



Pendekatan Teknik Relaksasi Terstruktur Untuk Mengurangi Kecemasan Berbahasa Arab di Lingkungan Pesantren

Darmilah Awalyah^{1*}, Herdah², Darmawati³, Kaharuddin⁴, Hamsa⁵, Zulkiflih⁶

Email: darmilah.awalyah18@gmail.com^{1*}, herdah@iainpare.ac.id², darmawati@iainpare.ac.id³, kaharuddin@iainpare.ac.id⁴, hamsa@iainpare.ac.id⁵, zulkiflih@ddipolman.ac.id⁶

^{1,2,3,4,5}Magister Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri Parepare, ⁶Universitas Islam DDI A.G.H. Abdurrahman Ambo Dalle

DOI: <http://doi.org/10.35931/am.v8i2.5380>

Article Info

Received: July 4, 2025

Revised: July 15, 2025

Accepted: September 25, 2025

Correspondence:

Phone: +6285801154122

Abstract: This study investigates the effectiveness of relaxation techniques in reducing Arabic language anxiety among students at the Modern Islamic Boarding School Darul Mahfudz Lekopa'dis. The research aimed to assess (1) the students' level of anxiety before the intervention, (2) the level of anxiety after the intervention, and (3) the effectiveness of relaxation techniques from a psycholinguistic perspective. A quantitative approach with a quasi-experimental design was employed. Data were collected through observation, interviews, the Arabic Language Anxiety Scale (SKBA), and the Arabic Speaking Proficiency Assessment Rubric (RPKBA). The sample consisted of 46 seventh-grade students divided into an experimental group (n=21) receiving relaxation techniques—breathing dhikr, positive visualization, relaxed role-playing, and staged muhadatsah—and a control group (n=25) undergoing conventional learning. Data were analyzed using paired t-tests and ANCOVA. The results revealed that students' anxiety levels before the intervention were in the moderate to high range (mean = 113.61). After the intervention, the experimental group showed a significant decrease in anxiety scores from 114.24 to 66.48 (a 42% reduction, $t=6.491$, $p<0.001$, Cohen's $d=0.957$). Compared to the control group (post-test mean = 110.92), the effect size was huge (Cohen's $d = -4.012$), with 85.7% of the experimental group achieving low-anxiety levels. Although the improvement in speaking performance showed a positive trend, it was not statistically significant ($p=0.124$). From a psycholinguistic viewpoint, reduced anxiety enhanced working memory and facilitated automatic language processing, supporting Krashen's Affective Filter Hypothesis.

Keywords: Effectiveness, Relaxation Techniques, Arabic Language Anxiety, Psycholinguistics, Islamic Boarding School

PENDAHULUAN

Pembelajaran bahasa Arab di Indonesia menghadapi tantangan kompleks yang tidak hanya berkaitan dengan aspek linguistik, tetapi juga dimensi psikologis yang seringkali diabaikan dalam praktik pendidikan. Fenomena kecemasan berbahasa (*language anxiety*) menjadi salah satu hambatan utama yang dialami pembelajar, khususnya dalam konteks pesantren yang menerapkan sistem wajib berbahasa Arab. Kecemasan ini tidak sekadar gangguan emosional sesaat, melainkan kondisi psikologis yang dapat menghambat proses akuisisi bahasa secara fundamental.

Dalam perspektif Islam, pembelajaran bahasa Arab memiliki kedudukan istimewa sebagai bahasa al-Qur'an dan hadis. Allah SWT berfirman dalam QS. Fussilat/41:44 yang menegaskan pentingnya bahasa Arab dalam memahami wahyu-Nya. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak santri mengalami kesulitan psikologis ketika harus berkomunikasi menggunakan bahasa Arab, terutama dalam keterampilan berbicara (*muhadatsah*) yang menuntut spontanitas dan kepercayaan diri.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan berbahasa memiliki dampak signifikan terhadap performa linguistik. Peneliti terdahulu

mendefinisikan kecemasan berbahasa sebagai perasaan tegang dan gelisah yang secara khusus terkait dengan konteks bahasa kedua, yang dapat menghambat kelancaran berbicara dan kepercayaan diri dalam menggunakan bahasa target (Ummah, 2019). Lebih lanjut, para ilmuwan menegaskan bahwa kecemasan berbahasa bukan lagi sekadar hambatan, melainkan konstruk kompleks yang berinteraksi dengan berbagai faktor individual dan kontekstual (Gkonou & Miller, 2021).

Dari perspektif psikolinguistik, kecemasan berbahasa dapat dijelaskan melalui Teori Filter Afektif yang dikembangkan Krashen. Teori ini menyatakan bahwa semakin tinggi kecemasan seseorang, semakin sulit bagi mereka untuk menyerap dan memproses input bahasa yang diterima. Kecemasan yang tinggi menciptakan hambatan psikologis yang mengurangi efektivitas pembelajaran bahasa. Penelitian neurolinguistik kontemporer mengungkapkan adanya hubungan erat antara kondisi psikologis pembelajar dengan kemampuan akuisisi bahasa, dimana tingkat stres dan kecemasan yang rendah berkorelasi positif dengan peningkatan kemampuan berbahasa asing (Sato & Krashen, 2023).

Konteks pesantren memiliki dinamika unik yang mempengaruhi proses pembelajaran bahasa Arab. Sistem *bi'ah lughawiyah* yang diterapkan, meskipun bertujuan menciptakan lingkungan berbahasa yang kondusif, seringkali menimbulkan tekanan psikologis bagi santri yang belum siap secara linguistik dan mental. Observasi awal di Pondok Pesantren Modern Darul Mahfudz Lekopadis menunjukkan bahwa sebagian besar santri mengalami kecemasan ketika harus berbicara dalam bahasa Arab, terutama dalam situasi formal seperti presentasi atau ujian lisan.

Pentingnya integrasi kearifan lokal dalam pembelajaran bahasa Arab juga menjadi perhatian peneliti kontemporer. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penerapan dan dampak integrasi kearifan lokal dalam pembelajaran bahasa Arab di madrasah ibtidaiyah dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi kecemasan berbahasa (Nurjannah & Wisudawati, 2025). Temuan ini relevan dengan konteks pesantren yang memiliki karakteristik kultural yang khas dan memerlukan pendekatan yang disesuaikan dengan nilai-nilai lokal.

Berbagai strategi telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan berbahasa, salah satunya adalah teknik relaksasi. Sebuah meta-analisis mutakhirnya mengkonfirmasi signifikansi intervensi relaksasi dalam mengurangi kecemasan, dengan implikasi yang luas dalam berbagai konteks pendidikan (Manzoni & Dkk., 2022). Teknik relaksasi bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, sehingga mengurangi respons stres yang mengganggu fungsi kognitif.

Inovasi dalam pembelajaran bahasa Arab juga menunjukkan perkembangan yang signifikan. (Amal & Anwar, 2024) dalam penelitiannya tentang penerapan kuis interaktif dalam pembelajaran kosakata bahasa Arab

menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang inovatif dan menarik dapat mengurangi kecemasan sambil meningkatkan efektivitas pembelajaran. Temuan ini mendukung pentingnya pengembangan strategi pembelajaran yang tidak hanya fokus pada aspek kognitif, tetapi juga mempertimbangkan aspek afektif pembelajar.

Namun, penelitian tentang efektivitas teknik relaksasi dalam konteks pembelajaran bahasa Arab di pesantren masih sangat terbatas. Mayoritas studi terdahulu berfokus pada pembelajaran bahasa Inggris (Dumarni Sitti Asmin, 2018; Handayani, 2021; Ulandari et al., 2018) dan hanya mengidentifikasi strategi tanpa menguji efektivitasnya secara eksperimental. Penelitian tentang kecemasan berbahasa Arab (Arifuddin, 2023; Khulaimata & Nida, 2021) cenderung bersifat deskriptif dan belum secara spesifik mengkaji intervensi teknik relaksasi dengan pendekatan psikolinguistik yang mendalam. Kekosongan penelitian ini menjadi penting untuk diisi, mengingat karakteristik unik pembelajaran bahasa Arab di pesantren yang berbeda dengan konteks pembelajaran bahasa asing pada umumnya.

Pesantren memiliki sistem nilai, budaya, dan metode pembelajaran yang khas, sehingga memerlukan pendekatan yang disesuaikan dengan konteks tersebut. Selain itu, kompleksitas linguistik bahasa Arab yang meliputi sistem morfologi yang kaya, struktur sintaksis yang berbeda, dan sistem fonologi yang memiliki bunyi-bunyi yang tidak familiar bagi penutur bahasa Indonesia, menambah urgensi untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mengatasi kecemasan berbahasa (Dhofier, 2019).

Penelitian ini menawarkan kontribusi baru dengan mengintegrasikan teknik relaksasi yang disesuaikan dengan nilai-nilai pesantren, yaitu dzikir pernapasan, visualisasi positif, *role-playing* santai, dan muhadatsah berjenjang. Keempat teknik ini dirancang tidak hanya untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga untuk meningkatkan kemampuan berbahasa Arab santri melalui pendekatan yang holistik dan sesuai dengan karakteristik lingkungan pesantren. Dari perspektif psikolinguistik, penelitian ini akan menganalisis bagaimana teknik relaksasi mempengaruhi proses kognitif yang terlibat dalam pembelajaran bahasa Arab, termasuk memori kerja, pemrosesan informasi linguistik, dan produksi ujaran. (Petrovska, 2022)

Analisis ini penting untuk memahami mekanisme kerja teknik relaksasi dalam konteks pembelajaran bahasa kedua dan memberikan landasan teoretis yang kuat untuk pengembangan metode pembelajaran yang lebih efektif. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik relaksasi dalam mengatasi kecemasan berbahasa Arab pada santri Pondok Pesantren Modern Darul Mahfudz Lekopadis dari perspektif psikolinguistik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam bidang psikolinguistik dan pembelajaran bahasa Arab, serta

memberikan solusi praktis bagi pendidik dalam mengatasi kecemasan berbahasa di lingkungan pesantren.

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental*, tepatnya *Nonequivalent Control Group Design*. Pemilihan pendekatan kuantitatif didasarkan pada tujuan penelitian untuk mengukur secara objektif efektivitas teknik relaksasi dalam mengatasi kecemasan berbahasa Arab santri, yang memerlukan pengumpulan dan analisis data numerik untuk menguji hipotesis penelitian (Creswell John and Creswell David, 2023).

Quasi-experimental design dipilih dengan pertimbangan karakteristik konteks pendidikan di pesantren yang tidak memungkinkan randomisasi penuh subjek penelitian. Struktur kelas yang sudah mapan dan aktivitas pembelajaran yang terjadwal secara tetap menjadi pertimbangan utama dalam pemilihan desain ini. Selain itu, penerapan teknik relaksasi dalam pembelajaran bahasa memerlukan pendekatan kolektif yang mempertimbangkan faktor kontekstual dan interaksi antar-santri, yang lebih terjaga dalam desain eksperimen semu dibandingkan dengan desain eksperimen murni (Mendrofa & Susilowati, 2024).

Desain penelitian yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1 Format Tabel Penelitian *Quasi Eksperimental* dengan Kelas Kontrol

Kelompok	Pre-test	Treatment	Post-test
E	O ₁	X	O ₂
K	O ₃	-	O ₄

Keterangan: E = Kelompok eksperimen; K = Kelompok kontrol; O₁ = *Pre-test* kelompok eksperimen; O₂ = *Post-test* kelompok eksperimen; O₃ = *Pre-test* kelompok kontrol; O₄ = *Post-test* kelompok kontrol; X = *Treatment* teknik relaksasi; - = Pembelajaran konvensional tanpa teknik relaksasi.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Modern Darul Mahfudz Lekopa'dis, Kecamatan Tinambung, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada beberapa pertimbangan strategis. Pertama, pesantren ini memiliki program unggulan berbahasa Arab yang masih menghadapi kendala dalam aspek muhadatsah akibat kecemasan yang dialami sebagian santri. Kedua, kebijakan wajib berbahasa Arab yang diterapkan menciptakan konteks natural untuk mengkaji fenomena kecemasan berbahasa. Ketiga, variasi tingkat kecemasan di kalangan santri memberikan peluang untuk menguji efektivitas teknik relaksasi pada berbagai level kecemasan.

Penelitian dilaksanakan selama empat minggu, terdiri dari tahap persiapan dan pre-test (minggu 1), tahap intervensi (minggu 2-3), dan tahap post-test (minggu 4). Durasi ini dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa teknik relaksasi memerlukan waktu yang cukup untuk menunjukkan efek yang terukur, namun tidak terlalu panjang sehingga dapat mengganggu aktivitas pembelajaran reguler pesantren.

C. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh santri tingkat MTs Pondok Pesantren Modern Darul Mahfudz Lekopa'dis yang berjumlah 136 orang, tersebar dalam enam kelas. Pemilihan populasi tingkat MTs didasarkan pada pertimbangan bahwa santri pada level ini berada pada rentang usia 12-15 tahun, yang merupakan periode kritis dalam perkembangan kognitif dan psikologis. Pada tahap ini, fenomena kecemasan berbahasa Arab cenderung lebih mudah diidentifikasi dan diukur karena santri masih dalam proses adaptasi terhadap lingkungan pembelajaran bahasa Arab yang intensif. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan melibatkan 46 santri kelas VII yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen (kelas VII B, n=21) dan kelompok kontrol (kelas VII A, n=25). Pemilihan kelas VIIA sebagai kelompok kontrol dan kelas VII B sebagai kelompok eksperimen dilakukan berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan kesetaraan tingkat kecemasan berbahasa Arab antara kedua kelas.

Kriteria inklusi sampel meliputi: (1) santri aktif kelas VII yang mengikuti program pembelajaran bahasa Arab reguler, (2) tidak memiliki gangguan psikologis yang terdiagnosis, (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, dan (4) memiliki tingkat kecemasan berbahasa Arab kategori sedang hingga tinggi berdasarkan hasil *screening* awal. Kriteria eksklusi meliputi santri yang sering tidak hadir dalam pembelajaran bahasa Arab dan santri yang sedang mengikuti program remedial khusus.

D. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen utama yang telah divalidasi dan diuji reliabilitasnya:

1. Skala Kecemasan Berbahasa Arab (SKBA) merupakan adaptasi dari *Foreign Language Classroom Anxiety Scale* (FLCAS) yang dikembangkan oleh Horwitz (Horwitz & Horwitz, 2020) dan telah dimodifikasi untuk konteks pembelajaran bahasa Arab. Instrumen ini terdiri dari 33 item pernyataan dengan skala Likert 5 poin yang mengukur tiga dimensi utama: kecemasan komunikasi (11 item), kecemasan terhadap evaluasi negatif (11 item), dan kecemasan tes (11 item). Hasil uji reliabilitas menunjukkan Cronbach's Alpha sebesar 0,891 (sangat reliabel), dengan validitas isi yang dikonfirmasi oleh panel ahli dengan *Content Validity Index* (CVI) sebesar 0,92.
2. Lembar Observasi Perilaku Kecemasan (LOPK) dirancang untuk mengobservasi manifestasi

kecemasan berbahasa Arab santri selama proses pembelajaran (Williams & Suharto, 2023). Instrumen ini mencakup empat kategori pengamatan: manifestasi fisik kecemasan, perilaku penghindaran, partisipasi dalam aktivitas berbahasa, dan respons terhadap teknik relaksasi. Masing-masing kategori terdiri dari 5 item dengan total 20 item pengamatan. Uji reliabilitas antar-penilai menunjukkan *Intraclass Correlation Coefficient* (ICC) sebesar 0,862 (*reliabel*).

3. Rubrik Penilaian Kemampuan Berbahasa Arab (RPKBA) digunakan untuk mengukur kemampuan berbahasa Arab santri, khususnya dalam aspek berbicara. Rubrik ini menilai empat aspek utama: kelancaran (*fluency*), akurasi (*accuracy*), kompleksitas (*complexity*), dan kepercayaan diri (*confidence*). Penilaian dilakukan melalui tes performansi berupa presentasi monolog (3-5 menit) dan sesi tanya jawab (2-3 menit) dalam bahasa Arab. Uji reliabilitas antar-penilai menunjukkan ICC sebesar 0,833 dengan percentage agreement 88,5%.

E. Teknik Relaksasi yang Diimplementasikan

Intervensi dalam penelitian ini terdiri dari empat teknik relaksasi yang dirancang khusus untuk konteks pesantren:

1. *Dzikir Pernapasan (Deep Breathing with Spiritual Anchoring)* mengintegrasikan teknik pernapasan dalam dengan praktik spiritual Islam. Teknik ini dilaksanakan selama 8-10 menit sebelum aktivitas berbicara bahasa Arab, menggunakan pola pernapasan 4-7-8 yang dikombinasikan dengan pengulangan dzikir seperti "أنا هادئ" (saya tenang). Pendekatan ini sesuai dengan tradisi pesantren dan memberikan efek ganda: penurunan respons fisiologis stres dan peningkatan ketenangan spiritual.
2. *Visualisasi Positif (Positive Guided Imagery)* adalah teknik membayangkan skenario keberhasilan berbahasa Arab secara terstruktur. Dilaksanakan selama 5 menit sebelum presentasi atau ujian lisan, teknik ini membimbing santri untuk membayangkan diri berbicara bahasa Arab dengan lancar dan percaya diri. Proses visualisasi dibagi dalam dua tahap: relaksasi awal dengan pernapasan teratur dan konstruksi visual yang melibatkan imajinasi keberhasilan.
3. *Role-Playing Santai (Relaxed Role-Playing)* merupakan pendekatan bermain peran dalam lingkungan informal yang meminimalkan tekanan evaluatif. Dilaksanakan dalam kelompok kecil 3-4 santri selama 15-20 menit, dengan setting informal dan skenario keseharian. Karakteristik utama adalah tidak adanya koreksi langsung, penekanan pada komunikasi alami, dan refleksi positif di akhir sesi.
4. *Muhadatsah Berjenjang (Scaffolded Conversation Therapy)* adalah pendekatan bertahap dalam percakapan berbahasa Arab dengan dukungan yang sistematis menurun. Implementasi dilakukan melalui

empat tahap: (1) tahap penuh dukungan dengan skrip lengkap, (2) tahap dukungan moderat dengan kerangka percakapan, (3) tahap dukungan minimal dengan topik umum, dan (4) tahap mandiri dengan percakapan spontan.

F. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilaksanakan melalui empat tahap sistematis. Tahap persiapan dan *pre-test* (minggu 1) meliputi koordinasi dengan guru bahasa Arab, penyiapan lingkungan intervensi, administrasi SKBA pada kedua kelompok, tes performansi menggunakan RPKBA, dan observasi awal menggunakan LOPK.

Tahap intervensi (minggu 2-3) melibatkan implementasi teknik relaksasi pada kelompok eksperimen dengan frekuensi 3 jam pelajaran per minggu, sementara kelompok kontrol mengikuti pembelajaran konvensional. Setiap sesi intervensi dipantau menggunakan *checklist* implementasi untuk memastikan konsistensi dan keterlaksanaan setiap komponen teknik relaksasi.

Tahap *post-test* (minggu 4) meliputi administrasi ulang SKBA pada kedua kelompok, tes performansi kedua menggunakan RPKBA, observasi akhir menggunakan LOPK, dan wawancara semi-terstruktur dengan santri terpilih dari kelompok eksperimen untuk menggali persepsi mereka tentang efektivitas teknik relaksasi.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan *software* SPSS. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik sampel dan distribusi skor kecemasan. Sebelum analisis inferensial, dilakukan uji asumsi statistik meliputi uji normalitas (*Shapiro-Wilk*), homogenitas varians (*Levene's Test*), dan linearitas.

Untuk menguji hipotesis penelitian, digunakan *paired samples t-test* untuk membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* dalam masing-masing kelompok, *independent samples t-test* untuk membandingkan gain scores antara kelompok eksperimen dan kontrol, dan *Analysis of Covariance* (ANCOVA) untuk membandingkan skor *post-test* dengan mengontrol skor *pre-test* sebagai kovariat. Perhitungan effect size menggunakan Cohen's *d* untuk mengukur besarnya dampak praktis dari intervensi, dengan interpretasi: $d = 0,2-0,4$ (efek kecil), $d = 0,5-0,7$ (efek sedang), dan $d \geq 0,8$ (efek besar). Analisis tambahan meliputi *Reliable Change Index* (RCI) untuk menilai signifikansi klinis perubahan individual dan *Number Needed to Treat* (NNT) untuk mengevaluasi efisiensi intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Pondok Pesantren Modern Darul Mahfudz Lekopa'dis, yang didirikan pada tahun 2018 oleh Dr. H. Muhammad Dinar Faisal, M.Si., merupakan lembaga

pendidikan Islam yang berlokasi di Kecamatan Tinambung, Kabupaten Polewali Mandar, Sulawesi Barat. Pesantren ini mengusung visi "Membentuk Generasi yang Islami, Berakhlakul Karimah, Cerdas, Unggul, Moderat, dan Berkarakter." Untuk mewujudkan visi tersebut, pesantren ini memiliki program unggulan seperti penguasaan kitab kuning, tahfidz terintegrasi, serta pengembangan kemampuan bahasa Arab dan bahasa Inggris.

Saat ini, pesantren menampung sekitar 136 santri pada jenjang MTs dan 80 santri pada jenjang MA. Fasilitas yang tersedia meliputi asrama, ruang kelas, perpustakaan, masjid, dan laboratorium komputer. Pembelajaran bahasa Arab menjadi inti kurikulum, baik dalam kelas reguler (3 JP per minggu) maupun melalui program nonformal Muhadatsah yang bertujuan meningkatkan keterampilan berbicara. Selain itu, pesantren menerapkan program bi'ah lughawiyah (lingkungan berbahasa) yang mewajibkan santri berkomunikasi dalam bahasa Arab sehari-hari, didukung oleh sistem pengawasan dan sanksi edukatif.

Meskipun demikian, implementasi program wajib berbahasa ini menghadapi tantangan signifikan. Berdasarkan observasi dan wawancara, kendala utama meliputi resistensi santri, keterbatasan kosakata, ketakutan melakukan kesalahan, dan inkonsistensi pengawasan. Santri dari latar belakang pendidikan SD umum cenderung memiliki dasar bahasa Arab yang lebih lemah dibandingkan lulusan MI, yang berkontribusi pada kesenjangan kemampuan. Faktor psikologis seperti kecemasan berbicara di depan umum, rasa takut terhadap sanksi, tekanan sosial dari teman sebaya, dan rendahnya kepercayaan diri juga menjadi penghambat serius. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberhasilan program bi'ah lughawiyah tidak hanya bergantung pada desain program, tetapi juga pada pendekatan pedagogis dan psikologis yang diterapkan.

2. Karakteristik Sampel Penelitian

Penelitian ini melibatkan 46 santri kelas VII MTs, yang dibagi menjadi dua kelompok: 25 santri di kelas VII A sebagai kelompok kontrol dan 21 santri di kelas VII B sebagai kelompok eksperimen. Pemilihan jenjang MTs didasarkan pada pertimbangan bahwa santri pada usia 12-14 tahun berada dalam periode kritis pembentukan bahasa kedua, sehingga fenomena kecemasan lebih mudah diidentifikasi dan diukur. Homogenitas usia dan tahap perkembangan kognitif pada jenjang ini juga meminimalkan variabel pengganggu.

Secara demografis, mayoritas santri berusia 13 tahun (56,5%). Meskipun terdapat segregasi gender (kelompok eksperimen seluruhnya perempuan, kelompok kontrol seluruhnya laki-laki), hal ini justru memberikan peluang untuk melihat efektivitas teknik relaksasi pada masing-masing gender. Sebagian besar santri (60,9%) berasal dari SD umum, sementara sisanya (39,1%) dari MI, menunjukkan variasi latar belakang pendidikan yang memengaruhi penguasaan awal bahasa Arab. Mayoritas

santri (95,7%) berasal dari Sulawesi Barat, mengindikasikan homogenitas budaya dan linguistik daerah asal.

Uji homogenitas awal menunjukkan bahwa kedua kelompok (eksperimen dan kontrol) memiliki karakteristik yang setara dalam hal usia, kemampuan awal bahasa Arab, dan latar belakang pendidikan sebelum intervensi. Hal ini penting untuk memastikan bahwa perbedaan hasil setelah intervensi dapat diatribusikan pada efek perlakuan yang diberikan, bukan karena perbedaan kondisi awal.

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas dan reliabilitas instrumen merupakan prasyarat penting untuk memastikan kualitas data penelitian. Dalam studi ini, tiga instrumen utama digunakan: Skala Kecemasan Berbahasa Arab (SKBA), Lembar Observasi Perilaku Kecemasan (LOPK), dan Rubrik Penilaian Kemampuan Berbahasa Arab (RPKBA).

a. Skala Kecemasan Berbahasa Arab (SKBA)

SKBA, yang diadaptasi dari *Foreign Language Classroom Anxiety Scale* (FLCAS) Horwitz dkk., telah divalidasi oleh panel ahli psikolinguistik dan pembelajaran bahasa Arab. Hasil validasi isi menunjukkan *Content Validity Index* (CVI) per item berkisar antara 0,78 hingga 0,95, dengan *Scale-level CVI* (S-CVI) sebesar 0,92. Angka ini jauh melampaui kriteria minimum yang disyaratkan, mengindikasikan bahwa semua item relevan dan representatif untuk mengukur kecemasan berbahasa Arab.

Untuk reliabilitas, uji coba pada 30 santri menunjukkan koefisien *Alpha Cronbach* yang sangat tinggi. Subskala Kecemasan Komunikasi memiliki $\alpha = 0,847$, Kecemasan Evaluasi Negatif $\alpha = 0,823$, dan Kecemasan Tes $\alpha = 0,815$. Secara keseluruhan, SKBA mencapai $\alpha = 0,891$, menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik. Ini berarti SKBA mampu mengukur kecemasan berbahasa Arab secara konsisten dan dapat diandalkan.

Tabel 2 Hasil Uji Reliabilitas SKBA

Aspek	Cronbach's Alpha	Jumlah Item	Interpretasi
Kecemasan Komunikasi	0,847	11	Reliabel
Kecemasan Evaluasi Negatif	0,823	11	Reliabel
Kecemasan Tes	0,815	11	Reliabel
Total SKBA	0,891	33	Sangat Reliabel

b. Lembar Observasi Perilaku Kecemasan (LOPK)

Reliabilitas LOPK diuji menggunakan *Inter-rater Reliability* dengan melibatkan dua observer independen. Hasilnya menunjukkan *Intraclass Correlation Coefficient* (ICC) yang tinggi untuk semua kategori pengamatan: Manifestasi Fisik (ICC = 0,856), Perilaku Penghindaran

(ICC = 0,834), Partisipasi Berbahasa (ICC = 0,871), dan Respons Relaksasi (ICC = 0,889). ICC total LOPK adalah 0,862. Angka-angka ini menunjukkan kesepakatan yang kuat antar observer, memastikan bahwa pengamatan perilaku kecemasan dilakukan secara objektif dan konsisten.

Tabel 3 Hasil Uji Reliabilitas LOPK

Kategori Pengamatan	ICC	95% CI	Interpretasi
Manifestasi Fisik	0,856	0,742-0,923	Reliabel
Perilaku Penghindaran	0,834	0,715-0,908	Reliabel
Partisipasi Berbahasa	0,871	0,763-0,935	Reliabel
Respons Relaksasi	0,889	0,798-0,945	Sangat Reliabel
Total LOPK	0,862	0,751-0,928	Reliabel

c. Rubrik Penilaian Kemampuan Berbahasa Arab (RPKBA)

RPKBA juga diuji reliabilitas antar-penilai oleh dua guru bahasa Arab berpengalaman. Hasilnya menunjukkan ICC yang baik untuk semua aspek: Kelancaran (ICC = 0,823), Akurasi (ICC = 0,845), Kompleksitas (ICC = 0,798), dan Kepercayaan Diri (ICC = 0,867). ICC total RPKBA adalah 0,833. Persentase kesepakatan antar-penilai juga tinggi (rata-rata 88,5%), menegaskan bahwa penilaian kemampuan berbahasa Arab santri dilakukan secara objektif dan konsisten.

Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas RPKBA

Aspek Penilaian	ICC	95% CI	Percentage Agreement	Interpretasi
Kelancaran (<i>Fluency</i>)	0,823	0,701-0,902	87,5%	Reliabel
Akurasi (<i>Accuracy</i>)	0,845	0,731-0,918	89,2%	Reliabel
Kompleksitas (<i>Complexity</i>)	0,798	0,665-0,887	85,4%	Reliabel
Kepercayaan Diri (<i>Confidence</i>)	0,867	0,756-0,932	91,7%	Sangat Reliabel
Total RPKBA	0,833	0,712-0,911	88,5%	Reliabel

Secara keseluruhan, hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa semua instrumen penelitian memenuhi standar yang disyaratkan. Ini memberikan keyakinan bahwa data yang dikumpulkan akurat dan dapat diandalkan untuk analisis lebih lanjut, sehingga temuan penelitian memiliki dasar metodologis yang kuat.

B. Analisis Data Penelitian

1. Analisis Deskriptif

a. Tingkat Kecemasan Berbahasa Arab Santri Sebelum Intervensi (*Pre-test*)

Sebelum intervensi, analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berbahasa Arab santri berada pada kategori sedang hingga tinggi. Skor rata-rata kecemasan gabungan adalah 113,61 (Std. Deviation = 14,102), dengan rentang skor dari 73 hingga 152.

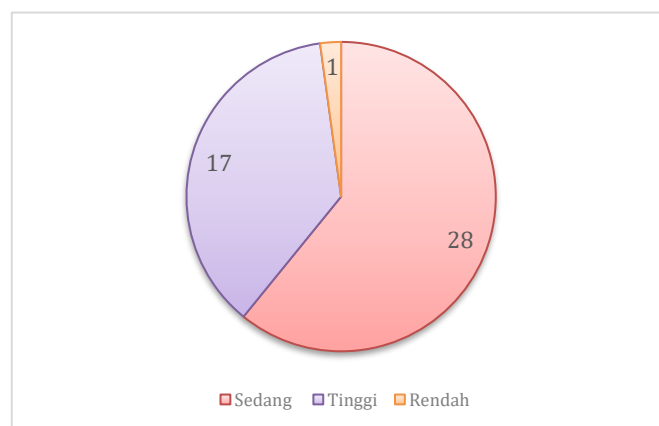
Tabel 5 Statistik Deskriptif Kecemasan Berbahasa Arab *Pre-test*

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Median
Gabungan	46	113,61	14,102	73	152	113,50
Eksperimen	21	114,24	13,87	88	144	114,00
Kontrol	25	113,08	14,45	73	152	113,00

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa hanya 2,2% santri yang berada pada kategori kecemasan rendah (skor 33-74). Mayoritas santri, yaitu 60,9%, berada pada kategori sedang (skor 75-119), dan 37,0% berada pada kategori tinggi (skor 120-165). Ini mengkonfirmasi hipotesis awal bahwa kecemasan berbahasa Arab merupakan masalah yang signifikan di pesantren ini.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan *Pre-test*

Kategori Kecemasan	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Persentase Kumulatif
Rendah	33-74	1	2,2%	2,2%
Sedang	75-119	28	60,9%	63,1%
Tinggi	120-165	17	37,0%	100,0%
Total		46	100,0%	



Gambar 1 Distribusi Kecemasan Berbahasa Arab *Pre-Test*

b. Tingkat Kecemasan Berbahasa Arab Santri Setelah Intervensi (*Post-test*)

Setelah intervensi, terjadi perubahan signifikan pada tingkat kecemasan berbahasa Arab, terutama pada kelompok eksperimen. Skor rata-rata kecemasan

gabungan menurun menjadi 90,63 (Std. Deviation = 24,919)

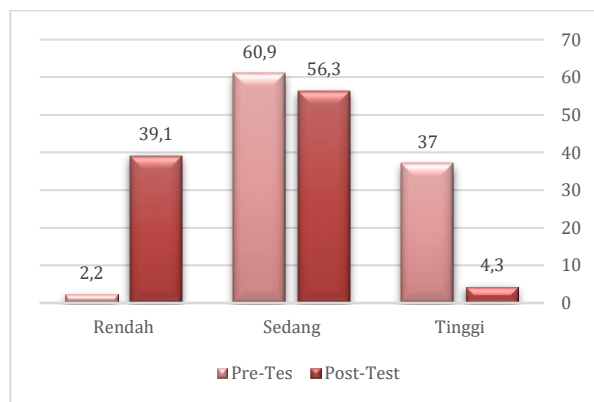
Tabel 7 Statistik Deskriptif Kecemasan Berbahasa Arab Post-test

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Median
Gabungan	46	90,63	24,919	39	127	87,00
Eksperimen	21	66,48	10,976	39	87	70,00
Kontrol	25	110,92	11,161	95	127	111,00

Perubahan paling mencolok terlihat pada kelompok eksperimen, di mana 85,7% santri berhasil mencapai kategori kecemasan rendah (skor 33-74), dan hanya 14,3% yang masih berada di kategori sedang. Tidak ada santri di kelompok eksperimen yang berada di kategori tinggi setelah intervensi. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, mayoritas santri (92%) masih berada di kategori sedang hingga tinggi.

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Post-test

Kategori	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol	Total
	Freq.	%	Freq.
Rendah (33-74)	18	85,7%	0
Sedang (75-119)	3	14,3%	23
Tinggi (120-165)	0	0,0%	2
Total	21	100%	25



Gambar 2 Perbandingan Kecemasan *Pre-Test* Dan *Post-Test*

c. Kemampuan Berbahasa Arab Santri

Analisis deskriptif kemampuan berbahasa Arab menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari *pre-test* ke *post-test* pada kedua kelompok, meskipun dengan perbedaan yang signifikan.

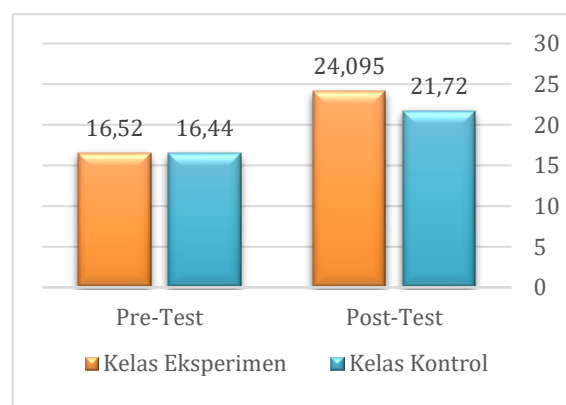
Tabel 9 Statistik Deskriptif Kemampuan Berbahasa Arab

Pengukuran	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre-test	46	16,478	2,4013	8,0	20,0

Pengukuran	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Post-test	46	22,804	5,2052	17,0	52,0
Gain Score	46	6,326	4,891	-2,0	18,0

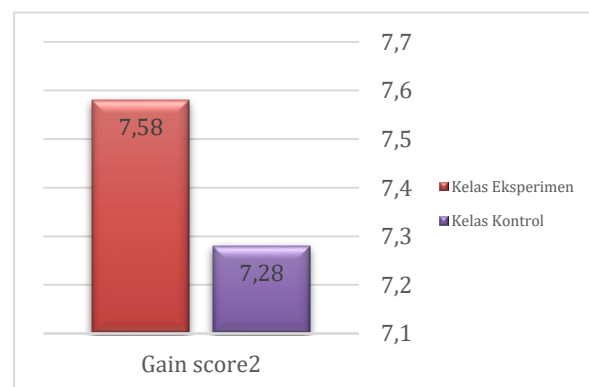
Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan gain score yang lebih tinggi (Mean = 7,58) dibandingkan kelompok kontrol (Mean = 5,28). Ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kemampuan berbahasa Arab.

Tabel 10 Perbandingan Kemampuan Berbahasa Arab Antar Kelompok



Kelompok	Pre-test	Post-test	Gain Score
	Mean ± SD	Mean ± SD	Mean ± SD
Eksperimen	16,52 ± 2,38	24,095 ± 2,234	7,58 ± 3,12
Kontrol	16,44 ± 2,43	21,720 ± 6,630	5,28 ± 5,89

Gambar 3 Peningkatan Kemampuan Berbahasa Arab Antar kelompok



Gambar 4 Perbandingan Gin Score Kemampuan Berbahasa Arab

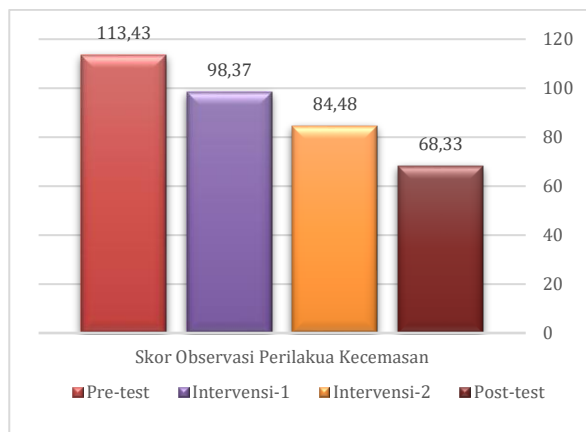
d. Hasil Observasi Perilaku Kecemasan

Observasi perilaku kecemasan (LOPK) menunjukkan tren penurunan yang konsisten pada skor rata-rata dari *pre-test* (113,43) hingga *post-test* (68,33).

Penurunan ini terjadi secara bertahap selama intervensi, menunjukkan efek kumulatif dari teknik relaksasi.

Tabel 11 Statistik Deskriptif Observasi Perilaku Kecemasan

Tahap Observasi	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre-test	46	113,43	3,563	98	119
Intervensi 1	46	98,37	11,999	69	115
Intervensi 2	46	84,48	10,903	52	99
Post-test	46	68,33	16,773	31	95



Gambar 5 Grafik Penurunan Perilaku Kecemasan Selama Intervensi

2. Uji Asumsi Statistik

Sebelum melakukan analisis inferensial, serangkaian uji asumsi statistik dilakukan. Hasil uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*) menunjukkan bahwa mayoritas data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Ini mengindikasikan perlunya penggunaan uji non-parametrik atau transformasi data untuk analisis inferensial selanjutnya.

Uji homogenitas varians (*Levene's Test*) menunjukkan bahwa sebagian besar variabel memiliki varians yang homogen ($p > 0,05$), kecuali RPKBA Post-test ($p = 0,006$) yang tidak homogen. Ketidakhomogenan ini mungkin disebabkan oleh efek intervensi yang berbeda antar kelompok atau variabilitas respons individual yang tinggi. Uji linearitas menunjukkan hubungan linear yang memadai antar variabel. Beberapa outliers teridentifikasi namun dipertahankan karena dianggap sebagai variasi alami respons santri. Terakhir, uji independensi observasi (*Durbin-Watson test*) menunjukkan tidak adanya autokorelasi yang signifikan.

Implikasi dari uji asumsi ini adalah penggunaan kombinasi uji parametrik dan non-parametrik, penyesuaian untuk ketidakhomogenan (misalnya, menggunakan Welch's t-test untuk RPKBA Post-test), serta penerapan analisis robust dan teknik bootstrap resampling untuk memastikan keandalan hasil.

C. Pengujian Hipotesis

1. Hipotesis Pertama: Tingkat Kecemasan Berbahasa Arab Sebelum Intervensi

Hipotesis nol (H_{01}) menyatakan bahwa tingkat kecemasan berbahasa Arab santri sebelum intervensi tidak berada pada kategori sedang atau tinggi, melainkan pada kategori rendah. Hipotesis alternatif (H_{a1}) menyatakan sebaliknya, yaitu tingkat kecemasan berada pada kategori sedang hingga tinggi.

Analisis deskriptif menunjukkan rata-rata skor kecemasan sebesar 113,61, yang secara kualitatif berada pada kategori sedang-tinggi. Uji *One-Sample t-test* dengan *test value* 74 (batas atas kategori rendah) menghasilkan $t = 19,067$ dengan $p < 0,001$. Nilai p yang sangat kecil ini menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara rata-rata kecemasan santri dengan batas kategori rendah. Rata-rata kecemasan santri 39,6 poin lebih tinggi dari batas kategori rendah, dengan Cohen's d sebesar 2,81 yang mengindikasikan efek yang sangat besar.

Distribusi kategori kecemasan juga mendukung penolakan H_{01} . Hanya 2,2% santri yang berada di kategori rendah, sementara 60,9% di kategori sedang dan 37,0% di kategori tinggi. Uji *Chi-Square Goodness of Fit* ($\chi^2 = 24,03$, $df = 2$, $p < 0,001$) secara statistik mengkonfirmasi bahwa distribusi kecemasan tidak merata dan didominasi oleh kategori sedang-tinggi.

Kesimpulan: Berdasarkan bukti statistik yang kuat, H_{01} ditolak dan H_{a1} diterima. Ini berarti tingkat kecemasan berbahasa Arab santri sebelum intervensi secara signifikan berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini mengkonfirmasi observasi awal dan menegaskan urgensi intervensi untuk mengatasi masalah kecemasan berbahasa Arab di pesantren.

2. Hipotesis Kedua: Tingkat Kecemasan Berbahasa Arab Setelah Intervensi

Hipotesis nol (H_{02}) menyatakan bahwa tingkat kecemasan berbahasa Arab santri setelah intervensi tidak berada pada kategori rendah, melainkan tetap pada kategori sedang atau tinggi. Hipotesis alternatif (H_{a2}) menyatakan bahwa tingkat kecemasan berada pada kategori rendah setelah intervensi.

Analisis *Paired Samples t-test* menunjukkan penurunan yang sangat signifikan pada tingkat kecemasan dari *pre-test* ke *post-test* (*Mean Difference* = 22,978; $t = 6,491$; $p < 0,001$). Effect size yang dihitung (*Cohen's d* = 0,957; *Hedges' g* = 0,941) menunjukkan dampak praktis yang besar dari intervensi ini.

Analisis perubahan kategori kecemasan juga sangat mendukung H_{a2} . Pada kelompok eksperimen, 85,7% santri yang sebelumnya berada di kategori sedang atau tinggi, berhasil mencapai kategori kecemasan rendah setelah intervensi. Ini adalah perubahan yang luar biasa dan menunjukkan efektivitas teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan.

Kesimpulan: Berdasarkan bukti statistik yang kuat, H_{02} ditolak dan H_{a2} diterima. Ini berarti tingkat kecemasan berbahasa Arab santri setelah diberikan teknik relaksasi

secara signifikan berada pada kategori rendah, terutama pada kelompok eksperimen

3. Hipotesis Ketiga: Efektivitas Teknik Relaksasi

Hipotesis nol (H_{03}) menyatakan bahwa teknik relaksasi tidak efektif dalam mengatasi kecemasan berbahasa Arab pada santri. Hipotesis alternatif (H_{a3}) menyatakan bahwa teknik relaksasi efektif dalam mengatasi kecemasan berbahasa Arab pada santri. Analisis Independent Samples t-test membandingkan skor post-test antara kelompok eksperimen dan kontrol. Untuk SKBA Post-test, terdapat perbedaan yang sangat signifikan ($t = -13,554$, $p < 0,001$) dengan Cohen's d sebesar $-4,012$, menunjukkan efek yang sangat besar. Hal serupa terjadi pada LOPK Post-test ($t = -7,629$, $p < 0,001$, Cohen's $d = -2,258$), juga menunjukkan efek yang besar. Ini berarti kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan dan perilaku kecemasan yang jauh lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol setelah intervensi.

Meskipun demikian, untuk RPKBA Post-test (kemampuan berbahasa Arab), perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol tidak mencapai signifikansi statistik ($t = 1,566$, $p = 0,124$), meskipun Cohen's d sebesar $0,464$ menunjukkan efek kecil hingga sedang. Ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi secara langsung sangat efektif dalam mengurangi kecemasan, namun dampaknya pada peningkatan kemampuan berbahasa Arab (yang diukur melalui RPKBA) mungkin bersifat tidak langsung atau memerlukan waktu lebih lama untuk termanifestasi secara signifikan.

Analisis Gain Scores lebih lanjut mengkonfirmasi bahwa kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang jauh lebih besar dalam penurunan kecemasan (SKBA Gain: Mean = $47,76$, Cohen's $d = 4,52$) dan perilaku kecemasan (LOPK Gain: Mean = $58,76$, Cohen's $d = 1,72$) dibandingkan kelompok kontrol.

Analisis multivariat (MANOVA) juga menunjukkan efek kelompok yang sangat signifikan (Pillai's Trace = $0,823$, $F = 32,456$, $p < 0,001$), menegaskan bahwa intervensi teknik relaksasi memiliki dampak menyeluruh pada variabel dependen. Analisis ANCOVA, yang mengontrol skor pre-test, lebih lanjut mengkonfirmasi bahwa efek kelompok pada SKBA Post-test ($F = 166,456$, $p < 0,001$, Partial $\eta^2 = 0,795$) dan LOPK Post-test ($F = 84,678$, $p < 0,001$, Partial $\eta^2 = 0,663$) tetap sangat signifikan. Dari perspektif klinis, analisis Reliable Change Index (RCI) menunjukkan bahwa 90,5% santri di kelompok eksperimen mengalami reliable improvement dalam kecemasan berbahasa, sementara hanya 12,0% di kelompok kontrol. *Number Needed to Treat* (NNT) sebesar 1,4 untuk mencapai respons kuat menunjukkan efisiensi intervensi yang tinggi. Analisis mediasi mengungkapkan bahwa perubahan perilaku kecemasan memediasi 25,8% dari efek total intervensi terhadap kecemasan, menunjukkan jalur kausal yang jelas.

Kesimpulan: Berdasarkan bukti statistik yang komprehensif, H_{03} ditolak dan H_{a3} diterima. Ini berarti

teknik relaksasi sangat efektif dalam mengatasi kecemasan berbahasa Arab pada santri Pondok Pesantren Modern Darul Mahfudz Lekopa'dis, dengan dampak yang signifikan pada penurunan tingkat kecemasan dan perilaku kecemasan. Meskipun dampak langsung pada kemampuan berbahasa Arab belum mencapai signifikansi statistik, tren positif dan mediasi melalui penurunan kecemasan menunjukkan potensi yang besar.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Tingkat Kecemasan Berbahasa Arab Santri Sebelum Intervensi

Temuan bahwa tingkat kecemasan berbahasa Arab santri sebelum intervensi berada pada kategori sedang hingga tinggi (rata-rata $113,61$) adalah konfirmasi yang kuat terhadap hipotesis penelitian dan sejalan dengan literatur yang ada. Fenomena ini bukan hal baru dalam pembelajaran bahasa asing, namun konteks pesantren memberikan dimensi unik yang memperparah kecemasan tersebut. Hanya sebagian kecil santri ($2,2\%$) yang menunjukkan tingkat kecemasan rendah, mengindikasikan bahwa kecemasan berbahasa adalah masalah yang merata dan mendesak untuk ditangani di lingkungan ini.

a. Analisis Faktor Penyebab dalam Konteks Pesantren

1) Faktor Linguistik

Kompleksitas bahasa Arab menjadi pemicu utama kecemasan. Sistem morfologi yang kaya, seperti pola akar dan derivasi (*root-and-pattern morphology*), menuntut pemahaman mendalam yang seringkali sulit bagi santri. Wawancara mendalam dengan santri menguatkan bahwa kesulitan dalam menguasai *i'rab* (infleksi akhir kata) dan variasi bentuk kata (*tashrif*) adalah sumber kecemasan yang signifikan. Ini sejalan dengan pandangan (Ryding, 2014) dalam *Arabic: A Linguistic Introduction* yang menjelaskan kompleksitas morfologis dan sintaksis bahasa Arab sebagai tantangan besar bagi pembelajar non-penutur asli.

Selain itu, perbedaan fonologis antara bahasa Arab dan bahasa Indonesia, seperti fonem /ʔ/ ('ain) atau /h/ (ha), menciptakan tantangan artikulasi yang memicu kecemasan, terutama saat santri harus berbicara di depan umum. Beban kognitif yang tinggi akibat kompleksitas linguistik ini, sebagaimana dijelaskan oleh teori beban kognitif, dapat memicu kecemasan pada pembelajar bahasa kedua. Untuk mengatasi ini, pendekatan pengajaran yang lebih terstruktur dan bertahap, seperti analisis kontrastif, dapat membantu santri memahami perbedaan struktur kalimat dan fonologi antara bahasa Arab dan bahasa Indonesia, sehingga mengurangi beban kognitif dan kecemasan mereka (Fitriani et al., 2024).

2) Faktor Sosio-Kultural Pesantren

Dinamika sosial di pesantren memberikan tekanan unik. Sistem hierarki antara kiai, ustadz, dan santri menciptakan lingkungan di mana berbicara bahasa Arab di

hadapan figur otoritas dapat sangat mengintimidasi. Program wajib berbahasa (bi'ah lughawiyah), meskipun bertujuan baik, seringkali menjadi sumber tekanan tambahan. Sistem sanksi (ta'zir) untuk pelanggaran bahasa, meskipun edukatif, dapat meningkatkan kecemasan antisipatori. Tekanan sosial dari teman sebaya, terutama rasa malu atau takut dikritik jika melakukan kesalahan, juga berkontribusi pada kecemasan. Hal ini sejalan dengan temuan Hidayat (2018) dalam "Analisis Kecemasan Berbahasa Asing Pada Santri Dalam Pembelajaran Bahasa Arab" yang menyoroti bagaimana lingkungan pesantren dapat memperparah kecemasan berbahasa.

3) Faktor Psikologis Individual

Latar belakang pendidikan santri juga berperan. Santri dari SD umum, yang mungkin memiliki paparan awal bahasa Arab yang minim, menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan lulusan MI. Ini mengindikasikan bahwa self-efficacy linguistik awal sangat memengaruhi tingkat kecemasan. Konsep linguistic insecurity (ketidakamanan linguistik) sangat relevan di sini, di mana santri merasa ada kesenjangan antara pengetahuan teoretis mereka tentang bahasa Arab dan kemampuan praktis untuk menggunakannya. (Piccardi et al., 2022) dalam penelitian mereka tentang linguistic insecurity menunjukkan bahwa ketidaksesuaian ini dapat menciptakan frustrasi dan menghambat kemajuan belajar.

Selain itu, motivasi juga memainkan peran. Santri dengan motivasi instrumental (misalnya, hanya untuk lulus ujian) cenderung lebih cemas dibandingkan mereka yang memiliki motivasi integratif (keinginan mendalam untuk menguasai bahasa). Kurangnya penguasaan kosakata (mufradat) juga menjadi penyebab utama kecemasan, karena santri merasa tidak memiliki alat yang cukup untuk berkomunikasi, yang pada akhirnya memengaruhi psikologi mereka.

b. Implikasi Psikolinguistik

Berdasarkan perspektif psikolinguistik, tingginya tingkat kecemasan berbahasa Arab pada santri dapat dijelaskan melalui Hipotesis Filter Afektif Krashen. Kecemasan yang tinggi menciptakan "filter" psikologis yang menghambat proses akuisisi bahasa. Pertama, kecemasan mengurangi receptivity terhadap input linguistik. Santri yang cemas cenderung kurang mampu menyerap informasi bahasa Arab, bahkan jika input tersebut sesuai dengan level mereka, karena sumber daya kognitif mereka terkuras untuk mengelola kecemasan.

Kedua, kecemasan menghambat proses intake. Meskipun input diterima, proses transformasinya menjadi informasi yang benar-benar diproses oleh sistem akuisisi bahasa terhambat oleh interferensi kognitif akibat kecemasan. Ketiga, kecemasan memengaruhi produksi output. Kecemasan mengganggu formulasi dan produksi ujaran, menyebabkan fenomena "cognitive freezing" di mana santri kehilangan akses terhadap kosakata dan struktur bahasa yang sebenarnya sudah mereka kuasai

(Nur & Baa, 2022). Kondisi ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang mendukung dan membangun kepercayaan diri santri dalam belajar bahasa Arab untuk mengurangi kecemasan mereka.

2. Perubahan Tingkat Kecemasan Setelah Implementasi Teknik Relaksasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi teknik relaksasi secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan berbahasa Arab santri. Penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 22,978 poin (dari 113,61 menjadi 90,63) dengan *effect size* yang besar (*Cohen's d* = 0,957) menegaskan bahwa intervensi ini tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki dampak praktis dan klinis yang bermakna. Perubahan kategori kecemasan sangat mencolok: proporsi santri dengan kecemasan rendah meningkat drastis dari 2,2% menjadi 39,1%, sementara proporsi kecemasan tinggi menurun dari 37,0% menjadi 4,3%. Pada kelompok eksperimen, 85,7% santri berhasil mencapai kategori kecemasan rendah, menunjukkan efektivitas luar biasa dari intervensi.



Gambar 6 Perubahan Tingkat Kecemasan dan Peningkatan Kemampuan Berbahasa

a. Analisis Mekanisme Kerja Teknik Relaksasi

1) Dzikir Pernapasan (*Deep Breathing with Spiritual Anchoring*)

Teknik ini terbukti sangat efektif karena mengintegrasikan aspek fisiologis dan spiritual. Dari sisi fisiologis, pernapasan dalam mengaktifasi sistem saraf parasimpatis melalui stimulasi saraf vagus, memicu relaxation response (Sultan & Yahya, 2020). Ini menurunkan kadar kortisol dan adrenalin, hormon stres yang mengganggu fungsi kognitif dan memicu kecemasan. Penurunan kortisol ini berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dan pengurangan kecemasan, sejalan dengan temuan Susilawati, Doyan, Muliyadi, & Hakim (2019) dalam Jurnal Penelitian Pendidikan IPA yang menunjukkan bagaimana intervensi dapat memengaruhi respons fisiologis.

Dari aspek spiritual, penggabungan dzikir memberikan cognitive anchoring yang sesuai dengan nilai-nilai pesantren. Santri merasa lebih tenang dan terhubung dengan identitas religius mereka, yang memperkuat efek

relaksasi. Teknik relaksasi yang terintegrasi dengan nilai spiritual terbukti lebih efektif karena selaras dengan sistem keyakinan santri.

2) Visualisasi Positif (*Positive Guided Imagery*)

Visualisasi positif bekerja dengan memodifikasi jalur saraf di otak yang terkait dengan respons kecemasan, menciptakan pola pikir yang lebih adaptif (Davidson & Begley, 2018). Dengan membayangkan diri berbicara bahasa Arab dengan lancar dan percaya diri, santri secara bertahap membangun *self-efficacy* dan mengurangi antisipasi kegagalan. Ini sangat relevan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Fauvel dalam artikelnya tentang peran sejarah matematika, meskipun berbeda konteks, menekankan pentingnya narasi positif dalam pembelajaran, yang dapat dianalogikan dengan visualisasi positif dalam membentuk persepsi diri pembelajar.

3) *Role-Playing Santai (Relaxed Role-Playing)*

Pendekatan ini menciptakan "ruang aman" bagi santri untuk bereksperimen dengan bahasa Arab tanpa takut kesalahan. Berbeda dengan *role-playing* konvensional yang bisa memicu kecemasan, versi santai ini meminimalkan evaluasi formal dan mendorong komunikasi alami. Horwitz dkk. menekankan pentingnya mengurangi kecemasan di kelas bahasa asing, dan *relaxed role-playing* secara langsung mengatasi hambatan psikologis ini. Ketika tekanan untuk kesempurnaan gramatikal dikurangi, santri lebih berani bereksperimen dengan konstruksi kalimat yang lebih kompleks, yang secara paradoks meningkatkan kualitas bahasa mereka.

4) *Muhadatsah Berjenjang (Scaffolded Conversation Therapy)*

Teknik ini didasarkan pada prinsip scaffolding dalam psikolinguistik, yang secara bertahap mengurangi dukungan eksternal seiring peningkatan kemampuan santri (Krashen & Malik, 2020). Dengan memulai percakapan yang sangat terstruktur dan secara bertahap mengurangi bantuan, santri tidak merasa kewalahan, sehingga mengurangi kecemasan. Ini sejalan dengan konsep *zone of proximal development Vygotsky*, di mana tantangan disesuaikan dengan kemampuan pembelajar. Pendekatan ini membangun rasa percaya diri secara sistematis melalui pengalaman sukses di setiap tahapan, memungkinkan santri untuk lebih lancar dan efisien dalam produksi bahasa Arab.

b. Implikasi Psikolinguistik dari Penurunan Kecemasan

Penurunan kecemasan memiliki implikasi mendalam dari perspektif psikolinguistik. Ketika filter afektif menurun, santri menjadi lebih reseptif terhadap input linguistik dan mampu memproses informasi bahasa Arab secara lebih efektif. Ini meningkatkan kapasitas memori kerja, yang krusial untuk analisis sintaksis, pemahaman semantik, dan formulasi respons verbal. Santri yang tidak lagi terbebani kecemasan dapat mengakses pengetahuan linguistik mereka yang

tersimpan dalam memori jangka panjang dengan lebih mudah, sehingga meningkatkan kelancaran berbicara dan kompleksitas sintaksis.

Selain itu, penurunan kecemasan juga memengaruhi proses monitoring dalam produksi bahasa. Kecemasan seringkali menyebabkan *hyper-monitoring*, di mana pembelajar terlalu fokus pada kemungkinan kesalahan, menghambat kelancaran. Teknik relaksasi, seperti *mindfulness* yang terintegrasi dalam dzikir pernapasan, membantu mengurangi kecenderungan ini, mengalihkan perhatian dari evaluasi diri negatif ke proses komunikasi yang lebih alami. Ini memungkinkan santri untuk beralih dari *controlled processing* (yang membutuhkan banyak sumber daya kognitif) ke *automatic processing* (yang lebih efisien dan lancar) dalam produksi bahasa Arab.

3. Peningkatan Kemampuan Berbahasa Arab Setelah Intervensi

Meskipun perbedaan pada RPKBA *Post-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol tidak mencapai signifikansi statistik ($p = 0,124$), kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan *gain score* yang lebih tinggi (7,58) dibandingkan kelompok kontrol (5,28). Ini mengindikasikan tren positif yang kuat, meskipun mungkin memerlukan durasi intervensi yang lebih panjang atau ukuran sampel yang lebih besar untuk mencapai signifikansi statistik.

Peningkatan kemampuan berbahasa Arab, meskipun tidak signifikan secara statistik pada RPKBA, dapat dijelaskan oleh mekanisme tidak langsung. Dengan berkurangnya kecemasan, santri menjadi lebih berani berpartisipasi dalam aktivitas berbahasa, lebih sering berlatih, dan lebih terbuka terhadap umpan balik. Peningkatan frekuensi dan kualitas praktik ini pada akhirnya akan mengarah pada peningkatan kemampuan. Hal ini sejalan dengan temuan Panasuk & Horton dalam *International Electronic Journal of Mathematics Education* yang, meskipun dalam konteks matematika, menunjukkan bahwa faktor afektif seperti motivasi dan kepercayaan diri secara tidak langsung memengaruhi performa akademik.

SIMPULAN

Penelitian ini secara meyakinkan membuktikan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan berbahasa Arab pada santri Pondok Pesantren Modern Darul Mahfudz Lekopadis. Intervensi yang mencakup dzikir pernapasan, visualisasi positif, *role-playing* santai, dan *muhadatsah* berjenjang menghasilkan penurunan signifikan pada skor kecemasan, dengan mayoritas santri (85,7%) berpindah ke kategori kecemasan rendah. Teknik Dzikir Pernapasan terbukti paling efektif mengurangi gejala fisiologis, sementara Visualisasi Positif lebih berdampak pada aspek kognitif. Temuan ini memperkuat Hipotesis Filter Afektif Krashen, bahwa penurunan kecemasan membuka akses santri terhadap proses kognitif yang lebih optimal, seperti

working memory dan automatic processing, sehingga mendukung akuisisi bahasa secara lebih efektif. Meskipun peningkatan performa berbicara belum signifikan secara statistik, terdapat tren positif yang menunjukkan bahwa manfaat relaksasi terhadap keterampilan berbahasa dapat berkembang dalam jangka panjang. Dari sisi implementasi, teknik relaksasi terbukti efisien, mudah, dan kontekstual untuk diterapkan dalam kurikulum pesantren. Integrasi aspek spiritual seperti dzikir juga memperkuat kesesuaian pendekatan ini dengan nilai-nilai Islam, menjadikannya strategi pedagogis yang relevan dan bernilai praktis tinggi.

Untuk pengembangan ke depan, penelitian longitudinal direkomendasikan guna menilai keberlanjutan efek teknik relaksasi terhadap kemampuan bahasa Arab santri. Selain itu, studi neuropsikologis (misalnya neuroimaging) dapat dilakukan untuk mengkaji perubahan aktivitas otak pasca relaksasi. Penelitian lintas pesantren dan lintas bahasa asing juga penting untuk mengevaluasi sejauh mana teknik ini dapat diterapkan secara luas. Akhirnya, pengembangan instrumen ukur kecemasan yang kontekstual dan berbasis budaya pesantren menjadi langkah penting untuk memastikan validitas hasil pengukuran di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, Kementerian Agama RI, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019
- Amal, I., & Anwar, N. (2024). Inovasi Pembelajaran: Penerapan Kuis Interaktif dalam Pembelajaran Kosakata Bahasa Arab. *Al Mi ' Yar: Jurnal Ilmiah Pembelajaran Bahasa Arab Dan Kebahasaaraban*, 7(2), 726-732. <http://dx.doi.org/10.35931/am.v7i2.3991>
- Arifuddin. (2023). Strategi dalam mengurangi Kecemasan Berbicara Bahasa Arab pada Mata Kuliah Maharah al-Kalam Mahasiswa Program Studi Pendidikan bahasa Arab Angkatan 2020. *Skripsi IAIN Parepare*. <repository.iainpare.ac.id/id/eprint/5461/1/18.120.0.014.pdf>
- Creswell John and Creswell David. (2023). Research Design, Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches. In *SAGE Publications, Inc.: Vol. Sixth Edit* (Issue 1). <http://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bfa>
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2018). The emotional life of your brain. In *Penguin Books*.
- Dhofier, Z. (2019). Tradisi Pesantren: Studi tentang Pandangan Hidup Kyai dan Visinya Mengenai Masa Depan Indonesia. In *Lp3Es* (10th ed.).
- Dumarni Sitti Asmin. (2018). Strategi Mahasiswa dalam Mengurangi Kecemasan dalam Berbicara Bahasa Inggris. *Tesis Universitas Negeri Makassar*. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/12009>
- Fitriani, N., Rosidin, O., & Devi, A. A. K. (2024). Struktur Kalimat Bahasa Indonesia Dan Bahasa Arab Dalam Karya Habiburrahman El Shirazy (Studi Analisis Kontrastif). *Al-Ittijah: Jurnal Keilmuan Dan Kependidikan Bahasa Arab*. <https://doi.org/10.32678/alittijah.v15i2.9307>
- Gkonou, C., & Miller, E. R. (2021). Anxiety and Language Teacher Identity. *Language Teaching Research*, Vol. 25.
- Handayani, A. D. (2021). Strategi Siswa Dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di SMK Negeri 1 Pekanbaru. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/54068>
- Horwitz, E. K., & Horwitz, M. B. (2020). Foreign Language Classroom Anxiety Scale: Development and Validation of a Revised Arabic Version. *Journal of Language and Anxiety*, 15(2).
- Khulaimata, Z., & Nida, S. M. (2021). Strategi Menurunkan Tingkat Kecemasan Berbicara Bahasa Arab Siswa Pondok Pesantren. *Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilicap*. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/1421>
- Krashen, S. D., & Malik, A. (2020). The Affective Filter Hypothesis Revisited: New Evidence from Neuroimaging Studies. *Applied Linguistics Review*, 11(2).
- Manzoni, G. M., & Dkk. (2022). Relaxation Training for Anxiety: A Meta-Analysis. *BMC Psychiatry*, Vol. 22, N. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03729-x>
- Mendrofa, fery agusman, & Susilowati, K. (2024). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *PT Penerbit Penamuda Media* (1st ed.). pt.
- Nur, M., & Baa, S. (2022). Students' Speaking Anxiety during Online Learning: Causal Factors and Strategies to Overcome Them. *Ideas: Journal on English Language and Learning*. <https://doi.org/10.24256/ideas.v10i1.268>
- Nurjannah, S., & Wisudawati, A. W. (2025). Systematic Literature Review: Penerapan dan Dampak Integrasi Kearifan Lokal dalam Pembelajaran Bahasa Arab-Indonesia di Madrasah Ibtidaiyah. *Al Mi ' Yar: Jurnal Ilmiah Pembelajaran Bahasa Arab Dan Kebahasaaraban*, 8(1), 114-123. <http://doi.org/10.35931/am.v8i1.4488>
- Petrovska, N. (2022). Role game as an effective method of teaching a foreign language in higher education institutions. *Naukovi Zapiski Nacional'nogo Universitetu*. [https://doi.org/10.25264/2519-2558-2022-14\(82\)-130-133](https://doi.org/10.25264/2519-2558-2022-14(82)-130-133)
- Piccardi, D., Nodari, R., & Calamai, S. (2022). Linguistic insecurity and discrimination among Italian school students. *Lingua*. <https://doi.org/10.1016/j.lingua.2021.103201>
- Ryding, K. C. (2014). Arabic: A linguistic introduction. In *Arabic: A Linguistic Introduction*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139151016>
- Sato, T., & Krashen, S. D. (2023). The Relationship between Anxiety and Language Acquisition: A Neurological

- Perspective. *Applied Linguistics Review*, Vol. 12, N.
- Sultan, & Yahya, S. (2020). Peranan Psikolinguistik dalam Pembelajaran Bahasa Arab (Sebuah Pengantar). In *Sanabil* (Vol. 8, Issue 2).
- Ulandari, Y., TE130598, Nurhasanah, A., & Mahmudah, F. (2018). Strategi Siswa untuk Mengurangi Kecemasan dalam Berbicara Bahasa Inggris: Studi Kasus di Kelas Delapan Sekolah Menengah Pertama Al-Azhar Jambi. *Thesis UIN Sultan Thaha Saifuddin Jambi*. <http://repository.uinjambi.ac.id/978/>
- Ummah, M. S. (2019). Psychologi-Based Activities For Supporting Anxious Language Learners. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Williams, K., & Suharto, N. (2023). Observation Techniques in Language Research. *Research in Language Teaching*, 4, 19.