

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB *LANGUAGE ANXIETY* (KECEMASAN BERBAHASA) DALAM PEMBELAJARAN BAHASA ARAB PADA PELAJAR PEMULA

Pangulian Harahap, Adi Fadli Lubis, Nurfasilah, Rana Khairiyah, Sahkholid Nasution
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

pangulianharahap@uinsu.ac.id, adifadlilubis@uinsu.ac.id, nurfasilah@uinsu.ac.id
ranakhairiyah@uinsu.ac.id, sahkholidnasution@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan berbahasa (*language anxiety*) merupakan kendala utama dalam pembelajaran bahasa Arab, terutama bagi pelajar pemula. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab kecemasan berbahasa dalam konteks keterampilan berbicara. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif berbasis studi pustaka, penelitian ini mengidentifikasi faktor internal seperti ketidakpercayaan diri, ketakutan membuat kesalahan, dan persepsi tentang kesulitan bahasa Arab. Faktor eksternal meliputi metode pengajaran yang monoton, tekanan dari guru dan teman sebaya, serta kurangnya fasilitas pembelajaran interaktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan ini berdampak signifikan pada kemampuan berbicara pelajar, khususnya dalam situasi formal seperti ujian lisan. Strategi pengurangan kecemasan melibatkan latihan berbicara secara rutin, penggunaan media pembelajaran berbasis teknologi, serta dukungan emosional dari guru dan teman sebaya. Studi ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pengembangan pendekatan pembelajaran bahasa Arab yang lebih efektif, sehingga dapat meningkatkan keterampilan berbicara dan mengurangi kecemasan pada pelajar pemula.

Kata Kunci: Kecemasan Berbahasa, Pembelajaran Bahasa Arab, Keterampilan Berbicara

ABSTRACT

Language anxiety is a major obstacle in learning Arabic, especially for novice learners. This study aims to analyze the factors causing language anxiety in the context of speaking skills. Using a qualitative research method based on literature study, the research identifies internal factors such as lack of self-confidence, fear of making mistakes, and perceptions of the difficulty of Arabic. External factors include monotonous teaching methods, pressure from teachers and peers, and a lack of interactive learning facilities. The findings reveal that this anxiety significantly affects learners' speaking abilities, particularly in formal situations such as oral exams. Strategies to reduce anxiety involve regular speaking practice, the use of technology-based learning media, and emotional support from teachers and peers. This study is expected to serve as a reference for developing more effective Arabic learning approaches, enhancing speaking skills, and reducing anxiety among novice learners.

Keywords: Language Anxiety, Arabic Language Learning, Speaking Skills

Article History

Received: January 2025

Reviewed: January 2025

Published: January 2025

Plagiarism Checker:

No 234.GT8.,35

Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Argopuro



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Pembelajaran bahasa Arab pada pelajar pemula sering diwarnai oleh tantangan besar, salah satunya adalah *language anxiety* atau kecemasan berbahasa. Hal ini sejalan dan telah diteliti oleh Alvian (2022) yang dibuktikan bahwa kecemasan ini dapat menghambat pelajar dalam berkomunikasi dan mempengaruhi kemajuan mereka dalam menguasai bahasa Arab. Faktor utama yang menyebabkan kecemasan ini adalah ketidakpercayaan diri, persepsi terhadap kesulitan bahasa Arab, dan ketakutan membuat kesalahan saat berbicara. Bagi pelajar yang baru memulai, ketidakpastian tentang tata bahasa dan pelafalan sering kali menjadi sumber kecemasan yang signifikan.

Selain faktor internal, faktor eksternal dari lingkungan pembelajaran juga mempengaruhi tingkat kecemasan pelajar (M. Wijaya & Hikmah, 2023). Metode pengajaran yang kurang variatif dan tidak menarik dapat memperburuk rasa cemas pelajar, terutama ketika pelajar tidak merasa terlibat aktif dalam proses belajar. Tekanan yang datang dari guru atau teman sebaya juga berkontribusi pada kecemasan berbahasa, terutama dalam situasi berbicara yang membutuhkan partisipasi langsung. Hal ini semakin diperburuk dengan kurangnya fasilitas atau media pembelajaran interaktif.

Keterampilan berbicara dalam bahasa Arab sering menjadi area yang paling menantang bagi pelajar pemula. Tantangan ini semakin besar ketika pelajar diminta untuk berbicara secara spontan dalam situasi kelas atau ujian lisan. Kesenjangan antara kemampuan reseptif (mendengar dan membaca) dengan kemampuan produktif (berbicara dan menulis) dapat memperburuk kecemasan, karena pelajar merasa kurang mampu menggunakan bahasa Arab dalam percakapan sehari-hari (Sholeha & Al Baqi, 2022). Situasi formal seperti ujian lisan sering meningkatkan kecemasan pelajar, yang dapat mempengaruhi performa mereka.

Strategi yang digunakan pelajar untuk mengatasi kecemasan berbahasa dapat bervariasi. Beberapa pelajar cenderung menghindari berbicara dengan menggunakan bahasa ibu sebagai pelarian (Firna et al., 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Idi Warsah (2023) mengungkapkan bahwa berlatih secara mandiri baik diluar kelas ataupun di dalam kelas melalui aplikasi atau media pembelajaran digital, dapat membangun rasa percaya diri melalui latihan berbicara di kelompok kecil atau dengan teman sebaya juga sangat efektif untuk mengurangi kecemasan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan *language anxiety* dalam pembelajaran bahasa Arab, terutama pada pelajar pemula. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, diharapkan dapat ditemukan solusi yang tepat untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan berbicara bahasa Arab. Pembelajaran yang mendukung rasa percaya diri, pendekatan yang interaktif, serta dukungan dari guru dan teman sebaya merupakan kunci untuk menciptakan lingkungan yang mengurangi kecemasan berbahasa di kalangan pelajar pemula.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Pendekatan kualitatif dipilih untuk memahami secara mendalam fenomena yang berkaitan dengan kecemasan berbahasa Arab, yang menjadi fokus penelitian ini. Metode studi pustaka digunakan untuk menggali informasi dan referensi dari berbagai sumber tertulis, baik jurnal, buku, artikel, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor Internal yang Menyebabkan Kecemasan Berbahasa Arab

Kecemasan berbahasa (*language anxiety*) adalah bentuk kecemasan yang dialami pembelajar bahasa ketika mereka menggunakan bahasa asing, terutama dalam konteks berbicara (Surya et al., 2018). Kecemasan berbahasa Arab atau *language anxiety* sering kali dipengaruhi oleh faktor internal yang berasal dari diri pelajar itu sendiri (Masnun, 2019). Faktor ini mencakup elemen psikologis, kognitif, dan emosional yang memengaruhi cara pelajar memandang dan merespons pembelajaran bahasa Arab (Mukarom, 2024). Kecemasan

berbahasa dapat menghambat kemampuan pelajar untuk belajar secara efektif karena adanya tekanan emosional dari dalam diri mereka. Faktor internal utama yang menyebabkan kecemasan ini mencakup rendahnya rasa percaya diri, ketakutan membuat kesalahan, dan persepsi negatif tentang kesulitan bahasa Arab. Ketiga faktor ini saling berkaitan dan berdampak besar pada performa pelajar dalam situasi pembelajaran.

Salah satu penyebab utama kecemasan adalah ketidakpercayaan diri, terutama dalam berbicara. Pelajar yang merasa tidak yakin dengan kemampuan bahasa Arab mereka cenderung menghindari situasi di mana mereka harus berbicara, baik dalam diskusi kelompok maupun di depan kelas (Albaihaqi, 2024). Misalnya, seorang pelajar yang belum fasih melafalkan huruf seperti 'ain atau ghain mungkin merasa malu untuk berbicara, khawatir akan menjadi bahan tertawaan teman-temannya. Ketidakpercayaan diri ini sering kali timbul karena kurangnya latihan, pengalaman negatif di masa lalu, atau rendahnya dukungan dari lingkungan belajar. Untuk mengatasi hal ini, pelajar perlu diberikan kesempatan untuk berbicara dalam lingkungan yang mendukung, seperti dalam diskusi kelompok kecil atau simulasi percakapan sehari-hari.

Faktor kedua yang sering ditemui adalah ketakutan membuat kesalahan, terutama dalam tata bahasa (nahwu dan sharaf) serta pelafalan (*makharijul* huruf) (Sessas et al., 2023). Pelajar pemula sering merasa takut jika kesalahan mereka akan dikoreksi dengan cara yang memperlakukan mereka di depan teman-teman. Misalnya, salah dalam membedakan makna kata akibat kesalahan harakat seperti "كُتِبَ" (menulis) dan "كُتِبَ" (ditulis) dapat memunculkan rasa malu. Rasa takut membuat kesalahan sering kali muncul dalam situasi formal, seperti ujian lisan atau tugas presentasi. Untuk mengurangi ketakutan ini, guru dapat memberikan pendekatan pembelajaran berbasis penghargaan, di mana kesalahan dipandang sebagai bagian wajar dari proses belajar.

Persepsi pelajar tentang kesulitan bahasa Arab juga menjadi faktor signifikan yang menyebabkan kecemasan (Nasution, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan abid (2022) banyak pelajar menganggap bahasa Arab sebagai bahasa yang sulit karena memiliki struktur gramatikal yang kompleks, seperti aturan i'rab atau perubahan bentuk kata kerja berdasarkan waktu dan subjek. Contohnya, pelajar sering kesulitan memahami perubahan bentuk kata dalam kalimat seperti "يذهب الطالب إلى المدرسة" (siswa pergi ke sekolah) dibandingkan dengan "ذهب الطالب إلى المدرسة" (siswa telah pergi ke sekolah). Asumsi bahwa bahasa Arab itu "sulit" sering kali diperkuat oleh pengalaman belajar yang kurang mendukung atau kurikulum yang terlalu berat. Guru berperan penting membantu mengubah persepsi ini dengan mengadopsi metode pembelajaran yang menarik dan mengurangi tekanan akademis.

Faktor-faktor internal ini sering kali tidak berdiri sendiri, melainkan saling memengaruhi satu sama lain. Ketidakpercayaan diri dapat meningkatkan ketakutan membuat kesalahan, sementara persepsi bahwa bahasa Arab sulit memperkuat rasa tidak percaya diri pelajar (Nasution et al., 2024). Misalnya, seorang pelajar yang memiliki pengalaman buruk dalam melafalkan ayat Al-Qur'an dengan tajwid yang salah mungkin merasa bahwa belajar bahasa Arab adalah hal yang mustahil baginya. Hal ini menciptakan lingkaran kecemasan yang terus berulang, yang akhirnya menghambat kemajuan belajar mereka. Memahami interaksi antara faktor-faktor ini penting untuk membantu pelajar mengatasi kecemasan mereka.

Faktor Eksternal Dari Lingkungan Pembelajaran

Faktor eksternal dalam lingkungan pembelajaran mencakup hal-hal yang ada di luar diri siswa yang bisa mempengaruhi proses belajarnya. Salah satu faktor penting adalah faktor sosial, seperti dukungan dari keluarga dan teman sebaya. Ketika keluarga memberikan perhatian, motivasi, dan pengawasan dalam belajar, hal ini bisa meningkatkan semangat dan hasil belajar siswa. Teman sebaya juga berperan besar dalam membentuk sikap dan motivasi belajar, karena interaksi sosial dapat menciptakan kesempatan untuk berdiskusi, berkolaborasi, dan saling berkomunikasi (Basith, 2021).

Faktor eksternal yang menyebabkan kecemasan berbahasa dalam pembelajaran sering kali berkaitan dengan metode yang digunakan di kelas. Jika metode pengajaran terasa

monoton atau membosankan, siswa bisa merasa jenuh dan kehilangan motivasi untuk aktif. Pembelajaran yang hanya mengandalkan buku teks atau ceramah panjang tanpa interaksi langsung membuat siswa merasa kurang terlibat dan kurang percaya diri dalam menggunakan bahasa yang sedang dipelajari (Yuniarti et al., 2023).

Metode pembelajaran yang kurang bervariasi juga dapat mengurangi kesempatan siswa untuk berlatih berbicara dalam suasana yang mendukung. Banyak pendekatan yang hanya fokus pada penghafalan atau ujian bisa menciptakan atmosfer yang menekan, membuat siswa takut membuat kesalahan (Murnia Suri, Lisnawati, 2024). Ini memperburuk kecemasan berbahasa karena mereka merasa tidak punya ruang untuk mencoba berbahasa tanpa takut dihukum atau dipermalukan oleh teman atau guru. Selain itu, metode yang tidak berbasis pada situasi nyata membuat siswa sulit mengaitkan apa yang mereka pelajari dengan penggunaan bahasa sehari-hari.

Metode yang membosankan juga sering menghambat interaksi sosial antar siswa. Pembelajaran bahasa yang tidak melibatkan diskusi kelompok, permainan, atau kegiatan interaktif membuat siswa cenderung pasif. Tanpa kesempatan untuk berbicara langsung dengan teman sebaya, kecemasan untuk berbicara dalam bahasa yang dipelajari semakin meningkat. Jika pembelajaran tidak menyenangkan dan tidak relevan dengan kehidupan sehari-hari, siswa bisa merasa terisolasi dan khawatir tentang kemampuan mereka dalam berkomunikasi (Susanti, 2024).

Secara keseluruhan, kurangnya variasi dan daya tarik dalam metode pembelajaran menciptakan lingkungan yang tidak mendukung perkembangan keterampilan berbahasa. Untuk mengurangi kecemasan berbahasa, guru perlu menggunakan metode yang lebih kreatif dan dinamis, seperti teknologi, pembelajaran berbasis proyek, dan kegiatan yang mendorong siswa untuk berbicara lebih banyak. Dengan cara ini, siswa bisa merasa lebih percaya diri dan nyaman dalam menggunakan bahasa, serta melihat belajar bahasa bukan hanya soal ujian dan teori, tetapi juga tentang berkomunikasi dengan lebih lancar dan menyenangkan.

Salah satu faktor eksternal yang dapat menyebabkan kecemasan berbahasa (*language anxiety*) juga adalah tekanan yang datang dari guru atau teman sebaya dalam kegiatan berbicara. Ketika siswa merasa harus berbicara dengan sempurna di hadapan guru atau teman-temannya, kecemasan sering muncul, terutama jika mereka merasa setiap kesalahan yang dibuat akan diperhatikan atau dievaluasi. Jika guru memberikan tekanan berlebihan atau terlalu fokus pada kesalahan, hal ini dapat membuat siswa merasa tidak nyaman dan takut berbicara, yang justru memperburuk kecemasan berbahasa mereka (Reynathal Beatrix, 2022).

Selain itu, tekanan dari teman sebaya juga memiliki pengaruh besar terhadap kecemasan berbahasa. Di kelas yang sangat kompetitif atau dalam lingkungan di mana siswa sering saling membandingkan kemampuan, siswa bisa merasa terintimidasi jika teman-teman mereka lebih fasih dalam berbicara. Ketakutan akan dihina atau dicemooh oleh teman sebaya dapat membuat siswa enggan berbicara atau mencoba berbicara dalam bahasa yang mereka pelajari. Hal ini diungkapkan oleh Nove dan kawan-kawan (2022) dalam penelitian mereka dapat memperburuk kecemasan berbahasa karena siswa lebih khawatir akan kesalahan daripada memanfaatkan kesempatan untuk berlatih.

Tekanan ini semakin berat apabila guru atau teman sebaya merespons kesalahan berbicara dengan cara yang negatif. Misalnya, jika seorang siswa salah mengucapkan kata atau membuat kesalahan tata bahasa dan menerima kritik yang tajam atau penilaian yang keras, rasa percaya diri mereka bisa turun. Ketakutan akan diejek atau dipermalukan di depan kelas membuat siswa cenderung menghindari berbicara, yang akhirnya semakin memperburuk kecemasan berbahasa.

Untuk mengurangi kecemasan berbahasa akibat tekanan dari guru atau teman sebaya, penting bagi pengajar untuk menciptakan suasana yang mendukung dan bebas dari penilaian yang mengintimidasi. Guru yang memberikan umpan balik positif, menghargai setiap usaha siswa dalam berbicara, dan menciptakan atmosfer yang tidak terlalu kompetitif dapat membantu mengurangi rasa cemas (Firna, 2024). Dengan demikian, siswa akan merasa lebih

percaya diri untuk berbicara tanpa takut akan penilaian negatif, sehingga mereka dapat belajar dan berkembang lebih baik dalam penggunaan bahasa.

Kurangnya dukungan fasilitas atau media pembelajaran interaktif adalah salah satu faktor eksternal yang signifikan dalam menyebabkan kecemasan berbahasa (*language anxiety*). Di lingkungan pembelajaran yang minim fasilitas, seperti kurangnya akses ke teknologi atau media pembelajaran yang menarik, siswa tidak memiliki cukup kesempatan untuk berlatih bahasa dalam konteks yang lebih dinamis. Pembelajaran yang hanya mengandalkan metode tradisional, seperti ceramah atau buku teks, membuat siswa kesulitan mengembangkan keterampilan berbicara mereka. Tanpa media interaktif, siswa merasa sulit untuk berlatih berbicara dalam situasi yang lebih alami dan menyenangkan (Sholeha & Al Baqi, 2022).

Selain itu, tanpa fasilitas seperti aplikasi belajar bahasa, video pembelajaran, atau platform teknologi yang memungkinkan komunikasi langsung dengan penutur asli siswa merasa kurang siap menghadapi situasi berbicara yang nyata. Fasilitas pembelajaran interaktif, seperti simulasi percakapan atau forum diskusi online, bisa membantu siswa mengatasi kecemasan mereka dengan memberi kesempatan untuk berlatih tanpa tekanan. Tanpa fasilitas ini, siswa merasa kurang percaya diri dan takut berbicara karena tidak cukup berlatih dalam kondisi yang mendekati situasi nyata (Akbar et al., 2023).

Media pembelajaran yang menarik dan variatif, seperti permainan bahasa atau aktivitas kelompok berbasis teknologi, dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan mengurangi kecemasan berbahasa (Rahma M. Naser, 2022). Tanpa media seperti ini, siswa sering merasa terjebak dalam pembelajaran yang kaku dan membosankan, sehingga menghambat mereka untuk berinteraksi menggunakan bahasa yang sedang dipelajari. Kegiatan interaktif berbasis teknologi dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih mendalam dan membantu siswa merasa lebih nyaman dalam menggunakan bahasa, serta mengurangi rasa takut terhadap kesalahan.

Secara keseluruhan, kurangnya fasilitas atau media pembelajaran interaktif dapat memperburuk kecemasan berbahasa karena siswa tidak memiliki cukup kesempatan untuk berlatih dan merasa terisolasi dalam proses belajar. Untuk mengatasi hal ini, penting bagi pengajar dan lembaga pendidikan untuk menyediakan sumber daya yang memungkinkan siswa berlatih bahasa dengan cara yang lebih interaktif dan menyenangkan. Dengan adanya fasilitas yang memadai, siswa dapat belajar dalam suasana yang lebih mendukung dan mengurangi kecemasan mereka dalam menggunakan bahasa.

Kecemasan Berbahasa (*Language Anxiety*) dalam Konteks Keterampilan Berbicara

Kecemasan berbahasa (*language anxiety*) pasti akan selalu dialami pembelajar bahasa ketika mereka menggunakan bahasa asing, terutama dalam konteks berbicara. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholeha (2022) yaitu kecemasan ini muncul akibat berbagai faktor, seperti takut membuat kesalahan, khawatir akan evaluasi negatif, dan merasa tidak cukup kompeten secara linguistik. Dalam pembelajaran bahasa Arab, misalnya, pembelajar sering mengalami kecemasan saat berbicara karena struktur bahasa yang kompleks, keterbatasan kosakata, dan kurangnya kemampuan spontan dalam mengorganisasi ide. Faktor lain yang memengaruhi kecemasan ini adalah perbedaan budaya dan dialek yang memperburuk rasa percaya diri pembelajar.

Gejala kecemasan berbahasa dapat bersifat fisik, kognitif, atau emosional (Wahyuni, 2019). Secara fisik, pembelajar mungkin mengalami detak jantung yang cepat, berkeringat, atau sulit berbicara dengan lancar. Secara kognitif, kecemasan ini sering kali menyebabkan evaluasi diri yang negatif, seperti merasa tidak mampu berbicara dengan baik. Dampak dari kecemasan ini adalah terhambatnya kemampuan berbicara, ketidakmampuan untuk mengekspresikan diri dengan tepat, dan bahkan menarik diri dari situasi komunikasi. Akibatnya, pembelajar mungkin kehilangan kesempatan untuk mengasah keterampilan berbicara mereka.

Contoh nyata kecemasan berbahasa dapat ditemukan dalam situasi kelas. Seorang siswa yang diminta untuk menjawab pertanyaan dalam bahasa Arab di depan kelas mungkin

merasa gugup karena takut salah dalam tata bahasa atau pengucapan. Ketika diminta menjelaskan sebuah cerita sederhana, siswa tersebut mungkin berbicara dengan lambat, mengulang kata-kata, atau bahkan diam sepenuhnya karena rasa takut yang menghentikan proses berpikirnya. Hal ini menunjukkan bagaimana kecemasan dapat memengaruhi kemampuan berbicara seseorang.

Untuk mengatasi kecemasan berbahasa, pembelajar dapat menggunakan berbagai strategi. Misalnya, meningkatkan kepercayaan diri melalui latihan berbicara secara rutin dalam kelompok kecil yang mendukung. Guru juga dapat menciptakan lingkungan belajar yang ramah dan tidak menghakimi, seperti memberikan umpan balik positif dan memanfaatkan metode pembelajaran interaktif. Selain itu, pembelajar dapat menggunakan teknik relaksasi, seperti latihan pernapasan, untuk menenangkan diri sebelum berbicara. Dengan pendekatan yang tepat, kecemasan berbahasa dapat diminimalkan, sehingga pembelajar lebih percaya diri dalam mengasah keterampilan berbicara mereka (Nuridin et al., 2024).

Strategi Pelajar Untuk Mengatasi Kecemasan

Kecemasan adalah masalah yang sering dialami oleh pelajar, terutama di tengah tekanan akademik yang tinggi, ujian yang mendekat, dan tuntutan untuk berprestasi. Namun, kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu fokus dan kinerja belajar. Oleh karena itu, penting bagi pelajar untuk mengetahui berbagai strategi efektif dalam mengatasi kecemasan agar dapat menjalani proses belajar dengan lebih baik (Saputri, 2017).

Ketika kecemasan ini dibiarkan berlarut-larut, ia dapat mengganggu konsentrasi dan menghambat kinerja belajar, bahkan menyebabkan penurunan motivasi (Hasri et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi pelajar untuk memahami berbagai cara yang dapat membantu mereka mengelola kecemasan secara efektif, agar mereka dapat menjalani proses belajar dengan lebih baik dan tetap menjaga keseimbangan emosional (Wijaya, 2024).

Salah satu langkah pertama yang dapat diambil adalah dengan menerapkan manajemen waktu yang baik. Dengan merencanakan dan mengatur waktu secara efektif, pelajar dapat menyelesaikan tugas dan persiapan ujian secara bertahap, tanpa merasa terdesak oleh tenggat waktu yang semakin mendekat. Perencanaan yang matang memungkinkan mereka untuk menyusun prioritas dan menghadapi pekerjaan secara lebih terorganisir, sehingga mengurangi rasa cemas yang sering muncul akibat terburu-buru atau kekurangan waktu (Fitriah, 2014).

Selain itu, teknik relaksasi seperti pernapasan dalam-dalam dan meditasi dapat menjadi alat yang sangat efektif untuk menenangkan pikiran yang gelisah. Melalui latihan pernapasan yang teratur, pelajar dapat meredakan ketegangan fisik dan mental, yang sering kali menjadi pemicu kecemasan. Dengan memberi waktu bagi tubuh untuk bersantai, pelajar dapat kembali memusatkan perhatian pada tugas yang ada dengan pikiran yang lebih jernih dan tenang.

Mengubah pola pikir juga memegang peranan penting dalam mengatasi kecemasan. Seringkali, kecemasan muncul akibat pikiran negatif yang terus menerus berputar di benak, seperti ketakutan akan kegagalan atau ketidakmampuan untuk memenuhi harapan. Dalam situasi seperti ini, pelajar dapat berusaha untuk mengganti pola pikir negatif tersebut dengan pemikiran yang lebih positif dan realistis. Mereka bisa mulai meyakini bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar, dan bahwa setiap usaha yang dilakukan akan memberikan hasil yang sesuai dengan tingkat usahanya (Ernawati, 2020).

Aktivitas fisik juga merupakan salah satu cara yang sangat efektif untuk mengurangi kecemasan. Melakukan olahraga, bahkan aktivitas ringan seperti berjalan kaki atau bersepeda, dapat merangsang tubuh untuk memproduksi endorfin, hormon yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan". Endorfin ini tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan suasana hati dan membuat tubuh lebih rileks. Selain itu, berolahraga secara teratur juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik (Hasanah et al., 2024).

Dukungan sosial merupakan faktor penting lainnya yang dapat membantu pelajar mengatasi kecemasan (Muhibbi et al., 2024). Kadang-kadang, berbicara dengan teman dekat, anggota keluarga, atau bahkan seorang konselor sekolah dapat memberikan kenyamanan dan perspektif baru tentang masalah yang sedang dihadapi. Dukungan emosional yang diberikan oleh orang-orang terdekat membantu pelajar merasa lebih dimengerti dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan mereka. Dukungan ini juga dapat memberikan pelajar rasa percaya diri yang lebih besar dalam mengatasi hambatan-hambatan yang ada.

Terakhir, tidur yang cukup sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan mental dan fisik. Kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat memperburuk kecemasan, membuat pelajar merasa lebih mudah tertekan, dan mengganggu konsentrasi mereka. Dengan menjaga pola tidur yang sehat, pelajar akan merasa lebih segar, fokus, dan mampu menghadapi tugas-tugas akademik dengan lebih baik. Tidur yang cukup memberi tubuh kesempatan untuk pulih dan mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan berikutnya dengan energi yang lebih baik (Amelia, 2024).

Oleh sebab itu dengan menggabungkan berbagai strategi ini manajemen waktu yang efektif, teknik relaksasi, perubahan pola pikir, olahraga, dukungan sosial, dan tidur yang cukup pelajar akan dapat mengelola kecemasan mereka dengan lebih baik. Hal ini tidak hanya membantu mereka meraih prestasi akademik yang lebih baik, tetapi juga menjaga kesejahteraan emosional dan psikologis mereka dalam jangka panjang. Dengan pendekatan yang tepat, kecemasan dapat diatasi, dan pelajar dapat menjalani kehidupan akademik mereka dengan lebih percaya diri dan tenang (Febri, 2024).

KESIMPULAN

Kecemasan berbahasa dalam pembelajaran bahasa Arab pada pelajar pemula merupakan tantangan signifikan yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi ketidakpercayaan diri, ketakutan membuat kesalahan, serta persepsi bahwa bahasa Arab adalah bahasa yang sulit. Faktor-faktor ini saling terkait dan dapat memperburuk rasa cemas pelajar dalam berbicara. Di sisi lain, faktor eksternal seperti metode pengajaran yang monoton, tekanan dari guru dan teman sebaya, serta kurangnya fasilitas atau media pembelajaran interaktif turut memperbesar kecemasan berbahasa. Situasi seperti ujian lisan atau aktivitas berbicara tanpa persiapan sering kali meningkatkan tingkat kecemasan yang dirasakan. Kecemasan berbahasa membutuhkan pendekatan yang holistik. Strategi seperti latihan mandiri, penggunaan media pembelajaran interaktif, serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dapat membantu mengurangi kecemasan ini. Dukungan guru dan teman sebaya juga sangat penting untuk membangun rasa percaya diri pelajar. Dengan pendekatan pembelajaran yang lebih variatif dan lingkungan yang kondusif, pelajar pemula dapat mengatasi kecemasan mereka dan meningkatkan keterampilan berbicara bahasa Arab secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, J. S., Dharmayanti, P. A., Nurhidayah, V. A., Lubis, S. I. S., Saputra, R., Sandy, W., Maulidiana, S., Setyaningrum, V., Lestari, L. P., Ningrum, W. W., Astuti, N. M., Nelly, Ilyas, F. S., Ramli, A., Kurniati, Y., & Yuliasuti, C. (2023). Model dan Metode Pembelajaran Inovatif (Teori dan Panduan Praktis) (Vol. 1).
- Albaihaqi, M. H. (2024). Implementasi Program Ekstrakurikuler Muadharah Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Mi Tarbiyatul Atfal Gunting 2 Sukorejo. *1*(3), 438-453.
- Alfian, M. I., Niswah, N., & Masykur, M. Z. (2022). Kecemasan Berbahasa untuk Ketrampilan Berbicara Bahasa Arab pada Tingkatan Perguruan Tinggi. *Arabia*, *14*(1), 53. <https://doi.org/10.21043/arabia.v14i1.14887>
- Ernawati. (2020). Peningkatan Keahlian Identifikasi Peluang Usaha Bagi Calon Wirausaha di Kota Kendari. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(1), 25-31. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i1.4565>
- Febri, H. (2024). Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital. *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, *6*(2), 54-71.

- Firna, R. (2024). Faktor Penyebab Dampak Kecemasan Berbicara dalam Bahasa Inggris. *Jurnal Ummat*, 4, 189-199.
- Firna, R., Ilham, I., Irwandi, I., Rahmania, R., Hidayati, H., & Bafadal, F. (2024). Faktor Penyebab Dampak Kecemasan Berbicara dalam Bahasa Inggris. *Seminar Nasional Paedagoria*, 4(1), 189-199.
- Fitriah, N. (2014). Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa Keperawatan dalam Melaksanakan Metode Problem Based Learning (PBL) di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*, 1. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/25609>
- Hasanah, R., Edhwar, F., Maulana, J., & Dewi, S. (2024). Efektivitas Penggunaan Metode Jalan Sehat dalam Menurunkan Stress Kerja pada Masyarakat di Nagari Kampung Tengah. *Culture Education and Technology Research (Cetera)*, 1(2), 88-97.
- Hasri, U., Samad, S., Latif, S., & Management, S. (2023). Kejenuhan Belajar Siswa dan Penanganannya: Studi Kasus Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Sidrap. *Pinisi Journal of Education*, 3(3), 130-148.
- Masnun, M. (2019). Teori Linguistik dan Psikologi dalam Pengajaran Bahasa Arab di Lembaga Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 172-204. <https://doi.org/10.38073/jpi.v8i1.107>
- Muhibbi, M., Adila, F., Permana, D. F. W., Wardana, B. K., & Yogaswara, A. (2024). *Jasmani Sehat Tubuh Bugar: Panduan Praktis untuk Gaya Hidup Aktif dan Seimbang*. www.MI-Press.com
- Mukarom, A. M. (2024). Eksplorasi Faktor Individu Peserta Didik dalam Pembelajaran Bahasa Kedua: Analisis Isi Buku Rod Ellis. *Borneo Journal of Islamic Education*, 4(1), 65-79. <https://journal.uinsi.ac.id/index.php/bjie/article/view/9114%0Ahttps://journal.uinsi.ac.id/index.php/bjie/article/download/9114/2929/>
- Murnia Suri, Lisnawati, K. (2024). Faktor-Faktor Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris Pada Siswa Kelas IX MTsS Krueng Raya Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Education Science (JES)*, 10(April), 131-138.
- Nasution, S. (2021). *Namūzaj Tadrîs al-Nahwi al-Qâim ‘alâ al-Ta’allum al-Binâiy*. Medan: Perdana Publishing.
- Nasution, S., Asari, H., Al-Rasyid, H., Dalimunthe, R. A., & Rahman, A. (2024). Learning Arabic Language Sciences Based on Technology in Traditional Islamic Boarding Schools in Indonesia. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 77-102. <https://doi.org/10.31538/nzh.v7i1.4222>
- Nurhuda, A. (2022). Analisis Kesulitan Belajar Bahasa Arab pada Santri Nurul Huda Kartasura. *Al-Fusha: Arabic Language Education Journal*, 4(1), 23-29. <https://doi.org/10.62097/alfusha.v4i1.749>
- Nuridin, N., Rahman, I. K., & Andriana, N. (2024). Pembelajaran Keterampilan Berbicara Bahasa Arab dengan Menggunakan Pendekatan Teori Belajar Humanistik. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 696-703. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.6365>
- Rahma M. Naser. (2022). Meningkatkan Pembelajaran Bahasa Arab Siswa Melalui Media Audio Visual dalam Manajemen Pendidikan Islam Tinjauan (Studi di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Palu). *Jurnal Kolaboratif Sains*, 5(8), 466-480. <https://doi.org/10.56338/jks.v5i8.2695>
- Rechika Amelia Eka Putri¹, D. R. E. (2024). *Medic nutricia 2024*,. 4(1), 1-6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Reynathal Beatrix, R. H. (2022). Kecemasan Dalam Mempelajari Bahasa Asing Pada Siswa SMA di Toraja. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(2), 141-150.
- Saputri, A. R. (2017). Hubungan Tingkat Stress, Kecemasan dan Depresi dengan Tingkat Prestasi Akademik pada Santri Aliyah. *Skripsi*, 98.
- Sessas, B., Ambarwati, Z., Perkasa, I., & Umbar, K. (2023). Problematika Membaca Teks Bahasa Arab Pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Ascarya: Journal of Islamic Science, Culture, and Social Studies*, 3(2), 121-127. <https://doi.org/10.53754/iscs.v3i2.493>

- Sholeha, F. Z., & Al Baqi, S. (2022). Kecemasan Peserta Didik dalam Pembelajaran Bahasa Arab. *Mahira*, 2(1), 1-12. <https://doi.org/10.55380/mahira.v2i1.234>
- Situmorang, L., Bangun, K., Sitohang, T., Siagian, A., & Sitorus, J. (2022). Analisis Kesulitan Keterampilan Berbicara Dan Faktor Penyebabnya Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa-Siswi Kelas X SMA Yapim Taruna Sei Rotan Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349-1358.
- Surya, D., Menanti, A., & Siregar, N. S. S. (2018). the Relationship Between Self-Efficacy and Lecturer'S Assertive Behavior With Foreign Language Anxiety. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 1(2), 150-164. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v1i2.784>
- Susanti, S. (2024). Dampak Negatif Metode Pengajaran Monoton Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *PEDAGOGIK: Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 2(2), 86-93.
- Wahyuni, E. (2019). *Hubungan Self-Effecacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. 05.
- Warsah, I., Carles, E., Morganna, R., Anggraini, S., Silvana, S., & Maisaroh, S. (2023). Usaha Guru Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pai. *At-Ta'Dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 15(1), 31-48. <https://doi.org/10.47498/tadib.v15i1.1763>
- Wijaya, A. D. (2024). Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Sebuah Studi Literatur. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(September), 115-126.
- Wijaya, M., & Hikmah, F. (2023). Problematika Pembelajaran Maharah Qiro'ah Dalam Pembelajaran Bahasa Arab Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 858-864. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4880>
- Yuniarti, A., Titin, T., Safarini, F., Rahmadia, I., & Putri, S. (2023). Media Konvensional Dan Media Digital Dalam Pembelajaran. *JUTECH: Journal Education and Technology*, 4(2), 84-95. <https://doi.org/10.31932/jutech.v4i2.2920>