

Anxiety of English Language Study Program Students in Speaking Practice in Offline Classes

Ido Cahyo Nugroho¹, Maudy Alya Raisyah², Muhamad Hanafi Syahbana³, Poppy Feyronika⁴

Politeknik Negeri Malang, Malang, Indonesia^{1,2,3,4}

*E-mail: ido_2142820006@polinema.ac.id

Abstract

Anxiety often occurs when communicating in a foreign language. This also happens to students of English Study Program. Therefore, this study aims to identify speaking anxiety experienced by 2C D4 English for Business and Professional Communication students. Using a qualitative approach and using two instruments namely observation and interview in collecting data. Five students were the subjects of this study. The findings show that some of the main causes of anxiety are lack of mastering English words, lack of confidence, and worry about making mistakes in speaking. Furthermore, the strategies used to overcome anxiety in speaking English were explained. There are four strategies that can be used by students. By applying these strategies, students are expected to overcome anxiety and learn to speak well. In conclusion, speaking anxiety can have a negative impact on language learning. However, this problem can be overcome with the strategies used.

Keywords: anxiety, speaking, speaking anxiety factors, strategies to overcome anxiety

Abstrak

Kecemasan sering terjadi pada saat berkomunikasi dalam bahasa asing. Hal ini juga terjadi pada mahasiswa Prodi Bahasa Inggris. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kecemasan berbicara yang dialami oleh mahasiswa 2C D4 Bahasa Inggris untuk Komunikasi Bisnis dan Profesional. Menggunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan dua instrumen yaitu observasi dan wawancara dalam mengumpulkan data. Lima mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ini. Hasil temuan menunjukkan bahwa beberapa penyebab utama kecemasan yaitu kurangnya menguasai kata dalam bahasa Inggris, tidak percaya diri, dan khawatir melakukan kesalahan dalam berbicara. Selanjutnya, dijelaskan tentang strategi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan dalam berbicara bahasa Inggris. Terdapat empat strategi yang dapat digunakan oleh mahasiswa. Dengan menerapkan strategi tersebut, diharapkan mahasiswa dapat mengatasi kecemasan dan dapat belajar berbicara dengan baik. Kesimpulannya, kecemasan berbicara bisa memberi dampak buruk dalam belajar bahasa. Namun, masalah ini dapat diatasi dengan strategi yang digunakan.

Kata Kunci: kecemasan, berbicara, faktor kecemasan berbicara, strategi mengatasi kecemasan



Licensees may copy, distribute, display and perform the work and make derivative works and remixes based on it only if they give the author or licensor the credits (attribution) in the manner specified by these. Licensees may copy, distribute, display, and perform the work and make derivative works and remixes based on it only for non-commercial purposes.

Introduction

Komunikasi merupakan suatu proses ketika seseorang, beberapa orang, atau kelompok dapat menciptakan dan menggunakan informasi supaya terhubung dengan lingkungan dan orang lain. Manusia pada umumnya berkomunikasi untuk saling menyatakan dan mendukung identitas diri mereka dan untuk membangun interaksi sosial dengan orang-orang di sekeliling serta mempengaruhi orang lain agar berpikir merasa, maupun bertindak seperti apa yang diharapkan (Scheidel, 1976).

Komunikasi tentunya sangat efektif dalam mempermudah seseorang dalam memahami suatu pesan atau informasi, tidak terkecuali dalam proses pembelajaran.

Namun, pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang masih mengalami kesulitan dalam berkomunikasi sejak pembelajaran secara tatap muka ini dilaksanakan. Contohnya seperti yang dialami oleh mahasiswa kelas 2C Program Studi (Prodi) D4 Bahasa Inggris untuk Komunikasi Bisnis dan Profesional (BIKBP) di Politeknik Negeri Malang, ketika melakukan praktik di kelas mata kuliah Speaking. Hal ini disebabkan karena kemampuan berbahasa Inggris adalah salah satu hal yang sangat kompleks, mengingat sifat dari apa yang terlibat dalam pembicaraan, tidak semua mahasiswa di kelas 2C BIKBP memiliki keberanian untuk berkomunikasi dengan percaya diri, masih banyak diantaranya yang merasa cemas saat kelas Speaking, bahkan ada juga yang cenderung diam.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada lima mahasiswa kelas 2C BIKBP yang mengalami kesulitan dalam berbicara saat presentasi di kelas mata kuliah Speaking adalah karena adanya kecemasan dalam diri mereka ketika melakukan praktik tersebut. Kecemasan adalah suatu respon ketegangan pada mental seseorang yang menimbulkan rasa takut, tidak aman, dan ragu terhadap suatu masalah (Rochman, 2010, hal. 104). Selain itu ada tiga jenis kecemasan yang terkait diantaranya adanya kekhawatiran komunikasi, uji kegelisahan, dan ketakutan akan evaluasi negatif (HORWITZ et al., 1986). Kekhawatiran komunikasi yaitu ketakutan yang biasa dialami individu dalam komunikasi secara lisan.

Di kelas Speaking, masih banyak mahasiswa yang khawatir ketika berbicara di depan kelas. Kecemasan tersebut mengacu pada jenis kecemasan kinerja yang berasal dari rasa takut akan kegagalan. Mahasiswa yang gelisah dan cemas sering menuntut diri mereka sendiri dan merasa bahwa sesuatu yang kurang dari hasil tes merupakan sebuah kegagalan. Oleh karena itu, banyak mahasiswa dengan rasa takut akan evaluasi negatif cenderung menarik diri dari kegiatan kelas yang dapat meningkatkan kemampuan bahasa Inggris mereka untuk menghindari situasi kecemasan.

Perasaan tersebut dapat berdampak pada perubahan fisiologis dan juga psikis. Sehingga hal ini mengacu pada beberapa faktor penyebab mahasiswa mengalami kecemasan ketika praktik komunikasi, misalnya seperti kegelisahan yang tak menentu, tidak terbiasanya mereka dalam berkomunikasi dalam bahasa Inggris, kurangnya penguasaan kosakata bahasa Inggris, dan tingkat kepercayaan diri yang sangat kurang ketika berkomunikasi menggunakan bahasa Inggris. Mengingat posisi bahasa Inggris sebagai bahasa asing di Indonesia, sehingga tidak banyak orang yang menggunakannya dalam komunikasi sehari-hari.

Dari banyaknya kesulitan mahasiswa dalam praktik komunikasi pada kelas luring secara tidak langsung akan memberikan dampak terhadap pembelajaran yang akan dicapai. Maka dari itu faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dari kelas 2C BIKBP dalam praktik berbicara di kelas luring harus dapat segera diatasi agar tidak mempengaruhi hasil belajar mereka.

Berdasarkan masalah yang menjadi pertanyaan oleh peneliti, penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui faktor apa saja dan strategi yang harus digunakan untuk mengatasi kecemasan berbicara bahasa Inggris pada mahasiswa di kelas 2C BIKBP.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini berfokus pada dua rumusan masalah. Pertama, faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa Prodi Bahasa Inggris pada saat praktik berbicara. Kedua, strategi yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi Bahasa Inggris untuk mengatasi kecemasan pada saat praktik berbicara.

Methods

Penelitian ini dirancang untuk mengeksplorasi faktor kecemasan pada saat mahasiswa praktik berbicara dalam kelas Speaking, serta menemukan strategi apa yang tepat dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara dan observasi yang dilakukan kepada lima orang mahasiswa kelas 2C BIKBP Polinema selama kelas Speaking berlangsung. Observasi tersebut dilakukan di dua kali pertemuan kelas Speaking. Dalam mengumpulkan data penelitian kali ini dibantu dengan instrumen sekunder seperti panduan

wawancara, daftar periksa observasi dan alat tulis. Yang kemudian menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau gambar.

Results and Discussions

1. Results

Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung atau mendadak, sedangkan kecemasan biasanya muncul karena kekhawatiran tentang bahaya yang belum tentu terjadi di masa depan. Biasanya kecemasan muncul karena emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas (Annisa & Ifdil, 2016, 94).

Terkait pendapat yang dinyatakan Dona Fitri Annisa & Ifdil. Maka, untuk mengetahui faktor kecemasan yang dialami oleh mahasiswa 2C BIKBP, penelitian dilakukan dengan cara wawancara dan observasi. Observasi atau pengamatan adalah suatu kegiatan dimana manusia menggunakan panca inderanya sebagai alat bantu utama untuk melakukan penelitian (Morissan M.A et al., 2012, 143). Sedangkan wawancara merupakan kegiatan diantara dua pihak untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat diinterpretasikan dalam suatu topik tertentu (Sugiyono, 2019). Sehingga penggunaan pancaindra nantinya akan digunakan secara penuh untuk menangkap berbagai gejala yang diamati yang kemudian dicatat dan dianalisis.

Sebagian besar dari mahasiswa yang diobservasi ketika praktik di kelas Speaking, memiliki tanda-tanda kecemasan seperti yang telah dikelompokkan dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif ketika mengalami kecemasan oleh Gail W. Stuart. Biasanya respon perilaku dimulai dengan kegelisahan yang tak menentu yang menciptakan gerakan-gerakan tubuh seperti tangan menggenggam, menjentikkan jari, mengedipkan mata berulang kali, mengalami tremor pada beberapa bagian tubuh, tangan berkeringat, suhu tubuh menurun. Sedangkan respon kognitif yang dapat dilihat dari observasi mengalami gejala seperti perhatian terganggu, konsentrasi buruk, bingung dan pelupa, mengalami hambatan ketika berpikir, serta kreativitas dan produktivitasnya yang menurun. Lalu juga ada respon afektif yang muncul seperti tidak sabaran sehingga terkesan terburu-buru, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kekhawatiran, mati rasa, adanya rasa bersalah entah pada diri sendiri atau teman satu kelompoknya, dan rasa malu (Stuart, 2006, 149).

Berdasarkan data wawancara pada dua di antara lima mahasiswa, penyebab utama kecemasan berbicara dipengaruhi oleh kegugupan dan kurangnya penguasaan kosa kata berbahasa Inggris. Namun, secara keseluruhan mereka mengatakan bahwa penyebab utama kecemasannya berakar dari kurangnya rasa percaya diri, bayang-bayang kesalahan yang mungkin terjadi, dan tanggapan orang lain selama proses praktik berbicara bahasa Inggris. Poin-poin tersebut dapat dikaitkan dengan salah satu gagasan dari Deni Asrida bahwa takut membuat kesalahan dan tidak percaya diri adalah tanda-tanda bahwa siswa mengalami kecemasan berbicara (Asrida, 2017).

Terkait dengan akar kecemasan yang disebutkan di atas, mereka merasakan kecemasan yang lebih ketika proses evaluasi di akhir presentasi mereka. Meskipun bagi pengajar alasannya baik. Namun, interpretasi mereka justru terkadang berkebalikan karena salah satu alasannya adalah perfeksionisme, kebiasaan untuk mengajukan tuntutan yang tidak realistis pada diri mereka sendiri dan merasa bahwa sesuatu yang kurang dari sekadar hasil tes yang sempurna adalah sebuah kegagalan. Alasan lain yang juga penting adalah bahwa mahasiswa takut dievaluasi dengan tidak baik oleh teman sekelasnya. Menurut Feryal Cubukcu, takut evaluasi negatif adalah faktor umum dalam pembelajaran bahasa (Cubukcu, 2007). Namun, itu adalah rasa alami, teman sekelas atau teman sebaya masih menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan berbicara mahasiswa dalam proses belajar mereka.

Hal ini dapat juga dikatakan jika mahasiswa yang merasa cemas cenderung menunjukkan kinerja yang buruk karena kecemasan mencegah mereka untuk menunjukkan kemampuan berbicara secara maksimal.

2. Discussions

Menanggapi masalah berat dalam pembelajaran Speaking, beberapa peneliti telah merumuskan strategi untuk mahasiswa maupun dosen. Di antara peneliti lain, David Shinji Kondo dan Yang Ying-Ling berhasil mengidentifikasi lima pelajar dapat berdiskusi dengan teman sebaya atau memandu presentasinya. Hal ini dapat meliputi latihan, tetapi tidak menghafal atau mempraktikkan pengucapan kata-kata yang sulit. Dengan menggunakan strategi persiapan ini, mahasiswa diharapkan yakin bahwa mereka telah menguasai materi dan bagaimana mereka akan membicarakannya di depan kelas (Kondo & Ling, 2004, 262).

Kedua, mahasiswa harus merasa santai saat berada di kelas. Tujuannya yaitu untuk mengurangi rasa gugup dan ketakutan saat menghadapi situasi di kelas Speaking. Teknik yang umum dilakukan untuk merasa santai adalah mengambil satu atau dua napas dalam-dalam. Hal ini dapat membantu mahasiswa merasa lebih santai dan tenang. Teknik berikutnya yaitu mencoba untuk tidak panik dan tetap tenang. Dengan teknik tersebut, mahasiswa diharapkan dapat tampil maksimal dan mengusahakan segala hal yang telah mereka siapkan. Dengan bersikap santai, mahasiswa mungkin dapat menggunakan kognisi mereka dan kinerjanya lebih terkelola dan terstruktur. Selain itu, ketika mahasiswa merasa santai, mereka bisa mengendalikan suara, artikulasi, dan ucapan mereka lebih baik dan pada akhirnya hal itu dapat berkontribusi pada penampilan mereka (Kondo & Ling, 2004, 262).

Ketiga, mahasiswa bisa membuat catatan kecil atau mencatat kata-kata sulit sebelum melakukan praktik Speaking di depan kelas. Hal ini bertujuan untuk mengatasi kesulitan mahasiswa yang memiliki kelemahan dalam hal mengingat dan dapat membantu mahasiswa agar tidak gugup atau gelisah, sehingga dapat melakukan praktik Speaking lebih lancar dan efektif. Strategi ini diharapkan dapat menghilangkan rasa cemas yang sering dialami oleh mahasiswa ketika melakukan praktik Speaking di depan kelas.

Strategi selanjutnya yaitu berpikir positif. Kondo dan Ling berpendapat bahwa strategi ini memiliki fungsi paliatif dalam menekan proses kognitif bermasalah yang mendasari kecemasan siswa (Kondo & Ling, 2004, 262). Menurut Kondo dan Ling, strategi ini bisa mencakup persepsi diri bahwa seseorang dapat mencoba menikmati ketegangan dalam situasi belajar. Dalam praktik berbicara, pemikiran positif mungkin terjadi ketika seorang pelajar telah membuat persiapan yang baik dan santai. Oleh karena itu, ketika seorang mahasiswa berpikir positif bahwa presentasinya akan dilakukan dengan baik, mereka akan melihat kembali yang telah mereka lakukan sebelumnya dan menyadari bahwa mereka tidak perlu panik. Dengan hal ini, berpikir positif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mendapatkan lebih banyak kendali atas emosinya dan kemampuan kognitifnya. Akhirnya, kecemasan yang mereka rasakan kemungkinan besar akan berkurang.

Conclusion

Bahasa Inggris merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki, khususnya bagi mahasiswa yang sebagian besar kegiatannya menggunakan bahasa Inggris, contohnya proses pembelajaran, pengoperasian teknologi, bersosialisasi, dan lain-lain. Berdasarkan ketiga responden di atas dapat disimpulkan bahwa penguasaan bahasa Inggris merupakan hal yang sangat penting di dalam proses pembelajaran mahasiswa. Dengan menguasai bahasa Inggris, mahasiswa dapat memperoleh banyak keuntungan diantaranya, dapat memahami materi yang menggunakan bahasa Inggris, dapat menambah kosa kata baru, dan menambah peluang untuk mendapatkan pekerjaan yang berskala internasional..

References

Annisa, D. F., & Ifdil. (2016, June 30). Konselor. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia), VOL 5(2), 94. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>

- Asrida, D. (2017, June 16). Jurnal Bahasa Lingua Scientia. STRATEGI MAHASISWA UNTUK MENGHILANGKAN RASA CEMAS KETIKA BERBICARA BAHASA INGGRIS DI KELAS, VOL 9(1), 27-40. <https://doi.org/10.21274/lis.2017.9.1.27-40>
- Cubukcu, F. (2007). Iranian Journal of Language Studies (IJLS). Foreign language anxiety, Vol. 1(2).
- HORWITZ, M. B., HORWITZ, E. K., & COPE, J. (1986, Summer). The Modern Language Journal. Foreign Language Classroom Anxiety, 70(2), 125-132. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x>
- Kondo, D. S., & Ling, Y. Y. (2004, July 01). ELT Journal. Strategies for coping with language anxiety: the case of students of English in Japan, Volume 58(3), 258–265. <https://doi.org/10.1093/elt/58.3.258>
- Morissan M.A, Wardhani, A. C., & U., F. H. (2012). Metode Penelitian Survei (First edition ed.). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Musyafa'ah, L., & Dzulkarnain, D. (2023). Application of Interpersonal Communication with an Andragogical Approach in Improving the English Competence of Dhuafa Orphans. SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS), 11(1), 92-99.
- Musyafa'ah, L. (2017). THE APPLICATION OF ANDRAGOGY APPROACH WITH INTERPERSONAL COMMUNICATION IN ENGLISH COMPETENCY ACHIEVEMENT. In Proceeding the International Conference on Education Innovation (Vol. 1, No. 1, pp. 464-469).
- Musyafa'ah, L., Kaserero, S., & Jihan, F. N. (2024). Implementation of servant leadership at LKP Quali International Surabaya (QIS). At-Ta'lim: Jurnal Pendidikan, 10(2), 211-217.
- Rochman, K. L. (2010). Kesehatan Mental (Rohmad, Ed.). Purwokerto: Fajar Media Press & STAIN Press.
- Scheidel, T. M. (1976). Speech Communication and Human Interaction (2nd ed.). Scott Foresman/Addison-Wesley.
- Stuart, G. W. (2006). Buku Saku Keperawatan Jiwa (R. P. Kapoh & E. K. Yudha, Trans.; 5th ed.). Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2019). Statistika Untuk Penelitian (30th ed.). Bandung: CV. ALFABETA.