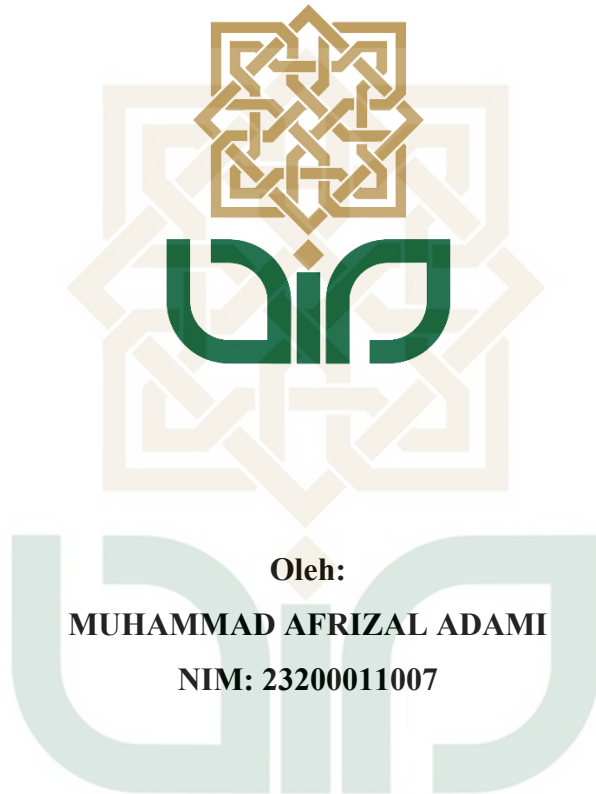


**PENYESUAIAN DIRI SANTRI TERHADAP PROGRAM BAHASA DI
DAYAH DARUL IHSAN ABU HASAN KRUENG KALEE**



Oleh:

MUHAMMAD AFRIZAL ADAMI

NIM: 23200011007

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

TESIS

**Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh**

Gelar Master of Arts (M.A.)

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

YOGYAKARTA

2025



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-547/Un.02/DPPs/PP.00.9/06/2025

Tugas Akhir dengan judul : Penyesuaian Diri Santri Terhadap Program Bahasa di Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Krueng Kalee

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMMAD AFRIZAL ADAMI, S.Pd
Nomor Induk Mahasiswa : 23200011007
Telah diujikan pada : Rabu, 11 Juni 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Ramadhamita Mustika Sari
SIGNED

Valid ID: 664f956c943b



Penguji II

Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.St.
SIGNED

Valid ID: 6851080b1074b



Penguji III

Dr. Ita Rodiah, M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 6849da06c350d



Yogyakarta, 11 Juni 2025
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.
SIGNED

Valid ID: 6851585b4a3b

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Afrizal Adami
NIM : 23200011007
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 26 Mei 2025

Saya yang menyatakan



Muhammad Afrizal Adami
NIM. 23200011007

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Afrizal Adami

NIM : 23200011007

Jenjang : Magister

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 26 Mei 2025

Saya yang menyatakan



Muhammad Afrizal Adami
NIM. 23200011007

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan,
dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**PENYESUAIAN DIRI SANTRI TERHADAP PROGRAM
BAHASA DI DAYAH DARUL IHSAN ABU HASAN KRUENG
KALEE**

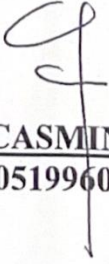
Oleh

Nama	: Muhammad Afrizal Adami
NIM	: 23200011007
Jenjang	: Magister (S2)
Program Studi	: Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi	: Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut dapat diajukan kepada
Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diujikan dalam
rangka memperoleh gelar *Master Of Arts* (M.A).

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 28 April 2025
Pembimbing


Prof. Dr. Hj. CASMINI, S.Ag., M.Si
NIP. 1971100051996032002

ABSTRAK

Penyesuaian diri santri merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan program bahasa di Dayah. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penggunaan dua bahasa secara bergantian (bahasa Inggris dan Arab) terhadap kemampuan kognitif, emosional, dan fisik santri, serta tantangan dan strategi adaptasi yang dilakukan santri dalam program pergantian bahasa per-minggu di Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Krueng Kalee.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dengan metode kualitatif dengan wawancara semi-terstruktur kepada sembilan santri Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Krueng Kalee, yang terdiri dari tiga santri laki-laki dan enam santri perempuan. Analisis data dilakukan menggunakan *software Nvivo* dan pendekatan interaktif Miles dan Huberman, yang melibatkan reduksi data, penyajian data, dan verifikasi/penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan dua bahasa secara bergantian memberikan tantangan besar bagi santri, terutama pada aspek kognitif, emosional, dan fisik. Secara kognitif, santri menghadapi kesulitan dalam memahami tata bahasa dan kosakata baru. Secara emosional, kecemasan dan kurangnya rasa percaya diri menjadi penghambat utama, sementara secara fisik, kelelahan akibat intensitas program mempengaruhi kesehatan mereka. Namun, santri menggunakan berbagai strategi adaptasi, seperti latihan berulang, dukungan sosial, dan pembentukan lingkungan belajar yang santai untuk mengatasi tantangan tersebut.

Kata kunci: Penyesuaian diri, Pergantian bahasa, Pesantren

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Santri's adaptability is one of the important factors in the success of language programs in Dayah. This study aims to examine the influence of alternating bilingual usage (English and Arabic) on the cognitive, emotional, and physical abilities of santri, as well as the challenges and adaptation strategies employed by santri in the weekly language-switching program at Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Krueng Kalee.

This research employs a phenomenological approach with a qualitative method through semi-structured interviews with nine Dayah students, consisting of three male and six female students. Data analysis was conducted using Nvivo software and Miles and Huberman's interactive approach, which involves data reduction, data display, and verification/conclusion drawing.

The results of the study indicate that the alternating use of two languages presents significant challenges for santri, particularly in cognitive, emotional, and physical aspects. Cognitively, the students face difficulties in understanding grammar and new vocabulary. Emotionally, anxiety and lack of self-confidence are the main obstacles, while physically, fatigue due to the program's intensity affects their health. However, santri employ various adaptation strategies, such as repetitive practice, social support, and creating a relaxed learning environment to overcome these challenges.

Keywords: Adaptability, Language switching, Pesantren.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul **“Penyesuaian Diri Santri Terhadap Program Bahasa Di Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Kureng Kalee”**. kemudian sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang menjadi teladan bagi seluruh umat manusia dan rahmat bagi semesta alam.

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini:

- 1 Prof. Noorhaidi, S.Ag., Ma., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan lanjutan di Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, Pascasarjana.
- 2 Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A selaku Direktur Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah mendukung terselenggaranya program pendidikan di Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies.
- 3 Najib Kailani, S.Fil.I., M.A., Ph.D. selaku Ketua Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, atas dedikasi dan dukungannya selama proses studi.
- 4 Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si., selaku pembimbing, yang telah dengan sabar memberikan arahan, panduan, serta masukan berharga dalam penyusunan tesis ini.
- 5 Dr. Sunarwoto, S.Ag., M.A., selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang terus memberikan semangat dan motivasi akademik kepada penulis selama menempuh pendidikan pascasarjana.
- 6 Bapak dan Ibu dosen Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah berbagi ilmu dan wawasan selama proses studi.
- 7 Pimpinan dan staf perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu dan memberikan fasilitas, terutama buku-buku yang menunjang penulisan tesis ini.

- 8 Penghargaan dan rasa syukur mendalam kepada ayahanda Raswan dan ibunda Nafisah, serta keluarga besar: abang Nanda Rahmat Sentausa, dan adik Nurul Izzati. Dukungan mereka adalah pondasi kekuatan penulis selama proses ini.
- 9 Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang tidak dapat disebutkan satu persatu, telah memberikan semangat, bantuan, serta dorongan moral dalam menyelesaikan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini memiliki kekurangan dan keterbatasan, serta belum mencapai kesempurnaan yang ideal. Dengan segala kerendahan hati, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak, khususnya para pembaca, demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Atas setiap masukan yang diberikan, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus.

Yogyakarta, 12 Juni 2025
Penulis



Muhammad Afrizal Adami, S.Pd.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tesis ini adalah ungkapan jiwa, sebuah perjalanan spiritual yang mengalir dari lubuk hati terdalam, saya persembahkan dengan penuh cinta dan kerendahan hati kepada Ayah saya Raswan dan Ibu saya Nafisah. Kalian adalah pelita yang tak pernah padam, yang menerangi jalan setiap detik perjalanan hidupku, memberikan semangat di kala keraguan, dan kekuatan saat badai datang menggoncang jiwa. Seperti embun yang menyejukkan pagi, kasih sayang dan bimbingan kalian adalah sumber kehidupan yang menyuburkan setiap benih ilmu dan harapan yang telah kucoba tanam.

Di setiap bait kata yang tertuang, terselip doa dan syukur yang mendalam doa yang selalu mengalun indah menyatu dengan alunan waktu, mengingatkan aku bahwa tanpa cinta dan dukungan kalian, setiap jejak langkah yang kutempuh takkan pernah mampu menorehkan keindahan dan makna yang sejati. Setiap pengorbanan, setiap senyum, dan setiap pelukan hangat yang pernah kalian berikan telah membimbingku mengatasi rintangan, menapaki setiap puncak pengetahuan, dan menaklukkan setiap ketinggian mimpi.

Karya ini bukanlah sekadar tumpukan kata dalam lembaran kertas, melainkan cermin dari sebuah perjalanan panjang yang telah ditempuh bersama, di mana nilai-nilai keikhlasan, ketabahan, dan cinta yang abadi terpahat dalam setiap hurufnya. Aku mengharapkan bahwa melalui naskah ini, terpapar sedikit bayang-bayang dari keindahan budi pekerti dan kearifan yang selalu kalian anut, sehingga penghargaan atas segala pengorbanan dan cinta kalian akan terlihat sebagai cahaya yang tak pernah pudar.

Semoga karya ini menjadi bukti betapa mendalamnya rasa terima kasihku atas segala perjuangan dan penghormatan yang kalian tanamkan,

sebagai mercusuar yang senantiasa menuntunku menuju cakrawala ilmu dan kebijaksanaan. Terima kasih, Ayah dan Ibu, telah mengajarkan bahwa dalam setiap hembusan nafas, terdapat cinta yang abadi dan kekuatan yang tak terhingga.

MOTTO

قال الإمام الشافعي رحمه الله:

" أصحاب العربية جنّ الانس، يبصرون ما لا يبصر غيرهم. "

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
MOTTO	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan penelitian.....	5
D. Kegunaan Penelitian.....	6
E. Kajian Pustaka.....	6
F. Kerangka Teoretis	13
G. Metode Penelitian.....	19
H. Sistematika Pembahasan	26
BAB II PENGARUH PENGGUNAAN DUA BAHASA SECARA BERGANTIAN TERHADAP KEMAMPUAN KOGNITIF, EMOSIONAL, DAN FISIK SANTRI.....	28
A. Pendahuluan	28
B. Pengaruh Penggunaan Dua Bahasa secara Bergantian terhadap Kemampuan Kognitif Santri.....	30
C. Pengaruh Penggunaan Dua Bahasa secara bergantian terhadap Kemampuan Emosional.....	54
D. Pengaruh Penggunaan Dua Bahasa secara Bergantian terhadap Kondisi Fisik	85

BAB III TANTANGAN DAN STRATEGI TANTANGAN DAN STRATEGI YANG DILAKUKAN OLEH SANTRI TERHADAP PROGRAM BAHASA DENGAN SISTEM PERGANTIAN BAHASA PER-MINGGU	114
A. Tantangan Dalam Menguasai Bahasa Inggris Dan Bahasa Arab Dalam Sistem Pergantian Bahasa Per-Minggu	115
B. Strategi Adaptasi yang Dilakukan oleh Santri	136
BAB IV PENUTUP	160
A. Kesimpulan.....	160
B. Saran.....	160
DAFTAR PUSTAKA	162
LAMPIRAN-LAMPIRAN	168
Lampiran Wawancara.....	168
Lampiran Kegiatan Program Bahasa	168
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	170



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Data Informan Santri Dayah Darul Ihsan Abu hasan Krueng Kalee	21
--	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Diagram Tematik Kognitif.....	31
Gambar 2. 2 Diagram Eksplorasi Kesulitan Awal Memahami Bahasa Baru	31
Gambar 2. 3 Diagram Eksplorasi Peningkatan Daya Ingat dan Pemahaman Pelajaran	36
Gambar 2. 4 Diagram Eksplorasi Pengaruh Pengulangan dalam Praktik Bahasa Terhadap Daya Ingat	45
Gambar 2. 5 Diagram Eksplorasi Peningkatan Kemampuan Berpikir dan Wawasan.....	47
Gambar 2. 6 Diagram Tematik Emosional	54
Gambar 2. 7 Diagram Eksplorasi Perasaan Cemas atau Takut saat berkomunikasi.....	55
Gambar 2. 8 Diagram Eksplorasi Gugup Saat Pertama Kali Menggunakan Bahasa Asing	65
Gambar 2. 9 Diagram Eksplorasi Peningkatan Kepercayaan Diri Setelah Beradaptasi.....	69
Gambar 2. 10 Diagram Eksplorasi Perasaan Senang Karena Peningkatan Ilmu Bahasa dan Keterampilan Komunikasi	77
Gambar 2. 11 Diagram Tematik Fisik.....	86
Gambar 2. 12 Diagram Eksplorasi Beban Program Bahasa yang Berpengaruh Pada Kesehatan Mental dan Fisik	87
Gambar 2. 13 Diagram Eksplorasi Kelelahan Akibat Pergantian Bahasa Yang Cepat.....	94
Gambar 2. 14 Diagram Eksplorasi Perubahan Pola Tidur Atau Kebiasaan Makan Saat Belajar Bahasa	99
Gambar 2. 15 Diagram Eksplorasi Strategi Menjaga Kondisi Fisik Agar Tetap Sehat.....	105
 Gambar 3. 1 Diagram Hierarki Tantangan & Strategi	115
Gambar 3. 2 Diagram Tematik Tantangan dalam Penguasaan Bahasa	116
Gambar 3. 3 Diagram Eksplorasi Kesulitan Dalam Penerapan Tata Bahasa Arab Dan Inggris.....	116
Gambar 3. 4 Diagram Eksplorasi Pergantian Bahasa Mingguan Sebagai Tantangan Utama.....	121
Gambar 3. 5 Diagram Eksplorasi Tantangan Saat Awal Pembelajaran Bahasa Baru	125
Gambar 3. 6 Diagram Eksplorasi Kesulitan Mencari Teman Praktik Bahasa	128
Gambar 3. 7 Diagram Eksplorasi Kesalahan Bahasa Saat Pergantian Mingguan.....	131
Gambar 3. 8 Diagram Eksplorasi Tantangan sosial dalam Penggunaan Bahasa Di Minggu yang Salah.....	134
Gambar 3. 9 Diagram Tematik Strategi Adaptasi Santri	136
Gambar 3. 10 Diagram Eksplorasi Mengulang Materi dan Latihan Bersama Teman	137

Gambar 3. 11 Diagram Eksplorasi Menanyakan Kosakata yang Tidak Diketahui.....	141
Gambar 3. 12 Diagram Eksplorasi Meningkatkan Latihan dan Praktik Berbahasa Langsung	145
Gambar 3. 13 Diagram Eksplorasi Mencontohkan Gaya Bahasa yang Digunakan Oleh Syaikh dan Ustadz	148
Gambar 3. 14 Diagram Eksplorasi Pembawaan Santai Agar Tidak Terbebani	151
Gambar 3. 15 Diagram Eksplorasi Dukungan Sosial.....	154
Gambar 3. 16 Diagram Eksplorasi Saran Untuk Meningkatkan Efektivitas Program Bahasa	157



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penelitian ini dilaksanakan di Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Krueng Kalee, sebuah lembaga pendidikan Islam modern yang berlokasi di Krueng Kalee, Mukim Siem, Kecamatan Darussalam, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh. Dayah ini menyediakan pendidikan formal dan non-formal. Pendidikan formal mencakup tingkat MTsS, MAS, dan SMK dengan jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ). Sedangkan pendidikan non-formal mencakup pendidikan pesantren tradisional. Sebagai bagian integral dari kurikulumnya, Dayah ini menerapkan program bahasa Inggris dan bahasa Arab dengan sistem pergantian per-minggu.

Program bahasa di Dayah dilaksanakan secara langsung dengan penggunaan bahasa target dalam kegiatan sehari-hari di lingkungan dayah. Program tersebut sejalan dengan teori pembelajaran bahasa yang dikemukakan oleh Stephen Krashen melalui Teori Input Hypothesis, yang menekankan bahwa pemaparan langsung terhadap bahasa target sangat penting untuk akuisisi bahasa.¹ Penggunaan bahasa langsung di lingkungan santri dapat meningkatkan kemampuan bahasa mereka secara lebih efektif. Paparan konstan memungkinkan interaksi dan komunikasi

¹ Theodore V. Higgs and Stephen D. Krashen, "Principles And Practice In Second Language Acquisition," *The Modern Language Journal*, 1983, <https://doi.org/10.2307/328293>.

alami, mempercepat akuisisi bahasa, serta memberikan konteks nyata yang mendukung pembelajaran lebih efektif dan bermakna.²

Meskipun program bahasa ini efektif dalam meningkatkan kemampuan berbahasa santri, implementasinya memunculkan tantangan yang signifikan bagi para santri. Para santri dituntut untuk dapat beradaptasi dalam menggunakan dua bahasa yang berbeda dalam jangka waktu pergantian yang relatif singkat. Proses adaptasi ini mempengaruhi aspek kognitif, emosional, dan fisik santri yang semuanya berperan penting dalam membantu individu beradaptasi dengan lingkungan mereka.³

Adaptasi santri pada aspek kognitif melibatkan memori, perhatian, dan pemrosesan informasi. Penelitian oleh Mariatty Podungge dan Alvons Habibie di Pesantren Hubulo menunjukkan bahwa perbedaan struktur tata bahasa antara bahasa Inggris dan bahasa Arab menimbulkan tantangan yang signifikan bagi santri dalam menguasai bahasa di lingkungan pesantren. Penelitian tersebut juga mengungkapkan kecenderungan santri terhadap bahasa Inggris, yang dibuktikan dengan data pelanggaran yang lebih banyak terjadi pada jadwal bahasa Arab.⁴ Oleh karena itu, secara kognitif, santri harus mampu memahami tata bahasa, serta menyerap kosakata dan menerapkan keterampilan berkomunikasi dalam konteks

² Nur Habibah, "Lingkungan Artifisial dalam Pembelajaran Bahasa Arab" (Cinta Buku Media, 2016).

³ John W Santrock, *Educational Psychology, 6th Ed., Mcgraw-Hill Education*, 2018.

⁴ Mariaty Podungge And Alvons Habibie, "Peran Bagian Bahasa Dalam Meningkatkan Kemampuan Berbicara Bahasa Arab Dan Bahasa Inggris Santriwati Pesantren Hubulo," *Jurnal Eduscience (JES)* 9, No. 3 (2022).

nyata. Program bahasa ini, dengan sistem pergantian bahasa setiap minggu, dapat menambah beban kognitif yang cukup besar bagi santri. Penelitian oleh Bialystok menunjukkan bahwa pembelajaran bahasa kedua dapat meningkatkan fungsi kognitif, namun juga dapat menimbulkan tantangan, terutama jika dilakukan dalam waktu yang intensif.⁵

Selain Adaptasi santri pada aspek kognitif, program bahasa ini juga berdampak pada adaptasi santri pada aspek emosional santri. Penelitian oleh Lulu Enjjelina menunjukkan bahwa santri di Pondok Pesantren MBS Muhiba Yogyakarta banyak yang belum menguasai bahasa Arab dan Inggris. Sehingga santri mengalami kecemasan dan ketidaknyamanan, terutama di awal masa adaptasi. Di tambah dengan pemberlakuan hukuman bagi pelanggaran aturan juga memperparah perasaan cemas dan kesulitan dalam berinteraksi santri.⁶ Dan penelitian oleh Fitraman Fathian menunjukkan bahwa di lingkungan berbahasa di pesantren Al-Ishlah Tajug, santri mengalami kecemasan linguistik dalam penggunaan bahasa dalam interaksi komunikasi sehari-hari, terutama karena kekhawatiran terhadap kemungkinan kesalahan dalam berbahasa.⁷ Hal ini sejalan dengan temuan Horwitz, Horwitz, dan Cope, yang mengidentifikasi fenomena

⁵ Ellen Bialystok, "Reshaping The Mind: The Benefits Of Bilingualism," *Canadian Journal Of Experimental Psychology*, 2011, <https://doi.org/10.1037/A0025406>.

⁶ Lulu Enjjelina And Ulfa Danni Rosada, "Problematika Penyesuaian Diri Santri Putra Dan Putri Di Pondok Pesantren Modern Kota Yogyakarta," In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPP)*, Vol. 4, 2025, 77–91.

⁷ Fitraman Fathian Et Al., "Pembentukan Lingkungan Bahasa Arab Dalam Meningkatkan Penguasaan Bahasa Arab Di Pesantren Al Ishlah Tajug Indramayu," *Muhadasah: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab* 6, No. 2 (2024): 185–201.

"*foreign language anxiety*" sebagai ketegangan dan kecemasan yang spesifik terkait dengan belajar atau menggunakan bahasa asing.⁸

Fenomena ini dapat mengganggu proses pembelajaran karena menyebabkan santri merasa cemas atau tertekan saat harus berbicara, mendengarkan, atau menulis dalam bahasa asing. Dalam lingkungan dayah yang mendukung penggunaan bahasa asing secara intensif, tingkat kecemasan santri dapat meningkat, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Perasaan takut akan evaluasi negatif dari guru, serta ketidakpastian dalam kemampuan diri sendiri, dapat menghambat kemampuan santri untuk menyerap dan menggunakan bahasa asing dengan efektif, serta menurunkan rasa percaya diri dalam menggunakan bahasa Inggris atau bahasa Arab.

Tidak hanya Adaptasi pada aspek kognitif dan emosional, adaptasi terhadap program bahasa juga berimplikasi pada kondisi fisik santri. Hal ini didukung oleh pernyataan Muhammad Saidi Tobing dalam latar belakang tesisnya yang menyatakan bahwa gangguan psikologis dapat menyebabkan kecemasan pada yang mengalaminya. Seseorang dengan tingkat kecemasan yang berlebihan berpotensi mengalami dampak negatif terhadap kesehatan fisiknya.⁹ Peneliti setuju bahwa kecemasan dapat menimbulkan gangguan fisik, berdasarkan pengalaman peneliti sendiri sebagai santri di dayah. Ketidakmampuan berbahasa Inggris dan Arab pada waktu itu menyebabkan kecemasan dan ketakutan akan hukuman,

⁸ Elaine K Horwitz, Michael B Horwitz, And Joann Cope, "Foreign Language Classroom Anxiety," *The Modern Language Journal* 70, No. 2 (1986): 125–32.

⁹ Muhammad Said Tobing, "Fenomena Overthinking dalam Self Improvement Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga" (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023).

yang kemudian mengakibatkan masalah kesehatan fisik, seperti sakit lambung dan demam.

Secara keseluruhan, program wajib berbahasa di Dayah Darul Ihsan merupakan inisiatif yang positif untuk meningkatkan kemampuan berbahasa santri dan mempersiapkan mereka menghadapi tantangan global. Namun, keberhasilan program ini sangat bergantung pada kemampuan santri untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan kognitif, emosional, dan fisik yang ada.

B. Rumusan masalah

Dengan merujuk pada penjelasan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh penggunaan dua bahasa secara bergantian terhadap kemampuan kognitif, emosional, dan fisik santri di Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Krueng Kalee?
2. Apa saja tantangan dan strategi santri terhadap program bahasa dengan sistem pergantian bahasa per-minggu?

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami pengaruh penggunaan dua bahasa secara bergantian terhadap kemampuan kognitif, emosional, dan fisik santri di Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Krueng Kalee. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan dan strategi adaptasi yang

dihadapi oleh santri dalam menguasai bahasa Inggris dan bahasa Arab dalam sistem pergantian bahasa per-minggu.

D. Kegunaan Penelitian

Melalui penelitian ini, diharapkan peneliti dapat memperoleh pengalaman dalam mengumpulkan data, mengolah data, dan menganalisis data, serta menghasilkan sebuah karya ilmiah. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi yang bermanfaat bagi santri di Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Krueng Kalee mengenai dampak penggunaan dua bahasa secara bergantian, serta memberikan wawasan keilmuan bagi penulis dan pembaca. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, terutama terkait fenomena penggunaan dua bahasa secara bergantian dan dampaknya terhadap kemampuan kognitif, emosional, dan fisik santri.

E. Kajian Pustaka

Pada kajian pustaka ini penulis mengategorikan penelitian-penelitian terdahulu berdasarkan fokus utamanya. Secara umum, terdapat tiga tema besar yang menjadi fokus utama: pertama, penelitian yang mengeksplorasi fenomena penyesuaian diri santri; kedua, penelitian yang menelaah lingkungan berbahasa di pesantren; dan ketiga, fenomenografi serta akuisisi bahasa kedua.

1. Penyesuaian Diri Santri

Studi mengenai penyesuaian diri santri telah banyak dieksplorasi dalam berbagai penelitian. Hidayat mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam penyesuaian diri antara santri di pondok

pesantren tradisional dan modern, di mana santri di pondok modern menunjukkan penyesuaian diri yang lebih baik.¹⁰ Penelitian ini didukung oleh Mu'ti, Sururin, dan Ramadhan yang menekankan bahwa dukungan lingkungan dan sistem pesantren memainkan peran penting dalam adaptasi dan penyesuaian diri santri.¹¹

Hasanah dan Zahro menyoroti pentingnya dukungan sosial teman sebaya dalam penyesuaian diri santri, yang membantu mereka merasa lebih diterima di lingkungan pesantren.¹² Fitniwillis dan Aaqilah memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi signifikan terhadap penyesuaian diri santri.¹³ Apriani menambahkan bahwa kombinasi dukungan sosial dan regulasi diri membantu santri beradaptasi lebih baik.¹⁴

Rahmawati, Purwandari¹⁵ serta Isnaini¹⁶ masing-masing menemukan bahwa efikasi diri dan regulasi diri memiliki hubungan signifikan dengan penyesuaian diri santri. Penelitian-penelitian ini

¹⁰ Program Studi et al., "Perbedaan Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren Tradisional dan Modern Dyah Aji Jaya Hidayat" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012).

¹¹ Abdul Mu'ti et Al., "Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia," *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 12, No. 02 (2023).

¹² Muhimmatul Hasanah, Indah Fajrotuz Zahro, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Santri Di Pondok Pesantren," *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan* 16, No. 1 (2021): 1–14.

¹³ Fitniwillis Fitniwillis, Dania Rachma Aaqilah, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Santri Kelas VIII," *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 7, No. 1 (2024): 454–59.

¹⁴ Mia Apriani, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Santri," *Jurnal Harkat: Media Komunikasi Gender* 11, No. 2 (2019): 160–71.

¹⁵ Adelina Rahmawati, Eny Purwandari, "Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Penyesuaian Diri Santri Baru" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015).

¹⁶ Farikah Isnaini, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren di Surakarta" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017), <http://eprints.ums.ac.id/52998/1/NAS PUB NEW.pdf>.

menunjukkan bahwa regulasi diri dan efikasi diri merupakan faktor penting dalam penyesuaian diri santri.

Penelitian Maghfur¹⁷ mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok berbasis Islam efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri santri, sementara Jasman, Fadhilah, dan Rosdialena menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri santri di asrama.¹⁸ Zuhrotunnisa'Ibandiyah menunjukkan bahwa layanan konseling sebaya dapat membantu santri mengatasi masalah mereka melalui dukungan teman sebaya.¹⁹

Secara keseluruhan, berbagai penelitian ini menekankan pentingnya dukungan sosial, regulasi diri, efikasi diri, serta bimbingan dan konseling dalam membantu penyesuaian diri santri di pondok pesantren.

2. Lingkungan Berbahasa di Pesantren

Studi mengenai pembentukan lingkungan berbahasa di pesantren menunjukkan bahwa pembentukan lingkungan yang kondusif sangat efektif dalam meningkatkan penguasaan bahasa santri. Fathian dan Majid menemukan bahwa pembentukan lingkungan berbahasa di Pesantren Al Ishlah Tajug Indramayu sangat efektif dalam meningkatkan penguasaan bahasa santri.²⁰ Hal ini sejalan dengan penelitian Awwaludin dan Malik

¹⁷ Syaban Maghfur, "Bimbingan Kelompok Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang," *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 12, No. 1 (2018): 85–104.

¹⁸ Jasman, dkk., "Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri di Asrama," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, No. 3 (2023): 4285–98.

¹⁹ Is Zuhrotunnisa'Ibandiyah, Muhimmatul Hasanah, "Efektivitas Layanan Konseling Sebaya (Peer Counseling) untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri," *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 1, No. 2 (2021): 89–100.

²⁰ Fathian Et Al., "Pembentukan Lingkungan Bahasa Arab Dalam Meningkatkan Penguasaan Bahasa Arab Di Pesantren Al Ishlah Tajug Indramayu."

yang menunjukkan bahwa pembentukan lingkungan berbahasa di Pesantren Bahasa Arab (MIM LAM) berhasil meningkatkan kemampuan berbahasa santri.²¹ Mariyam menemukan bahwa kualitas standarisasi lingkungan berbahasa di Pesantren Putri Al-Mawaddah Ponorogo sangat mempengaruhi kemampuan berbahasa santri.²² Penelitian Harahap mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa lingkungan berbahasa yang kondusif di Ma'had Manaahij al-Saadaat Banten efektif dalam meningkatkan kemampuan berbicara bahasa Arab santri.²³

Fahmi dan Kholid menemukan bahwa manajemen program pembelajaran bahasa Arab yang baik di Pesantren Darul Quran Aceh (DQA) berkontribusi signifikan terhadap peningkatan penguasaan bahasa Arab santri.²⁴ Fatimatuzzahroh menambahkan bahwa lingkungan bahasa Arab yang dibentuk di pesantren sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan berbicara bahasa Arab santri.²⁵

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa pembentukan lingkungan berbahasa yang kondusif serta

²¹ Muhammad Awwaludin, Stevan Malik, And Nopri Dwi Siswanto, "Pembentukan Lingkungan Bahasa Arab Dalam Meningkatkan Penguasaan Bahasa Arab Pada Pesantren Bahasa Arab (MIM LAM)," *Definisi: Jurnal Agama Dan Sosial Humaniora* 1, No. 1 (2022): 55–64.

²² S Mariyam, "Lingkungan Berbahasa Di Pesantren Putri Al-Mawaddah Ponorogo: Studi Deskriptif Analisis Tentang Kualitas Standarisasi Lingkungan Bahasa Menurut Rusydi Ahmad ..." (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019), <http://digilib.uinsgd.ac.id/30038/>.

²³ Ari Aprian Harahap, "Al-Bii'ah Al-Lughawiyah Wa Atsaruhaa Fii Ijaadah Al-Takallum Bi Al-'Arabiyyah Fii Ma'had Manaahij Al-Saadaat Banten Li Al-'Aam Al-Diroosy 2020/2021M." (Repository.Uinjkt.Ac.Id, 2021), <https://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Handle/123456789/56032>.

²⁴ Alif Anharul Fahmi And Nur Kholid, "Manajemen Program Pembelajaran Bahasa Arab Di Pesantren Darul Quran Aceh (DQA)," *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 10, No. 4 (2024): 1519–34.

²⁵ Fatimatuzzahroh, "دور المنطقة اللغوية لترقية مهارة الكلام في معهد الدراسات القرآنية سنجاساري" (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024).

manajemen program pembelajaran yang baik memiliki peran penting dalam meningkatkan penguasaan bahasa santri di pesantren.

3. Fenomenografi dan Akuisisi Bahasa Kedua

Studi mengenai fenomenografi dan akuisisi bahasa kedua menunjukkan bahwa pengalaman belajar bahasa kedua sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Polat menyatakan bahwa pengalaman belajar bahasa kedua sangat dipengaruhi oleh fenomena yang dialami individu, seperti interaksi sosial dan lingkungan belajar yang mendukung.²⁶ Sullivan, Janus, Moreno, Astheimer, dan Bialystok menemukan bahwa belajar bahasa kedua pada tahap awal dapat meningkatkan kontrol eksekutif individu, yang berhubungan dengan kemampuan kognitif seperti perhatian dan pengendalian diri.²⁷

Steve Bird menemukan bahwa praktik terdistribusi lebih efektif dibandingkan latihan intensif jangka pendek dalam meningkatkan penguasaan sintaks bahasa Inggris sebagai bahasa kedua.²⁸ Penelitian Suzuki, Nakata, dan Dekeyser juga menyoroti pentingnya pendekatan psikologi kognitif dalam latihan bahasa kedua, yang dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran di kelas.²⁹

²⁶ Brittany Polat, "Experiencing Language: Phenomenography and Second Language Acquisition," *Language Awareness*, 2013, <https://doi.org/10.1080/09658416.2012.658811>.

²⁷ Margot D. Sullivan Et Al., "Early Stage Second-Language Learning Improves Executive Control: Evidence From ERP," *Brain and Language*, 2015, <https://doi.org/10.1016/j.bandl.2014.10.004>.

²⁸ Steve Bird, "Effects Of Distributed Practice On The Acquisition Of Second Language English Syntax," *Applied Psycholinguistics*, 2010, <https://doi.org/10.1017/S0142716410000172>.

²⁹ Yuichi Suzuki, Tatsuya Nakata, and Robert Dekeyser, "Optimizing Second Language Practice In The Classroom: Perspectives From Cognitive Psychology," *Modern Language Journal*, 2019, <https://doi.org/10.1111/Modl.12582>.

Menurut Izumi, pemahaman dan produksi bahasa kedua saling terkait, dengan latihan produksi dapat membantu meningkatkan pemahaman.³⁰ Sementara itu, Teimouri menunjukkan bahwa rasa malu dan bersalah dapat mempengaruhi proses belajar, dengan rasa malu yang berlebihan menghambat pembelajaran dan rasa bersalah memotivasi individu untuk belajar lebih giat.³¹

Schuetze dan Weimer-Stuckmann menemukan bahwa penggunaan kosakata virtual dapat membantu dalam pembelajaran pemrosesan leksikal dengan memberikan konteks yang lebih kaya dan interaktif.³² Driessen, Westhoff, Haenen, dan Brekelmans menekankan pentingnya tugas belajar yang relevan dan menantang dalam merancang alat pembelajaran yang lebih efektif.³³

De Los Arcos, Coleman, dan Hampel menemukan bahwa kecemasan pelajar dapat mempengaruhi partisipasi mereka dalam konferensi audiografis, dan pendekatan psikologi diskursif dapat membantu mengatasi kecemasan tersebut.³⁴ Teng dan Zhang menambahkan bahwa pengaturan mandiri dapat diterapkan dalam belajar dan mengajar bahasa

³⁰ Shinichi Izumi, "Comprehension and Production Processes In Second Language Learning: In Search Of The Psycholinguistic Rationale Of The Output Hypothesis," *Applied Linguistics*, 2003, <https://doi.org/10.1093/applin/24.2.168>.

³¹ Yasser Teimouri, "Differential Roles Of Shame And Guilt In L2 Learning: How Bad Is Bad?," *Modern Language Journal*, 2018, <https://doi.org/10.1111/Modl.12511>.

³² Ulf Schuetze And Gerlinde Weimer-Stuckmann, "Virtual Vocabulary: Research And Learning In Lexical Processing," *CALICO Journal*, 2010, <https://doi.org/10.11139/Cj.27.3.517-528>.

³³ Carla Driessen Et Al., "A Qualitative Analysis Of Language Learning Tasks: The Design Of A Tool," *Journal Of Curriculum Studies*, 2008, <https://doi.org/10.1080/00220270701772389>.

³⁴ Beatriz De Los Arcos, James A. Coleman, And Regine Hampel, "Learners Anxiety In Audiographic Conferences: A Discursive Psychology Approach To Emotion Talk," In *Recall*, 2009, <https://doi.org/10.1017/S0958344009000111>.

kedua/asing, menekankan pentingnya strategi belajar yang disesuaikan dengan kebutuhan individu.³⁵

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa berbagai faktor seperti fenomena belajar, kontrol eksekutif, praktik terdistribusi, pendekatan psikologi kognitif, rasa malu dan bersalah, kosakata virtual, analisis tugas belajar, kecemasan pelajar, dan pengaturan mandiri memiliki peran penting dalam proses belajar bahasa kedua. Pendekatan holistik dan terstruktur dalam pembelajaran bahasa kedua sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal.

Penelitian ini berfokus pada penyesuaian diri santri terhadap program bahasa yang melibatkan pergantian bahasa Inggris dan Arab dalam interval waktu yang cepat, mengisi celah yang belum dijelajahi oleh penelitian sebelumnya dengan fokus pada penyesuaian diri santri terhadap program bahasa di Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Krueng Kalee. Meskipun penelitian sebelumnya telah membahas berbagai aspek penyesuaian diri santri, lingkungan berbahasa, dan faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar bahasa kedua, tidak ada penelitian yang secara khusus mengkaji dampak penggunaan dua bahasa secara bergantian (bahasa Inggris dan bahasa Arab) dengan sistem pergantian per-minggu pada aspek kognitif, emosional, dan kondisi fisik santri. Dengan demikian, Penelitian ini akan memberikan kontribusi baru dengan mengeksplorasi pengaruh penggunaan dua bahasa secara bergantian terhadap kemampuan

³⁵ Lin Sophie Teng and Lawrence Jun Zhang, "Can Self-Regulation Be Transferred To Second/Foreign Language Learning and Teaching? Current Status, Controversies, and Future Directions," *Applied Linguistics*, 2021, <https://doi.org/10.1093/applin/amab032>.

kognitif, emosional, dan fisik santri. Penelitian ini juga akan mengkaji tantangan dan strategi adaptasi yang dilakukan oleh santri dalam menguasai bahasa Inggris dan bahasa Arab dalam sistem pergantian bahasa per-minggu. Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan wawasan baru mengenai proses penyesuaian diri santri dalam konteks program wajib berbahasa yang unik ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat mengisi ruang kosong dalam literatur dengan menyediakan data empiris yang komprehensif dan mendalam mengenai penyesuaian diri santri terhadap program bahasa di Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Krueng Kalee, serta memberikan rekomendasi praktis untuk meningkatkan efektivitas program tersebut.

F. Kerangka Teoretis

Kerangka teori bertindak sebagai alat analitis yang diterapkan oleh peneliti dalam menganalisis data yang diperoleh dari lapangan. Untuk memastikan penerapan teori yang relevan, berikut ini adalah penjelasan kerangka teori yang diterapkan oleh peneliti dalam menganalisis data penyesuaian diri santri di Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Krueng Kalee:

1. Penyesuaian Diri

Dalam konteks pendidikan, penyesuaian diri santri terhadap perubahan lingkungan belajar dan tuntutan akademis sangat penting untuk keberhasilan akademis mereka.³⁶ Lazarus dan Folkman menjelaskan

³⁶ Irene Friska Agmeilia, Suroso Suroso, And Karolin Rista, "Keterkaitan Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri: Kunci Sukses Menghadapi Tantangan Baru," *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia* 1, No. 2 (2023).

dalam Model stres transaksionalnya bahwa stres muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi situasi tersebut.³⁷ Dalam konteks program bahasa di Dayah Darul Ihsan, santri mungkin mengalami stres karena merasa tuntutan yang melebihi kemampuan santri dalam penggunaan bahasa Inggris dan Arab secara bergantian.

Penyesuaian diri santri terhadap perubahan lingkungan belajar sangat penting untuk keberhasilan akademis, karena membantu mereka menghadapi tantangan, mengembangkan keterampilan belajar efektif dan mengelola stres serta tekanan.³⁸ Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri meliputi aspek internal seperti kepribadian dan kesehatan mental, serta aspek eksternal seperti lingkungan keluarga dan dukungan sosial.³⁹ Penyesuaian diri yang efektif berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan pencapaian akademik.⁴⁰

Teori akulturasi Berry menjelaskan bagaimana individu menyesuaikan diri dengan budaya baru, termasuk bahasa.⁴¹ Dalam konteks Dayah Darul Ihsan, strategi akulturasi seperti integrasi, asimilasi, separasi, dan marginalisasi bisa diterapkan untuk memahami bagaimana santri

³⁷ Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping, Health Psychology: A Handbook*, 1984.

³⁸ Aina Salsabila Chaniago, Elsa Hari Ningsih Lubis, And Gusman Lesmana, "Mengatasi Self Insecure Melalui Penerapan Bimbingan dengan Topik Regulasi Diri," *Komprehensif* 3, No. 1 (2025): 1–10.

³⁹ Salman Alparisi, "Penyesuaian Diri Santri Baru di Pesantren Pelajar Mahasiswa Aswaja Nusantara Mlangi" (UIN Sunan Kalijaga, 2023), <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/56885>.

⁴⁰ Safitri Wulandari, "Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Smk Santa Maria Jakarta," *Jurnal Psiko-Edukasi* 14, no. 2 (2016): 94–100, www.novaPDF.com.

⁴¹ John W. Berry, "Immigration, Acculturation, and Adaptation," *Applied Psychology*, 1997, <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>.

beradaptasi dengan program bahasa. Integrasi terjadi saat santri menggabungkan penggunaan bahasa Inggris dengan bahasa Arab atau sebaliknya, sedangkan asimilasi terjadi saat santri sepenuhnya mengadopsi bahasa Arab dan meninggalkan bahasa Inggris. Separasi terjadi saat santri memilih untuk tetap menggunakan bahasa Inggris tanpa berusaha mempelajari bahasa Arab, dan marginalisasi terjadi saat santri merasa teralienasi dari kedua bahasa. Penerapan teori ini dalam penelitian dapat membantu menganalisis bagaimana pilihan strategi akulturasi memengaruhi motivasi dan hasil belajar santri. Misalnya, santri yang memilih strategi integrasi mungkin menunjukkan pencapaian akademis yang lebih baik dan tingkat motivasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan santri yang memilih strategi separasi atau marginalisasi.

Dalam penelitian ini, Penyesuaian diri dan adaptasi diri merupakan dua konsep kunci yang menjelaskan bagaimana individu menghadapi dan mengelola perubahan lingkungan melalui proses kognitif, emosional, dan fisik. Secara teoretis, ketika tuntutan lingkungan, seperti perubahan dalam program bahasa atau tekanan akademis, mulai melebihi kapasitas yang dimiliki, individu akan mengalami stres sebagaimana dijelaskan oleh Model Stres Transaksional Lazarus dan Folkman.⁴² Proses penyesuaian diri memungkinkan santri, misalnya di Dayah Darul Ihsan, untuk mengoptimalkan potensi mereka dalam menghadapi dinamika pergeseran antara bahasa Inggris dan Arab melalui berbagai strategi akulturasi seperti integrasi, asimilasi, separasi, dan marginalisasi, yang berdampak pada

⁴² Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*.

kesejahteraan psikologis dan prestasi akademis mereka.⁴³ Dengan demikian, adaptasi diri menegaskan upaya terkoordinasi untuk menanggapi tantangan-tantangan tersebut, membawa individu pada pertumbuhan dan pencapaian yang optimal dalam lingkungan belajar yang senantiasa berubah.

2. Teori Kognitif

Kognitif adalah pendekatan dalam psikologi yang berfokus pada proses mental yang terlibat dalam memperoleh, mengolah, menyimpan, dan menggunakan informasi.⁴⁴ Hal ini menyoroti bagaimana individu membangun pengetahuan dari pengalaman dan bagaimana proses seperti berpikir, mengingat, dan memecahkan masalah memainkan peran penting dalam pembelajaran.

Lev Vygotsky menyoroti peran krusial interaksi sosial dalam perkembangan kognitif individu. Dalam kerangka teorinya, ia memperkenalkan konsep Zona Perkembangan Proksimal (ZPD), yang mengacu pada rentang kemampuan antara tindakan yang dapat dilakukan anak secara mandiri dan tindakan yang dapat dicapai dengan bimbingan dari pihak lain. Menurut Vygotsky, proses pembelajaran mencapai efektivitas optimal ketika anak memperoleh dukungan dari orang dewasa atau teman sebaya yang memiliki tingkat kompetensi lebih tinggi dalam konteks ZPD mereka.⁴⁵

⁴³ Berry, "Immigration, Acculturation, and Adaptation."

⁴⁴ Amirul Haqi et al., "Teori Pemrosesan Informasi dan Implikasinya dalam Pembelajaran," *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 9, no. 3 (2023).

⁴⁵ Lev S Vygotsky, *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*, vol. 86 (Harvard university press, 1978).

Dalam konteks penggunaan dua bahasa secara bergantian, santri harus menyesuaikan pola pikir dan strategi pembelajaran mereka. Pemahaman terhadap tata bahasa, kosakata, serta pengolahan informasi dalam bahasa asing menjadi tantangan utama. Studi Bialystok menunjukkan bahwa bilingualisme dapat meningkatkan fleksibilitas kognitif, namun dalam jangka pendek juga dapat menyebabkan beban kognitif yang tinggi.⁴⁶

Teori beban kognitif Sweller menyatakan bahwa kapasitas memori kerja manusia terbatas, dan pembelajaran yang terlalu intensif dapat menyebabkan beban kognitif yang berlebihan. Beban intrinsik dalam konteks penyesuaian diri mencerminkan tingkat kesulitan atau kompleksitas tantangan yang harus dihadapi seseorang. Misalnya, adaptasi terhadap lingkungan baru atau situasi yang penuh ketidakpastian memerlukan proses kognitif yang intens, seolah-olah “beban” itu melekat pada substansi masalah yang dihadapi.⁴⁷ Pergantian bahasa setiap minggu di Dayah Darul Ihsan mungkin menambah beban kognitif santri, terutama bagi mereka yang belum memiliki dasar yang kuat dalam kedua bahasa tersebut. Beban kognitif yang tinggi dapat mempengaruhi kemampuan santri dalam memahami dan menguasai materi pelajaran.⁴⁸

⁴⁶ Bialystok, “Reshaping the Mind: The Benefits of Bilingualism.”

⁴⁷ John Sweller, “Cognitive Load During Problem Solving: Effects on Learning,” *Cognitive Science*, 1988, https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4.

⁴⁸ Yayang Nurwanda, dkk., “Beban Kognitif Siswa Pada Pembelajaran Kimia Di Pondok Pesantren,” *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia* 14, no. 2 (2020): 2629–41.

3. Teori Emosional

Penyesuaian diri juga berhubungan erat dengan aspek emosional. Horwitz dkk menjelaskan bahwa *foreign language anxiety* merupakan kondisi psikologis yang dapat muncul akibat tekanan dalam belajar bahasa asing. Konsep mereka menekankan bahwa kecemasan ini bukan hanya mengenai rasa gugup atau ketidaknyamanan biasa, melainkan merupakan rangkaian perasaan ketegangan, kekhawatiran, dan ketakutan yang spesifik muncul saat seseorang harus menggunakan bahasa yang bukan bahasa ibunya.⁴⁹

Dalam lingkungan pesantren, tingkat kecemasan meningkat akibat tuntutan komunikasi dalam dua bahasa yang berbeda secara bergantian, sehingga memerlukan strategi adaptasi seperti peningkatan kepercayaan diri dan dukungan sosial.⁵⁰ Regulasi emosi adalah keterampilan penting yang mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan.⁵¹ Strategi regulasi emosi yang efektif dapat membantu individu menghadapi stres, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan hubungan interpersonal.⁵²

4. Teori Fisik

Penyesuaian diri terhadap program bahasa tidak hanya terjadi dalam aspek psikologis, tetapi juga dapat berdampak pada adaptasi kondisi fisik santri. Beban kognitif yang tinggi akibat pergantian bahasa yang cepat

⁴⁹ Horwitz, Horwitz, and Cope, "Foreign Language Classroom Anxiety."

⁵⁰ Enjjelina and Rosada, "Problematika Penyesuaian Diri Santri Putra dan Putri Di Pondok Pesantren Modern Kota Yogyakarta."

⁵¹ Nur Afni Safarina et al., "Regulasi Emosi dengan Meditasi Mindfulness Terhadap Ketakutan pada Masyarakat Daerah Pasca Konflik KKA," *Jurnal Abdi Anjani* 2, no. 2 (2024): 166–74.

⁵² Rusmaladewi et al., "Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR," *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati* 16, no. 2 (2020): 43.

memaksa santri untuk melakukan adaptasi intensif terhadap beragam struktur dan konteks linguistik, sehingga menimbulkan akumulasi stres yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Hal ini sejalan dengan temuan Saputri di Pondok Pesantren Darul Ihsan Tgk. H. Hasan Krueng Kalee, yang menunjukkan bahwa stres akibat beban kognitif yang tinggi berhubungan erat dengan kelelahan, gangguan tidur, penurunan daya tahan tubuh, dan masalah konsentrasi, yang pada akhirnya dapat menurunkan prestasi akademik.⁵³ Tobing menjelaskan bahwa kecemasan akibat tuntutan akademik dapat berpengaruh pada kesehatan fisik, seperti gangguan tidur dan kelelahan.⁵⁴ Mekanisme stres dan kecemasan dapat mempengaruhi sistem imun, keseimbangan hormonal, serta fungsi fisiologis tubuh.⁵⁵ Oleh karena itu, penting bagi individu dalam lingkungan akademik yang menuntut adaptasi tinggi untuk menerapkan strategi manajemen stres yang efektif guna menjaga keseimbangan antara kesehatan mental dan fisik.

G. Metode Penelitian

Untuk memperoleh data yang objektif dalam penelitian ini, diperlukan penerapan metodologi yang sesuai selama pelaksanaan

⁵³ Ayu Rizki Saputri, "Hubungan Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi Dengan Tingkat Prestasi Akademik Pada Santri Aliyah di Pondok Pesantren Darul Ihsan Tgk. H. Hasan Krueng Kalee, Darussalam, Aceh Besar, Aceh" (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017, 2017).

⁵⁴ Tobing, "Fenomena Overthinking dalam Self Improvement Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga."

⁵⁵ Yogi Sopian Haris, Muhammad Syarqowi, and Abdul Hafiz, "Kajian Neuropsikologi: Dampak Pola Pikir Positif Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental dalam Perspektif Neurosains," *Maulana Atsani: Jurnal Pendidikan Multidisipliner* 1, no. 4 (2025): 180–90.

penelitian. Untuk memastikan efisiensi dan efektivitas dalam pengkajian, struktur metodologi yang diterapkan adalah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, Peneliti menerapkan pendekatan fenomenologi dalam penelitian dengan menggunakan metode kualitatif. Pendekatan ini bertujuan untuk menggali dan memahami makna yang terkandung dalam pengalaman hidup individu berdasarkan sudut pandang subjektif mereka sendiri. Dengan demikian, fenomenologi memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap cara individu memaknai pengalaman mereka dalam konteks tertentu. Metode ini dirancang untuk mengungkapkan esensi dan struktur pengalaman, dengan menggali pengalaman pribadi para partisipan secara mendalam dan reflektif.⁵⁶

Penelitian ini berfokus pada dampak dari penggunaan bahasa Inggris dan bahasa Arab secara bergantian terhadap tiga aspek penting dalam perkembangan santri: kognitif, emosional, dan fisik. Dan berfokus pada bagaimana tantangan yang dihadapi oleh santri dalam menguasai dua bahasa dalam sistem pergantian per-minggu, serta strategi adaptasi yang mereka gunakan untuk mengatasi tantangan tersebut. Pendekatan fenomenologi ini dicirikan oleh sifatnya yang deskriptif, reflektif, dan berfokus pada makna pengalaman subjektif.

2. Sumber Penelitian

a. Sumber Data Primer

⁵⁶ Y F La Kahija, *Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup*, <https://Penalaran-Unm.Org/Penelitian-Fenomenologi/> (PT kanisius, 2017).

Sumber data primer adalah sumber data utama yang berkaitan langsung dengan penelitian, yaitu 9 santri Dayah Darul Ihsan Abu hasan Krueng Kalee. Data ini dikumpulkan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang penyesuaian diri santri di Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Krueng Kalee terhadap program bahasa. Berikut adalah Tabel 1.1 Mengenai partisipan penelitian ini:

Tabel 1. 1 Data Informan Santri Dayah Darul Ihsan Abu hasan Krueng Kalee

No.	Nama	Jenis Kelamin	Kelas
1	NA	Perempuan	X
2	SK	Perempuan	X
3	CR	Perempuan	XI
4	SF	Perempuan	XI
5	SN	Perempuan	XII
6	AS	Perempuan	XII
7	AA	Laki-laki	X
8	RM	Laki-laki	XI
9	MA	Laki-laki	XII

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini berfungsi untuk mendukung dan melengkapi data primer, serta memberikan konteks tambahan bagi penelitian. Data sekunder ini diperoleh dari dokumen yang berkenaan dengan kondisi santri di Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Krueng Kalee.

3. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan tahap esensial dalam penelitian, bertujuan untuk memperoleh data yang relevan. Tanpa pemahaman yang mendalam tentang metode pengumpulan data, peneliti tidak dapat mengumpulkan informasi yang sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Dalam konteks penelitian kualitatif, pengumpulan data

dilakukan dalam kondisi alami, menggunakan data primer dan metode observasi. Adapun metode yang digunakan oleh peneliti untuk menemukan dan menentukan informasi meliputi:

a. Observasi

Observasi partisipatif akan dilakukan di lingkungan Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Krueng Kalee untuk mengamati interaksi antara santri dengan teman sebaya dan guru selama proses program bahasa. Observasi ini bertujuan untuk memahami dinamika sosial dan perilaku santri dalam konteks penggunaan dua bahasa secara bergantian setiap minggu. Data yang dikumpulkan melalui observasi ini akan mencakup catatan lapangan yang mendetail mengenai interaksi verbal dan non-verbal, serta situasi dan kondisi yang mempengaruhi proses adaptasi kognitif, emosional, dan fisik santri. Dengan observasi ini, peneliti dapat mengidentifikasi tantangan yang dihadapi santri dalam menguasai bahasa Inggris dan bahasa Arab, serta strategi adaptasi yang mereka gunakan. Observasi akan mencakup interaksi verbal, interaksi non-verbal, kondisi lingkungan, dan pengaruh fisik santri. Observasi ini diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang pengaruh penggunaan dua bahasa terhadap kemampuan kognitif, emosional, dan fisik santri, serta strategi yang mereka gunakan untuk beradaptasi dengan tantangan tersebut.

b. Wawancara

Wawancara semi-terstruktur akan dilakukan dengan santri untuk menggali pemahaman mereka tentang proses penyesuaian diri terhadap program bahasa. Wawancara ini akan menggunakan panduan wawancara

yang fleksibel, memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi topik-topik yang muncul selama percakapan. Data yang diperoleh dari wawancara ini akan dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang menggambarkan pengalaman dan persepsi para santri terkait dengan adaptasi mereka.

Adapun data yang hendak peneliti dapatkan melalui wawancara ini meliputi beberapa aspek penting, yaitu:

- 1) Pengaruh penggunaan dua bahasa secara bergantian terhadap kemampuan kognitif santri.
- 2) Tantangan dan strategi yang diadopsi oleh santri dalam mengelola adaptasi emosional mereka.
- 3) Dampak fisik yang dialami santri.
- 4) Tantangan umum yang dihadapi santri serta strategi adaptasi yang mereka gunakan.

c. Dokumentasi

Analisis dokumen akan mencakup berbagai sumber seperti kegiatan-kegiatan dalam program bahasa di Dayah Darul Ihsan. Dokumen-dokumen ini akan dianalisis untuk mendapatkan wawasan tentang pengalaman santri dalam konteks program bahasa. Analisis ini akan membantu mengidentifikasi pola-pola dan tema-tema yang relevan dengan proses penyesuaian diri santri, serta memberikan konteks tambahan untuk data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses pengorganisasian dan klasifikasi informasi ke dalam model, kategori, serta unit deskriptif dasar. Proses ini bertujuan untuk menghasilkan tema-tema yang dapat memunculkan hipotesis kerja berdasarkan informasi yang diperoleh. Analisis data juga melibatkan prosedur sistematis dalam menemukan dan mengorganisir data yang dikumpulkan dari wawancara dan catatan lapangan. Dalam penelitian ini, proses analisis dilakukan dengan dukungan *software Nvivo*, yang memfasilitasi pengelolaan dan pemrosesan data secara digital sehingga analisis menjadi lebih terstruktur dan efisien.

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses penting dalam penelitian kualitatif yang mencakup penyederhanaan, pemilihan, dan pemfokusan data mentah yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Langkah ini bertujuan untuk mengeliminasi informasi yang tidak relevan dan menyoroti data yang signifikan.⁵⁷ Dengan menggunakan *software Nvivo*, peneliti dapat dengan mudah mengorganisir data melalui fitur *coding* dan *filtering*, yang membantu mengidentifikasi tema atau pola yang relevan, termasuk tema penyesuaian diri santri, sehingga pengelolaan dan analisis data menjadi lebih sistematis dan akurat.

b. Penyajian data

Penyajian data melibatkan penyusunan data yang telah direduksi ke dalam format yang sistematis seperti diagram, grafik, atau narasi.

⁵⁷ Matthew B. and A. Michael Huberman Miles, "Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook, Edition 3. USA: Sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press," *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook, Edition 3. USA: Sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press*, 2014.

Penyajian ini bertujuan untuk mengorganisir data sehingga lebih mudah dipahami dan diinterpretasikan.⁵⁸ Dengan dukungan fitur visualisasi data dalam NVivo, peneliti dapat menyusun data dalam format terstruktur yang memudahkan identifikasi hubungan antar variabel serta penemuan pola-pola signifikan, yang pada akhirnya mendukung pemahaman mendalam terhadap fenomena yang diteliti.

c. Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan mencakup formulasi awal berdasarkan data yang telah disajikan, diikuti dengan verifikasi melalui proses triangulasi data untuk memastikan keakuratan dan konsistensinya. Tujuan dari penarikan kesimpulan dan verifikasi adalah untuk memastikan validitas dan reliabilitas temuan penelitian.⁵⁹

d. Triangulasi data

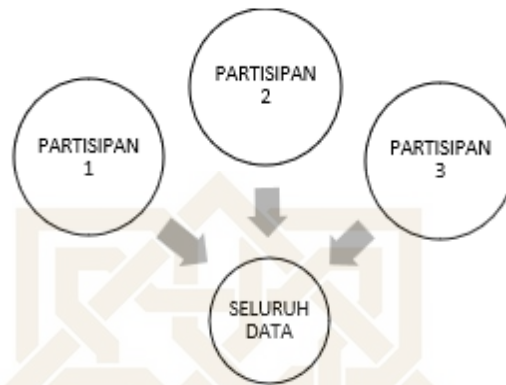
Triangulasi Sumber: Melibatkan perbandingan data yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi, untuk memastikan konsistensi informasi. Dengan membandingkan data dari berbagai sumber, peneliti dapat mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan yang dapat memperkuat temuan penelitian.

Dalam penelitian ini, triangulasi data dilakukan terhadap informan yang terdiri dari santri Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Krueng Kalee. Data yang diperoleh dari partisipan ini kemudian divalidasi melalui triangulasi sumber, di mana *software Nvivo* digunakan untuk menyinkronkan dan

⁵⁸ J W Creswell, *Research and Design Qualitative Inquiry & Resrcsign: Choosing among Five Approaches*, Sage Publications, 2007.

⁵⁹ M. Q. Patton, "Integrating Theory and Practice," in *Qualitative Research and Evaluation Methods*, 2015.

mengkorelasikan data sehingga memastikan data kualitatif yang diperoleh valid, akurat, serta transparan. Adapun proses triangulasi tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. 1 Triangulasi Sumber dan Informan

H. Sistematika Pembahasan

Dalam penyusunan tesis ini, peneliti mengorganisirnya ke dalam empat bab yang saling terkait dan membentuk alur berpikir yang menjadi panduan dalam penulisan penelitian ini. Struktur dan isi dari masing-masing bab adalah sebagai berikut:

Bab *pertama*, Bab ini menjadi landasan awal dalam penelitian, mencakup latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian, serta sistematika pembahasan. Pendahuluan memberikan gambaran umum mengenai konteks penelitian dan arah yang akan diambil.

Bab *kedua* menjelaskan mengenai jawaban dari rumusan masalah yang pertama yang berkaitan tentang Bagaimana pengaruh penggunaan dua bahasa secara bergantian terhadap kemampuan kognitif, emosional, dan fisik santri di Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Krueng Kalee.

Bab *ketiga* menjelaskan jawaban rumusan masalah kedua yaitu tentang Apa saja tantangan dan strategi adaptasi yang dihadapi oleh santri dalam menguasai bahasa Inggris dan bahasa Arab dalam sistem pergantian bahasa per-minggu.

Bab *keempat* terdiri dari kesimpulan dan saran, di mana kesimpulan menyajikan ringkasan hasil penelitian dengan menguraikan jawaban atas setiap rumusan masalah yang telah dirumuskan sebelumnya, sementara saran memberikan rekomendasi berdasarkan temuan penelitian yang dapat diterapkan oleh pihak yang berkepentingan maupun menjadi acuan untuk penelitian lebih lanjut, baik dalam bentuk langkah praktis maupun pengembangan kajian agar analisis terhadap fenomena yang diteliti dapat semakin mendalam dan komprehensif.



BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Penggunaan dua bahasa secara bergantian memberikan dampak signifikan terhadap kemampuan kognitif, emosional, dan fisik santri, di mana kesulitan awal dalam memahami aturan bahasa baru berhasil diatasi melalui pengulangan materi dan latihan intensif yang meningkatkan daya ingat dan kemampuan berpikir spontan, sementara dukungan lingkungan belajar membantu meredam kecemasan dalam situasi formal dan menguatkan kepercayaan diri meskipun intensitas pembelajaran menyebabkan kelelahan serta gangguan pola tidur dan makan yang dapat dikurangi dengan pengaturan jadwal belajar, olahraga, dan penerapan sikap positif.

Pergantian bahasa per-minggu menghadirkan tantangan teknis dalam memahami tata bahasa serta kesulitan sosial seperti kurangnya teman praktik dan tekanan lingkungan; namun, santri mengembangkan strategi adaptasi melalui pengulangan materi bersama teman, konsultasi dengan ustadz, peningkatan latihan, dan peniruan gaya berbahasa pendidik, sehingga melalui aktivitas interaktif dan sikap positif, efektivitas program pembelajaran dapat dioptimalkan dengan dukungan lingkungan sebagai faktor kunci keberhasilan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penyesuaian diri santri terhadap program bahasa di Dayah Darul Ihsan Abu Hasan Krueng Kalee, Mengingat tantangan yang dihadapi santri dalam memahami dua bahasa

asing secara bergantian, penelitian ke depan dapat mengeksplorasi pendekatan yang lebih efektif dalam pembelajaran bahasa, seperti metode berbasis teknologi atau pendekatan psikologis yang meningkatkan kepercayaan diri santri dalam berkomunikasi. Selain itu, analisis perbandingan antara sistem pembelajaran bahasa di pesantren tradisional dan modern dapat memberikan wawasan baru mengenai faktor yang mempengaruhi keberhasilan adaptasi santri. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan kebijakan pendidikan bahasa yang lebih inklusif dan sesuai dengan kebutuhan santri di lingkungan pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, dkk. “Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman.” *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 14, no. 1 (2017): 5. <https://doi.org/10.18860/psi.v14i1.6497>.
- Agmeilia, dkk. “Keterkaitan Efikasi Diri Dan Penyesuaian Diri: Kunci Sukses Menghadapi Tantangan Baru.” *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia* 1, no. 2 (2023): 230–37.
- Alparisi, Salman. “Penyesuaian Diri Santri Baru Di Pesantren Pelajar Mahasiswa Aswaja Nusantara Mlangi.” UIN Sunan Kalijaga, 2023. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/56885>.
- Apriani, Mia. “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Santri.” *Jurnal Harkat : Media Komunikasi Gender* 11, no. 2 (2019): 160–71. <https://doi.org/10.15408/harkat.v11i2.10440>.
- AR, Amran, dkk. “Memahami Perbedaan Antara Bahasa Arab Fushah dan ‘Ammiyah.” *Jurnal Naskhi: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Bahasa Arab*, 2021. <https://doi.org/10.47435/naskhi.v3i1.543>.
- Atkinson, R. C., and R. M. Shiffrin. “Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes.” *Psychology of Learning and Motivation - Advances in Research and Theory*, 1968. [https://doi.org/10.1016/S0079-7421\(08\)60422-3](https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60422-3).
- Awwaludin, Muhammad, Stevan Malik, and Nopri Dwi Siswanto. “Pembentukan Lingkungan Bahasa Arab Dalam Meningkatkan Penguasaan Bahasa Arab Pada Pesantren Bahasa Arab (MIM LAM).” *Definisi: Jurnal Agama Dan Sosial-Humaniora* 1, no. 1 (2022): 55–64.
- Bandura, Albert. *Self Efficacy – The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002). Sistem Informasi*, 1997.
- Berry, John W. “Immigration, Acculturation, and Adaptation.” *Applied Psychology*, 1997. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>.
- Bialystok, Ellen. “Reshaping the Mind: The Benefits of Bilingualism.” *Canadian Journal of Experimental Psychology* 65, no. 4 (2011): 229–35. <https://doi.org/10.1037/a0025406>.
- Bird, Steve. “Effects of Distributed Practice on the Acquisition of Second Language English Syntax.” *Applied Psycholinguistics* 31, no. 4 (2010): 635–50. <https://doi.org/10.1017/S0142716410000172>.
- Chan, Jason C.K., et all. “Retrieval-Induced Facilitation: Initially Nontested Material Can Benefit from Prior Testing of Related Material.” *Journal of Experimental Psychology: General* 135, no. 4 (2006): 553–71. <https://doi.org/10.1037/0096->

3445.135.4.553.

Chaniago, dkk. “Mengatasi Self Insecure Melalui Penerapan Bimbingan Dengan Topik Regulasi Diri.” *Komprehensif* 3, no. 1 (2025): 1–10.

Coursera Staff. “How to Use Interleaving for Deeper Learning.” Coursera, 2024. <https://www.coursera.org/articles/interleaving>.

Creswell, J W. *Research and Design Qualitative Inquiry & Resrcsign: Choosing among Five Approaches*. Sage Publications, 2007.

Dörnyei, Zoltán. *The Psychology of the Language Learner: Individual Differences in Second Language Acquisition Monographs*. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, 2005.

Driessen, Carla, Gerard Westhoff, Jacques Haenen, and Mieke Brekelmans. “A Qualitative Analysis of Language Learning Tasks: The Design of a Tool.” *Journal of Curriculum Studies* 40, no. 6 (2008): 803–20. <https://doi.org/10.1080/00220270701772389>.

Enjelina, Lulu, and Ulfa Danni Rosada. “Problematika Penyesuaian Diri Santri Putra Dan Putri Di Pondok Pesantren Modern Kota Yogyakarta.” In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPP)*, 4:77–91, 2025.

Fahmi, dkk. “Manajemen Program Pembelajaran Bahasa Arab Di Pesantren Darul Quran Aceh (DQA).” *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 10, no. 4 (2024): 1519–34.

Fathian, dkk. “Pembentukan Lingkungan Bahasa Arab Dalam Meningkatkan Penguasaan Bahasa Arab Di Pesantren Al Ishlah Tajug Indramayu.” *Muhadasah: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab* 6, no. 2 (2024): 185–201.

Fatimatuzzahroh. “دور المنطقة اللغوية لترقية مهارة الكلام في معهد الدراسات القرآنية سنجاساري مالانج.” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024.

Fitniwillis, Fitniwillis, and Dania Rachma Aaqilah. “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Santri Kelas VIII.” *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 7, no. 1 (2024): 454–59. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i1.3586>.

H. Douglas Brown. *Principles of Language Learning and Teaching, Fifth Edition*. Pearson Longman, 2007.

Habibah, Nur. “Lingkungan Artifisial Dalam Pembelajaran Bahasa Arab.” *Arabiyat : Jurnal Pendidikan Bahasa Arab Dan Kebahasaaraban*. Cinta Buku Media, 2016. <https://doi.org/10.15408/a.v3i2.4038>.

Hajar, Hendar Ibnu, and Hendri Abdul Qohar. “Pendekatan Inovatif Untuk Mengatasi Tantangan Pembelajaran Nahwu Dan Sharaf Bagi Peserta Didik” 6, no. 6 (2024): 2995–3009.

- Haqi, Amirul, Almirah Meida Risfina, Ermis Suryana, and Kasinyo Harto. "Teori Pemrosesan Informasi Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 9, no. 3 (2023).
- Harahap, Ari Aprian. "Al-Bii'ah Al-Lughawiyyah Wa Atsaruhaa Fii Ijaadah Al-Takallum Bi Al-'Arabiyyah Fii Ma'had Manaahij Al-Saadaat Banten Li Al-'Aam Al-Diroosy 2020/2021M." repository.uinjkt.ac.id, 2021. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/56032>.
- Higgs, Theodore V., and Stephen D. Krashen. "Principles and Practice in Second Language Acquisition." *The Modern Language Journal* 67, no. 2 (1983): 168. <https://doi.org/10.2307/328293>.
- Horwitz, Elaine K., Michael B. Horwitz, and Joanna Cope. "Foreign Language Classroom Anxiety." *The Modern Language Journal* 70, no. 2 (1986): 125–32. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x>.
- Ibandiyah, Is Zuhrotunnisa', and Muhimmatul Hasanah. "Efektivitas Layanan Konseling Sebaya (Peer Counseling) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri." *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 1, no. 2 (2021): 89–100. <https://doi.org/10.55352/bki.v1i2.343>.
- Isnaini, Farikah. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Di Surakarta." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017. <http://eprints.ums.ac.id/52998/1/NAS PUB NEW.pdf>.
- Izumi, Shinichi. "Comprehension and Production Processes in Second Language Learning: In Search of the Psycholinguistic Rationale of the Output Hypothesis." *Applied Linguistics*, 2003. <https://doi.org/10.1093/applin/24.2.168>.
- Jasman, Khairatun Fadhillah, and Rosdialena. "Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Di Asrama." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 3 (2023): 4285–98. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/2614>.
- Kahija, Y F La. *Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. <https://Penalaran-Unm.Org/Penelitian-Fenomenologi/>. PT kanisius, 2017.
- Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping. Health Psychology: A Handbook*, 1984.
- Los Arcos, Beatriz De, James A. Coleman, and Regine Hampel. "Learners Anxiety in Audiographic Conferences: A Discursive Psychology Approach to Emotion Talk." In *ReCALL*, 21:3–17, 2009. <https://doi.org/10.1017/S0958344009000111>.
- Maghfur, Syaban. "Bimbingan Kelompok Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang." *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 12, no. 1 (2018): 85–104. <https://doi.org/10.24090/komunika.v12i1.1307>.

- Mariaty podungge, dkk. "Peran Bagian Bahasa Dalam Meningkatkan Kemampuan Berbicara Bahasa Arab Dan Bahasa Inggris Santriwati Pesantren Hubulo." *Jurnal Eduscience* 9, No.3, no. 3 (2022).
- Mariyam, S. "Lingkungan Berbahasa Di Pesantren Putri Al-Mawaddah Ponorogo: Studi Deskriptif Analisis Tentang Kualitas Standarisasi Lingkungan Bahasa Menurut Rusydi Ahmad" UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019. <http://digilib.uinsgd.ac.id/30038/>.
- Miles, Matthew B. and A. Michael Huberman. "Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook, Edition 3. USA: Sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press." *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook, Edition 3. USA: Sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press*, 2014.
- Mu'ti, Abdul, Yokha Latief Ramadhan, Taqiyuddin M Robbany, and Mohammad Muslim. "Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi Dan Penyesuaian Diri Santri Di Indonesia." *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 02 (2023): 1731–46. <https://www.jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/ei/article/view/4067>.
- Novi, Muhimmatul Hasanah, and Indah Fajrotuz Zahro. "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Santri Di Pondok Pesantren." *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan* 16, no. 1 (2021): 1–14. <https://doi.org/10.55352/uq.v16i1.350>.
- Nurwanda, Yayang, Burhanudin Milama, and Luki Yunita. "Beban Kognitif Siswa Pada Pembelajaran Kimia Di Pondok Pesantren." *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia* 14, no. 2 (2020): 2629–41.
- Patton, M. Q. . "Integrating Theory and Practice." In *Qualitative Research and Evaluation Methods*, 2015.
- Plotnikoff, Nicholas P. *Prolyl-Leucyl-Glycine Amide (PLG) and Thyrotropin-Releasing Hormone (TRH): DOPA Potentiation and Biogenic Amine Studies. Progress in Brain Research*. Vol. 42, 1975. [https://doi.org/10.1016/S0079-6123\(08\)63637-7](https://doi.org/10.1016/S0079-6123(08)63637-7).
- Polat, Brittany. "Experiencing Language: Phenomenography and Second Language Acquisition." *Language Awareness*, 2013. <https://doi.org/10.1080/09658416.2012.658811>.
- Rabkin, Leslie Y. *Cognitive Psychology and Its Implications. American Journal of Psychotherapy*. Vol. 41. Macmillan, 1987. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1987.41.1.146>.
- Rusmaladewi, Dewi Rosaria Indah, Intan Kamala, and Henny Anggraini. "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR." *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati* 16, no. 2 (2020): 43.

- Safarina, dkk. "Regulasi Emosi Dengan Meditasi Mindfulness Terhadap Ketakutan Pada Masyarakat Daerah Pasca Konflik KKA." *Jurnal Abdi Anjani* 2, no. 2 (2024): 166–74.
- Santrock, John W. *Educational Psychology, 6th Ed. McGraw-Hill Education*, 2018.
- Saputri, Ayu Rizki. "Hubungan Tingkat Stres, Kecemasan, Dan Depresi Dengan Tingkat Prestasi Akademik Pada Santri Aliyah Di Pondok Pesantren Darul Ihsan Tgk. H. Hasan Krueng Kalee, Darussalam, Aceh Besar, Aceh." UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017, 2017.
- Schuetze, Ulf, and Gerlinde Weimer-Stuckmann. "Virtual Vocabulary: Research and Learning in Lexical Processing." *CALICO Journal* 27, no. 3 (2010): 517–28. <https://doi.org/10.11139/cj.27.3.517-528>.
- Studi, Program, Psikologi Fakultas, Ilmu Kesehatan, and Universitas Sahid Surakarta. "Perbedaan Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren Tradisional dan Modern Dyah Aji Jaya Hidayat." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012.
- Sukarno. "Integrating Local Cultures in Teaching English As A Foreign Language For Character Building." *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2012.
- Sullivan, Margot D., Monika Janus, Sylvain Moreno, Lori Astheimer, and Ellen Bialystok. "Early Stage Second-Language Learning Improves Executive Control: Evidence from ERP." *Brain and Language* 139 (2014): 84–98. <https://doi.org/10.1016/j.bandl.2014.10.004>.
- Suzuki, Yuichi, Tatsuya Nakata, and Robert Dekeyser. "Optimizing Second Language Practice in the Classroom: Perspectives from Cognitive Psychology." *Modern Language Journal* 103, no. 3 (2019): 551–61. <https://doi.org/10.1111/modl.12582>.
- Swain, M. "Communicative Competence: Some Roles of Comprehensible Input and Comprehensible Output in Its Development. In S. Gass & C. Madden (Eds.), Input in Second Language Acquisition." In *Newbury House*, edited by Carolyn Madden Susan Gass, 235-253. Rowley, MA: Newbury House, 1985. <https://archive.org/details/inputinsecondlan0000unse/page/n10/mode/1up>.
- Swawikanti, Kenya. "16 Tenses Dalam Bahasa Inggris Dan Contoh Kalimanya." Ruangguru, 2024. <https://www.ruangguru.com/blog/16-tenses-bahasa-inggris>.
- Sweller, John. "Cognitive Load During Problem Solving: Effects on Learning." *Cognitive Science*, 1988. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4.
- Teimouri, Yasser. "Differential Roles of Shame and Guilt in L2 Learning: How Bad Is Bad?" *Modern Language Journal* 102, no. 4 (2018): 632–52. <https://doi.org/10.1111/modl.12511>.
- Teng, Lin Sophie, and Lawrence Jun Zhang. "Can Self-Regulation Be Transferred to Second/Foreign Language Learning and Teaching? Current Status,

- Controversies, and Future Directions.” *Applied Linguistics*, 2022. <https://doi.org/10.1093/applin/amab032>.
- Tobing, Muhammad Said. “Fenomena Overthinking Dalam Self Improvement Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.” UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023.
- Vanniarajan, Swathi. “Language Learning Strategies: What Every Teacher Should Know by Rebecca L. Oxford.” *Issues in Applied Linguistics*, 1990. <https://doi.org/10.5070/1411004984>.
- Vygotsky, L S. *Mind and Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press, 1978.
- Vygotsky, Lev S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Vol. 86. Harvard university press, 1978.
- Wulandari, Safitri. “Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Smk Santa Maria Jakarta.” *Jurnal Psiko-Edukasi* 14, no. 2 (2016): 94–100. www.novaPDF.com.
- Yahya, Helmy, and Dian Wulandari. “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Baru SMP Boarding School.” *Jurnal Pespektif Psikologi Indonesia*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2023.
- Yogi, Yogi Sopian Haris, Muhammad Syarqowi, and Abdul Hafiz. “Kajian Neuropsikologi: Dampak Pola Pikir Positif Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Dalam Perspektif Neurosains.” *Maulana Atsani: Jurnal Pendidikan Multidisipliner* 1, no. 4 (2025): 180–90.