

Speaking Anxiety in English Class at the Senior High School Level [Kecemasan Berbicara dalam Kelas Bahasa Inggris di Tingkat Sekolah Menengah Atas]

Martha Herlina Supratiwi¹⁾, Dian Novita^{*2)}

¹⁾Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: diannovita1@umsida.ac.id

Abstract. *This study aims to identify the types of anxiety experienced by students when learning English and the teacher's strategy in overcoming the anxiety at one of the senior high schools in Sidoarjo, East Java, Indonesia. The method used in this research is descriptive qualitative, with data collection techniques in the form of observation and interviews. The results showed that students experienced three types of anxiety, namely trait anxiety, state anxiety, and situation-specific anxiety. The triggering factors include fear during pronunciation, limited vocabulary, and concerns about judgment from their teacher and peers. Due to the problems, the teacher uses various strategies to reduce anxiety, such as creating a fun learning atmosphere, providing motivation, ice breaking, and learning outside the classroom. With these strategies, students become more confident and motivated in speaking English.*

Keywords - speaking anxiety, teacher strategies, English learning, senior high school students

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis-jenis kecemasan yang dialami oleh siswa ketika belajar bahasa Inggris dan juga strategi guru dalam mengatasinya di salah satu sekolah menengah atas di Sidoarjo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, dengan teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami tiga jenis kecemasan, yaitu trait anxiety, state anxiety, dan situation-specific anxiety. Faktor pemicunya antara lain rasa takut saat pengucapan, keterbatasan kosakata, dan kekhawatiran akan penilaian dari guru dan teman sebaya. Guru menggunakan berbagai strategi untuk mengurangi kecemasan, seperti menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, memberikan motivasi, ice breaking, dan belajar di luar kelas. Dengan strategi tersebut, siswa akan menjadi lebih percaya diri dan termotivasi dalam berbicara bahasa Inggris.*

Kata Kunci - kecemasan berbicara, strategi guru, pembelajaran Bahasa Inggris, siswa SMA

I. PENDAHULUAN

Keterampilan berbicara memberikan kontribusi yang besar dalam mendukung penerapan keterampilan belajar [1]. Berbicara merupakan keterampilan penting yang harus dipelajari dan dikuasai dengan sungguh-sungguh oleh peserta didik [2]. Dengan kemampuan berbicara yang baik, seseorang dapat dengan mudah memahami dan menyampaikan informasi. Melalui keterampilan ini, individu dapat mengkomunikasikan pemahaman mereka secara efektif, terlibat dalam diskusi kritis, serta menyampaikan dan menerima informasi dengan lebih efisien. Keterampilan berbicara juga dapat berkontribusi dalam meningkatkan pemikiran analitis dan reflektif, yang pada gilirannya memperkuat efektivitas proses pembelajaran. Dengan demikian, pengembangan keterampilan berbicara menjadi aspek yang krusial dalam mendukung pencapaian hasil belajar yang lebih baik. Ilmu berbicara berkaitan dengan kemajuan perkembangan komunikasi di dunia yang serba cepat dan dinamis saat ini. Berbicara juga dapat dianggap sebagai merancang dan menyampaikan pesan kepada audiens. Tujuan pembicaraan dan pemilihan topik dasar harus mengikuti latar belakang audiens untuk menyampaikan pesan dengan terampil. Selain itu, berbicara juga merupakan bentuk dasar komunikasi yang dapat menjadi wadah untuk mengekspresikan pikiran, ide, dan emosi secara lisan.

Dalam bahasa Inggris, berbicara adalah salah satu hal yang membuat siswa merasa cemas, yang pada akhirnya menyebabkan kegugupan di kelas [3]. Pada kenyataannya, komunikasi siswa di kelas speaking sering menghadapi berbagai masalah [4]. Kecemasan merupakan hal yang dapat menyulitkan siswa dalam mengembangkan kemampuannya dan dapat mengganggu performanya [5]. Kecemasan juga didefinisikan sebagai situasi ketidaknyamanan, kegelisahan, ketakutan, atau kekhawatiran yang tidak berhubungan dengan situasi tertentu [6]. Julianti et al. juga mengatakan bahwa kecemasan memiliki dampak yang besar terhadap perkembangan bahasa kedua [7]. Kecemasan dapat dipicu oleh situasi sosial atau lingkungan belajar yang tidak mendukung, yang akan membuat individu merasa terhambat dalam mengekspresikan dirinya secara bebas dan tanpa rasa takut [8].

Kecemasan ini sering kali berasal dari rasa takut melakukan kesalahan, yang sering kali membuat mereka merasa kurang percaya diri. Akibatnya, banyak siswa yang mengalami kegugupan saat diminta untuk berbicara di kelas, yang dapat menghambat kemampuan mereka. Kecemasan yang dimiliki siswa akan berdampak besar pada pembelajaran

mereka ketika mereka ingin belajar bahasa asing [9]. Menurut Saputra dkk., berbicara secara lisan dapat memberikan wadah bagi siswa untuk berbagi pendapat, saran, ide, dan pikiran [10]. Jika siswa merasa cemas, malu, dan tidak percaya diri ketika berbicara di depan kelas, itu adalah hal yang wajar, karena setiap siswa memiliki kondisi psikologis yang berbeda [11]. Kecemasan dalam berbicara bahasa Inggris sering kali disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri yang membuat individu meragukan kemampuan yang dimilikinya [8]. Kecemasan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk yang dapat membuat siswa mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Hal ini menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi, mengingat kosakata, dan berpartisipasi dalam kegiatan berbicara.

Dalam berbicara, beberapa masalah juga berkaitan dengan kecemasan, salah satunya adalah banyak siswa yang sering merasa tertekan ketika harus berbicara bahasa Inggris di depan umum. Nadia & Hilalina menyatakan bahwa perasaan tersebut merupakan hal yang wajar, dan kecemasan terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu, perasaan, kondisi, situasi, dan ketakutan [9]. Banyak dari mereka yang merasa bahwa berbicara dalam bahasa Inggris merupakan beban yang berat dan membuat penyampaian pidato mereka menjadi tidak natural. Siswa yang memiliki kemampuan berbicara bahasa Inggris yang baik akan merasa lebih percaya diri dalam berbicara bahasa Inggris. Hal ini juga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi mereka untuk berbicara bahasa Inggris secara natural. Namun, tidak adanya kemauan siswa untuk berbicara dalam bahasa Inggris juga menjadi kendala bagi mereka dalam belajar bahasa [12].

Dalam beberapa penelitian, kecemasan merupakan salah satu masalah dalam berbicara yang dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam berbicara bahasa Inggris. Setiap siswa memiliki kondisi psikologis yang berbeda, dimana ada siswa yang dapat berbicara dengan percaya diri, dan ada juga yang tidak dapat berbicara sama sekali atau terbata-bata karena malu dan gugup [13]. Menurut Gumartifa & Syahri, ketika seseorang merasa senang, maka ia akan lebih nyaman dalam berbicara [14]. Selain itu, kurangnya rasa percaya diri akan menimbulkan beberapa respon emosional seperti rasa malu, pasif, khawatir, dan cemas. Perspektif kecemasan adalah perasaan khawatir atau takut yang dapat menyebabkan seseorang selalu berpikir bahwa kejadian di masa depan akan buruk. Dapat diartikan bahwa ketika seseorang memiliki tanda-tanda kecemasan yang berlebihan, mereka tidak akan bertindak secara normal. Kebanyakan dari mereka akan bereaksi secara berlebihan, hingga kehilangan keberanian [15]. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah emosi, yaitu adanya respon tubuh, seperti jantung berdebar-debar atau wajah memerah, serta perilaku gelisah dan gagap saat berbicara, yang sering muncul akibat kecemasan dan dapat menghambat kelancaran dalam berbicara bahasa Inggris [16].

Kecemasan adalah gangguan kesehatan mental yang sebagian besar berhubungan dengan kegelisahan dan memiliki dampak psikologis dan sosial. Menurut Febriana dkk [15], terdapat tiga jenis kecemasan yang berbeda, yaitu:

a) Trait Anxiety

Trait anxiety adalah kecenderungan seseorang untuk merasa cemas dalam berbagai situasi. Siswa yang memiliki trait anxiety akan mudah merasa cemas pada kondisi tertentu. Hal ini merupakan bagian dari kepribadian seseorang yang akan sulit untuk diubah dan akan menetap selama beberapa waktu.

b) State Anxiety

State anxiety adalah perasaan cemas yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi tertentu. Seseorang yang pernah mengalami hal ini beranggapan bahwa hal tersebut merupakan sesuatu yang wajar karena kecemasan ini bersifat sementara dan akan hilang ketika situasi yang dianggap menakutkan tersebut telah berlalu.

c) Situation-specific Anxiety

Kecemasan jenis ini terjadi secara spesifik pada situasi-situasi tertentu. Perasaan cemas cenderung meningkat setiap kali orang tersebut menghadapi situasi seperti diskusi kelompok, presentasi, dan berbagai kegiatan berbicara di depan umum lainnya.

Strategi guru dalam mengatasi kecemasan siswa dalam pembelajaran bahasa dan komunikasi sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Penyesuaian strategi dengan kemampuan, kebutuhan, dan kondisi siswa akan berdampak pada kegiatan pembelajaran yang baik [17]. Selain itu, strategi pengajaran berbicara yang tepat akan membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan berbicara mereka. Menurut Marlia dkk., kecemasan berbicara dapat mempengaruhi performa siswa, guru dan siswa harus mengatasinya secara kolaboratif, salah satunya dengan melakukan refleksi diri, yang akan membantu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, mengatasi masalah, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam berbicara [18]. Hal ini akan memberikan dampak positif dan mendapatkan hasil yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan berbicara siswa.

Menciptakan suasana kelas yang positif akan membuat siswa merasa aman untuk melakukan kesalahan. Kecemasan yang ditimbulkan oleh siswa juga dapat mempengaruhi guru, oleh karena itu guru perlu menjaga suasana belajar yang lebih nyaman untuk semua [19]. Dimana guru memberikan ruang kepada siswa untuk melakukan kesalahan namun mendorong siswa untuk melihat kesalahan tersebut sebagai bagian dari pembelajaran, bukan kegagalan. Selain itu, memberikan umpan balik yang positif, menghindari kritik yang keras, dan menghargai setiap usaha siswa akan membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dan rasa takut akan penilaian negatif baik dari

teman sebaya maupun guru. Oleh karena itu, strategi pembelajaran dibuat sekreatif mungkin untuk mencapai tujuan pembelajaran yang berdampak pada peningkatan motivasi siswa terhadap pembelajaran bahasa Inggris [20].

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan apa yang peneliti lakukan saat ini. Yang pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Febriana dkk. [15]. Dalam penelitian ini, peneliti menjelaskan tentang pengertian kecemasan, jenis-jenis kecemasan, faktor-faktor kecemasan, dan dampak dari kecemasan berbahasa. Artikel ini menjelaskan bahwa berbicara adalah keterampilan yang penting untuk menguasai bahasa Inggris. Peneliti juga mengatakan bahwa untuk mengembangkan kemampuan berbicara dibutuhkan kepercayaan diri yang kuat, kemampuan berbicara di depan umum yang baik, dan kefasihan dalam berbahasa Inggris.

Penelitian kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Damayanti & Listyani [21]. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa siswa mengalami tiga faktor yang menyebabkan mereka takut, yaitu kecemasan komunikasi, kecemasan tes, dan kecemasan akan evaluasi negatif. Selain itu, terdapat faktor kurangnya kosakata, kurangnya persiapan, dan khawatir dipermalukan oleh teman di depan kelas juga menyebabkan kecemasan dalam berbicara muncul pada siswa. Dengan adanya hal tersebut, maka diperlukan strategi pembelajaran dimana peran dosen sangat penting untuk mengendalikan kecemasan mahasiswa dengan menciptakan suasana belajar yang positif.

Pada penelitian kali ini, peneliti melakukan observasi di salah satu sekolah menengah atas di Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia. Di sekolah tersebut, kecemasan di kalangan siswa juga menjadi masalah dalam proses pembelajaran bahasa Inggris, khususnya dalam berbicara. Penelitian ini tidak hanya berkaitan dengan jenis-jenis kecemasan yang dihadapi oleh para siswa [15][21], tetapi penelitian ini juga meneliti bagaimana upaya guru untuk membantu para siswa mengatasi kecemasan mereka ketika belajar bahasa Inggris. Oleh karena itu, pertanyaan penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1. Apa saja jenis kecemasan yang dihadapi oleh siswa di salah satu sekolah menengah atas di Sidoarjo?
2. Bagaimana cara guru mengatasi kecemasan siswa di salah satu sekolah menengah atas di Sidoarjo?

II. METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kualitatif dipilih karena sesuai untuk menyelidiki fenomena sosial secara mendalam, khususnya terkait kecemasan berbicara yang dialami mahasiswa. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data deskriptif yang disajikan dalam bentuk kata-kata dan gambar, yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informasi yang diperoleh nantinya akan diceritakan kembali oleh peneliti dalam bentuk deskriptif dengan data yang berupa kata-kata dan gambar [10]. Fokus dari penelitian ini adalah mendeskripsikan jenis-jenis kecemasan berbicara yang dialami oleh siswa dan strategi yang digunakan oleh guru untuk membantu siswa dalam mengatasi kecemasan tersebut. Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan data, analisis informasi, dan penyajian hasil penelitian secara mendalam dan objektif.

Partisipan

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang guru bahasa Inggris dan siswa kelas tiga di salah satu sekolah menengah atas di Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia. Siswa kelas tiga dipilih karena mereka telah memiliki pengalaman dalam belajar bahasa Inggris, sehingga dapat menggambarkan kecemasan mereka. Guru bahasa Inggris dipilih karena mereka memiliki peran langsung dalam pembelajaran dan memahami strategi untuk mengatasi kecemasan siswa. Para peneliti memilih 6 siswa dari mereka yang memiliki kriteria kemampuan berbicara rendah, sedang, dan tinggi. Kriteria tersebut dipilih berdasarkan nilai siswa dalam pelajaran bahasa Inggris.

Instrumen

Instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah observasi dan wawancara. Instrumen pertama yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui interaksi antara guru dan siswa serta mengamati tingkat kecemasan yang dialami siswa selama proses pembelajaran. Melalui observasi ini, peneliti dapat memperoleh gambaran secara langsung mengenai situasi di dalam kelas, termasuk respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran, bagaimana guru memberikan umpan balik, dan beberapa situasi yang dapat memicu munculnya kecemasan pada siswa, khususnya dalam belajar berbicara bahasa Inggris.

Observasi dilakukan selama satu bulan karena keterbatasan waktu dan kebijakan sekolah yang tidak mengizinkan untuk mengganggu jam belajar siswa. Pada minggu pertama, guru melakukan pembelajaran berbicara seperti biasa, dengan menggunakan permainan dan lagu. Guru memilih lagu yang sesuai dengan tingkat pemahaman siswa, setelah itu guru meminta siswa untuk menyampaikan makna dari lagu tersebut dengan menggunakan bahasa Inggris. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kosakata dan mengenalkan intonasi dan pengucapan yang benar dalam

bahasa Inggris. Minggu kedua, pembelajaran difokuskan pada percakapan langsung antara siswa dan guru. Guru meminta siswa maju satu per satu untuk melakukan percakapan dengan guru menggunakan bahasa Inggris. Setelah itu, guru meminta siswa untuk bercerita sesuai dengan topik yang telah ditentukan. Observasi ini bertujuan untuk mengetahui jenis-jenis kecemasan yang muncul pada siswa selama pembelajaran dan respon guru terhadap kecemasan tersebut. Perpaduan antara wawancara dan observasi akan membantu peneliti mendapatkan informasi mengenai peran guru dalam mengatasi kecemasan siswa di dalam kelas. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih kelancaran berbicara dan meningkatkan kemampuan siswa dalam merangkai kalimat dengan baik dan benar.

Instrumen kedua adalah wawancara. Dalam proses wawancara dengan guru bahasa Inggris, peneliti mengembangkan beberapa pertanyaan yang diadaptasi dari artikel ilmiah untuk mendapatkan pandangan dan pengalaman guru mengenai kecemasan siswa ketika berbicara bahasa Inggris. Pertanyaan-pertanyaan tersebut antara lain apakah siswa merasa cemas dengan penilaian guru, pengaruh lingkungan sosial terhadap kecemasan, strategi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan, dan bagaimana cara guru memonitor perkembangan siswa yang mengalami kecemasan. Semua pertanyaan tersebut bertujuan untuk menggali peran guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kemampuan berbicara siswa.

Menggunakan metode Focus Group Discussion (FGD), dengan melibatkan enam siswa terpilih dalam satu kelompok diskusi. Diskusi dipandu oleh peneliti untuk mengetahui pandangan para siswa mengenai kecemasan dalam belajar bahasa Inggris. Beberapa pertanyaan yang diajukan juga diadaptasi dari artikel tersebut, termasuk penyebab kecemasan berbicara dan faktor yang paling sering memicu kecemasan mereka di kelas. Hal ini bertujuan untuk memahami pengalaman belajar para siswa secara lebih mendalam.

Setelah melakukan wawancara dengan para siswa, peneliti melakukan analisis dan tabulasi data untuk mengetahui jenis-jenis kecemasan yang dialami oleh para siswa yang telah dicatat dalam lembar observasi. Kemudian hasil wawancara ditabulasikan dan dianalisis dengan mengkategorikan respon siswa berdasarkan jenis dan aspek kecemasan yang muncul. Selanjutnya peneliti merangkum dan menggarisbawahi poin-poin penting, dengan fokus utama pada jenis-jenis kecemasan yang dialami siswa dan strategi yang digunakan guru untuk mengatasinya.

Dalam proses pendokumentasian hasil wawancara, nama para siswa disamarkan dan hanya ditulis dengan inisial nama depan mereka. Hal ini dilakukan untuk menjaga kerahasiaan dan privasi partisipan, sesuai dengan prinsip-prinsip etika penelitian. Penggunaan inisial juga bertujuan untuk meminimalisir potensi teridentifikasinya individu oleh pihak luar yang tidak berkepentingan, sehingga mahasiswa tetap merasa aman dan terlindungi dalam mengekspresikan perasaan dan pengalamannya.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

3.1. Jenis-jenis Kecemasan Siswa dalam Kelas Berbicara Bahasa Inggris

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan para siswa, peneliti menemukan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami lebih dari satu jenis kecemasan secara bersamaan. Data hasil observasi dikategorikan ke dalam tiga jenis kecemasan, termasuk faktor penyebabnya, seperti yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1: Tabulasi Kecemasan Berbicara Siswa dan Faktor Penyebabnya

No	Nama Siswa	Trait Anxiety	State Anxiety	Situation-Specific Anxiety	Takut Dihakimi	Takut Melakukan Kesalahan	Rasa Malu	Kurang Percaya Diri
1	RS	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
2	ARP	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
3	RK	✗	✓	✗	✓	✓	✗	✗
4	LS	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	EM	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓

6	AS	X	✓	✓	X	✓	✓	✓
---	----	---	---	---	---	---	---	---

Hasil rekapitulasi menunjukkan bahwa tiga mahasiswa mengalami trait anxiety, tiga mahasiswa mengalami state anxiety, dan lima mahasiswa mengalami situation-specific anxiety. Faktor pemicu kecemasan yang paling dominan adalah rasa takut melakukan kesalahan (dialami oleh enam siswa), diikuti oleh rasa malu, kurang percaya diri, dan takut dihakimi, masing-masing dialami oleh lima siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan siswa dalam berbicara bahasa Inggris dipengaruhi oleh kombinasi tipe kecemasan dan faktor psikologis seperti takut membuat kesalahan, penilaian sosial, dan kepercayaan diri yang rendah.

Tipe pertama adalah Trait Anxiety. Beberapa siswa mengatakan bahwa mereka sering merasa cemas ketika berbicara bahasa Inggris. Hal ini membuat siswa berpikir takut dan membentuk kepribadian seseorang yang akan sulit untuk diubah.

"Saat bermain game yang mengharuskan kami duduk di depan kelas dan dilihat oleh teman-teman, saya langsung bengong dan lupa apa yang akan saya katakan. Hal ini terjadi karena saya terlalu gugup dan merasa tertekan untuk tidak melakukan kesalahan saat berada di depan teman-teman." –RS.

"Jujur saja, ketika saya maju ke depan kelas, saya takut dinilai karena kurang fokus, yang terkadang membuat saya salah mengucapkan kata-kata dalam bahasa Inggris. Respon spontan dari teman-teman saya, seperti menirukan kesalahan saya, membuat saya takut salah dalam pengucapan." –ARP.

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh para siswa, diketahui bahwa beberapa dari mereka mengalami kecemasan, terutama ketika menghadapi kesulitan dalam berbicara bahasa Inggris di depan banyak orang. Kecemasan tersebut muncul karena adanya rasa takut melakukan kesalahan dalam pengucapan serta kekhawatiran akan malu di depan orang lain.

Yang kedua adalah State Anxiety. Beberapa siswa menyatakan bahwa kecemasan yang mereka alami hanya bersifat sementara dan akan hilang seiring berjalannya waktu.

"Saya merasa cemas ketika guru tiba-tiba bertanya atau secara spontan melakukan percakapan singkat di kelas. Karena saya merasa sulit untuk menerjemahkan dan mengatur apa yang akan saya katakan." –RK.

"Terkadang ketika saya menjawab secara spontan, apa yang saya pikirkan berbeda dengan apa yang saya katakan." –LS.

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh para siswa, diketahui bahwa beberapa dari mereka mengalami kecemasan berbicara yang bersifat sementara. Kecemasan ini muncul ketika mereka menghadapi situasi yang tidak terduga, seperti ketika guru secara spontan memberikan pertanyaan yang menimbulkan perasaan bingung hingga takut.

Tipe terakhir adalah Kecemasan Situasi Spesifik. Beberapa siswa menyatakan bahwa rasa gugup muncul pada situasi tertentu, baik dari situasi tertentu saat presentasi di depan kelas, maupun penilaian dari guru.

"Ketika guru meminta saya untuk berbicara dalam bahasa Inggris, saya takut untuk menjawab karena saya malu dengan kemampuan bahasa Inggris saya. Saya juga memiliki kosakata yang terbatas, yang membuat saya gugup ketika berbicara bahasa Inggris di depan teman-teman saya." –EM.

"Saya merasa cemas ketika saya meragukan apa yang saya katakan, yang membuat saya terbata-bata ketika berbicara." –AS.

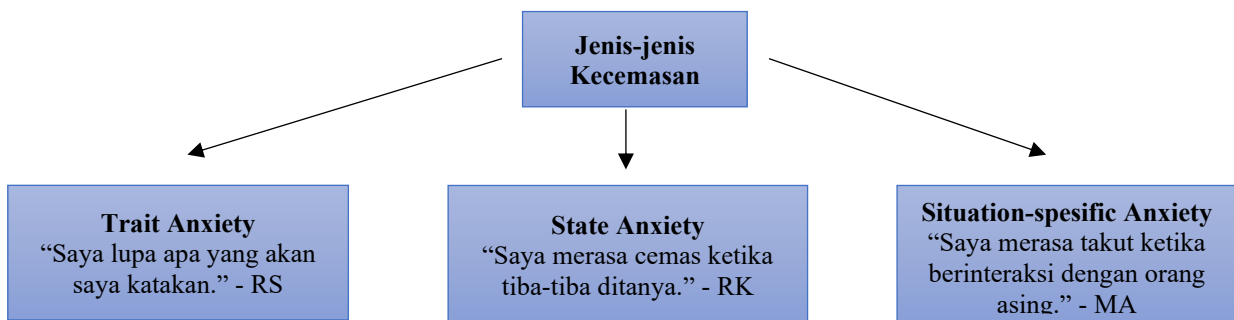
"Saya bisa berbicara bahasa Inggris, tapi terkadang saya memilih untuk tidak menunjukkannya karena saya merasa kemampuan saya masih kurang dengan teman-teman yang lain." –EV.

"Ya, saya juga terkadang merasa takut ketika bermain game yang mengharuskan saya berinteraksi dengan teman dari luar negeri, meskipun saya bisa berinteraksi dengan mereka." –MA.

Berdasarkan pernyataan yang diberikan oleh para siswa, diketahui bahwa beberapa dari mereka mengalami kecemasan pada situasi tertentu, misalnya saat guru menunjuk dan meminta mereka untuk menjawab pertanyaan di kelas. Kecemasan ini muncul karena adanya keraguan akan kemampuan bahasa Inggris mereka, terutama dalam hal tata bahasa dan kosakata.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, para siswa mengalami tiga jenis kecemasan yang berbeda terkait berbicara bahasa Inggris. Jenis pertama adalah Trait Anxiety, yang mengacu pada kecenderungan yang konsisten untuk merasa takut, gugup, dan bahkan tertekan ketika berbicara bahasa Inggris. Ketakutan yang mendasari ini membuat siswa sulit untuk mengekspresikan diri di depan teman-teman mereka. Jenis kedua adalah State Anxiety, yang terjadi secara tiba-tiba dan dipicu oleh momen-momen tertentu, seperti ketika siswa secara tidak terduga diminta untuk menjawab atau berkomunikasi dalam bahasa Inggris. Kecemasan jenis ini bersifat sementara dan cenderung mereda seiring berjalannya waktu. Jenis kecemasan yang terakhir adalah kecemasan yang berkaitan dengan situasi tertentu, yang muncul dalam konteks tertentu. Misalnya, siswa mungkin merasa cemas ketika diminta untuk menyampaikan presentasi atau menjawab pertanyaan di depan kelas. Berikut adalah grafik dari tiga jenis kecemasan yang dialami oleh siswa:

Grafik 1. Jenis-jenis Kecemasan Berbicara



3.2. Strategi Guru untuk Mengatasi Kecemasan Siswa

Para peneliti juga mewawancarai para guru untuk melihat bagaimana para guru mengatasi kecemasan siswa dalam berbicara bahasa Inggris:

Tabel 2. Strategi Guru dalam Mengatasi Kecemasan Siswa saat Berbicara Bahasa Inggris

No	Strategi Guru	Deskripsi Strategi	Kutipan dari Guru (TC)
1	Menciptakan suasana belajar yang menyenangkan	Para guru berusaha membuat siswa merasa nyaman dan tidak tegang saat belajar berbicara bahasa Inggris.	<i>“Pertama, saya menciptakan suasana belajar yang menyenangkan agar siswa merasa nyaman dan tidak tegang.”</i>
2	Memberikan motivasi dan dorongan	Guru memotivasi siswa agar lebih percaya diri saat berbicara dalam bahasa Inggris.	<i>“Yang kedua, memberikan motivasi dan dorongan agar anak-anak lebih percaya diri dalam berbicara.”</i>
3	Ice breaking sebelum kegiatan berbicara	Guru melakukan kegiatan ringan yang menyenangkan sebelum kegiatan inti untuk mencairkan suasana.	<i>“Ketiga, melakukan ice breaking sebelum memulai kegiatan berbicara untuk mencairkan suasana.”</i>
4	Pembelajaran di luar kelas	Guru melakukan pembelajaran di luar kelas untuk memberikan suasana yang lebih segar dan mengurangi tekanan.	<i>“Keempat, adakan pembelajaran di luar kelas sebagai variasi agar suasana belajar lebih segar dan menyenangkan.”</i>

5	Pengamatan dan pemantauan kemajuan siswa	Guru melakukan pengamatan langsung dan mencatat kemajuan siswa dalam	<i>"Saya juga akan melakukan pengamatan langsung dengan memberikan catatan penilaian berbicara. Selain itu, guru juga memantau tingkat kemajuan yang dicapai oleh setiap siswa."</i>
---	--	--	--

Berdasarkan wawancara dengan guru, diketahui bahwa beberapa siswa menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi ketika berbicara di depan kelas. Hal ini dapat dilihat dari gestur tubuh mereka. Penilaian dan kritikan dari guru merupakan beberapa faktor utama yang memicu kecemasan ini. Selain itu, lingkungan sosial juga turut berperan dalam tingkat kecemasan siswa. Guru mengungkapkan bahwa tanggapan dari teman sebaya memiliki dampak yang berbeda-beda. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keberanian siswa dalam berbicara di depan umum. Oleh karena itu, guru menerapkan berbagai strategi, seperti menciptakan suasana belajar yang menyenangkan agar siswa merasa lebih nyaman untuk berbicara, memberikan motivasi agar siswa lebih percaya diri, melakukan metode ice breaking sebelum memulai kegiatan untuk mencairkan suasana, dan mengadakan kegiatan belajar di luar kelas juga diterapkan untuk memberikan suasana baru yang lebih rileks dan tidak menegangkan. Guru juga melakukan observasi langsung di dalam kelas untuk memantau perkembangan siswa yang mengalami kecemasan dengan mengamati interaksi antara siswa dengan guru selama proses pembelajaran berlangsung.

Meskipun demikian, para siswa memiliki berbagai strategi untuk mengatasi kecemasan berbicara mereka. Beberapa di antaranya adalah belajar bahasa Inggris melalui permainan, menonton film berbahasa Inggris, dan mendengarkan lagu-lagu berbahasa Inggris. Kegiatan-kegiatan ini membantu mereka memahami bahasa Inggris secara alami dan perlahan-lahan mengurangi rasa takut berbicara di depan umum. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan para siswa dapat lebih percaya diri dalam menggunakan bahasa Inggris dalam kehidupan sehari-hari.

PEMBAHASAN

4.1. Jenis Kecemasan Siswa di Kelas Berbicara Bahasa Inggris

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat tiga jenis kecemasan: State Anxiety, Trait Anxiety, dan Situation-specific Anxiety. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dilakukan oleh Febriana dkk [15], yang mengkategorikan kecemasan siswa ke dalam tiga jenis yang berbeda.

Trait Anxiety mengacu pada kecenderungan jangka panjang dan konsisten untuk mengalami kecemasan. Seperti yang ditemukan dalam penelitian ini, siswa merasa cemas ketika berbicara bahasa Inggris. Nadia & Hilalina [9] berpendapat bahwa trait anxiety sudah tertanam dalam diri seseorang dan sulit untuk dihilangkan. Siswa yang termasuk ke dalam jenis kecemasan ini cenderung takut melakukan kesalahan dan merasa malu kepada teman-temannya, sehingga mengganggu kepercayaan diri mereka dalam berbicara.

State Anxiety, di sisi lain, adalah perasaan gugup yang muncul pada situasi tertentu. Pada penelitian ini, State Anxiety muncul ketika siswa secara tiba-tiba diminta untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru. Gumartifa & Syahri [14] menyatakan bahwa State Anxiety muncul ketika individu mengalami tekanan dan situasi yang tidak terduga. Dalam penelitian ini, siswa menunjukkan bahwa tugas berbicara secara spontan cenderung memicu kecemasan sesaat yang akan menghilang ketika mereka terbiasa dengan situasi tersebut.

Kecemasan spesifik situasi muncul dalam konteks berbicara yang spesifik, seperti ketika siswa diminta untuk maju ke depan kelas atau selama evaluasi formal oleh guru. Damayanti & Listiyani [21] mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa siswa sering merasa cemas saat evaluasi, terutama ketika mereka merasa kurang percaya diri dengan kemampuan bahasa mereka. Studi saat ini menemukan bahwa kecemasan siswa sering dikaitkan dengan kekhawatiran tentang kesalahan pengucapan, kosakata yang terbatas, dan kesalahan tata bahasa. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa kegiatan berbicara berbasis evaluasi secara signifikan berkontribusi terhadap kekhawatiran siswa dalam menggunakan bahasa Inggris.

4.2. Strategi Guru untuk Mengatasi Kecemasan Siswa

Penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa strategi yang digunakan oleh guru untuk mengatasi kecemasan berbicara bahasa Inggris siswa. Pendekatan ini sejalan dengan strategi yang diuraikan oleh Irmayani dkk.[17], yang menjelaskan pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang positif dan suportif untuk mengurangi kecemasan dalam pembelajaran bahasa.

Salah satu strategi utama yang diterapkan oleh guru dalam penelitian ini adalah menciptakan suasana kelas yang menarik dan santai. Sukmawati & Sabillah [20] mendukung pendekatan ini dan berpendapat bahwa mengurangi tekanan dalam kegiatan berbicara dapat membantu siswa merasa lebih nyaman dan percaya diri. Pembelajaran interaktif dan ice breaking sebelum memulai pembelajaran dipandang sebagai solusi untuk mengurangi kecemasan pada siswa.

Strategi lainnya adalah dengan memberikan semangat kepada siswa dan memberikan umpan balik yang membangun. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Noerjanah & Dhigayuka [22], yang menyoroti peran penguatan positif dalam membantu siswa mengatasi rasa takut dan mengembangkan kepercayaan diri dalam berbicara bahasa Inggris. Guru dalam penelitian ini berhasil menciptakan lingkungan belajar di mana siswa tidak merasa terancam dan merasa terdorong untuk berlatih berbicara tanpa takut dihakimi. Guru hanya berfokus pada upaya siswa daripada kesalahan mereka.

Di sisi lain, peneliti juga menemukan bahwa kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di luar kelas dapat mengurangi kecemasan siswa. Hardiyanto [4] menyatakan bahwa lingkungan belajar di luar kelas dapat menciptakan suasana yang lebih santai dan membuat siswa tidak terlalu tertekan. Dalam penelitian ini terungkap bahwa siswa merasa lebih percaya diri ketika pembelajaran dilakukan di luar kelas daripada di dalam kelas.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa siswa di salah satu sekolah menengah atas di Sidoarjo mengalami tiga jenis kecemasan dalam belajar berbicara bahasa Inggris, yaitu trait anxiety, state anxiety, dan situation-specific anxiety. Kecemasan ini muncul karena berbagai faktor seperti takut melakukan kesalahan, kurangnya kosakata, dan tekanan dari lingkungan sosial dan akademik. Guru memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan ini dengan melakukan berbagai strategi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan siswa, seperti menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, memberikan umpan balik yang positif, melakukan ice breaking, dan memfasilitasi siswa untuk belajar di luar kelas. Pendekatan ini terbukti membantu siswa menjadi lebih percaya diri dalam berbicara bahasa Inggris yang diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru dalam merancang strategi pembelajaran yang jauh lebih efektif untuk mengatasi kecemasan siswa dalam berbicara bahasa Inggris.

Namun, penelitian ini masih memiliki kekurangan, yaitu, data yang dikumpulkan hanya dari satu sekolah dan populasi siswa yang relatif kecil. Pengamatan juga terbatas pada periode satu bulan, sehingga kedalaman pola perilaku siswa mungkin tidak sepenuhnya tertangkap. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut, dan disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih beragam dan lebih besar di berbagai sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga saya, terutama kepada mama, yang telah menjadi sosok paling kuat dan sabar dalam hidup saya. Mama selalu hadir dalam setiap proses jatuh bangun saya, memberikan doa yang tiada henti, serta menjadi tempat pulang terbaik ketika saya merasa lelah dengan semua perjuangan ini. Ketulusan dan cinta yang mama berikan adalah sumber kekuatan utama saya untuk terus melangkah dan menyelesaikan perkuliahan ini. Tanpa doa dan dukungan mama, saya mungkin tidak akan bisa berdiri di titik ini.

Saya juga ingin menyampaikan rasa terima kasih yang begitu dalam kepada seseorang yang sangat berarti dalam hidup saya, seseorang yang kini telah tiada, tetapi keyakinan dan cintanya tetap hidup dalam hati saya. Semasa hidupnya, ia selalu meyakinkan saya bahwa saya bisa, bahwa saya mampu menggapai mimpi ini. Kata-katanya menjadi suara yang selalu terngiang saat saya ingin menyerah, dan kenangannya menjadi pelita yang menuntun saya dalam kegelapan. Meskipun ia tidak dapat menyaksikan pencapaian ini secara langsung, saya percaya bahwa ia melihat saya dari kejauhan dengan senyum bangga. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam hidup dan perjalanan saya.

Tak lupa, saya juga ingin berterima kasih kepada teman-teman saya yang luar biasa. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, tawa, bahkan air mata selama proses ini. Kalian tidak hanya menjadi teman seperjuangan, tetapi juga menjadi saudara yang selalu hadir memberi semangat, motivasi, dan bantuan saat saya membutuhkannya. Perjalanan ini tidak akan terasa lengkap tanpa kalian, dan kenangan selama masa perkuliahan akan selalu saya simpan sebagai bagian terindah dalam hidup saya.

REFERENSI

- [1] S. M. We, "Enhancing Students Speaking Skills Through Project-Based Learning," *J. Ling. Idea*, vol. 11, no. 2, p. 113, 2020, doi: 10.20884/1.jli.2020.11.2.2931.
- [2] I. Fauzi, R. Hartono, D. Rukmini, and H. Pratama, "Mengatasi Anxiety dalam Berbicara Bahasa Inggris Melalui Pembelajaran Berbasis Web," *Pros. Semin. Nas. Pascasarj. Univ. Negeri Semarang*, pp. 550–556, 2022.
- [3] R. N. A. Al Hakim and H. Syam, "An Analysis of Students' Anxiety in Speaking English," *Pap. Knowl. Towar. a Media Hist. Doc.*, vol. 6, no. 2, 2019.
- [4] A. Hardiyanto, "an Analysis of Students Communication Apprehension in Speaking Class," *ETERNAL*

- (*English, Teaching, Learn. Res. Journal*), vol. 8, no. 02, pp. 253–262, 2022, doi: 10.24252/eternal.v82.2022.a3.
- [5] I. Hermagustiana, A. D. Astuti, and D. Suchahyo, “Do I Speak Anxiously? A Correlation of Self-Efficacy, Foreign Language Learning Anxiety and Speaking Performance of Indonesian EFL Learners,” *Scr. J. J. Linguist. English Teach.*, vol. 6, no. 1, pp. 68–80, 2021, doi: 10.24903/sj.v6i1.696.
- [6] S. Rahmadani and F. Etfita, “Foreign Language Speaking Anxiety: A Study of English Language Learning,” *Indones. J. Educ. Res. Rev.*, vol. 5, no. 2, pp. 262–272, 2022, doi: 10.23887/ijerr.v5i2.50284.
- [7] M. Julianti, S. Y. Harunasari, and D. Nasution, “The Relationship Between Student Anxiety and Speaking Ability,” *Proceedings Natl. Semin. STKIP Kusuma Negara Educ.*, pp. 1–5, 2019.
- [8] R. Firna, R. Rahmania, and F. Bafadal, “Faktor Penyebab Dampak Kecemasan Berbicara dalam Bahasa Inggris,” vol. 4, pp. 189–199, 2024.
- [9] H. Nadia and N. Hilalina, “Students’ Anxiety in Speaking English,” *Eduinfo Media*, vol. 1, no. 1, pp. 6–11, 2020, doi: 10.55756/eim.v1i1.24.
- [10] D. Saputra, M. Akib, A. Patty, R. Hartanti, and R. Hardianti, “Anxiety in Speaking English; Students’ Attitude and The Role of Gender,” *Paedagogia J. Kajian, Penelit. dan Pengemb. Kependidikan*, vol. 14, no. 1, pp. 78–83, 2023, [Online]. Available: <http://journal.ummat.ac.id/index.php/paedagogia>
- [11] A. A. Cherniaeva, “Частота Асимптоматической Гиперурикемии Среди Взрослых Больных Сахарным Диабетом 1-Го И 2-Го Типа,” *Int. J. Endocrinol.*, vol. 16, no. 4, pp. 327–332, 2021, doi: 10.22141/2224-0721.16.4.2020.208486.
- [12] D. I. Smks and P. Husada, “Kata Kunci: Kecemasan, Berbicara, dan Keterampilan,” vol. 6, no. 2, 2024.
- [13] D. M. M. K. A. S. A. Dwi Kalsum Pertiwi, “The Impact of EFL Students’ Speaking Anxiety on Learning Achievement,” *J. Kreat. Online*, vol. 9, no. 2, pp. 93–102, 2021, [Online]. Available: <http://jurnal.fkip.untad.ac.id/index.php/jko>
- [14] A. Gumartifa and I. Syahri, “English Speaking Anxiety in Language Learning Classroom,” *English Lang. Focus*, pp. 99–108, 2021, [Online]. Available: <https://doi.org/10.24853/elif.3.2.99-108>
- [15] S. B. Mia Febriana, Burhansyah Burhansyah, Saiful Marhaban, “Students’ Anxiety in Speaking English Faced by Junior High School in Aceh, Indonesia,” *Res. English Educ. J.*, vol. 9, pp. 58–71, 2024, [Online]. Available: <https://jim.usk.ac.id/READ/article/view/30965/14061>
- [16] D. Sumarsono, H. Haryadi, and A. K. Bagus, “When Blended Learning Is Forced in the Amid of Covid-19: What Happen on Efl Learners’ Speaking Anxiety?,” *J. Lang. Lang. Teach.*, vol. 9, no. 3, p. 305, 2021, doi: 10.33394/jollt.v9i3.3906.
- [17] Irmayani, N. Anugrawati, and A. B. M. Mannong, “Teachers’ Strategies in Overcoming Students’ Anxiety in Speaking English,” *Indones. J. Psycholinguist.*, vol. 1, no. 3, pp. 133–142, 2022, doi: 10.56983/ijp.v1i3.423.
- [18] M. Marlia, F. A. Akbal, S. Nur, and D. McDonald, “EFL Students’ Speaking Anxiety in Indonesian Senior High School,” *Ling. Didakt. J. Bhs. dan Pembelajaran Bhs.*, vol. 17, no. 1, p. 71, 2023, doi: 10.24036/ld.v17i1.121085.
- [19] S. Resmini, E. Kareviati, and R. Yugafiati, “Kecemasan guru-guru bahasa Inggris dalam mengajar mata pelajaran bahasa Inggris di SMA,” *Abdimas Siliwangi*, vol. 3, no. 2, pp. 380–387, 2020.
- [20] S. Sukmawati and B. M. Sabillah, “Strategi Pembelajaran Bahasa Inggris pada siswa TK IT Fajar Mannuruki Kabupaten Maros Berbasis Animasi,” *Indones. Berdaya*, vol. 1, no. 1, pp. 7–14, 2020, doi: 10.47679/ib.202012.
- [21] M. E. Damayanti and L. Listyani, “an Analysis of Students’ Speaking Anxiety in Academic Speaking Class,” *ELTR J.*, vol. 4, no. 2, pp. 152–170, 2020, doi: 10.37147/eltr.v4i2.70.
- [22] S. L. A. Noerjanah and A. Dhigayuka, “Strategi Pengajaran Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Siswa,” *J. Islam. Soc. Sci.*, vol. 4, no. 1, pp. 83–95, 2022, [Online]. Available: <http://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/holistik>

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.