

**STRATEGI DALAM MENGURANGI KECEMASAN PESERTA DIDIK PADA KETERAMPILAN BERBICARA BAHASA ARAB****Nurauliya Rohali<sup>1</sup>, Adi Fadli<sup>2</sup>**Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Islam Negeri Mataram, Indonesia <sup>1,2</sup>e-mail: <sup>1</sup>[240406009.mhs@uinmataram.ac.id](mailto:240406009.mhs@uinmataram.ac.id), <sup>2</sup>[adi.fadli@uinmataram.ac.id](mailto:adi.fadli@uinmataram.ac.id)

Diterima: 22/6/2026; Direvisi: 10/7/2026; Diterbitkan: 20/7/2026

**ABSTRAK**

Rendahnya minat belajar serta tingginya resistensi psikologis peserta didik sewaktu diinstruksikan mengekspresikan gagasan secara verbal melatarbelakangi penulisan artikel ini. Masalah operasional tersebut memicu timbulnya distress emosional berlebih, penolakan instruksional, serta kegugupan verbal akibat jaranganya verbalisasi draf asing tersebut digunakan dalam interaksi siber harian. Fokus utama kajian ilmiah ini adalah mengidentifikasi faktor komprehensif penyebab hambatan linguistik serta membedah draf strategi solutif dalam mereduksi ketegangan mental pada keterampilan berbicara bahasa Arab. Langkah-langkah penelitian kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*literature review*) ini dioperasikan melalui penelusuran draf literatur sekunder secara terstruktur. Prosedur pengumpulan data menghimpun artikel jurnal ilmiah bereputasi dalam rentang publikasi tahun 2020 hingga 2025, yang selanjutnya dianalisis menggunakan reduksi data tematik secara interaktif. Temuan penelitian secara teoretis menyingkap bahwa kecemasan dipicu oleh kombinasi faktor internal berupa rendahnya *self-esteem* serta faktor eksternal seperti kepribadian kaku pendidik dan ketakutan diejek oleh teman sekelas. Simpulan utama menegaskan bahwa draf inovasi metode pengajaran suportif yang tidak menghakimi kesalahan pelafalan terbukti sangat andal dalam memelihara stabilitas kesehatan mental siswa. Pendidik direkomendasikan merancang program draf diskusi kelompok kecil adaptif secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** *Kecemasan, Keterampilan Berbicara, Bahasa Arab***ABSTRACT**

The low interest in learning and high psychological resistance of students when instructed to express ideas verbally underlie the writing of this article. These operational issues trigger excessive emotional distress, instructional resistance, and verbal nervousness due to the infrequent use of verbalization of foreign drafts in daily cyber interactions. The main focus of this scientific study is to identify comprehensive factors causing linguistic barriers and dissect draft solution strategies to reduce mental stress in Arabic speaking skills. The steps of this qualitative research, using the literature review type, were carried out through a structured search of draft secondary literature. The data collection procedure collected reputable scientific journal articles published between 2020 and 2025, which were then analyzed using interactive thematic data reduction. Theoretically, the research findings reveal that anxiety is triggered by a combination of internal factors such as low self-esteem and external factors such as the educator's rigid personality and fear of being ridiculed by classmates. The main conclusion confirms that the innovative draft of a supportive teaching method that does not judge pronunciation errors has proven highly reliable in maintaining the stability of students' mental health. Educators are recommended to design a continuous adaptive small group discussion draft program.

**Keywords:** *Anxiety, Speaking Skills, Arabic Language*

## PENDAHULUAN

Pembelajaran bahasa asing pada dasarnya merupakan proses interaksi yang dinamis antara peserta didik, pendidik, dan sumber belajar di dalam lingkungan pendidikan yang kondusif. Dalam ranah pendidikan Islam, penguasaan Bahasa Arab memegang posisi krusial tidak hanya sebagai wahana keagamaan, tetapi juga sebagai sarana komunikasi internasional yang memperluas wawasan intelektual, mengelola emosional, dan melatih disiplin berpikir. Melalui pembelajaran yang terencana, siswa diidealkan dapat memahami struktur bentuk, makna, serta fungsi bahasa untuk diekspresikan secara fasih, tepat, dan kreatif. Kemahiran berbicara (*maharah kalam*) diidealkan menjadi indikator utama keberhasilan berbahasa, di mana siswa secara percaya diri mampu menyampaikan gagasan, perasaan, dan pemikiran secara verbal tanpa hambatan psikologis (Ginting et al., 2026; Nahdiati et al., 2026). Pengondisian ideal mengamankan hadirnya ekosistem kelas yang interaktif, ramah, dan mendukung penguasaan kosakata secara alami, sehingga setiap individu memiliki keberanian untuk berinteraksi menggunakan bahasa asing secara kontekstual demi menjawab tantangan era globalisasi (Ali et al., 2025; Komala & Hudiyono, 2025; Kovalenko, 2024).

Namun, realitas objektif yang senyatanya terjadi di lapangan menunjukkan adanya jurang pemisah yang cukup lebar dan memprihatinkan antara tuntutan ideal tersebut dengan praktik pengajaran sehari-hari. Bahasa Arab senyatanya masih dianggap sebagai mata pelajaran yang sangat rumit, menakutkan, dan kurang bermakna bagi sebagian besar peserta didik. Kesenjangan senyatanya ini memicu tingginya tingkat kecemasan berbahasa (*language anxiety*) saat siswa diminta berbicara secara verbal di depan kelas (Ismail et al., 2023; Zumarnis & Putriani, 2023). Perasaan terancam, takut salah, khawatir mendapatkan ejekan dari sesama teman, serta tekanan emosional dalam menghafal tata bahasa yang kompleks menjadi pemicu utama terganggunya fungsi kognitif anak. Dampaknya, muncul sikap menghindar, hilangnya motivasi intrinsik, serta kelesuan akademis yang bermuara pada rendahnya kemahiran berbicara. Hambatan operasional ini diperparah oleh penggunaan metode pengajaran konvensional yang kaku dan minim variasi bahan ajar interaktif, sehingga atmosfer kelas terasa sangat monoton dan tidak menyenangkan bagi perkembangan psikologis peserta didik.

Sebab munculnya ketimpangan yang kontras antara idealisme pengajaran dengan kenyataan operasional tersebut mengindikasikan adanya disorganisasi metodologis yang belum teratasi secara menyeluruh. Latar belakang kemampuan berbahasa siswa yang beragam serta ketiadaan pembiasaan lingkungan berbahasa (*bi'ah lughawiyyah*) menjadi penyebab utama munculnya sindrom ketakutan dalam mengekspresikan kalimat. Pendidik cenderung memfokuskan perhatian pada latihan membaca dan menghafal rumus tata bahasa secara verbalistik tanpa memberikan ruang eksplorasi lisan yang aman dan bebas tekanan. Akibat ketiadaan intervensi psikologis yang presisi, rasa tidak percaya diri anak membeku menjadi persepsi negatif yang menganggap Bahasa Arab tidak relevan bagi pengembangan karir masa depan. Kondisi ini membuktikan bahwa kegagalan penguasaan bahasa tidak semata-mata disebabkan oleh keterbatasan inteligensi anak, melainkan akibat ketiadaan strategi pengelolaan kecemasan yang sistematis. Tanpa adanya pembaruan desain instruksional yang responsif terhadap kondisi afektif siswa, ketimpangan hasil belajar bahasa akan terus berulang secara kronis (Abdurahman & Rizqi, 2020; Naibaho, 2022; Putintr & Kiattikomol, 2022).

Oleh karena itu, diperlukan sebuah strategi pembaruan pembelajaran yang berfokus pada reduksi hambatan emosional melalui inovasi bahan ajar dan metode pengajaran yang

adaptif. Pendekatan intervensi ini harus mampu mengubah persepsi menakutkan menjadi pengalaman belajar yang ramah, komunikatif, dan berbasis pembiasaan positif. Pengintegrasian keterampilan membaca sebagai pijakan awal diidealkan dapat memperkuat perbendaharaan kata sebelum siswa dituntut untuk berbicara secara aktif. Pendidik dituntut mampu menciptakan atmosfer kelas yang suportif, di mana setiap bentuk kekeliruan pelafalan dianggap sebagai bagian alami dari proses belajar, bukan sebagai dasar pemberian sanksi sosial. Penataan skenario pembelajaran yang variatif, seperti permainan peran dan simulasi dialog interaktif, dinilai ampuh untuk mereduksi ketegangan saraf serta merangsang keberanian bernalar siswa. Melalui pengelolaan lingkungan belajar yang humanis dan berpusat pada siswa, kecemasan berbahasa dapat diminimalkan secara bertahap, sehingga potensi kemahiran berbicara anak dapat berkembang secara optimal dan berkelanjutan (Arifin & Sa'i, 2025; Halim & Rofiki, 2022; Ramadhani & Kafi, 2026).

Berangkat dari kompleksitas problematika metodologis dan psikologis tersebut, studi pustaka ini hadir dengan menawarkan nilai kebaruan berupa analisis teoretis komprehensif mengenai strategi integratif dalam mengurangi kecemasan berbahasa Arab. Riset konseptual ini dilaksanakan murni melalui penelusuran dokumen ilmiah dan sintesis data sekunder tanpa melibatkan subjek penelitian lapangan maupun keterikatan nama sekolah dan tahun ajaran tertentu, sehingga nama sekolah tidak dicantumkan. Inovasi dari penelitian ini terletak pada pemetaan faktor penyebab kecemasan psikologis yang diselaraskan secara khusus dengan pengembangan bahan ajar kemahiran berbicara berbasis pendekatan afektif. Penyelidikan teoretis ini ditujukan untuk mendobrak kekakuan model ceramah tradisional dengan menyediakan panduan taktis bagi pendidik dalam merancang ekosistem belajar yang aman dan inklusif. Hasil akhir dari penulisan artikel ilmiah ini diproyeksikan mampu memberikan kontribusi keilmuan baru bagi khasanah metodologi pengajaran bahasa asing, serta menjadi rujukan praktis dalam meningkatkan minat belajar siswa.

## METODE PENELITIAN

Riset kualitatif ini menerapkan jenis studi kepustakaan atau *literature review* untuk menghimpun draf informasi teoretis secara mendalam dan komprehensif. Prosedur pelaksanaan kajian diselenggarakan secara sistematis tanpa pengerjaan observasi lapangan langsung di lembaga pendidikan formal manapun. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama yang memfokuskan parian data sekunder dari database elektronik bereputasi nasional maupun internasional. Langkah penjajakan data aktual dioperasikan melalui penelusuran terstruktur terhadap dokumen ilmiah yang relevan dengan topik hambatan linguistik. Kriteria inklusi yang ketat diterapkan pada pencarian teks dengan membatasi rentang waktu publikasi dari tahun 2020 hingga 2025 saja. Sumber rujukan yang dianalisis mencakup 10 dokumen kepustakaan berupa artikel jurnal ilmiah, buku teks, serta laporan berkas sejarah terkait psikologi pengajaran. Segala bentuk kosakata asing dikondisikan secara khusus untuk dievaluasi secara mandiri, objektif, teoretis, dan berkelanjutan. Pendekatan ini sengaja dirancang guna merekonstruksi faktor pemicu distres emosional serta menemukan draf strategi solutif yang andal bagi penataan stabilitas mental peserta didik.

Teknis pengolahan seluruh draf informasi tekstual yang berhasil dikumpulkan selanjutnya dieksekusi secara interaktif menggunakan teknik analisis isi deskriptif. Alur operasional pengerjaan analisis data bergerak dinamis melewati tahapan reduksi data tematik, klasifikasi konseptual, hingga penarikan kesimpulan sosiologis. Pada fase penyaringan teks, peneliti memilah variabel internal seperti *self-esteem* rendah serta variabel eksternal seperti

kepribadian kaku pendidik di dalam kelas harian. Seluruh fakta draf dikaji secara mendalam guna memetakan fenomena kegugupan verbal sewaktu mengekspresikan gagasan lewat interaksi siber. Evaluasi keabsahan temuan diuji secara ketat melalui pembacaan teks berulang untuk mengonfirmasi keakuratan data tanpa manipulasi hasil penelitian luar. Langkah sintesis dikerjakan guna merumuskan rekomendasi inovasi pengajaran suportif yang dapat diadaptasikan dalam program diskusi kelompok kecil. Urutan analisis teoritis ini diselesaikan secara konsisten pada tahun 2026 demi menghasilkan deskripsi data komprehensif yang memiliki derajat validitas tinggi, sahih, kredibel, transparan, akurat, terbuka, tepercaya, teratur, sistematis, dan akuntabel secara nyata di bidang kebahasaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

**Tabel 1. Studi Literatur: Kecemasan dalam Pembelajaran Bahasa Arab**

| No | Nama Penulis                            | Tahun | Hasil dan Isi Pembahasan                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Adam, N. F. J., & Yudiarso, A.          | 2022  | Membahas bahwa kecemasan timbul akibat interaksi kompleks antara faktor internal (kepribadian, biologis) dan eksternal (keluarga, teman sebaya, lingkungan sosial), sehingga penanganannya harus responsif terhadap kedua ranah tersebut.                          |
| 2  | Amin, C. M. N., et al.                  | 2024  | Mengidentifikasi bahwa kecemasan dalam pembelajaran bahasa Arab dipicu oleh faktor internal (kurang percaya diri, pengalaman masa lalu) dan eksternal (metode pengajaran yang kurang tepat, penyampaian materi terlalu cepat, serta minimnya dukungan lingkungan). |
| 3  | Djohan, D., et al.                      | 2022  | Menyoroti dinamika terbentuknya tekanan emosional, mulai dari kecemasan objektif terhadap ancaman nyata hingga kecemasan neurotik/sosial akibat ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain di lingkungannya.                                                 |
| 4  | Islami, C. C.                           | 2022  | Menjelaskan bahwa akumulasi dari rasa cemas yang tidak dikelola dengan baik berdampak buruk pada aspek akademik, seperti mengganggu konsentrasi, menurunkan efektivitas belajar, serta menghambat daya tangkap siswa secara menyeluruh.                            |
| 5  | Ismail, Z., Rasit, N., & Supriyatno, T. | 2023  | Menemukan bahwa kerumitan struktur linguistik bahasa Arab berpadu dengan tuntutan akademik dan kurangnya dukungan, memicu kecemasan komunikatif serta ketakutan berbuat salah saat siswa mempraktikkan bahasa tersebut.                                            |
| 6  | Nasrullah, N., & Sulaiman, L.           | 2021  | Mendeskripsikan kecemasan sebagai respons emosional berupa perasaan tidak nyaman dan kekhawatiran yang tidak hanya memengaruhi mental, melainkan juga memicu gejala fisik seperti gemetar, berkeringat, mual, hingga takikardia.                                   |
| 7  | Rusip, G., & Boy, E.                    | 2020  | Mengemukakan bahwa dinamika kecemasan mencerminkan adanya ketidakseimbangan antara tingginya tuntutan lingkungan yang dihadapi individu                                                                                                                            |

|    |                                              |      |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|----------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                              |      | dengan persepsi kemampuan atau kesiapan diri dalam mengatasi tekanan tersebut.                                                                                                                                                                                 |
| 8  | Suhaimi, M. F., & Sabri, A. S. A.            | 2023 | Menyoroti kompleksitas internal substansi bahasa Arab (kerumitan tata bahasa, kekayaan kosakata, dan sintaksis) sebagai pemicu tingginya kecemasan komunikatif yang berimbas pada menurunnya minat dan keberanian siswa berbicara.                             |
| 9  | Suhendro, G. A., & Agustina, A.              | 2022 | Menunjukkan bahwa dalam konteks akademik, kecemasan timbul saat peserta didik memandang proses pembelajaran atau ujian sebagai sebuah ancaman yang berpotensi menghasilkan kegagalan dan menurunkan kepercayaan diri.                                          |
| 10 | Syukur, M., Tohamba, C. P. P., & Faridawati  | 2025 | Mengusulkan pentingnya pengubahan pola pikir, peningkatan persiapan belajar, serta penerapan teknik terstruktur seperti peta pikiran ( <i>mind mapping</i> ) kosakata untuk mengurangi tekanan psikologis siswa secara signifikan.                             |
| 11 | Tambunan, S. A., Sitorus, N., & Pakpahan, C. | 2025 | Menekankan bahwa strategi penanganan kecemasan harus bersinergi, di mana latihan kemandirian siswa ( <i>mind mapping</i> dan praktik harian) harus didukung oleh peran guru dalam menciptakan suasana kelas yang ramah dan memberikan umpan balik konstruktif. |

### Pembahasan

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa kecemasan dalam pembelajaran bahasa Arab merupakan fenomena psikologis kompleks yang dipicu oleh interaksi dinamis antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup karakteristik kepribadian, rendahnya rasa percaya diri, trauma pengalaman masa lalu, serta persepsi kemampuan diri yang tidak seimbang dengan tuntutan akademik (Adam & Yudiarto, 2022; Amin et al., 2024; Rusip & Boy, 2020). Selain itu, kecemasan akademis ini semakin tereskalasi tatkala peserta didik memandang proses pembelajaran maupun evaluasi sebagai bentuk ancaman nyata terhadap harga diri mereka (Suhendro & Agustina, 2022). Dari perspektif dinamika emosional, tekanan yang dialami berkembang dari kekhawatiran objektif hingga kecemasan neurotik akibat ketakutan mendalam akan penilaian negatif dari lingkungan sekitar (Djohan et al., 2022). Akumulasi dari rasa cemas yang tidak dikelola secara presisi ini terbukti memicu respons fisiologis seperti takikardia dan gangguan emosional yang berujung pada penurunan konsentrasi serta efektivitas belajar siswa secara menyeluruh (Islami, 2022; Nasrullah & Sulaiman, 2021).

Secara khusus, kerumitan intrinsik substansi bahasa Arab menjadi pendorong utama munculnya kecemasan komunikatif di kalangan peserta didik. Kekayaan kosakata, kompleksitas struktur tata bahasa, dan kecanggihan sintaksis bahasa Arab sering kali dipersepsikan sebagai beban kognitif yang berat (Suhaimi & Sabri, 2023). Tuntutan akademik yang tinggi yang dikombinasikan dengan metode pengajaran yang kurang tepat, penyampaian materi yang terlalu cepat, serta minimnya dukungan lingkungan sosial semakin memperparah ketakutan siswa untuk berbuat salah saat mempraktikkan keterampilan berbahasa (Amin et al., 2024; Ismail et al., 2023). Untuk mengatasi hambatan kognitif dan emosional tersebut, diperlukan strategi intervensi yang terstruktur seperti pengubahan pola pikir, peningkatan persiapan diri, serta pemanfaatan teknik *mind mapping* kosakata guna memetakan ide secara

visual dan mengurangi ketegangan mental (Syukur et al., 2025). Efektivitas penanganan kecemasan ini menuntut adanya sinergi antara latihan kemandirian siswa dan penciptaan atmosfer kelas yang inklusif serta ramah oleh pendidik (Tambunan et al., 2025).

Aplikasi dari temuan sintesis literatur ini memiliki keunikan tersendiri karena membuktikan bahwa kecemasan berbahasa asing, khususnya bahasa Arab, tidak dapat diselesaikan hanya melalui pendekatan pedagogis tunggal. Penanganan yang efektif harus mengintegrasikan penguatan kapasitas kognitif siswa dengan penataan lingkungan sosial pengajaran. Penggunaan instrumen visual seperti *mind mapping* terbukti tidak hanya menyederhanakan materi tata bahasa yang rumit, tetapi juga berfungsi sebagai alat relaksasi mental yang memicu keberanian siswa dalam bereksplorasi. Pembentukan atmosfer kelas yang suportif tanpa ancaman perundungan saat terjadi kesalahan pengucapan menjadi kunci utama dalam mengubah persepsi siswa terhadap bahasa Arab. Transformasi pengajaran dari model dogmatis yang menakutkan menjadi proses eksplorasi yang komunikatif dan ramah secara psikologis terbukti ampuh mengikis kecemasan neurotik, sekaligus menumbuhkan kembali minat serta rasa percaya diri peserta didik secara berkesinambungan.

Implikasi dari hasil penelitian ini memberikan panduan strategis bagi para pengajar bahasa Arab dan pengembang kurikulum di berbagai jenjang pendidikan. Secara praktis, pendidik disarankan untuk mereformasi metode pembelajaran dengan mengadopsi teknik penyampaian yang interaktif, bertahap, dan berbasis media visual seperti *mind mapping* guna menurunkan beban kognitif siswa. Pendidik juga dituntut untuk memberikan umpan balik yang konstruktif dan humanistik agar ketakutan siswa akan penilaian negatif dapat tereduksi. Secara teoritis, temuan ini memperkaya literatur psikolinguistik dengan mempertegas bahwa keberhasilan akuisisi bahasa asing sangat bergantung pada keseimbangan antara kesiapan kognitif dan stabilitas afektif pengguna bahasa. Pembuat kebijakan pendidikan keagamaan disarankan untuk merancang pelatihan pedagogi berbasis kesadaran kesehatan mental bagi para guru bahasa Arab guna menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, inklusif, dan ramah terhadap perkembangan siswa.

Meskipun menyajikan sintesis yang mendalam mengenai dinamika kecemasan berbahasa, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Kajian ini terbatas pada kualitatif kearsipan berupa studi literatur sekunder tanpa menguji secara langsung efektivitas teknik intervensi seperti *mind mapping* melalui desain eksperimen kuantitatif di dalam kelas. Selain itu, variabilitas tingkat kecemasan berdasarkan tingkatan usia, jenjang pendidikan, dan latar belakang pemahaman agama siswa belum terpetakan secara empiris dalam analisis ini. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menerapkan pendekatan *mixed methods* guna mengukur tingkat penurunan kecemasan siswa secara presisi sebelum dan sesudah intervensi. Peneliti berikutnya juga direkomendasikan untuk melakukan eksperimen komparatif mengenai efektivitas berbagai strategi reduksi kecemasan berbasis teknologi digital pada populasi siswa yang lebih heterogen di berbagai lembaga pendidikan.

## KESIMPULAN

Kecemasan peserta didik dalam keterampilan berbicara bahasa Arab terbukti merupakan masalah psikolinguistik kompleks yang dipicu oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal utama bersumber dari rendahnya *self-esteem*, kurangnya pengalaman praktik lisan, serta ketakutan mendalam akan penilaian negatif dari lingkungan sosial. Sementara itu, faktor eksternal dipengaruhi oleh kompleksitas struktur *syntax* bahasa asing, penyampaian

materi secara kaku, minimnya *bi'ah lughawiyah*, hingga ancaman perundungan dari teman sekelas. Hambatan afektif ini terbukti memicu kegugupan verbal dan distress emosional yang menghambat kelancaran komunikasi. Dengan demikian, penanganan kecemasan berbicara memerlukan pembaharuan strategi instruksional suportif yang berfokus pada penyediaan ekosistem belajar ramah, inklusif, dan tidak menghakimi kesalahan pelafalan secara berlebihan.

Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya bagi para pendidik untuk mereformasi metode pengajaran dengan mengadopsi teknik pembelajaran berbasis media visual *mind mapping* dan pendekatan humanistik guna menurunkan beban kognitif siswa. Pengajar dituntut memberikan umpan balik yang konstruktif untuk membangun keberanian berbicara peserta didik. Namun demikian, karena riset kualitatif studi kepustakaan ini bertumpu pada analisis data sekunder dari artikel terpublikasi, temuan yang diperoleh memiliki keterbatasan dalam mengukur tingkat efektivitas strategi intervensi secara empiris di lapangan. Oleh sebab itu, penelitian di masa depan disarankan untuk menerapkan pendekatan *mixed methods* atau *quasi-experimental design* guna mengukur penurunan tingkat kecemasan *foreign language anxiety* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan secara *longitudinal*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, N. H., & Rizqi, M. A. (2020). Indonesian students' strategies to cope with foreign language anxiety. *TEFLIN Journal: A Publication on the Teaching and Learning of English*, 31(1), 1–18. <https://doi.org/10.15639/eflinjournal.v31i1/1-18>
- Adam, N. F. J., & Yudiarso, A. (2022). Parent-child interaction therapy untuk mengurangi gangguan kecemasan. *Analitika*, 14(1), 14–21. <https://doi.org/10.31289/analitika.v14i1.6447>
- Ali, S. W., Bay, I. W., & Nur, F. R. (2025). Barriers to English-speaking proficiency among Indonesian EFL learners. *International Journal of Integrative Sciences*, 4(6), 1185–1194. <https://doi.org/10.55927/ijis.v4i6.327>
- Amin, C. M. N., Musnia, M., Ruqoyah, U., Permatasari, I., & Hidayat, W. (2024). Analisis kecemasan mahasiswa pendidikan bahasa Arab dalam ujian akhir semester mata kuliah Qiroatul Kutub. *Jurnal Pelayanan Masyarakat*, 1(4), 157–168. <https://doi.org/10.62951/jpm.v1i4.926>
- Arifin, S., & Sa'i, M. (2025). Training on coping strategies for English speech anxiety for grade VI students in Toket 1 elementary school. *SANISKALA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.31949/jsk.v3i1.13476>
- Djohan, D., Tyasrinestu, F., & Sualang, L. A. E. (2022). Pengaruh mendengarkan musik terhadap kondisi relaksasi. *Resital: Jurnal Seni Pertunjukan*, 23(3), 190–201. <https://doi.org/10.24821/resital.v23i3.8337>
- Ginting, Z. I., Setiyadi, A. C., & Najib, A. F. R. (2026). Evaluasi implementasi *bi'ah lughawiyah* dalam pengembangan mahārah al-kalām santri pemula di Pesantren Mawaridussalam. *SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah*, 6(3), 1150–1164. <https://doi.org/10.51878/secondary.v6i3.10275>
- Halim, A., & Rofiki, M. (2022). The transformative leadership strategy: Efforts to improve the positive image of school. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5785–5793. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3175>
- Islami, C. C. (2022). Konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa SMA. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 3(1), 1–24. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v3i1.4107>



- Ismail, Z., Rasit, N., & Supriyatno, T. (2023). Relationship between oral language anxiety and students' Arabic language learning outcomes in Malaysian secondary schools. *International Journal of Language Education*, 1(1), 143–154. <https://doi.org/10.26858/ijole.v1i1.37368>
- Komala, I., & Hudiyono, Y. (2025). Psychological obstacles in second language acquisition and how to overcome them. *Eduvest: Journal of Universal Studies*, 5(2), 2202–2213. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v5i2.50026>
- Kovalenko, I. (2024). Psychological aspects of learning foreign languages: Strategies for overcoming communication barriers and anxiety of speaking foreign language. *Aktual'ni Pitannâ u Sučasnij Nauci*, 8(26), 705–717. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-8\(26\)-705-717](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-8(26)-705-717)
- Nahdiati, N., Helmi, H., & Akmaluddin, A. (2026). Penerapan metode bercerita berbantuan media gambar untuk meningkatkan kemampuan berbicara siswa kelas II SDN. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(3), 1633–1643. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i3.11125>
- Naibaho, L. (2022). Factors affecting students' failures due to anxiety in learning English. *English Review: Journal of English Education*, 10(3), 911–918. <https://doi.org/10.25134/erjee.v10i3.6462>
- Nasrullah, N., & Sulaiman, L. (2021). Analisis pengaruh Covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 206–211. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.3.206-211>
- Putinatr, C., & Kiattikomol, P. (2022). Learning to teach spoken Mandarin toward high-school students through technology-based affective learning designs. *International Journal of Instruction*, 15(3), 949–966. <https://doi.org/10.29333/iji.2022.15351a>
- Ramadhani, M., & Kafi, F. A. (2026). Pendekatan humanistik guru dalam mendorong partisipasi siswa pada pembelajaran maharah kalam. *EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 6(2), 703–715. <https://doi.org/10.51878/educational.v6i2.9935>
- Rusip, G., & Boy, E. (2020). Edukasi olah raga di rumah saja sebagai upaya memelihara kebugaran fisik dan kesehatan mental di masa pandemi Covid 19 bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), 152–159. <https://doi.org/10.30596/jih.v1i2.5035>
- Suhaimi, M. F., & Sabri, A. S. A. (2023). Causes of students facing difficulties in speaking Arabic and methods to overcome it among Arabic students at UPSI. *SIBAWAYH: Arabic Language and Education*, 4, 55–67. <https://doi.org/10.37134/sibawayh.vol4.2.5.2023>
- Suhendro, G. A., & Agustina, A. (2022). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik: Studi pada mahasiswa Universitas X di Jakarta. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 70–92. <https://doi.org/10.24912/provita.v15i2.20895>
- Syukur, M., Tohamba, C. P. P., & Faridawati. (2025). Mind mapping technique in vocabulary teaching and learning context: A systematic literature review. *IDEAS: Journal on English Language Teaching and Learning, Linguistics and Literature*, 13(1), 526–539. <https://doi.org/10.24256/ideas.v12i2.5426>
- Tambunan, S. A., Sitorus, N., & Pakpahan, C. (2025). The effect of using mind mapping on students' vocabulary achievement in the twelfth grade of SMA Yayasan Rakyat



Pancur Batu. *J-Shelves of Indragiri (JSI)*, 7(2), 73–86.  
<https://doi.org/10.61672/jsi.v7i2.3293>

Zumarnis, S. R., & Putriani, Z. (2023). An exploration of students' foreign language speaking anxiety in classroom presentation at SMAN 1 Kampar Timur. *Instructional Development Journal*, 6(2), 111–120. <https://doi.org/10.24014/idj.v6i2.25468>