety and Enhancing Fluency,” n.d., 244–53.

Kedua penelitian sama-sama menyoroti masalah kecemasan berbahasa dalam pembelajaran Bahasa Arab, khususnya dalam keterampilan berbicara. Baik penelitian Resiliensi dalam Mengatasi Foreign Language Anxiety pada Pembelajaran Bahasa Arab antara Mahasiswa Ekstrovert dan Introvert maupun “A Psycholinguistic Approach to Arabic Speaking Skills”, keduanya menegaskan bahwa kecemasan merupakan hambatan signifikan dalam perolehan bahasa Arab sebagai bahasa asing. Keduanya juga berupaya mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan serta menawarkan strategi untuk meningkatkan kelancaran berbicara dan rasa percaya diri.

Namun, pendekatan dan sudut pandang yang digunakan dalam kedua penelitian ini berbeda. Penelitian pertama berfokus pada aspek psikologis individu, khususnya perbedaan antara mahasiswa introvert dan ekstrovert dalam menghadapi kecemasan. Pendekatan ini menekankan pada konsep resiliensi sebagai kemampuan mahasiswa untuk bangkit dari tekanan psikologis saat berbicara dalam bahasa Arab. Sementara itu, penelitian kedua menggunakan pendekatan psikolinguistik, dengan menggali hubungan antara proses mental dan bahasa dalam konteks kecemasan. Penelitian ini mengidentifikasi penyebab seperti takut dinilai negatif, minimnya paparan bahasa, dan beban kognitif sebagai faktor utama kecemasan, serta menyoroti pentingnya self-efficacy, inner speech, dan latihan berbicara terstruktur dalam meningkatkan kefasihan

F. Landasan teori

1. Resiliensi

a. Pengertian Resiliensi

Secara etimologis, istilah resiliensi berasal dari kata dalam Bahasa Latin “*resilire*” yang berarti “melompat kembali” atau “memantul”. Dalam perkembangan Bahasa Inggris, kata *resilience* merujuk pada daya lenting, yakni kemampuan suatu benda atau sistem untuk kembali ke bentuk semula setelah mengalami tekanan atau gangguan. Dalam konteks psikologi, makna ini kemudian digunakan untuk menggambarkan kemampuan individu untuk bangkit kembali dari pengalaman yang menyakitkan atau penuh tekanan, baik secara emosional maupun mental.²⁵

Berdasarkan definisi dari *American Psychological Association* (APA), resiliensi diartikan sebagai proses dinamis individu dalam menyesuaikan diri secara positif ketika menghadapi kondisi sulit seperti trauma, tragedi, ancaman, maupun berbagai situasi yang memicu stres berat. Dalam hal ini, resiliensi bukan sekadar reaksi pasif terhadap tekanan, tetapi lebih merupakan respons aktif dan adaptif yang memungkinkan seseorang tetap

²⁵ Ayyoob Sharifi and Yoshiki Yamagata, “A Conceptual Framework for Assessment of Urban Energy Resilience,” *Energy Procedia* 75 (2015): 2904–9, <https://doi.org/10.1016/j.egypro.2015.07.586>.

menjalani hidup secara produktif, bahkan setelah mengalami pengalaman yang mengguncang.²⁶

Senada dengan definisi tersebut, Connor dan Davidson memandang resiliensi sebagai kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk bertahan dan menghadapi tantangan hidup dengan tetap berfungsi secara efektif.²⁷ Mereka mengembangkan alat ukur psikologis yang dikenal sebagai Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) untuk menilai seberapa besar kapasitas seseorang dalam merespons tekanan secara positif. Dalam pandangan mereka, resiliensi bukan hanya soal kekuatan mental, tetapi juga keterampilan emosional yang dapat dilatih dan dikembangkan.

Sementara itu, Wagnild dan Young menambahkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk pulih kembali dari kondisi tidak nyaman baik itu tekanan emosional, perubahan hidup drastis, atau ketegangan psikologis.²⁸ Tidak hanya itu, mereka menekankan bahwa resiliensi juga mencerminkan ciri kepribadian positif, seperti optimisme, keteguhan, dan makna hidup, yang secara keseluruhan dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri serta menghadapi berbagai tantangan yang

²⁶ Azam Syukur Rahmatullah, "Kyai's Psychological Resilience in the Perspective of Pesantren: Lesson from Indonesia," *Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 2 (2021): 235–54, <https://doi.org/10.14421/jpi.2021.102.235-254>.

²⁷ Fitri Apriani and Ratih Arruum Listiyandini, "Kecerdasan Emosi Sebagai Prediktor Resiliensi Psikologis Pada Remaja Di Pantu Asuhan," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 8, no. 2 (2019): 325–39, <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2248>.

²⁸ Lucia Cajada, Zoe Stephenson, and Darren Bishopp, "Exploring the Psychometric Properties of the Resilience Scale," *Adversity and Resilience Science* 4, no. 3 (2023): 245–57, <https://doi.org/10.1007/s42844-023-00102-3>.

berpotensi menimbulkan stres. Dengan demikian, resiliensi tidak hanya berkaitan dengan pemulihan dari penderitaan, tetapi juga dengan kekuatan untuk tetap bertahan dan berkembang dalam situasi penuh tekanan.²⁹

Resiliensi merupakan konsep yang telah berkembang luas dalam kajian psikologi, sosiologi, hingga antropologi. Awalnya dipahami sebagai kemampuan individu untuk "bangkit kembali" dari kesulitan, kini resiliensi dipahami secara lebih kompleks dan kontekstual. Menurut Panter-Brick, resiliensi didefinisikan sebagai “proses pemanfaatan sumber daya dalam konteks adversitas yang signifikan untuk mempertahankan tujuan hidup”.³⁰ Ini menegaskan bahwa resiliensi bukanlah karakter tetap, melainkan sebuah proses dinamis dan adaptif, bergantung pada lingkungan sosial dan budaya seseorang.

Dalam pendekatan lintas budaya, Panter-Brick mengkritisi penggunaan konsep resiliensi yang terlalu disederhanakan. Ia menekankan bahwa resiliensi bersifat normatif, yakni berakar dari nilai-nilai moral dan tujuan sosial yang diharapkan oleh individu maupun komunitas.³¹ Resiliensi tidak bisa disamakan begitu saja dengan kesehatan mental atau keberfungsian sosial karena makna

²⁹ Iswan Nashori, Fuad Saputro, *Psikologi Resiliensi, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., vol. 1, 2015.

³⁰ Catherine Panter-Brick, “Culture and Resilience: Next Steps for Theory and Practice,” 2015, 233–44, https://doi.org/10.1007/978-94-017-9415-2_17.

³¹ Pan ter-Brick.

dan bentuknya berbeda-beda menurut budaya. Di beberapa konteks, misalnya di Afghanistan atau Palestina, resiliensi bisa berarti mempertahankan kehormatan keluarga atau berpegang teguh pada keadilan sosial, bukan semata-mata pulih dari stress

Selaras dengan itu, Rutter juga menyebut resiliensi sebagai hasil dari interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial, di mana penting untuk mengenali “turning points” yang memungkinkan seseorang keluar dari lingkaran kesulitan.³² Dengan demikian, resiliensi melibatkan kemampuan untuk beradaptasi, bertahan, dan menavigasi tekanan hidup secara fleksibel dan kontekstual. Lebih lanjut, William Dressler menawarkan konsep cultural consonance untuk memahami resiliensi secara lebih terukur. Ia menilai tingkat “kecocokan budaya” antara keyakinan individu dengan norma masyarakat sebagai indikator kesejahteraan psikologis. Ketidaksesuaian antara keduanya disebut berpotensi memicu stres dan mengganggu daya lenting individu.

Konsep resiliensi pertama kali diperkenalkan oleh Redl pada tahun 1969 untuk menggambarkan sisi positif dari perbedaan individu dalam menghadapi stres dan berbagai kondisi yang merugikan (adversity), sebagaimana dijelaskan oleh Smet. Istilah ini kemudian digunakan sebagai alternatif dari istilah sebelumnya

³² Antonella Sisto et al., “Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review,” *Medicina (Lithuania)* 55, no. 11 (2019): 1–22, <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>.

seperti invulnerable (kebal), invincible (tak terkalahkan), dan hardy (tangguh). Perubahan istilah ini mencerminkan bahwa proses menjadi resilien tidak lepas dari pengalaman rasa sakit, perjuangan, dan penderitaan, sehingga resiliensi dipahami sebagai kemampuan untuk bertahan, bukan semata-mata kekebalan terhadap tekanan.³³

Berikut ini beberapa pengertian resiliensi menurut para ahli Resiliensi adalah "*the human capacity to face, overcome, be strengthened by, and even be transformed by experiences of adversity*"?" Sedangkan Werner mendefinisikan resiliensi sebagai "*the capacity to spring back, rebound, successfully adapt in the face of adversity, and develop social academic, and vocational competence despite exposure to severe stress or simply to the stress that is inherent in today's world*".³⁴ Resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari.³⁵

Dari beberapa pengertian diatas dapat dipahami bahwa resiliensi (daya lentur, ketahanan) adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang

³³ Janyce G. Dyer and Teena Minton McGuinness, "Resilience: Analysis of the Concept," *Archives of Psychiatric Nursing* 10, no. 5 (1996): 276–82, [https://doi.org/10.1016/S0883-9417\(96\)80036-7](https://doi.org/10.1016/S0883-9417(96)80036-7).

³⁴ Evita Yuliatul Wahidah, "Resiliensi Perspektif Al Quran," *Jurnal Islam Nusantara* 2, no. 1 (2018): 105, <https://doi.org/10.33852/jurnal.in.v2i1.73>.

³⁵ Melissa Julian et al., "Encyclopedia of Behavioral Medicine," *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, no. February (2016), <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6439-6>.

memungkinkannya menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi.

Sejalan dengan penjelasan sebelumnya, resiliensi akademik merujuk pada ketangguhan dalam menjalani proses pembelajaran. Ini merupakan suatu proses yang dinamis di mana individu menunjukkan kemampuan untuk pulih dan bangkit dari tekanan emosional negatif yang muncul saat menghadapi situasi sulit dalam kegiatan belajar di sekolah maupun perguruan tinggi.³⁶ Resiliensi akademik mencerminkan kapasitas seseorang dalam mengelola stres, hambatan, serta kemunduran yang terjadi di lingkungan akademik secara efektif. Berdasarkan pendapat Rirkin dan Hoopman yang dikutip oleh Wiwin Hendriani, resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk pulih dan beradaptasi dalam kondisi sulit, serta mengembangkan keterampilan sosial, akademik, dan kemampuan mengatasi stres.³⁷ Dengan kata lain, resiliensi akademik menggambarkan bagaimana siswa atau mahasiswa dapat menghadapi dan mengatasi tekanan serta tantangan besar dalam

³⁶ Wangqiong Ye, Rolf Strietholt, and Sigrid Blömeke, "Academic Resilience: Underlying Norms and Validity of Definitions," *Educational Assessment, Evaluation and Accountability* 33, no. 1 (2021): 169–202, <https://doi.org/10.1007/s11092-020-09351-7>.

³⁷ Evita Yuliatul Wahidah, *Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam, Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 2018.

proses belajar, sehingga tetap mampu memenuhi tuntutan akademik secara optimal.³⁸

b. Faktor Resiliensi

Secara umum, resiliensi dipengaruhi oleh dua aspek utama, yaitu kemampuan untuk beradaptasi dan tingkat risiko yang dihadapi. Kedua elemen ini perlu seimbang dan saling melengkapi agar seseorang dapat menunjukkan ketahanan yang efektif. Prinsip ini juga berlaku dalam konteks resiliensi akademik di berbagai jenjang pendidikan. Pelajar maupun mahasiswa yang memiliki resiliensi cenderung menunjukkan kinerja akademik yang lebih baik. Kemampuan untuk tetap tangguh dalam situasi akademik yang menekan dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor. Grotberg mengidentifikasi tiga kelompok utama faktor yang mendukung resiliensi individu dalam menghadapi kesulitan, salah satunya adalah dukungan eksternal.³⁹ Dukungan eksternal mencakup sumber daya di luar diri individu yang dapat memperkuat daya tahannya, yang oleh Grotberg disebut sebagai "*I HAVE*". Ini meliputi: keberadaan satu atau lebih anggota keluarga yang dapat dipercaya dan memberikan kasih sayang; kehadiran individu di luar keluarga

³⁸ Yang Shen, Hanbo Feng, and Xiaohan Li, "Academic Resilience in Nursing Students: A Concept Analysis," *BMC Nursing* 23, no. 1 (2024): 1–10, <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02133-2>.

³⁹ S P Sari et al., "Resiliensi Budaya Mahasiswa Dan Implikasinya Terhadap Pedagogi Kedamaian," *Nusantara of Research ...* 10, no. 1 (2023): 107–22, <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/18081%0Ahttps://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/download/18081/3463>.

yang bisa menjadi tempat bergantung dan menetapkan batasan perilaku; serta figur teladan atau *role models* yang memberikan contoh positif, informasi, dan motivasi bagi individu untuk bertindak dengan cara yang sehat dan produktif.⁴⁰

Akses untuk mendapatkan fasilitas kesehatan, pendidikan dan sosial yang dibutuhkan juga penting, selain itu keluarga komunitas yang stabil.⁴¹ Selain dukungan dari orang-orang terdekat seperti suami, istri, orang tua, dan anak, kadangkala seorang individu juga membutuhkan dukungan dan cinta dari orang lain yang dianggap mampu memberikan kasih sayang yang mungkin tidak dapat diperoleh dari orang-orang terdekat. Faktor External support ini diperjelas dalam QS Al Baqoroh: 83.

Faktor *I AM* atau kekuatan dari dalam diri merupakan elemen penting dalam resiliensi yang berasal dari karakter, sikap, serta keyakinan personal individu, dan terus berkembang seiring waktu.

Grotberg menggambarkan aspek ini sebagai kualitas-kualitas pribadi yang melekat pada individu, seperti rasa percaya diri terhadap kemampuan sendiri, sikap optimis, pribadi yang disenangi

⁴⁰ Dalia Bagdžiūnienė et al., "Study and Personal Resources of University Students' Academic Resilience and the Relationship with Positive Psychological Outcomes," *Frontiers in Psychology* 16, no. February (2025), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517359>.

⁴¹ Bagdžiūnienė et al.

oleh lingkungan sosial, memiliki semangat untuk berprestasi di masa depan, empati, serta kualitas diri lainnya.⁴²

Kekuatan dari dalam diri ini mencakup bagaimana seseorang bertingkah laku, merasakan emosi, dan mempercayai nilai-nilai tertentu dalam hidupnya. Grotberg membagi aspek ini ke dalam beberapa kategori:

1. Rasa Bangga Terhadap Diri Sendiri

Individu yang memiliki kebanggaan terhadap dirinya akan menyadari bahwa dirinya memiliki nilai dan arti penting. Mereka tidak membiarkan diri diremehkan atau diperlakukan dengan tidak hormat oleh orang lain. Kepercayaan diri yang kuat mendorong mereka untuk menghadapi dan menyelesaikan tantangan yang datang.⁴³

2. Merasa Dicintai dan Bersikap Menyenangkan

Individu dengan inner strength mampu menyesuaikan sikap saat berinteraksi dengan orang lain, menunjukkan perilaku yang menyenangkan terhadap mereka yang memberikan cinta dan dukungan. Mereka juga memiliki kepekaan moral terhadap tindakan yang benar dan salah, serta cenderung ingin terlibat dalam hal-hal yang positif.

⁴² Nabsiah Abdul Wahid, "Exploring Jackie Chan ' s Resilience through Grotberg ' s Framework : A Study of His ' I Am , I Have , I Can" 14, no. 11 (2024): 2101–11, <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v14-i11/23727>.

⁴³ Boitumelo Setlogelo and Champion N. Nyoni, "Grit, Academic Resilience, and Mindset of Nursing Students: A Cross-Sectional Study," *International Journal of Nursing Studies Advances* 7 (2024): 100253, <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2024.100253>.

3. Kemampuan mencintai, berempati, dan bersikap altruistic

Ketika seseorang memiliki kasih sayang yang tulus terhadap orang lain, ia akan merasakan kepedulian yang mendalam terhadap kondisi dan masalah yang dihadapi orang tersebut. Rasa empati ini memunculkan dorongan untuk membantu dan meringankan penderitaan yang dialami oleh orang yang dicintainya.

4. Kemandirian dan rasa tanggung jawab

Tanggung jawab mencerminkan kesadaran akan kewajiban yang harus dijalankan. Sebagai makhluk ciptaan Tuhan, manusia diberikan kebebasan untuk memilih tindakan, namun juga dituntut untuk siap menanggung konsekuensi dari setiap pilihan tersebut.⁴⁴ Individu yang memiliki kekuatan internal mampu memahami batasan dalam bertindak serta bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya. Ini sejalan dengan nilai-nilai

yang terkandung dalam Q.S. Al-Mudatsir ayat 38, yang menegaskan bahwa setiap orang bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Ketiga. *Problem Solving (I CAN)*. Yang termasuk dalam hal ini adalah kemampuan memunculkan ide ide baru, mampu menyelesaikan tugas, menggunakan humor untuk meredakan ketegangan, mampu menyampaikan pemikiran dan perasaan

⁴⁴ Maria de las Olas Palma-García and Isabel Hombrados-Mendieta, "The Development of Resilience in Social Work Students and Professionals," *Journal of Social Work* 14, no. 4 (2014): 380–97, <https://doi.org/10.1177/1468017313478290>.

ketika berkomunikasi dengan orang lain,⁴⁵ mampu menyelesaikan berbagai masalah (akademik, pekerjaan, personal dan sosial), mampu mengendalikan tingkah laku (perasaan, impuls) serta mampu meminta bantuan ketika dibutuhkan, mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain.

Seseorang yang beresiliensi harus memiliki tiga faktor tersebut, yaitu I am, I have dan I can. Seseorang yang hanya memiliki salah satu faktor saja tidak termasuk orang yang beresiliensi.

c. Komponen Resiliensi Akademik

Menurut Reivich dan Shatté, resiliensi terdiri atas tujuh elemen utama, yaitu kemampuan dalam mengelola emosi, mengontrol dorongan atau impuls, berpikir secara optimis, menganalisis akar masalah, menunjukkan empati, memiliki efikasi diri, serta menumbuhkan aspek-aspek positif dalam kehidupan.

Ketujuh komponen ini juga menjadi landasan penting dalam memahami resiliensi akademik.⁴⁶ Penjelasananya adalah sebagai

berikut:

Pertama, regulasi emosi merujuk pada kecakapan individu untuk tetap stabil secara emosional saat menghadapi tekanan.

⁴⁵ Antonio Coronado-Hijón, "Academic Resilience: A Transcultural Perspective," *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 237, no. June 2016 (2017): 594–98, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.013>.

⁴⁶ Natanael Salim and Yusak Novanto, "The Effect of Resilience on Productive Work Behavior of Orphanage Caregivers in Tangerang," *Journal of Educational, Health and Community Psychology* 11, no. 4 (2022): 890, <https://doi.org/10.12928/jehcp.v11i4.25152>.

Individu dengan kemampuan ini dapat menahan amarah, meredakan kecemasan, mengelola kesedihan, dan tidak larut dalam kekesalan. Dengan emosi yang terkendali, individu dapat lebih cepat dan tepat dalam menyelesaikan masalah. Mengungkapkan emosi, baik yang bersifat positif maupun negatif, tetap dianggap sehat selama disampaikan dengan cara yang tepat dan kontekstual. Kemampuan tersebut merupakan karakteristik utama individu yang resilien.⁴⁷

Kedua, pengendalian impuls adalah kemampuan untuk mengatur keinginan, dorongan, dan reaksi spontan yang muncul dari dalam diri. Individu yang kurang mampu mengendalikan impuls cenderung mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem dan mendadak, serta mudah bertindak agresif bahkan terhadap hal-hal sepele. Akibatnya, hubungan sosial mereka menjadi terganggu karena orang-orang di sekitarnya merasa tidak nyaman.⁴⁸

Ketiga, optimisme adalah ciri khas individu yang resilien.

Orang yang memiliki sikap optimis percaya pada masa depan yang lebih baik dan merasa memiliki kendali atas arah hidupnya.

Dibandingkan dengan individu yang pesimis, mereka yang optimis umumnya memiliki kondisi fisik yang lebih baik, lebih jarang

⁴⁷ Ovidiu Popa-Velea, Irina Pîrvan, and Liliana Veronica Diaconescu, "The Impact of Self-Efficacy, Optimism, Resilience and Perceived Stress on Academic Performance and Its Subjective Evaluation: A Cross-Sectional Study," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 17 (2021), <https://doi.org/10.3390/ijerph18178911>.

⁴⁸ Célia Barreto Carvalho et al., "Help Me Control My Impulses!": Adolescent Impulsivity and Its Negative Individual, Family, Peer, and Community Explanatory Factors," *Journal of Youth and Adolescence* 52, no. 12 (2023): 2545–58, <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01837-z>.

mengalami depresi, cenderung meraih prestasi yang lebih tinggi di sekolah maupun pekerjaan, dan lebih sukses dalam berbagai bidang, termasuk olahraga. Optimisme menunjukkan adanya keyakinan bahwa individu mampu menghadapi tantangan di masa depan.⁴⁹

Keempat, empati merupakan kemampuan untuk memahami perasaan dan kondisi psikologis orang lain. Seseorang yang empatik peka terhadap sinyal emosi dari orang di sekitarnya dan mampu merespons dengan cara yang sesuai. Ini mencerminkan sejauh mana individu dapat membaca dan memenuhi kebutuhan emosional orang lain.⁵⁰

Kelima, analisis penyebab masalah mengacu pada kemampuan individu untuk secara tepat mengidentifikasi sumber dari permasalahan yang dihadapinya. Jika seseorang tidak mampu menemukan penyebab sebenarnya, maka ia cenderung mengulang kesalahan yang sama dalam menghadapi situasi serupa.⁵¹

Keenam, efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan persoalan secara efektif. Keyakinan ini mencakup rasa percaya bahwa ia mampu berhasil dan meraih kesuksesan. Individu yang memiliki efikasi diri

⁴⁹ Eloïse J. Fairbank et al., "Optimism, Pessimism, and Physical Health among Youth: A Scoping Review," *Journal of Pediatric Psychology* 49, no. 8 (2024): 580–95, <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsae045>.

⁵⁰ Elise S. Owens et al., "The Effects of Empathy, Emotional Intelligence and Psychopathy on Interpersonal Interactions," *Psychiatry, Psychology and Law* 25, no. 1 (2018): 1–18, <https://doi.org/10.1080/13218719.2017.1347936>.

⁵¹ Sogand Sobhani, Hamidreza Jamilian, and Iman Paknejad, "Prediction of Resilience Based on Parenting and Coping Strategies in Patients with Psychosomatic Disorders," *BMC Psychology* 12, no. 1 (2024): 1–9, <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01784-9>.

tinggi cenderung menunjukkan tingkat usaha dan persistensi yang lebih besar dalam menyelesaikan tugas. Mereka juga lebih mampu dalam pengambilan keputusan, mengatur diri sendiri, dan mengevaluasi berbagai alternatif strategi ketika mengalami hambatan. Dengan demikian, efikasi diri tidak hanya memengaruhi hasil kinerja secara langsung, tetapi juga berkaitan erat dengan proses pencapaian tujuan jangka panjang.⁵²

Ketujuh, peningkatan aspek positif dalam hidup merupakan komponen penting dalam resiliensi. Individu yang mampu memperkuat aspek positif dalam hidupnya akan lebih tangguh dalam menghadapi tekanan. Mereka memiliki kemampuan untuk membedakan risiko yang realistis dan yang tidak, serta memiliki pandangan hidup yang penuh makna dan tujuan. Kemampuan ini tidak hanya membantu dalam menyelesaikan masalah, tetapi juga memperkuat hubungan sosial dan stabilitas emosional.⁵³

d. Pembentukan dan Perkembangan Resiliensi Akademik

Grotberg memaparkan bahwa proses pengembangan resiliensi berlangsung melalui lima tahapan perkembangan yang dikenal sebagai *resilience building blocks*, yang dimulai sejak usia dini dan berlanjut hingga masa remaja. Setiap tahap berkontribusi

⁵² Megan Cherewick et al., "Growth Mindset, Persistence, and Self-Efficacy in Early Adolescents: Associations with Depression, Anxiety, and Externalising Behaviours," *Global Public Health* 18, no. 1 (2023), <https://doi.org/10.1080/17441692.2023.2213300>.

⁵³ Jenna D. Gilchrist et al., "Reciprocal Associations between Positive Emotions and Resilience Predict Flourishing among Adolescents," *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada* 43, no. 7 (2023): 313–20, <https://doi.org/10.24095/hpcdp.43.7.01>.

pada terbentuknya tiga fondasi utama resiliensi, yaitu I Have, I Am, dan I Can.⁵⁴

Tahap pertama adalah *Trust*, yang merupakan fondasi dasar resiliensi. Pada fase ini, anak mulai membentuk kepercayaan terhadap orang lain dalam hal pemenuhan kebutuhan, rasa aman, dan dukungan emosional. Selain itu, anak juga mulai membangun kepercayaan terhadap dirinya sendiri, kemampuannya, dan harapan akan masa depan.⁵⁵

Tahap kedua adalah *Autonomy*, yang muncul pada usia 2–3 tahun, di mana individu mulai menyadari bahwa dirinya merupakan entitas yang terpisah dari orang lain. Kesadaran ini memungkinkan individu untuk memahami bahwa tindakannya dapat memengaruhi lingkungan, dan sebaliknya, ia juga menerima pengaruh dari lingkungan sekitar.⁵⁶

Tahap ketiga, *Initiative*, ditandai dengan peningkatan kemampuan individu dalam mengambil tindakan dan menyelesaikan tugas-tugas secara mandiri. Pada tahap ini, anak menunjukkan semangat untuk membantu orang lain, seperti anggota

⁵⁴ Isaac Moll Riquelme, Sara Bagur Pons, and Maria Rosa Rosselló Ramon, "Resilience: Conceptualization and Keys to Its Promotion in Educational Centers," *Children* 9, no. 8 (2022), <https://doi.org/10.3390/children9081183>.

⁵⁵ Hiroki Hirano and Keiko Ishii, "Childhood Adversity and Health: The Mediating Roles of Emotional Expression and General Trust," *Frontiers in Psychology* 15, no. November (2024): 1–16, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1493421>.

⁵⁶ Marianne Rorije et al., "Applying Erikson's Theory of Psychosocial Development to Understand Autonomy Development in Children and Youths with Deafblindness: A Systematic Literature Review," *Frontiers in Education* 8, no. October (2023): 1–18, <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1228905>.

keluarga atau teman, serta mulai membentuk tanggung jawab terhadap aktivitas yang dijalankan.⁵⁷

Selanjutnya, pada tahap Industry, yang biasanya terjadi pada usia sekolah dasar, individu semakin terdorong untuk mengembangkan kemampuan sosialnya dan mengejar prestasi. Anak mulai membangun citra diri yang berorientasi pada kesuksesan serta menginginkan pengakuan dari lingkungan sosialnya—termasuk guru, orang tua, dan teman sebaya—atas upaya dan pencapaian yang telah diraih.

Tahap terakhir adalah Identity, yang berkembang pada masa remaja. Pada fase ini, individu mulai membentuk identitas diri yang mencakup dua aspek utama: kematangan seksual dan kemampuan berpikir reflektif serta analitis. Individu mulai mengevaluasi nilai-nilai hidupnya, merumuskan tujuan pribadi, serta memperkuat kapabilitas mental yang diperlukan untuk memahami dan mengembangkan jati diri.

e. Karakteristik Resiliator Akademik

Resiliensi akademik merupakan bentuk ketangguhan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan dan permasalahan dalam dunia pendidikan. Siswa maupun mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi tidak mudah menyerah

⁵⁷ Robert Hepach et al., “Evidence for a Developmental Shift in the Motivation Underlying Helping in Early Childhood,” *Developmental Science* 26, no. 1 (2023): 1–15, <https://doi.org/10.1111/desc.13253>.

ketika dihadapkan pada tantangan akademik. Dengan berpijak pada nilai spiritual, seperti yang tertuang dalam QS. Yusuf ayat 87, mereka tetap optimis dan mampu berpikir positif, meskipun sedang mengalami kesulitan. Mereka percaya bahwa setiap masalah pasti memiliki jalan keluar dan menjadikan tantangan tersebut sebagai pemacu untuk mengembangkan kemampuan serta meningkatkan kompetensi diri.⁵⁸

Bagi mahasiswa yang resilien, kesulitan akademik bukanlah hambatan melainkan peluang untuk berkembang. Tantangan justru menjadi sarana untuk membuktikan diri sebagai pembelajar aktif dalam lingkungan pendidikan. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah cenderung merespons kesulitan dengan rasa takut, cemas, dan keengganan untuk mengambil risiko. Hal ini membuat mereka lebih mudah merasa putus asa bahkan sebelum mencoba menghadapi masalah.⁵⁹

Individu yang resilien secara akademik umumnya memiliki tujuh karakteristik utama. Pertama, insight, yaitu kemampuan untuk memahami dan memaknai situasi serta menjalin komunikasi yang efektif, baik secara verbal maupun nonverbal.⁶⁰ Kedua,

⁵⁸ Erisa Oksanda and Emi Zulaifah, "Religiosity , Resilience and Psychological Well-Being Among University Students in Indonesia" VIII (2025): 65–73.

⁵⁹ Andrew J. Martin, "Academic Buoyancy and Academic Resilience: Exploring 'everyday' and 'Classic' Resilience in the Face of Academic Adversity," *School Psychology International* 34, no. 5 (2013): 488–500, <https://doi.org/10.1177/0143034312472759>.

⁶⁰ Felix Bittmann, "When Problems Just Bounce Back: About the Relation between Resilience and Academic Success in German Tertiary Education," *SN Social Sciences* 1, no. 2 (2021): 1–18, <https://doi.org/10.1007/s43545-021-00060-6>.

kemandirian, yang merujuk pada kemampuan menjaga jarak emosional atau fisik dari sumber stres akademik. Ketiga, relasi sosial, yakni kemampuan menjalin hubungan yang sehat, saling mendukung, serta memiliki panutan positif. Keempat, inisiatif, ditandai dengan sikap proaktif dan rasa tanggung jawab terhadap proses belajar. Mahasiswa yang resilien memiliki orientasi hidup yang jelas dan berkomitmen untuk meraih keberhasilan dalam studi.⁶¹

Kelima, kreativitas, yang tampak dalam kemampuan untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan dan solusi dalam menyelesaikan persoalan akademik, serta ditunjukkan melalui minat dan kegiatan imajinatif.⁶² Keenam, humor, yaitu kemampuan melihat sisi positif kehidupan, mampu menertawakan diri sendiri, dan menemukan kebahagiaan meskipun dalam situasi sulit.⁶³ Ketujuh, moralitas, yang tercermin dalam orientasi pada nilai-nilai luhur dan dorongan untuk menjalani hidup secara baik dan bermakna sesuai suara hati nurani.⁶⁴

⁶¹ Beri Nimisha and Kumar Deepak, "Predictors of Academic Resilience Among Students: A Meta Analysis," *I-Manager's Journal on Educational Psychology* 11, no. 4 (2018): 37, <https://doi.org/10.26634/jpsy.11.4.14220>.

⁶² Ralph Adolph, "Everyday Creativity, Resilience, Self-Regulation, and Students' Ability to Cope With Academic, Work, and Life Stressors," 2016, 1–23.

⁶³ Arnie Cann and Chantal Collette, "Sense of Humor, Stable Affect, and Psychological Well-Being," *Europe's Journal of Psychology* 10, no. 3 (2014): 464–79, <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.746>.

⁶⁴ William Huitt, "Moral and Character Development," *Educational Psychology Interactive*, 2004, 1–10, <http://www.edpsycinteractive.org/topics/morchr/morchr.html>.

Resiliensi akademik berfungsi sebagai penopang dalam menghadapi dinamika perkuliahan. Individu yang memiliki ketangguhan akademik biasanya tekun, gigih, dan sabar dalam menyelesaikan masalah pembelajaran.⁶⁵ Mereka berusaha keras untuk menguasai materi kuliah dengan berbagai strategi dan pendekatan. Meskipun demikian, resiliensi akademik bukanlah satu-satunya faktor penentu keberhasilan belajar. Tanpa disertai kemampuan akademik yang memadai, seseorang tetap berisiko mengalami kegagalan dalam meraih prestasi akademik yang optimal.⁶⁶

2. *Foreign Language Anxiety*

a. Pengertian *Foreign Language Anxiety*

Foreign Language Anxiety merupakan bentuk tekanan psikologis yang kompleks, yang secara nyata memengaruhi proses dan pengalaman individu dalam mempelajari bahasa kedua. Gejala ini muncul dalam bentuk rasa gugup, khawatir, dan ketegangan emosional yang muncul secara spesifik dalam konteks pembelajaran bahasa, khususnya saat pelajar terlibat dalam aktivitas berbicara, mendengarkan, atau menghadapi situasi evaluatif seperti ujian⁶⁷

⁶⁵ Francisco D. Fernández-Martín, José L. Arco-Tirado, and Mirian Hervás-Torres, "Grit as a Predictor and Outcome of Educational, Professional, and Personal Success: A Systematic Review," *Psicologia Educativa* 26, no. 2 (2020): 163–73, <https://doi.org/10.5093/PSED2020A11>.

⁶⁶ Barış DEMİR, "The Mediating Effect of Academic Resilience on the Relationship Between Psychological Resilience and Academic Achievement," *E-International Journal of Educational Research* 14 (2023): 52–67, <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1253101>.

⁶⁷ Jiazhi Pan and Lingling Lou, "Research on the Phenomenon of 'Foreign Language Anxiety' Based on Individual Differences of Learners," *Creative Education*, 2023, <https://doi.org/10.4236/ce.2023.149113>.

Menurut Horwitz dan MacIntyre, kecemasan dalam pembelajaran bahasa asing *Foreign Language Anxiety* merupakan sebuah kondisi psikologis yang kompleks, mencakup aspek persepsi diri, keyakinan, emosi, serta perilaku yang berkaitan dengan situasi belajar bahasa di kelas. Kecemasan ini muncul sebagai respons terhadap karakteristik khas dari proses pembelajaran bahasa. Sementara itu, MacIntyre secara khusus menggambarkan FLA sebagai suatu pengalaman emosional yang mencakup stres, rasa gugup, dan kekhawatiran yang muncul selama individu mempelajari bahasa kedua atau bahasa asing.⁶⁸

Menurut Wolman dan Stricker, kecemasan berbahasa asing *Foreign Language Anxiety* merupakan bentuk kekhawatiran atau respons emosional negatif yang muncul saat seseorang belajar atau menggunakan bahasa asing. Kecemasan ini merupakan suatu kompleksitas yang khas, mencakup persepsi diri, keyakinan, perasaan, dan perilaku yang berkaitan langsung dengan situasi pembelajaran bahasa di dalam kelas, dan muncul sebagai akibat dari karakteristik unik dalam proses belajar bahasa. FLA ini terdiri dari tiga aspek utama, yaitu kecemasan komunikasi (*communication*

⁶⁸ Ziyi Song, "Foreign Language Anxiety: A Review on Definition, Causes, Effects and Implication to Foreign Language Teaching," *Journal of Education Humanities and Social Sciences*, 2024, <https://doi.org/10.54097/4838f411>.

apprehension), kecemasan saat menghadapi ujian (*test anxiety*), dan ketakutan akan evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*).⁶⁹

Secara umum, kecemasan memiliki pengaruh yang relatif kecil dalam tahap awal seseorang mempelajari bahasa. Pada fase tersebut, motivasi internal dan bakat bahasa (*language aptitude*) lebih dominan dalam mendorong proses pembelajaran. Namun, seiring bertambahnya pengalaman belajar yang tidak menyenangkan atau negatif, tingkat kecemasan dapat meningkat secara signifikan. Karena lingkungan kelas sering kali menjadi pemicu utama munculnya kecemasan tinggi, maka menjadi tanggung jawab penting bagi pendidik untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif dan mendukung, guna membantu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh peserta didik.

Menurut Zeidner terdapat tiga aspek dalam kecemasan tes yaitu kognitif, afektif dan perilaku. Ketiga aspek itu mempunyai gejala yang berbeda-beda

1) Aspek kognitif

Aspek kognitif dianggap sebagai reaksi kognitif yang negative dari seseorang Ketika dihadapkan pada situasi tes. Aspek kognitif terdiri atas dua komponen yaitu *worry* dan *self-preoccupation*. Komponen *worry* dianggap sebagai gejala yang

⁶⁹ Elaine K Horwitz et al., "The Foreign Language Classroom," *The Foreign Language Classroom* 70, no. 2 (1995): 125–32, <https://doi.org/10.4324/9780203820858>.

lebih menentukan kinerja seorang individu dalam mengerjakan tes atau komponen paling berpengaruh yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja dalam situasi evaluative. Gejala ini merupakan gejala kognitif dari kecemasan, meliputi pemikiran bahwa situasi yang dinilai akan menyulitkan, memberikan perhatian pada implikasi dan konsekuensi kegagalan, berpikir mendapatkan hasil tes yang tidak memuaskan, ketidakpastian tentang kemampuan mengatasi konsekuensi tes, dan sangat berfokus dengan pikiran mengeritik diri.⁷⁰

Komponen *self-preoccupation* merujuk pada kecenderungan individu untuk terlalu terfokus pada diri sendiri saat berada dalam situasi evaluatif yang dianggap mengancam. Kondisi ini biasanya ditandai dengan dominasi pikiran negatif tentang diri, seperti ketakutan berlebihan akan kegagalan, menyalahkan dan mengkritik diri secara internal, serta munculnya penilaian negatif terhadap kemampuan pribadi. Individu yang mengalami kondisi ini cenderung merasa tidak puas terhadap pencapaian diri, meragukan kompetensinya dalam bidang akademik, dan kurang yakin akan kemampuannya menghadapi tantangan. Mereka juga kerap berpikir secara pesimis, memperbesar

⁷⁰ Kingsley Chinaza Nwosu et al., "Associations between Students' Test Preparation Strategies and Test Anxiety: Gender, Age, and Parents' Level of Education as Control Variables," *Education Research International* 2022 (2022), <https://doi.org/10.1155/2022/9228910>.

konsekuensi dari kesalahan kecil, memiliki kecenderungan perfeksionis, merasa tidak memiliki kendali atas situasi yang dihadapi, dan mengalami perasaan keterasingan dalam lingkungan penilaian seperti ujian atau presentasi.⁷¹

2) Aspek afektif

Zeidner menjelaskan bahwa aspek afektif terdiri atas gejala-gejala fisiologis dan emosi. Gejala fisiologis dalam kecemasan tes seperti gangguan lambung, rasa mual, berkeringat, tangan dingin dan lembab, buang air kecil, mulut kering, tangan atau tubuh gemetar, dan dada berdebar-debar. Stimulus atau situasi yang dipandang sebagai ancaman dapat membangkitkan state of anxiety, yaitu suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang terdiri atas perasaan tegang, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, gugup atau nervous, khawatir, merasa tenang, merasa kesal, ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, santai, bingung, marah, dan sedih.

Individu dengan gejala *emotionality* akan merasa sulit memusatkan perhatian pada tugas yang dihadapinya. Pikirannya dipenuhi oleh hal-hal yang kurang relevan dengan sesuatu yang harus dikerjakannya seperti selama mengerjakan ujian timbul

⁷¹ Frieder L. Schillinger et al., "Revisiting the Role of Worries in Explaining the Link Between Test Anxiety and Test Performance," *Educational Psychology Review* 33, no. 4 (2021): 1887–1906, <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09601-0>.

pikiran tidak percaya diri dan rendah diri, memikirkan hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan tes, yang menjadi pengganggu dan hambatan dalam menyelesaikan tes dan perasaan-perasaan lain yang tidak menyenangkan.

3) Aspek perilaku

Zeidner menjelaskan bahwa aspek perilaku dalam kecemasan tes merupakan perilaku yang timbul Ketika peserta didik dihadapkan pada situasi tes atau ujian. Gejala-gejala dari aspek perilaku biasanya timbul disertai dengan gejala fisiologis. Gejala dari perilaku kecemasan tes seperti menunda, menghindar, dan melarikan diri.

Perilaku penundaan pada peserta didik sebelum menghadapi ujian atau tes yaitu penundaan pada akademiknya, perilaku diam merupakan sebuah penghindaran dari karakteristik peserta didik menghadapi kecemasan, dan peserta didik menjelang ujian atau tes menunda-nunda untuk belajarnya. Perilaku menghindar dan melarikan diri hamper sama yaitu merupakan perangkat “melindungi diri sendiri” dalam mengurangi ketegangan dan stress sebelum ujian berlangsung, akan tetapi perilaku melarikan diri pada situasi tes adalah sebuah pikiran yang negatif.

3. Pembelajaran Bahasa arab

a. Pengertian pembelajaran

Belajar adalah proses perubahan perilaku yang terjadi melalui pengalaman dan latihan. W.H. Boston melihat bahwa belajar adalah perubahan perilaku individu dan individu dengan lingkungannya. Boston juga berargumen bahwasannya unsur utama dalam belajar ialah adanya perubahan pada diri seseorang.⁷² J.Neweg mengungkapkan bahwa belajar merupakan proses perubahan dari sisi perilaku seseorang sebagai nilai percobaan pertamanya. Setidaknya terdapat tiga komponen yang diperkenalkan oleh J.Neweg.⁷³ Pertama, J.Neweg mengemukakan bahwa belajar merupakan proses yang terjadi pada diri seseorang. Sebagai sebuah proses, belajar memiliki tingkatan-tingkatan. Komponen yang kedua adalah pengalaman. Belajar tidak akan terjadi jika yang bersangkutan belum mengalami proses yang telah disebutkan sebelumnya. Pada dasarnya belajar adalah dasar percobaan. Belajar dengan percobaan yang menghasilkan pengalaman. Komponen ketiga adalah perubahan perilaku. Dari sini dapat disimpulkan

⁷² Ade Islamiati, Yanti Fitria, and Risda Amini, "Memahami Teori Behaviorisme Dalam Meningkatkan Pembelajaran Dan Efektivitas Di Sekolah Dasar Perpefektif Penggunaan Stimulus Dan Respon" 8, no. 2 (2024).

⁷³ Nurul Wahidatur Rahmah and Hery Noer Aly, "Penerapan Teori Behaviorisme Dalam Pembelajaran," *Journal of Education and Instruction (JOEAI)* 6, no. 1 (2023): 89–100, <https://doi.org/10.31539/joeai.v6i1.5425>.

bahwasanya belajar adalah sebuah proses yang hasil akhirnya berupa perubahan.⁷⁴

Hal yang terjadi dalam pembelajaran selain belajar adalah mengajar. Dalam kitab *Tarbiyah Wa At-Ta'lim* diterangkan bahwasanya mengajar adalah sebuah proses transfer pengetahuan dari pengajar ke otak peserta didik. Terdapat tiga komponen yang mendasari kegiatan ini, diantaranya yaitu pengajar, pembelajar, dan ilmu pengetahuan (*Al-Mu'alim, Al-Muta'alim, Wa Al-Ma'lumat*).⁷⁵ Seorang pengajar atau guru adalah seseorang yang menjadi fasilitator untuk para pembelajar atau peserta didik. Guru juga merupakan orang yang memilih bahan ajar yang sesuai untuk para peserta didiknya. Sedangkan pembelajaran adalah kegiatan yang dilakukan untuk menciptakan suasana atau memberikan pelayanan agar peserta didik dapat belajar.⁷⁶

Pembelajaran bahasa Arab mengacu pada proses di mana individu memperoleh kemahiran dalam Bahasa Arab, yang mencakup berbagai keterampilan linguistic seperti mendengarkan, berbicara, membaca, dan menulis. Upaya Pendidikan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk

⁷⁴ Fathma Zahara Sholeha and Safiruddin Al Baqi, "Kecemasan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Bahasa Arab," *Mahira* 2, no. 1 (2022): 1–12, <https://doi.org/10.55380/mahira.v2i1.234>.

⁷⁵ Aldila Winda Pramita, Candra Nugraha Lubis, Novira Aulia, Ghaeijsa Zahira Sopha, "Hakikat Pendidikan Islam: Tarbiyah, Ta'lim Dan Ta'dib," *Journal of Educational Research and Humaniora (JERH)* 1 (2023): 83–89, <https://doi.org/10.51178/jerh.v1i2.1394>.

⁷⁶ Irwan Saleh Dalimunthe and Musdalipah Siregar, "Rekontekstualisasi Isi Kandungan Kitab Ta'lim Muta'allim Dalam Membentuk Akhlak Belajar Santri Di Masa Kini," *JKIP: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan* 4, no. 1 (2023): 208–19.

pendekatan pedagogis yang digunakan, konteks sosiolinguistik, dan latar belakang pendidikan peserta didik.⁷⁷ Pentingnya pembelajaran Bahasa Arab digarisbawahi oleh perannya dalam Pendidikan Islam dan warisan budaya. Secara historis, Bahasa Arab telah menjadi bagian integral dari studi Islam, dengan pengajarannya secara tradisional beralur pada lingkungan informal seperti pondok pesantren, sebelum berkembang ke sistem Pendidikan formal di berbagai tingkatan, dari Pendidikan dasar hingga Tingkat tersier. Bahasa Arab tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi akan tetapi juga sebagai saeana untuk mengakses teks-teks agama dan sastra budaya, yang meningkatkan kepentingannya dalam kurikulum Pendidikan.⁷⁸

b. Tujuan Pembelajaran Bahasa Arab

Al-Fauzan menegaskan bahwa terdapat tiga kompetensi yang seharusnya dicapai dalam mempelajari Bahasa Arab, diantaranya yang pertama yaitu kompetensi kebahasaan, maksudnya adalah peserta didik menguasai sistem bunyi Bahasa Arab dengan baik, seperti cara membedakannya dan pengucapannya, mengenal

⁷⁷ Maulidya Isnaini and Mohammad Umar, "بمقر لا رصعلا يف ءءارقلا ءراهم نبسحتل ءببر علا ءغلا", *مباعت ءابجبتارءسا ءمدقم* 2, no. 2 (2023): 45–54.

⁷⁸ Enjang Burhanudin Yusuf, Ali Muhdi, and Umu Latifah, "Lisanan Arabiya : Jurnal Pendidikan Bahasa Arab Arabic Language Teaching : A Comparative Study of Pedagogical Approaches in Modern and Traditional Pesantren In Banyumas Raya" 08, no. 02 (2024): 1–8.

struktur Bahasa, gramatikal dasar aspek teori dan fungsi dalam mengetahui kosakata dan penggunaannya.⁷⁹

Kedua, kompetensi komunikasi, maksudnya adalah pembelajar mampu menggunakan Bahasa Arab secara otomatis, mengungkapkan ide-ide dan pengalaman dengan lancar, dan mampu untuk menyerap apa yang telah dikuasai dari Bahasa secara mudah. Ketiga, kompetensi budaya, maksudnya adalah memahami apa yang terkandung dalam Bahasa Arab dari aspek budaya, mampu mengungkapkan tentang pemikiran penuturnya, nilai-nilai, adat-istiadat, etika dan seni.

Dari tiga kompetensi yang dijelaskan oleh Al-Fauzan terlihat bahwa tujuan dari pembelajaran Bahasa arab diarahkan pada yang pertama penguasaan unsur Bahasa yang dimiliki Bahasa Arab yaitu aspek bunyi, kosa kata dan ungkapan, serta struktur. Kedua, penggunaan Bahasa arab dalam komunikasi yang efektif. Ketiga, pemahaman terhadap budaya arab, baik berupa pemikiran, nilai-nilai, adat, etika ataupun seni.

4. Mahasiswa

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi baik universitas, institute atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Akan tetapi pada

⁷⁹ Ahmad Muradi, "Tujuan Pembelajaran Bahasa Asing (Arab) Di Indonesia," *Al-Maqoyis* 1, no. 1 (2013): 128–37, <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/maqoyis/article/viewFile/182/123>.

dasarnya makna mahasiswa tidak sesederhana hal tersebut. Terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah perguruan tinggi hanyalah syarat administrative menjadi mahasiswa, akan tetapi menjadi mahasiswa mengandung pengertian yang lebih luas dari sekedar masalah administrative itu sendiri. Kemahasiswaan berasal dari sub kata mahasiswa, sedangkan mahasiswa terbagi lagi menjadi dua suku kata yaitu maha dan siswa, maha memiliki arti “ter” dan siswa artinya “pelajar” jadi secara pengertian mahasiswa memiliki arti terpelajar. Hal tersebut memiliki maksud bahwa seorang mahasiswa tidak hanya mempelajari bidang yang ia pelajari saja akan tetapi juga mengaplikasikan dan mampu menginovasi serta memiliki kreatifitas tinggi dalam bidang tersebut.⁸⁰ Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus sebuah tantangan. Ekspektasi dan tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa begitu besar. Mahasiswa adalah seorang agen pembawa perubahan. Menjadi seorang yang dapat memberikan jalan keluar dan Solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh suatu masyarakat di berbagai belahan dunia. Sebagai Upaya meningkatkan minat belajar dan pemahaman mahasiswa terhadap materi perkuliahan, perlu dilakukan dengan menggunakan pendekatan langsung, dalam artian rancangan yang akan diterapkan untuk mendapatkan kebermaknaannya.

⁸⁰ Ahmad Qomarudin, “Hilangnya Kesadaran Diri Mahasiswa Untuk Kuliah (Konsep Conscientizacao (Kesadaran) Sebagai Tujuan Pendidikan Paulo Freire),” *PENSA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 3, no. 1 (2021): 1–13, <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa>.

5. Ekstrovert

Kepribadian ekstrovert biasanya diasosiasikan dengan kepribadian yang terbuka serta cenderung menikmati kegiatan di tengah manusia. Oleh karena itu, manusia dengan kepribadian ekstrovert, cenderung kurang menikmati aktivitas yang dilakukan sendirian. Orang dengan kepribadian ekstrovert adalah orang yang berpikir mengenai hal-hal secara objektif dan luas.⁸¹ Seorang ekstrovert akan senang berkomunikasi, ngobrol, berbasa-basi dengan orang banyak, meski tanpa ada informasi yang memang perlu untuk dikomunikasikan. Bagi seorang ekstrovert, bahasa adalah alat untuk bersosialisasi. Ekstrovert terkesan lebih supel.

Individu yang secara alami memiliki kepribadian ekstrovert memperoleh energi dari interaksi sosial dan stimulasi eksternal. Meskipun umumnya dikenal sebagai pribadi yang aktif dan terbuka, seorang ekstrovert bisa saja tampak pendiam apabila ia berada dalam lingkungan yang tidak mendukung atau tidak memenuhi kebutuhannya akan kontak sosial. Secara umum, ekstrovert cenderung lebih terlibat dalam aktivitas sosial karena mereka membutuhkannya dan merasakan kepuasan darinya. Semakin sering dan semakin berkualitas interaksi sosial yang mereka lakukan, semakin besar pula energi dan semangat yang mereka rasakan. Ekstrovert pada dasarnya tidak nyaman hidup

⁸¹ Hidaynati, "Kecemasan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Pada Mahasiswa Di Universitas Sari Mutiara Indonesia."

menyendiri, karena mereka sangat bergantung pada keberadaan orang lain untuk merasa terpenuhi secara emosional.⁸²

Sebaliknya, individu dengan kepribadian ekstrovert cenderung memiliki kemampuan tinggi dalam menjelajahi dunia sosial. Mereka mudah menjalin hubungan dengan orang lain dan kerap menarik perhatian serta kekaguman dari lingkungan sekitarnya. Namun, dalam proses menyesuaikan diri dengan harapan sosial, tidak jarang mereka harus menekan atau mengesampingkan aspek-aspek pribadi demi diterima secara luas. Komunikasi yang mereka lakukan biasanya bersifat umum dan mencakup topik-topik luas.⁸³

Kepribadian ekstrovert cenderung merasa nyaman dalam situasi sosial yang ramai. Mereka memperoleh energi dengan berbicara dan berinteraksi secara langsung dengan banyak orang. Kehadiran dalam keramaian bagi mereka ibarat proses recharging atau pengisian ulang energi. Oleh karena itu, ketika mengalami stres, individu ekstrovert lebih memilih mengatasi tekanan emosionalnya dengan bersosialisasi, misalnya melalui aktivitas seperti berkunjung ke pusat perbelanjaan, menonton film bersama teman, atau sekadar berjalan-jalan. Lingkungan yang sunyi justru dapat memperburuk kondisi psikologis mereka,

⁸² Jeffry A Hall and Daniel A C Davis, "Proposing the Communicate Bond Belong Theory: Evolutionary Intersections with Episodic Interpersonal Communication," 2016, 1–23.

⁸³ Esha S. Naidu, Elaine Paravati, and Shira Gabriel, "Staying Happy Even When Staying 6 Ft Apart: The Relationship between Extroversion and Social Adaptability," *Personality and Individual Differences* 190, no. January (2022): 111549, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111549>.

karena suasana sepi dianggap menekan dan tidak sesuai dengan kebutuhan sosial mereka.⁸⁴

Orang yang dengan ciri kepribadian ekstrovert terutama dipengaruhi oleh dunia objektif, yaitu dunia di luar dirinya. Orientasinya tertuju ke luar, dimana pikiran, perasaan, dan tindakannya terutama ditentukan oleh lingkungannya, baik lingkungan sosial maupun non sosial. Sebaliknya, orang dengan ciri kepribadian introvert dipengaruhi oleh dunia subjektif, yaitu dunianya sendiri. Orientasinya tertuju ke dalam dirinya. Penyesuaian dengan dunia luar kurang baik, namun penyesuaian dengan batinnya sendiri baik⁸⁵

6. Introvert

a. Pengertian introvert

Kepribadian introvert ditandai oleh kecenderungan individu untuk lebih menyukai aktivitas yang bersifat menyendiri serta lebih memusatkan perhatian dan energinya ke dalam diri daripada ke lingkungan sosial. Individu dengan karakteristik ini umumnya merasa lebih nyaman dalam suasana yang mendukung refleksi dan pemikiran mendalam, dibandingkan dengan situasi sosial yang penuh stimulasi, yang cenderung lebih disukai oleh mereka yang ekstrovert. Konsep perbedaan ini berakar pada teori Carl Jung, yang

⁸⁴ Adhitya Subtinanda and Nina Yuliana, "Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Dalam Konteks Komunikasi Antarpribadi Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNTIRTA," *Jurnal Pendidikan Non Formal* 1, no. 2 (2023): 15, <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i2.187>.

⁸⁵ Dewi Chandra Hazani, "Dampak Kepribadian Introvert Terhadap Generasi Z Dalam Interaksi Sosial Sehari-Hari Di Kota Mataram," *Pensa: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 5, no. 3 (2023): 55–76, <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa>.

menjelaskan bahwa introvert mengarahkan energi psikisnya ke dalam diri, sehingga lebih menyukai proses berpikir internal dan reflektif dibandingkan keterlibatan secara langsung dengan dunia luar.⁸⁶

Kepribadian introvert didefinisikan sebagai tipe kepribadian yang memiliki kecenderungan untuk lebih fokus pada dunia internal dan perasaan pribadi dibandingkan dengan dunia eksternal dan interaksi sosial.⁸⁷ Menurut Jung, orang-orang dengan kepribadian introvert sering dianggap lebih imajinatif dan terpusat pada diri sendiri, serta memiliki ide-ide idealis. Hal ini menunjukkan bahwa individu introvert sering kali mendapatkan kepuasan dari refleksi diri dan pemikiran mendalam, bukannya dari interaksi sosial yang intens. Karakteristik kepribadian introvert mencakup sifat-sifat seperti rasa tenang, penghindaran keramaian, dan kesulitan dalam beradaptasi dengan situasi sosial yang ramai. Individu dengan kepribadian introvert terkadang mengalami tekanan dan ketakutan terhadap opini orang lain, yang dapat mempengaruhi cara mereka mengekspresikan diri.⁸⁸ Dalam konteks ini, introvert lebih suka

⁸⁶ Sanna Tuovinen, Xin Tang, and Katariina Salmela-Aro, "Introversion and Social Engagement: Scale Validation, Their Interaction, and Positive Association With Self-Esteem," *Frontiers in Psychology* 11, no. November (2020): 1–11, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590748>.

⁸⁷ Sheng Wan, "A Tentative Analysis on the Forming Factors of Introversion Psychology," *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media* 16, no. 1 (2023): 20–24, <https://doi.org/10.54254/2753-7048/16/20231097>.

⁸⁸ Nadia Nopiana, Jams Egie, and Olir Mers, "The Impact of Internet Addiction on Introvert Personality," *World Psychology*, 2022, <https://doi.org/10.55849/wp.v1i2.97>.

melakukan aktivitas yang bersifat individual dan sering menghindari pengaturan sosial yang merangsang.⁸⁹

Sebagai tambahan, karakteristik lain dari kepribadian introvert menunjukkan keterikatan yang kuat pada pemikiran dan pengalaman pribadi, serta cenderung merenung sebelum bertindak.⁹⁰ Ini berarti individu introvert lebih nyaman berkolaborasi dalam kondisi yang tidak terlalu sosial, yang memungkinkan mereka untuk mengandalkan pikiran dan ide-ide mereka sendiri.⁹¹

7. Pengaruh resiliensi pada *Foreign Language Anxiety*

Resiliensi merupakan kemampuan psikologis individu untuk tetap tangguh dalam menghadapi tekanan, termasuk dalam konteks akademik seperti pembelajaran bahasa Arab. Bagi mahasiswa, mempelajari bahasa Arab sebagai bahasa asing bukan hanya soal menghafal kosakata atau struktur gramatika, melainkan juga menghadapi tantangan emosional seperti rasa gugup saat berbicara, takut salah dalam melafalkan huruf hijaiyah, atau khawatir mendapat penilaian negatif. Dalam konteks

⁸⁹ Muhammad Hasan Affandi, "Introvert Senior High School Students' Critical Thinking in Writing Analytical Exposition Text," *Salee Study of Applied Linguistics and English Education*, 2021, <https://doi.org/10.35961/salee.v2i01.211>.

⁹⁰ Fatma Hsain and Ali Suliman, "The Role of Extrovert and Introvert Personality in Second Language Acquisition," *IOSR Journal Of Humanities And Social Science* 20, no. 2 (2015): 109–14, www.iosrjournals.org.

⁹¹ Nopiana, Egie, and Mers, "The Impact of Internet Addiction on Introvert Personality."

inilah resiliensi menjadi penting, karena membantu mahasiswa mengelola tantangan tersebut secara konstruktif.⁹²

Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu mengatur emosi mereka ketika menghadapi kesulitan dalam pelajaran bahasa Arab. Mereka tetap fokus dan tenang saat berbicara di depan kelas, tidak mudah panik ketika harus membaca teks Arab di depan dosen, dan mampu mengendalikan rasa takut meski khawatir melakukan kesalahan dalam tata bahasa. Resiliensi memberi mereka kekuatan untuk tetap belajar dengan semangat meski sering merasa tertinggal atau bingung dalam memahami materi yang kompleks seperti i'rab, qawa'id, atau maharah qira'ah.⁹³

Studi oleh Li pada tahun 2022 menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap tingkat *Foreign Language Anxiety* (FLA).⁹⁴ Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki oleh pelajar, semakin rendah pula tingkat kecemasan mereka dalam mempelajari bahasa asing. Hal ini dikarenakan resiliensi melibatkan faktor-faktor penting seperti *self-efficacy*, dukungan sosial, dan kemampuan untuk bangkit dari kesulitan (*buoyancy*), yang semuanya berperan dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan

⁹² Arwa Alahmari and Fakieh Alrabai, "The Predictive Role of L2 Learners' Resilience in Language Classroom Engagement," *Frontiers in Education* 9, no. December (2024): 1–9, <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1502420>.

⁹³ Fakieh Alrabai and Abdullah Alamer, "The Role of Learner Character Strengths and Classroom Emotions in LL Resilience," 2020.

⁹⁴ Wenjiao Li, "Resilience Among Language Learners: The Roles of Support, Self-Efficacy, and Buoyancy," *Frontiers in Psychology* 13, no. March (2022): 1–7, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.854522>.

akademik secara lebih efektif. Dalam konteks pembelajaran bahasa Arab, temuan ini juga relevan. Penelitian oleh Mokhtar pada tahun 2020 menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan dalam kegiatan berbicara bahasa Arab, terutama karena takut salah, kurangnya kosakata, atau kekhawatiran terhadap penilaian negatif.⁹⁵ Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi lebih mampu melihat kesulitan dalam belajar bahasa Arab sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sebagai kegagalan. Mereka cenderung tidak mudah terintimidasi dalam situasi komunikasi aktif di kelas dan tetap memiliki motivasi untuk terus belajar serta memperbaiki kemampuan bahasanya.

Resiliensi juga berkaitan erat dengan efikasi diri, yaitu kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri akademik akan lebih berani dalam mengambil risiko linguistik, seperti mencoba berbicara spontan dalam bahasa Arab atau menulis kalimat baru tanpa terlalu takut salah. Keberanian semacam ini sangat penting dalam pembelajaran bahasa asing, termasuk bahasa Arab, yang membutuhkan banyak praktik dan ekspresi aktif.⁹⁶

Lebih jauh, resiliensi membentuk cara mahasiswa memaknai pengalaman belajar yang sulit. Mereka tidak memandang kegagalan

⁹⁵ Mohd Ieruwani Mohamed Mokhtar, "Lower Secondary Students' Arabic Speaking Anxiety: A Foreign Language Literacy Perspective," *International Journal of Education and Literacy Studies* 8, no. 4 (2020): 33, <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.8n.4p.33>.

⁹⁶ Elias Bensalem, "Foreign Language Anxiety of EFL Students: Examining the Effect of Self-Efficacy, Self- Perceived Proficiency and Sociobiographical Variables," *Arab World English Journal* 9, no. 2 (2018): 38–55, <https://doi.org/10.24093/awej/vol9no2.3>.

dalam menghafal mufradat atau kesalahan dalam membaca teks sebagai akhir dari proses, melainkan sebagai bagian yang wajar dari pembelajaran. Mahasiswa resilien justru mengambil pelajaran dari kesalahan tersebut untuk memperbaiki performa di kemudian hari. Sikap ini mengurangi tekanan emosional dan menjadikan mereka lebih terbuka terhadap pengalaman belajar baru.⁹⁷

Mahasiswa yang resilien juga cenderung memiliki fleksibilitas kognitif. Mereka dapat beradaptasi dengan gaya pengajaran yang berbeda, seperti pembelajaran berbasis teks klasik (nash), diskusi dalam bahasa Arab, atau kuis lisan (imtihān syafahī). Mereka tidak mudah terjebak dalam pikiran negatif ketika menghadapi metode pembelajaran yang sulit atau ketika merasa tertinggal dari teman-teman mereka. Sebaliknya, mereka mencari cara untuk memahami materi dengan pendekatan alternatif.⁹⁸

Dalam hal hubungan sosial, mahasiswa yang resilien lebih mudah membangun koneksi dengan teman sekelas dan dosen pengampu. Mereka merasa nyaman berdiskusi, bertanya, atau meminta bantuan ketika menemui kesulitan dalam memahami pelajaran. Hubungan sosial yang baik menciptakan rasa aman dan dukungan emosional, yang pada

⁹⁷ Julia Falla Wood, "Errors in Second/Foreign Language Learning and Their Interpretations," *Education and Linguistics Research* 3, no. 1 (2017): 1, <https://doi.org/10.5296/elr.v3i1.10251>.

⁹⁸ Mohammad Nakhostin-Khayyat et al., "The Relationship between Self-Regulation, Cognitive Flexibility, and Resilience among Students: A Structural Equation Modeling," *BMC Psychology* 12, no. 1 (2024): 1–8, <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01843-1>.

akhirnya menurunkan tingkat kecemasan ketika harus tampil di kelas atau menghadapi tugas-tugas berbahasa Arab secara terbuka.⁹⁹.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam tesis ini disusun secara bertahap untuk memberikan alur yang jelas dan terstruktur bagi pembaca dan terdiri dari empat bab pembahasan:

BAB I : berisi mengenai gambaran umum penelitian yang meliputi latar belakang, batasan masalah, rumusan masalah, manfaat dan tujuan penelitian, kajian penelitian yang relevan, landasan teori, dan sistematika pembahasan

BAB II : berisi mengenai metode penelitian diantaranya desain penelitian, definisi operasional, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB III : berisi mengenai hasil dan pembahasan penelitian yang menjelaskan dan menjawab rumusan masalah pada penelitian

BAB IV : berisi mengenai penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran

⁹⁹ Li, "Resilience Among Language Learners: The Roles of Support, Self-Efficacy, and Buoyancy."

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan tingkat dan bentuk resiliensi antara mahasiswa ekstrovert dan introvert tidak hanya dipengaruhi oleh karakter kepribadian, tetapi juga oleh cara mereka mengelola emosi, berinteraksi sosial, dan memaknai pengalaman akademik. Mahasiswa ekstrovert mengekspresikan resiliensi melalui tindakan sosial dan sikap optimistik, sedangkan mahasiswa introvert menampilkan resiliensi melalui refleksi dan strategi individual. Kedua tipe menunjukkan kapasitas adaptif yang berbeda, namun sama-sama berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi *foreign language anxiety* dalam pembelajaran Bahasa Arab.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi akademik bersifat multidimensi dan kontekstual, bergantung pada interaksi antara kepribadian dan lingkungan belajar. Upaya penguatan resiliensi perlu mempertimbangkan perbedaan gaya kepribadian agar setiap mahasiswa dapat mengembangkan potensi adaptifnya secara optimal dalam menghadapi tantangan akademik dan kecemasan berbahasa asing.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut :

1. Implikasi Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dalam menjelaskan peran resiliensi sebagai faktor psikologis yang memengaruhi kemampuan mahasiswa PBA dalam menghadapi foreign language anxiety selama mempelajari Bahasa Arab. Kompleksitas Bahasa Arab seperti sistem morfologi, struktur sintaksis dan perbedaan fonetik dengan bahasa ibu yang sering menimbulkan tekanan kognitif dan emosional bagi pembelajar.

Temuan penelitian ini mendukung model resiliensi yang menekankan bahwa kemampuan mempertahankan fungsi adaptif bukan hanya penting dalam konteks umum, tetapi juga relevan secara khusus dalam konteks pemerolehan Bahasa Arab sebagai bahasa asing. Selain itu, kaitan antara tipe kepribadian (ekstrovert–introvert) dan kemampuan mengelola kecemasan berbahasa Arab memberi penegasan bahwa proses pembelajaran Bahasa Arab dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik psikologis dan tuntutan linguistik.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi peningkatan kualitas pembelajaran Bahasa Arab, terutama dalam konteks perguruan tinggi PBA. Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih mampu:

- a. Mengelola kecemasan ketika menghadapi struktur nahwu dan sharaf yang kompleks.

- b. Tetap fokus saat membaca teks Arab panjang (qirā'ah) atau melakukan analisis gramatikal
- c. Menampilkan performa yang lebih stabil dalam kegiatan muhādatsah, presentasi, dan ujian lisan.
- d. Mengambil inisiatif untuk mencari bantuan, mengikuti halaqah, atau berdiskusi dalam bahasa Arab.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa hal yang peneliti sarankan diantaranya:

1. penelitian berikutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam, misalnya dari berbagai angkatan atau latar belakang pengalaman belajar Bahasa Arab, agar hasilnya lebih dapat digeneralisasikan. Selain itu, variabel tambahan yang berhubungan dengan resiliensi seperti dukungan sosial, tingkat stres akademik, motivasi belajar, atau kemampuan regulasi emosi dapat dimasukkan untuk melihat seberapa besar pengaruhnya terhadap tingkat resiliensi mahasiswa PBA dalam menghadapi foreign language anxiety. Penelitian dengan desain longitudinal juga dianjurkan agar perkembangan resiliensi mahasiswa dapat dipantau dari waktu ke waktu, sehingga strategi intervensi yang tepat dapat diidentifikasi.
2. Fokus penelitian bisa diarahkan pada mata kuliah atau situasi tertentu, misalnya pembelajaran berbicara (maharah kalam), membaca (maharah qiraah), atau menulis bahasa Arab (maharah kitabah) dan mendengarkan

(maharah istima'), untuk melihat bagaimana resiliensi berkembang dalam konteks akademik yang spesifik. Ini akan memberi wawasan lebih detail tentang aspek resiliensi yang dominan di tiap konteks.

3. Mengeksplorasi peran teknologi secara lebih mendalam dalam mendukung resiliensi mahasiswa PBA, terutama dalam menghadapi *foreign language anxiety* (FLA). Misalnya, penggunaan aplikasi pembelajaran bahasa Arab, seperti Duolingo, Quizlet, atau aplikasi berbasis kosakata dan tata bahasa, dapat membantu mahasiswa belajar secara mandiri dan terstruktur



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Raup, Fudzla Suraiyya, Hanis Najwa Shahrudin, Muhammad Hatta Shafri, and Siti Saleha Sanusi. "Motives and Burnout: The Case for Learning A Foreign Language." *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 13, no. 11 (2023): 1013–34. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i11/19404>.
- Adolph, Ralph. "Everyday Creativity, Resilience, Self-Regulation, and Students' Ability to Cope With Academic, Work, and Life Stressors," 2016, 1–23.
- Afandi Yusoff, Nik Mohd Rahimi Nik Yusof, and Harun Baharuddin. "Efikasi Kendiri Dan Kebimbangan Bahasa Dalam Kelas Pembelajaran Bahasa Arab Di Sekolah Agama (Self Efficacy and Language Anxiety in the Arabic Language Classroom at Religious Schoo ..." *Attarbawiy: Malaysian Online Journal of Education* 4, no. 1 (2020): 35–47. <https://myjurnal.mohe.gov.my/public/article-view.php?id=147148>.
- Affandi, Muhammad Hasan. "Introvert Senior High School Students' Critical Thinking in Writing Analytical Exposition Text." *Salee Study of Applied Linguistics and English Education*, 2021. <https://doi.org/10.35961/salee.v2i01.211>.
- Akhtar, Hanif, and Saifuddin Azwar. "Indonesian Adaptation and Psychometric Properties Evaluation of the Big Five Personality Inventory :” 46, no. 1999 (2019): 32–44. <https://doi.org/10.22146/jpsi.33571>.
- Alahmari, Arwa, and Fakieh Alrabai. "The Predictive Role of L2 Learners' Resilience in Language Classroom Engagement." *Frontiers in Education* 9, no. December (2024): 1–9. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1502420>.
- Alfian, Muhammad Ivan, Nujumun Niswah, and Muhammad Zakki Masykur. "Kecemasan Berbahasa Untuk Ketrampilan Berbicara Bahasa Arab Pada Tingkatan Perguruan Tinggi." *Arabia* 14, no. 1 (2022): 53. <https://doi.org/10.21043/arabia.v14i1.14887>.

- Alrabai, Fakieh, and Abdullah Alamer. "The Role of Learner Character Strengths and Classroom Emotions in LL Resilience," 2020.
- Anandi, Rizki Parahita, and Muhammad Azhar Zailaini. "Arabic Language Speaking Anxiety Among University Students in Central Java" 93, no. 3 (2023): 237–47.
- Apriani, Fitri, and Ratih Arruum Listiyandini. "Kecerdasan Emosi Sebagai Prediktor Resiliensi Psikologis Pada Remaja Di Panti Asuhan." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 8, no. 2 (2019): 325–39. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2248>.
- Apsari, Diani Akmalia, and Hanggara Budi Utomo. "Pentingnya Self-Compassion Bagi Kesehatan Mental Individu" 4, no. 1 (2024): 25–33.
- Bagdžiūnienė, Dalia, Irena Žukauskaitė, Laima Bulotaitė, and Rūta Sargautytė. "Study and Personal Resources of University Students' Academic Resilience and the Relationship with Positive Psychological Outcomes." *Frontiers in Psychology* 16, no. February (2025). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517359>.
- Bensalem, Elias. "Foreign Language Anxiety of EFL Students: Examining the Effect of Self-Efficacy, Self- Perceived Proficiency and Sociobiographical Variables." *Arab World English Journal* 9, no. 2 (2018): 38–55. <https://doi.org/10.24093/awej/vol9no2.3>.
- Bhardwaj, Pooja. "Types of Sampling in Research." *Journal of the Practice of Cardiovascular Sciences* 5, no. 3 (2019): 157. https://doi.org/10.4103/jpcs.jpcs_62_19.
- Bittmann, Felix. "When Problems Just Bounce Back: About the Relation between Resilience and Academic Success in German Tertiary Education." *SN Social Sciences* 1, no. 2 (2021): 1–18. <https://doi.org/10.1007/s43545-021-00060-6>.
- Bonanno, George A. "Loss, Trauma, and Human Resilience" 59, no. 1 (2004): 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>.

- Budiman, Mamdukh. “Kecemasan Berbahasa Asing (Bahasa Arab).” *Lensa: Kajian Kebahasaan, Kesusastraan, Dan Budaya* 5, no. 2 (2015): 109–31.
- Cajada, Lucia, Zoe Stephenson, and Darren Bishopp. “Exploring the Psychometric Properties of the Resilience Scale.” *Adversity and Resilience Science* 4, no. 3 (2023): 245–57. <https://doi.org/10.1007/s42844-023-00102-3>.
- Candra Nugraha Lubis, Novira Aulia, Ghaeijsa Zahira Sopha, Aldila Winda Pramita,. “Hakikat Pendidikan Islam: Tarbiyah, Ta’lim Dan Ta’dib.” *Journal of Educational Research and Humaniora (JERH)* 1 (2023): 83–89. <https://doi.org/10.51178/jerh.v1i2.1394>.
- Cann, Arnie, and Chantal Collette. “Sense of Humor, Stable Affect, and Psychological Well-Being.” *Europe’s Journal of Psychology* 10, no. 3 (2014): 464–79. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.746>.
- Carvalho, Célia Barreto, Ana Moura Arroz, Raquel Martins, Rodrigo Costa, Filipa Cordeiro, and Joana Moura Cabral. “‘Help Me Control My Impulses!’: Adolescent Impulsivity and Its Negative Individual, Family, Peer, and Community Explanatory Factors.” *Journal of Youth and Adolescence* 52, no. 12 (2023): 2545–58. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01837-z>.
- Cherewick, Megan, Emily Hipp, Prosper Njau, and Ronald E. Dahl. “Growth Mindset, Persistence, and Self-Efficacy in Early Adolescents: Associations with Depression, Anxiety, and Externalising Behaviours.” *Global Public Health* 18, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.1080/17441692.2023.2213300>.
- Clement, R. “Ethnicity , Contact and Communicative Competence in a Second Language 1,” 1980, 147–54. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-024696-3.50027-2>.
- Colton, David, and Robert W. Covert. *Designing and Constructing Instruments for Social Research and Evaluation*, 2007.
- Connor, Kathryn M, and Jonathan R T Davidson. “Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)” 82, no.

September 2002 (2003): 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.

Coronado-Hijón, Antonio. “Academic Resilience: A Transcultural Perspective.” *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 237, no. June 2016 (2017): 594–98. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.013>.

Dalimunthe, Irwan Saleh, and Musdalipah Siregar. “Rekontekstualisasi Isi Kandungan Kitab Ta’lim Muta’allim Dalam Membentuk Akhlak Belajar Santri Di Masa Kini.” *JKIP: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan* 4, no. 1 (2023): 208–19.

DEMİR, Barış. “The Mediating Effect of Academic Resilience on the Relationship Between Psychological Resilience and Academic Achievement.” *E-International Journal of Educational Research* 14 (2023): 52–67. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1253101>.

Duckworth, Angela L, Christopher Peterson, Michael D Matthews, Dennis R Kelly, Martha Farah, Gary Latham, Paul Rozin, and Richard Shell. “Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals” 92, no. 6 (2007): 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>.

Dwi, Alya, and Diana Savitri. “Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Resiliensi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama,” no. 246 (2024). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>.

Dyer, Janyce G., and Teena Minton McGuinness. “Resilience: Analysis of the Concept.” *Archives of Psychiatric Nursing* 10, no. 5 (1996): 276–82. [https://doi.org/10.1016/S0883-9417\(96\)80036-7](https://doi.org/10.1016/S0883-9417(96)80036-7).

Fairbank, Eloïse J., James Borenstein-Laurie, Nicole M. Alberts, and Carsten Wrosch. “Optimism, Pessimism, and Physical Health among Youth: A Scoping Review.” *Journal of Pediatric Psychology* 49, no. 8 (2024): 580–95. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsae045>.

Fernández-Martín, Francisco D., José L. Arco-Tirado, and Mirian Hervás-Torres. “Grit as a Predictor and Outcome of Educational, Professional, and Personal

- Success: A Systematic Review.” *Psicologia Educativa* 26, no. 2 (2020): 163–73. <https://doi.org/10.5093/PSED2020A11>.
- Fredrickson, Barbara L. “The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions.” *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 359, no. 1449 (2004): 1367–77. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>.
- Gilchrist, Jenna D., Mahmood R. Gohari, Lizbeth Benson, Karen A. Patte, and Scott T. Leatherdale. “Reciprocal Associations between Positive Emotions and Resilience Predict Flourishing among Adolescents.” *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada* 43, no. 7 (2023): 313–20. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.43.7.01>.
- Gregersen, Tammy, and Elaine K Horwitz. “Language Learning and Perfectionism : Anxious and Non-Anxious Language Learners ’ Reactions to Their Own Oral Performance,” 1991.
- Hall, Jeffrey A, and Daniel A C Davis. “Proposing the Communicate Bond Belong Theory: Evolutionary Intersections with Episodic Interpersonal Communication,” 2016, 1–23.
- Han, Siyuan, Yiman Li, and Syed Arslan Haider. “Impact of Foreign Language Classroom Anxiety on Higher Education Students Academic Success: Mediating Role of Emotional Intelligence and Moderating Influence of Classroom Environment.” *Frontiers in Psychology* 13, no. July (2022). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.945062>.
- Hanifansyah, Nur. “A Psycholinguistic Approach to Arabic Speaking Skills Overcoming Language Anxiety and Enhancing Fluency,” n.d., 244–53.
- Hardiansyah, Hardiansyah, Anindya Pinasthi Putri, Mahesa Diaz Wibisono, Dian Sari Utami, and Diana Diana. “Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik.” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 9, no. 3 (2020): 185. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>.
- Hazani, Dewi Chandra. “Dampak Kepribadian Introvert Terhadap Generasi Z

- Dalam Interaksi Sosial Sehari-Hari Di Kota Mataram.” *Pensa: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 5, no. 3 (2023): 55–76.
<https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa>.
- Hendrayadi, Martin Kustati, and Nana Sepriyanti. “Mixed Methode Research.” *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)* 6, no. 4 (2023): 2402–10.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/21905/15436>.
- Hepach, Robert, Jan M. Engelmann, Esther Herrmann, Stella C. Gerdemann, and Michael Tomasello. “Evidence for a Developmental Shift in the Motivation Underlying Helping in Early Childhood.” *Developmental Science* 26, no. 1 (2023): 1–15. <https://doi.org/10.1111/desc.13253>.
- Herdiansyah, Haris. *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salema Humanika, 2023.
- Hidaynati, Rahmadani. “Kecemasan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Pada Mahasiswa Di Universitas Sari Mutiara Indonesia.” *Psikologi Prima* 1, no. 1 (2018): 40–51.
<https://doi.org/10.34012/psychoprime.v1i1.133>.
- Hirano, Hiroki, and Keiko Ishii. “Childhood Adversity and Health: The Mediating Roles of Emotional Expression and General Trust.” *Frontiers in Psychology* 15, no. November (2024): 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1493421>.
- Horwitz, Elaine. “Language Anxiety and Achievement,” 2001, 112–27.
- Horwitz, Elaine K, Michael B Horwitz, Joann Cope, Elaine K Horwitz, Michael B Horwitz, and Joann Cope. “The Foreign Language Classroom.” *The Foreign Language Classroom* 70, no. 2 (1995): 125–32.
<https://doi.org/10.4324/9780203820858>.
- Hsain, Fatma, and Ali Suliman. “The Role of Extrovert and Introvert Personality in Second Language Acquisition.” *IOSR Journal Of Humanities And Social Science* 20, no. 2 (2015): 109–14. www.iosrjournals.org.

- Huberman, and Miles. "Teknik Pengumpulan Dan Analisis Data Kualitatif." *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media* 02, no. 1998 (1992): 1–11.
- Huitt, William. "Moral and Character Development." *Educational Psychology Interactive*, 2004, 1–10.
<http://www.edpsycinteractive.org/topics/morchr/morchr.html>.
- Ikram, Muhammad, Aurellia Forina, Naya Afriza, and Trimora Meilisa. "The Impact of Language Anxiety on Arabic Speaking Performance Among Arabic Literature Students at the University of North Sumatra in 2022" 2, no. June (2025): 24–33.
- Islamiati, Ade, Yanti Fitria, and Risda Amini. "Memahami Teori Behaviorisme Dalam Meningkatkan Pembelajaran Dan Efektivitas Di Sekolah Dasar Perpefektif Penggunaan Stimulus Dan Respon" 8, no. 2 (2024).
- Isnaini, Maulidya, and Mohammad Umar. "يمقر لا رصعلا يف ةءارقلا ةراهم نيسحتل ةببر علا" 2
 2 "ةغلا ميلعت تاجيتارتسا ةمدقم" no. 2 (2023): 45–54.
- John, Creswell, and Creswell David. "Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches." *Sage Publications* 16, no. 4 (2014): 275.
https://www.ebooks.com/95887090/research-design/creswell-john-w-creswell-j-david/?fc=MY&src=feed&gclid=CjwKCAjwj4zaBRABEiwA0xwsP4U5JGmf9boYzchbEiJksnD48-R_5aCetJQB5s36Qzf3CZwX0AHY-BoCZlcQAvD_BwE.
- Julian, Melissa, Chelsea Romney, Nicole E Mahrer, Christine Dunkel Schetter, and Los Angeles. "Encyclopedia of Behavioral Medicine." *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, no. February (2016). <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6439-6>.
- Jumhana, Nana, Teguh Fachmi, Achmad Yani, and Lutfi Hassan. "Exploring Speaking Anxiety Among Indonesian Arabic Language Learners: The Mediating Role of Personality Traits" 12, no. 1 (2025): 18–31.

- Kadar, Annisa Syauqina. "A Study of How Language Anxiety and First Language Influence Affect The Speaking Skills in Second Language Learning" 9, no. 2 (2024): 64–71.
- Karimzadeh, Rezvaneh, and Farzad Sabeki. "Differential Study of Language Aptitude and Working Memory of Extrovert and Introvert Iranian EFL Learners." *Communication and Linguistics Studies* 8, no. 1 (2022): 17. <https://doi.org/10.11648/j.cls.20220801.14>.
- Kharkhurin, A V, and V L Koncha. "The Influence of Big Five Personality Traits on Foreign Language Classroom Anxiety" 21 (2024): 184–201. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2024-1-184-201>.
- las Olas Palma-García, Maria de, and Isabel Hombrados-Mendieta. "The Development of Resilience in Social Work Students and Professionals." *Journal of Social Work* 14, no. 4 (2014): 380–97. <https://doi.org/10.1177/1468017313478290>.
- Lestari, Risqa Fuji. "Strategi Coping Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Big Five Personality Risqa" 3 (2021): 29–37.
- Li, Wenjiao. "Resilience Among Language Learners: The Roles of Support, Self-Efficacy, and Buoyancy." *Frontiers in Psychology* 13, no. March (2022): 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.854522>.
- Mahfud, Mirza, Nurul Wahdah, Rahmadi Nirwanto, Farid Permana, and Iain Palangka Raya. "Anxiety Dan Difficulties Dalam Belajar Bahasa Arab Yang Dihadapi Oleh Mahasiswa Latar Belakang Sekolah Umum" 16, no. 2 (2024): 75–93. <https://doi.org/10.32678/alittijah.v16i2.10026>.
- Martin, Andrew J. "Academic Buoyancy and Academic Resilience: Exploring 'everyday' and 'Classic' Resilience in the Face of Academic Adversity." *School Psychology International* 34, no. 5 (2013): 488–500. <https://doi.org/10.1177/0143034312472759>.
- Martin, Andrew J. "Academic Buoyancy: Towards an Understanding of Students'

- Everyday Academic Resilience,” 2008, 53–83.
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002>.
- Mezmir, Esubalew Aman. “Qualitative Data Analysis : An Overview of Data Reduction , Data Display and Interpretation” 10, no. 21 (2020): 15–27.
<https://doi.org/10.7176/RHSS/10-21-02>.
- Mohamed Mokhtar, Mohd Ieruwan. “Lower Secondary Students’ Arabic Speaking Anxiety: A Foreign Language Literacy Perspective.” *International Journal of Education and Literacy Studies* 8, no. 4 (2020): 33.
<https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.8n.4p.33>.
- Moll Riquelme, Isaac, Sara Bagur Pons, and Maria Rosa Rosselló Ramon. “Resilience: Conceptualization and Keys to Its Promotion in Educational Centers.” *Children* 9, no. 8 (2022). <https://doi.org/10.3390/children9081183>.
- Muradi, Ahmad. “Tujuan Pembelajaran Bahasa Asing (Arab) Di Indonesia.” *Al-Maqoyis* 1, no. 1 (2013): 128–37. <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/maqoyis/article/viewFile/182/123>.
- Muthia, Sa’adatul, Septi Mayang Sarry, and Rozi Sastra Purna. “Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Program Generasi Berencana (Genre).” *Jurnal Psibernetika* Vol. 17 (N, no. 1 (2024): 10–22. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>.
- Naidu, Esha S., Elaine Paravati, and Shira Gabriel. “Staying Happy Even When Staying 6 Ft Apart: The Relationship between Extroversion and Social Adaptability.” *Personality and Individual Differences* 190, no. January (2022): 111549. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111549>.
- Nakhostin-Khayyat, Mohammad, Mahmoud Borjali, Maryam Zeinali, Deniz Fardi, and Ali Montazeri. “The Relationship between Self-Regulation, Cognitive Flexibility, and Resilience among Students: A Structural Equation Modeling.” *BMC Psychology* 12, no. 1 (2024): 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01843-1>.

- Nashori, Fuad; Saputro, Iswan. *Psikologi Resiliensi. Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. Vol. 1, 2015.
- Nasution, Sri Mulyani, Raras Sutatminingsih, and Marhamah< Marhamah. “Dynamics of Resilience on Women as Intimate Partner Violence Survivors Sri Mulyani Nasution Raras Sutatminingsih Marhamah Marhamah,” 2020, 141–50. <https://doi.org/10.36941/jesr-2020-0054>.
- Naziha, Sakinah, Muhammad Fajrul Falah, M. Aulia Wildanihza, and Wildana Wagadinata. “Kecemasan Berbicara Bahasa Arab Mahasiswa Pascasarjana Pendidikan Bahasa Arab UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.” *Paedagogia: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Kependidikan* 14, no. 2 (2023): 166–72. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/paedagogia/article/view/14029>.
- Nimisha, Beri, and Kumar Deepak. “Predictors of Academic Resilience Among Students: A Meta Analysis.” *I-Manager’s Journal on Educational Psychology* 11, no. 4 (2018): 37. <https://doi.org/10.26634/jpsy.11.4.14220>.
- Nopiana, Nadia, Jams Egie, and Olir Mers. “The Impact of Internet Addiction on Introvert Personality.” *World Psychology*, 2022. <https://doi.org/10.55849/wp.v1i2.97>.
- Novriewani, Wega, and Mainar Fitri. “The Anxiety Level between Extrovert and Introvert Students in Speaking English” 7, no. 2 (2021): 135–48.
- Nugraha, Gentha, and Zuhriah Zuhriah. “Kepribadian Introvert Dalam Kemampuan Bersosialisasi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi.” *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi Dan Informasi* 8, no. 2 (2023): 223–31. <https://doi.org/10.52423/jikuho.v8i2.39>.
- Nurkholipah, Fitri, and Septi Gumiandari. “Pengaruh Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon.” *Jurnal Inovasi Pendidikan* 1, no. 2 (2024): 137–53. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i2.164>.
- Nwosu, Kingsley Chinaza, W. P. Wahl, Edna Nkechi Ofojebe, Augustina Ukamaka

- Okafor, and Emmanuel Nkemakolam Okwuduba. "Associations between Students' Test Preparation Strategies and Test Anxiety: Gender, Age, and Parents' Level of Education as Control Variables." *Education Research International* 2022 (2022). <https://doi.org/10.1155/2022/9228910>.
- Oksanda, Erisa, and Emi Zulaifah. "Religiosity , Resilience and Psychological Well-Being Among University Students in Indonesia" VIII (2025): 65–73.
- Owens, Elise S., Ferguson W.H. McPharlin, Nathan Brooks, and Katarina Fritzon. "The Effects of Empathy, Emotional Intelligence and Psychopathy on Interpersonal Interactions." *Psychiatry, Psychology and Law* 25, no. 1 (2018): 1–18. <https://doi.org/10.1080/13218719.2017.1347936>.
- Özbay, Ali Şükrü. "Extroversion - Introversion in the Context of Foreign Language Learning" 8, no. 3 (2017).
- Pan, Jiazhi, and Lingling Lou. "Research on the Phenomenon of 'Foreign Language Anxiety' Based on Individual Differences of Learners." *Creative Education*, 2023. <https://doi.org/10.4236/ce.2023.149113>.
- Panter-Brick, Catherine. "Culture and Resilience: Next Steps for Theory and Practice," 2015, 233–44. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9415-2_17.
- Park, Crystal L. "Making Sense of the Meaning Literature : An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events" 136, no. 2 (2010): 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>.
- Popa-Velea, Ovidiu, Irina Pîrvan, and Liliana Veronica Diaconescu. "The Impact of Self-Efficacy, Optimism, Resilience and Perceived Stress on Academic Performance and Its Subjective Evaluation: A Cross-Sectional Study." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 17 (2021). <https://doi.org/10.3390/ijerph18178911>.
- Prayitno Sisiwoto Hadi. "Pengaruh Kepribadian Introvert-Ekstrovert Terhadap Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Pada Mahasiswa." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 10, no. 01 (2023): 8–21.

- Qomarudin, Ahmad. "Hilangnya Kesadaran Diri Mahasiswa Untuk Kuliah (Konsep Conscientizacao (Kesadaran) Sebagai Tujuan Pendidikan Paulo Freire)." *PENSA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 3, no. 1 (2021): 1–13. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa>.
- Rachmawati, Ulvina, Mualwi Widiatmoko, Fadhila Malasari Ardini, Riski Putra Ayu, and Nimas Ayu Salsabila. "Coping Stress: How Studets Cope with Academic Stress?" 4, no. 1 (2024): 64–69.
- Rahmah, Nurul Wahidatur, and Hery Noer Aly. "Penerapan Teori Behaviorisme Dalam Pembelajaran." *Journal of Education and Instruction (JOEAI)* 6, no. 1 (2023): 89–100. <https://doi.org/10.31539/joeai.v6i1.5425>.
- Rahmatullah, Azam Syukur. "Kyai's Psychological Resilience in the Perspective of Pesantren: Lesson from Indonesia." *Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 2 (2021): 235–54. <https://doi.org/10.14421/jpi.2021.102.235-254>.
- Reivich, Karen. "The Resilience Factor," n.d.
- Rivaldi, Alvin, Fahrul Ulum Feriawan, and Mutaqqin Nur. "Metode Pengumpulan Data Melalui Wawancara." *Sebuah Tinjauan Pustaka*, 2023, 1–89.
- Rizka, Layinuvar Anggia, Ferdinand Fransiskus Tanuwidjaja, and Linda Wijaya. "Komunikasi Budaya Penggunaan Bahasa Campur Kode Pada Generasi Milenial Jakarta." *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi* 7, no. 1 (2021): 32. <https://doi.org/10.35308/source.v7i1.2973>.
- Rorije, Marianne, Saskia Damen, Marleen J. Janssen, and Alexander Minnaert. "Applying Erikson's Theory of Psychosocial Development to Understand Autonomy Development in Children and Youths with Deafblindness: A Systematic Literature Review." *Frontiers in Education* 8, no. October (2023): 1–18. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1228905>.
- Safavi, Seyed Zahra, Qamar Kiani, and Homan Moayedfar. "Mediating Role of Self-Regulated Learning Strategies in the Relationship of Mindfulness and Responsibility with Interpersonal Relationships and Social Acceptance in

Undergraduate Medical Students” 16, no. 50 (2023): 51–59.

Salim, Natanael, and Yusak Novanto. “The Effect of Resilience on Productive Work Behavior of Orphanage Caregivers in Tangerang.” *Journal of Educational, Health and Community Psychology* 11, no. 4 (2022): 890. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v11i4.25152>.

Sari, S P, J E Aryansah, A Ahman, and ... “Resiliensi Budaya Mahasiswa Dan Implikasinya Terhadap Pedagogi Kedamaian.” *Nusantara of Research ...* 10, no. 1 (2023): 107–22. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/18081%0Ahttps://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/download/18081/3463>.

Schillinger, Frieder L., Jochen A. Mosbacher, Clemens Brunner, Stephan E. Vogel, and Roland H. Grabner. “Revisiting the Role of Worries in Explaining the Link Between Test Anxiety and Test Performance.” *Educational Psychology Review* 33, no. 4 (2021): 1887–1906. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09601-0>.

Setlogelo, Boitumelo, and Champion N. Nyoni. “Grit, Academic Resilience, and Mindset of Nursing Students: A Cross-Sectional Study.” *International Journal of Nursing Studies Advances* 7 (2024): 100253. <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2024.100253>.

Sharifi, Ayyoob, and Yoshiki Yamagata. “A Conceptual Framework for Assessment of Urban Energy Resilience.” *Energy Procedia* 75 (2015): 2904–9. <https://doi.org/10.1016/j.egypro.2015.07.586>.

Shen, Yang, Hanbo Feng, and Xiaohan Li. “Academic Resilience in Nursing Students: A Concept Analysis.” *BMC Nursing* 23, no. 1 (2024): 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02133-2>.

Sholeha, Fathma Zahara, and Safiruddin Al Baqi. “Kecemasan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Bahasa Arab.” *Mahira* 2, no. 1 (2022): 1–12. <https://doi.org/10.55380/mahira.v2i1.234>.

- Sisto, Antonella, Flavia Vicinanza, Laura Leondina Campanozzi, Giovanna Ricci, Daniela Tartaglini, and Vittoradolfo Tambone. "Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review." *Medicina (Lithuania)* 55, no. 11 (2019): 1–22. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>.
- Sobhani, Sogand, Hamidreza Jamilian, and Iman Paknejad. "Prediction of Resilience Based on Parenting and Coping Strategies in Patients with Psychosomatic Disorders." *BMC Psychology* 12, no. 1 (2024): 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01784-9>.
- Song, Ziyi. "Foreign Language Anxiety: A Review on Definition, Causes, Effects and Implication to Foreign Language Teaching." *Journal of Education Humanities and Social Sciences*, 2024. <https://doi.org/10.54097/4838f411>.
- Subtinanda, Adhitya, and Nina Yuliana. "Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Dalam Konteks Komunikasi Antarpribadi Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNTIRTA." *Jurnal Pendidikan Non Formal* 1, no. 2 (2023): 15. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i2.187>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Tuovinen, Sanna, Xin Tang, and Katariina Salmela-Aro. "Introversion and Social Engagement: Scale Validation, Their Interaction, and Positive Association With Self-Esteem." *Frontiers in Psychology* 11, no. November (2020): 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590748>.
- Utami, Dian Lati, and Dian Ratna Sawitri. "Dukungan Dosen Dan Teman Sebaya Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Diponegoro" 5, no. 1 (2016): 14–18.
- Vebrianto, Rian, Musa Thahir, Zelly Putriani, Ira Mahartika, Aldeva Ilhami, and Diniya. "Mixed Methods Research: Trends and Issues in Research Methodology." *Bedelau: Journal of Education and Learning* 1, no. 2 (2020):

63–73. <https://doi.org/10.55748/bjel.v1i2.35>.

Vural, Haldun. “The Relationship of Personality Traits with English Speaking Anxiety.” *Research in Educational Policy and Management* 1, no. 1 (2019): 55–74. <https://doi.org/10.46303/repam.01.01.5>.

Wahid, Nabsiah Abdul. “Exploring Jackie Chan ’ s Resilience through Grotberg ’ s Framework : A Study of His ‘ I Am , I Have , I Can” 14, no. 11 (2024): 2101–11. <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v14-i11/23727>.

Wahidah, Evita Yuliatul. *Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam. Proceeding National Conference Psikologi UMG, 2018.*

———. “Resiliensi Perspektif Al Quran.” *Jurnal Islam Nusantara* 2, no. 1 (2018): 105. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>.

Wan, Sheng. “A Tentative Analysis on the Forming Factors of Introversion Psychology.” *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media* 16, no. 1 (2023): 20–24. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/16/20231097>.

Wood, Julia Falla. “Errors in Second/Foreign Language Learning and Their Interpretations.” *Education and Linguistics Research* 3, no. 1 (2017): 1. <https://doi.org/10.5296/elr.v3i1.10251>.

Xu, Jianwei. “Second Language Learners and Their Self-Confidence in Using English : A Social Constructive Perspective,” n.d., 246–71.

Ye, Wangqiong, Rolf Strietholt, and Sigrid Blömeke. “Academic Resilience: Underlying Norms and Validity of Definitions.” *Educational Assessment, Evaluation and Accountability* 33, no. 1 (2021): 169–202. <https://doi.org/10.1007/s11092-020-09351-7>.

Yusuf, Enjang Burhanudin, Ali Muhdi, and Umu Latifah. “Lisanan Arabiya : Jurnal Pendidikan Bahasa Arab Arabic Language Teaching : A Comparative Study of Pedagogical Approaches in Modern and Traditional Pesantren In Banyumas Raya” 08, no. 02 (2024): 1–8.

Zaharuddin, Ainaa Mardhiah, Fariz Azzuan Amat Suparia, and Fikhriah Khamarudin. "The Correlation between Foreign Language Anxiety and Willingness To Communicate Among Students of Arabic As A Foreign Language." *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 13, no. 4 (2023): 694–712. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i4/16643>.

