

ANXIETY BERBICARA MAHASISWA PADA MATA KULIAH *SPEAKING FOR ACADEMIC PURPOSES*

Dian Shinta Sari, Heti Susanti, Suparjan
Pendidikan Bahasa Inggris, FPBS, Universitas PGRI Pontianak
e-mail: dianshintasari@gmail.com, hetissnt976@gmail.com

Abstract

This research investigates the factors that contribute to students' speaking *anxiety* and the strategies they employ to overcome it in the *Speaking for Academic Purposes* course. Using a qualitative research design, data were obtained through observations, interviews, and documentation. The findings highlight four primary factors contributing to speaking *anxiety*: psychological factors (shyness, fear of making mistakes, and lack of self-confidence), social factors (social pressure and lecturer responses), linguistic factors (limited vocabulary, improper accent, and inaccurate pronunciation), and contextual factors (insufficient preparation and demanding presentation tasks). To address this *anxiety*, students utilized various strategies: cognitive strategies (preparing materials, developing presentation outlines, memorizing key terms, and simplifying vocabulary through synonyms), affective strategies (controlling emotions, fostering a positive mindset, and incorporating humor), social strategies (participating in small group discussions, seeking peer feedback, and utilizing body language) and metacognitive strategies (practicing independently and setting gradual performance targets). In conclusion, effective strategies can reduce speaking *anxiety* while enhancing students' performance and confidence in academic speaking.

Keywords: *Speaking anxiety, Student Strategies, Speaking for Academic Purposes*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara mahasiswa (*speaking anxiety*) serta strategi yang digunakan untuk mengatasinya pada mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*. Dengan pendekatan kualitatif, data diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara disebabkan oleh empat faktor utama, yaitu faktor psikologis (rasa malu, takut salah, kurang percaya diri), Faktor sosial (tekanan sosial dan respon dosen), faktor linguistik (kosakata terbatas, aksen dan pronunciation yang tidak tepat), dan faktor kontekstual (kurangnya persiapan dan tugas presentasi). Untuk mengatasi *anxiety* ini, mahasiswa menerapkan strategi kognitif (persiapan materi, membuat kerangka presentasi, menghafal kata-kata kunci dan mencari sinonim yang sederhana), strategi afektif (pengendalian emosi, membangun pola pikir positif, dan menggunakan humor), strategi sosial (diskusi kelompok kecil, meminta umpan balik teman, menggunakan bahasa tubuh), dan strategi metakognitif (latihan mandiri dan membuat target secara bertahap). Kesimpulannya, strategi yang efektif dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi *anxiety* dan meningkatkan performa dan kepercayaan diri dalam berbicara akademik.

Kata Kunci: *Anxiety Berbicara, Strategi Mahasiswa, Speaking for Academic Purposes*

PENDAHULUAN

Sebagai bahasa pengantar dunia, Bahasa Inggris memiliki peran penting untuk dipelajari oleh semua peserta didik, termasuk di Indonesia. Dalam era globalisasi pendidikan yang terus berkembang, kemampuan berbahasa

Inggris menjadi kebutuhan bagi setiap individu untuk bersaing di lingkup internasional. Manfaat dari penguasaan Bahasa Inggris mencakup berbagai bidang, seperti pendidikan, teknologi, dunia profesional, serta sebagai sarana kolaborasi dan menjalin hubungan

antarnegara. Dalam dunia pendidikan, kebutuhan akan Bahasa Inggris semakin meningkat seiring jenjang pendidikan. Jika pada tingkat sekolah dasar dan menengah Bahasa Inggris belum menjadi prioritas utama, di tingkat perguruan tinggi mahasiswa diwajibkan untuk menguasainya demi mendukung proses pembelajaran dan pengembangan kompetensi akademik.

Sebagai bahasa asing di Indonesia, Bahasa Inggris membutuhkan perhatian khusus untuk meningkatkan kemampuan penguasaannya. Dalam proses pembelajaran, keterampilan utama yang ingin dicapai dapat diurutkan berdasarkan tingkat kepentingannya, yaitu membaca, mendengar, menulis, dan berbicara. Di antara keterampilan tersebut, berbicara (*speaking*) dianggap paling vital karena merupakan alat utama dalam komunikasi. Berbicara berfungsi sebagai media untuk menyampaikan ide atau pendapat kepada orang lain. Mahasiswa yang mempelajari Bahasa Inggris sebagai bahasa asing (EFL) umumnya memiliki kesempatan terbatas untuk menggunakan Bahasa Inggris di luar lingkungan kelas dan untuk berinteraksi langsung dengan penutur asli atau komunitas internasional.

Menurut Nunan (2003), keberhasilan dalam proses pembelajaran bahasa diukur dari sejauh mana siswa mampu berkomunikasi menggunakan bahasa target. Jika mahasiswa tidak dilatih berbicara atau tidak diberikan kesempatan untuk melakukannya di kelas, mereka mungkin kehilangan minat dan motivasi dalam belajar. Sebaliknya, jika kegiatan pembelajaran dirancang dengan baik dan metode pengajaran yang tepat diterapkan, aktivitas berbicara di kelas dapat menjadi pengalaman yang menyenangkan, meningkatkan motivasi belajar secara keseluruhan, dan menciptakan suasana kelas Bahasa Inggris yang dinamis dan menarik. Namun, kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang jarang menggunakan Bahasa Inggris dalam percakapan sehari-hari. Hal ini

dapat berdampak pada perkembangan kemampuan berbicara mereka. Nunan (2003) juga menegaskan bahwa berbicara merupakan salah satu elemen utama dalam pembelajaran bahasa kedua atau bahasa asing. Dia menjelaskan bahwa keberhasilan pembelajaran bahasa dapat dilihat dari kemampuan siswa untuk berkomunikasi menggunakan bahasa target, baik di dalam kelas maupun di luar lingkungan pembelajaran formal. Oleh karena itu, kemampuan berbicara dengan lancar menjadi faktor penting untuk mendukung komunikasi yang efektif.

Karena kemampuan berbicara sangat kompleks, tentu saja kemampuan berbicara dalam bahasa Inggris dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kecemasan (*anxiety*) yang berasal dari dalam diri mahasiswa. Rasa cemas yang sering muncul sebelum, selama, dan sesudah proses pembelajaran ini merupakan rasa tidak nyaman yang dialami oleh mahasiswa. Biasanya, kecemasan ini bersifat negatif dan dapat berdampak tidak menyenangkan jika tingkat kecemasannya tinggi (Vitasari 2010).

Febriani (2019) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara sering digambarkan sebagai perasaan takut, gugup, dan khawatir saat berinteraksi dengan orang lain. Kecemasan berbicara merupakan salah satu jenis kecemasan yang berkaitan dengan komunikasi, di mana seseorang kehilangan kepercayaan diri saat harus berbicara langsung di depan banyak orang. Dalam konteks ini, kecemasan berbicara dapat dipahami sebagai pola perilaku yang menghambat individu untuk berkomunikasi dengan lancar, yang sering kali menyebabkan rasa gugup yang berlebihan. Kecemasan ini muncul sebagai respons terhadap situasi atau ancaman yang dirasakan, dan dalam beberapa kasus dapat berkontribusi pada meningkatnya tingkat kegagalan, yang pada gilirannya memperburuk kecemasan individu tersebut dan memengaruhi performa berbicara mereka.

Sebagai sebuah konsep psikologis yang kompleks, kecemasan bahasa dianggap sebagai salah satu faktor afektif dalam pembelajaran bahasa. Artinya, kecemasan bahasa dapat memengaruhi keberhasilan pembelajaran, baik secara positif maupun negatif, tergantung pada bagaimana kecemasan tersebut diatasi oleh individu.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang peneliti lakukan di kelas, pada umumnya mahasiswa mengalami *anxiety* dalam berbicara Bahasa Inggris. Mereka menyatakan bahwa mereka merasa cemas saat berbicara Bahasa Inggris dan khawatir akan melakukan kesalahan. Mahasiswa merasa belum lancar dalam berbicara Bahasa Inggris, takut berbicara mengenai topik-topik baru, takut pelafalan salah dan takut di kritik. Partisipasi mahasiswa juga masih rendah, hal ini terlihat dari mahasiswa-mahasiswa yang itu saja yang tampil berbicara di depan kelas.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, Horwitz (1991) mengidentifikasi tiga jenis kecemasan yang saling berkaitan: kecemasan dalam komunikasi, kegelisahan saat menghadapi ujian, dan ketakutan terhadap evaluasi negatif. Pertama, kecemasan dalam komunikasi mengacu pada rasa takut individu untuk berkomunikasi secara verbal. Dalam kelas bahasa asing, mahasiswa yang cemas cenderung enggan berbicara di depan umum, sering menunggu hingga akhir sesi untuk bertanya, jarang mengangkat tangan, dan berharap orang lain yang akan berbicara. Kecemasan ini juga berkaitan dengan ketegangan performa, yang muncul dari rasa takut akan kegagalan. Mahasiswa yang gelisah biasanya menetapkan standar yang terlalu tinggi untuk dirinya dan merasa bahwa hasil yang kurang sempurna merupakan kegagalan. Akibatnya, mahasiswa mungkin meragukan kemampuan mereka sendiri dalam berbicara atau memberikan presentasi dengan baik. Terakhir, ketakutan terhadap evaluasi negatif

mengacu pada kekhawatiran akan penilaian dari orang lain, keinginan untuk menghindari situasi yang melibatkan penilaian, dan rasa takut akan menerima kritik. Dalam konteks kelas Bahasa asing, mahasiswa yang mengalami ketakutan ini cenderung pasif dan enggan berpartisipasi, sehingga kehilangan kesempatan untuk meningkatkan kemampuan berbahasa mereka.

Berdasarkan pertanyaan diatas, tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam berbicara Bahasa Inggris, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi kecemasan tersebut, khususnya dalam mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*.

METODE

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Menurut Arikunto (2013) “penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan buat menyelidiki keadaan, fenomena serta kondisi tertentu, yang hasil penemuannya dijabarkan dalam bentuk laporan penelitian”. Adapun penggunaan metode deskriptif dalam penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *anxiety* mahasiswa dalam berbicara Bahasa Inggris dan strategi mahasiswa yang digunakan untuk mengatasi kecemasan tersebut pada mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester tiga di salah satu Perguruan Tinggi Swasta di Pontianak. Peneliti hanya melibatkan 10 orang mahasiswa saja dari 32 mahasiswa di kelas yang peneliti ampu mata kuliahnya. Untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan teknik komunikasi langsung (wawancara), observasi serta dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk menggali lebih dalam lagi faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *anxiety* mahasiswa dalam berbicara Bahasa Inggris dan strategi mahasiswa yang digunakan untuk mengatasi kecemasan tersebut pada mata

kuliah *Speaking for Academic Purposes*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model analisis interaktif Miles dan Huberman sebagaimana dijelaskan oleh Sutopo (2016:113), yang meliputi tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada tahap reduksi data, peneliti memilih dan menyaring data yang relevan dari hasil pengumpulan data. Data tersebut kemudian diklasifikasikan berdasarkan faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan mahasiswa dalam berbicara Bahasa Inggris, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi kecemasan tersebut dalam mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini peneliti akan menguraikan berbagai temuan yang diperoleh dari hasil analisa dan

mendeskripsikan hasil temuan untuk menjawab pertanyaan (1) faktor-faktor apa yang mempengaruhi *anxiety* berbicara mahasiswa pada mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*, (2) Bagaimana strategi mahasiswa dalam mengatasi *anxiety* berbicara pada mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *anxiety* berbicara mahasiswa pada mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di lapangan, ditemukan ada empat faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara mahasiswa. Berikut ini adalah hasil temuan faktor-faktor *anxiety* berbicara mahasiswa pada mata kuliah *Speaking for Academic Purposes* yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Faktor yang Mempengaruhi *Anxiety* berbicara pada Mahasiswa

No	Faktor Utama	Subfaktor	Deskripsi	Dampak pada Mahasiswa
1.	Faktor Psikologis	Takut Salah	Kekhawatiran membuat kesalahan saat berbicara, terutama dalam pengucapan atau tata bahasa.	Membuat mahasiswa ragu untuk berbicara, memilih diam, atau menghindari situasi berbicara
		Rasa Malu	Perasaan malu ketika harus berbicara di depan umum, terutama jika mereka merasa kurang kompeten.	Menimbulkan kecenderungan menghindari partisipasi aktif dalam diskusi kelas atau presentasi.
		Kurang Percaya Diri	Keyakinan rendah pada kemampuan berbahasa Inggris, baik karena pengalaman negatif sebelumnya atau kurangnya latihan.	Mahasiswa menjadi lebih pasif dan takut untuk mencoba berbicara.
2.	Faktor Sosial	Tekanan sosial	Kekhawatiran akan penilaian negatif dari teman sekelas atau dosen selama berbicara di depan umum.	Memperburuk rasa cemas, terutama dalam diskusi kelompok atau presentasi formal.
		Respon dosen	Sikap atau cara dosen memberikan umpan balik yang kurang mendukung atau cenderung kritis.	Mahasiswa merasa takut melakukan kesalahan karena khawatir akan kritik yang mempermalukan mereka.
3.	Faktor Linguistik	Kosakata terbatas	Mahasiswa merasa tidak memiliki cukup kosakata untuk mengungkapkan ide dengan jelas.	Menimbulkan rasa cemas karena mereka merasa terhambat dalam menyampaikan pesan atau gagasan dengan efektif.
		Aksen	Perbedaan aksen yang membuat mahasiswa merasa	Membuat mahasiswa tidak percaya diri saat berbicara,

			khawatir orang lain tidak memahami apa yang mereka katakan.	terutama dalam situasi formal.
		Pengucapan	Kesulitan mengucapkan kata-kata dengan benar, terutama kata-kata baru atau teknis	Mahasiswa menjadi ragu-ragu untuk berbicara dan takut dinilai negatif oleh audiens.
4	Faktor Kontekstual	Kurangnya persiapan	Persiapan yang terbatas atau terburu-buru membuat mahasiswa tidak yakin dengan kemampuan mereka menyampaikan materi.	Membuat mahasiswa merasa tidak siap dan lebih gugup saat berbicara di depan umum.
		Tugas presentasi	Tugas berbicara di depan kelas yang membutuhkan struktur formal dan penyampaian yang jelas.	Menambah tekanan pada mahasiswa karena khawatir akan kesalahan, evaluasi negatif, atau tanggapan audiens.

Strategi mahasiswa dalam mengatasi *anxiety* berbicara pada mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa yang dilakukan

Tabel 2 Strategi mahasiswa dalam mengatasi *anxiety*

No	Jenis Strategi	Contoh Strategi	Penejelasan
1.	Strategi Kognitif	Mempersiapkan materi dengan matang.	Mahasiswa menyusun dan memahami materi secara mendalam sebelum presentasi.
		Membuat kerangka presentasi.	Menyusun poin-poin penting dalam urutan logis untuk panduan saat berbicara.
		Menghapal kata-kata kunci	Fokus pada kata-kata penting untuk membantu mengingat isi materi tanpa harus membaca teks.
		Mencari Sinonim yang sederhana	Menggunakan kosakata yang lebih mudah diingat untuk mengurangi kecemasan akan kesalahan linguistik.
2	Strategi Afektif	Mengontrol emosi melalui pernafasan	Latihan pernapasan untuk menenangkan diri sebelum berbicara di depan audiens.
		Membangun pola pikir positif	Meyakinkan diri bahwa kesalahan adalah bagian dari pembelajaran dan audiens tidak selalu kritis.
		Menggunakan humor	Menambahkan humor untuk mencairkan suasana dan mengurangi ketegangan saat berbicara.
3	Strategi Sosial	Diskusi kelompok kecil	Berlatih berbicara dalam kelompok kecil untuk mendapatkan umpan balik dan mengurangi kecemasan.
		Meminta umpan balik teman	eman memberikan saran tentang cara berbicara atau memperbaiki kesalahan.
		Menggunakan Bahasa tubuh	Memanfaatkan gestur dan ekspresi wajah untuk mendukung komunikasi ketika berbicara.
4	Strategi Metakognitif	Latihan mandiri	Berlatih berbicara sendiri, seperti di depan cermin atau merekam diri untuk evaluasi.
		Membuat target bertahap	Menetapkan tujuan kecil, seperti durasi atau tingkat kefasihan tertentu, untuk membangun kepercayaan diri secara bertahap.

Pembahasan

Dari deskripsi data di atas, peneliti membahas hasil penelitian yang akan

oleh peneliti di lapangan, ada empat strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi *anxiety* berbicara pada mata kuliah *Speaking for Academic Purposes* yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

dikaitkan dengan teori berdasarkan hasil Analisa data dari observasi dan hasil wawancara dengan para mahasiswa yang

sudah dilakukan oleh peneliti.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *anxiety* berbicara mahasiswa pada mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*.

Berdasarkan hasil temuan peneliti melalui pengamatan dan wawancara, menunjukkan bahwa *anxiety* berbicara mahasiswa dalam mata kuliah *Speaking for Academic Purposes* dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang dapat dikelompokkan ke dalam empat kategori utama: faktor psikologis, sosial, linguistik, dan kontekstual.

Faktor psikologis memainkan peran besar dalam mempengaruhi *anxiety* berbicara mahasiswa dalam mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*. Faktor seperti rasa takut salah, rasa malu, dan kurang percaya diri sering menjadi hambatan utama. Horwitz (1991) dalam teori Foreign Language Anxiety menjelaskan bahwa kecemasan berbicara disebabkan oleh ketakutan terhadap evaluasi negatif, baik dari dosen maupun teman sekelas. Mahasiswa merasa cemas jika melakukan kesalahan, dan hal ini mengurangi rasa percaya diri mereka. Jones (2004) mengungkapkan bahwa rasa malu dan ketakutan untuk dinilai secara negatif adalah faktor psikologis yang signifikan dalam menciptakan kecemasan saat berbicara. Hal ini juga didukung oleh temuan Gregersen dan Horwitz (2002), yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecemasan lebih tinggi cenderung menghindari berbicara di depan kelas, terutama ketika mereka merasa tidak cukup sempurna dalam penguasaan Bahasa.

Faktor sosial juga dapat mempengaruhi tingkat *anxiety* berbicara mahasiswa dalam mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*. Penelitian oleh Young (1991) menunjukkan bahwa tekanan sosial yang berasal dari teman sekelas atau bahkan dosen dapat meningkatkan kecemasan mahasiswa. Mahasiswa sering merasa terintimidasi oleh kemampuan berbicara orang lain, terutama jika mereka merasa tidak

sekompeten temannya. Respon dosen yang mendukung atau umpan balik untuk mahasiswa dapat memotivasi mengurangi *anxiety* berbicara dalam mata kuliah *Speaking for Academic Purposes* ini. Selain itu, dukungan sosial dari teman sekelas dapat membantu mengurangi kecemasan, sebagaimana ditemukan dalam penelitian Yim (2014), yang menunjukkan bahwa suasana kelas yang ramah dan mendukung dapat mengurangi tekanan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

Faktor linguistik dapat menjadi penyebab *anxiety* berbicara mahasiswa dalam mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*, terutama terkait dengan keterbatasan kosakata dan pengucapan yang tidak sempurna. Krashen (1982) dalam teori *Input Hypothesis* menyatakan bahwa keterbatasan linguistik menghambat kemampuan berbicara, yang menyebabkan mahasiswa merasa tidak cukup mampu dalam menyampaikan gagasan mereka. Zhang (2004) juga menemukan bahwa mahasiswa sering kali merasa cemas dengan aksen atau pengucapan yang tidak sesuai standar, yang membuat mereka lebih memilih untuk tidak berbicara daripada berbicara dengan ketidakpastian. Akibatnya, mereka cenderung menghindari kata-kata yang sulit dan mencari sinonim yang lebih sederhana untuk mengurangi rasa cemas.

Faktor kontekstual berhubungan dengan kurangnya persiapan dan tugas presentasi dalam mata kuliah *Speaking for Academic Purposes* dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *anxiety* berbicara di depan kelas. Eccles dan Wigfield (2002) dalam teori Expectancy-Value menjelaskan bahwa mahasiswa yang merasa tidak siap cenderung menurunkan ekspektasi mereka terhadap keberhasilan, yang menyebabkan kecemasan. Kurangnya waktu untuk mempersiapkan materi, atau ketidaksiapan dalam menghadapi tugas berbicara yang mendesak, semakin memperburuk rasa cemas. Hal ini juga dibenarkan oleh Gregersen dan Horwitz

(2002), yang menyatakan bahwa pengalaman berbicara yang terbatas dan kurangnya persiapan dapat meningkatkan kecemasan, karena mahasiswa merasa tidak siap menghadapi situasi tersebut.

Secara keseluruhan, faktor-faktor psikologis, sosial, linguistik, dan kontekstual saling berinteraksi dan memengaruhi *anxiety* berbicara mahasiswa dalam mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*. Penelitian ini menunjukkan bahwa *anxiety* berbicara mahasiswa bukan hanya disebabkan oleh satu faktor saja, melainkan oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, dengan memperhatikan faktor-faktor ini agar mahasiswa merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam berbicara di kelas.

Strategi mahasiswa dalam mengatasi *anxiety* berbicara pada mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*

Dalam mengatasi *anxiety* berbicara pada mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*, mahasiswa sering kali menggunakan berbagai strategi yang dapat dikelompokkan ke dalam empat kategori utama: strategi kognitif, afektif, sosial, dan metakognitif. Penelitian ini mengungkapkan bahwa strategi-strategi ini berperan penting dalam mengurangi *anxiety* berbicara mahasiswa, yang sering kali menghambat kemampuan mereka untuk berbicara secara efektif dalam bahasa Inggris.

Strategi kognitif merupakan salah satu cara utama yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi *anxiety* berbicara pada mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*. Dalam hal ini, mahasiswa berfokus pada persiapan materi, pembuatan kerangka pidato, menghafal kata-kata kunci, dan mencari sinonim yang lebih sederhana untuk menggantikan kata-kata yang sulit diingat. Seperti yang dijelaskan oleh Krashen (2020), persiapan yang matang dalam berbicara dapat mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh ketidakpastian

dalam berbicara. Mahasiswa yang merasa siap dengan materi yang telah mereka pelajari cenderung lebih percaya diri dan lebih sedikit mengalami kecemasan. Temuan Gregersen dan Horwitz (2002) juga mendukung hal ini, di mana mahasiswa yang mempersiapkan materi dengan baik akan lebih mampu mengatasi ketakutan mereka akan kesalahan dan ketidakpastian dalam berbicara.

Selain itu, strategi afektif memainkan peran penting dalam mengelola emosi yang timbul akibat kecemasan. Beberapa mahasiswa menggunakan teknik seperti pernapasan dalam untuk menenangkan diri sebelum berbicara di depan kelas. Teknik ini berfungsi untuk meredakan ketegangan tubuh yang sering kali disertai dengan kecemasan berbicara. Menurut Jones (2004), mengontrol emosi dengan cara ini dapat membantu mahasiswa mengurangi respons fisiologis yang terkait dengan kecemasan, seperti detak jantung yang cepat atau kegugupan. Di samping itu, membangun pola pikir positif adalah strategi yang digunakan untuk menanggulangi perasaan cemas dan ragu. Mahasiswa yang lebih optimis dan percaya pada kemampuan mereka cenderung lebih percaya diri dalam berbicara (Young, 1991). Penggunaan humor juga terbukti efektif dalam meredakan kecemasan dan menciptakan suasana yang lebih santai, memungkinkan mahasiswa berbicara dengan lebih bebas tanpa terlalu khawatir tentang kesalahan (Liu & Jackson, 2008).

Strategi sosial juga menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengatasi *anxiety* berbicara pada mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*. Berdiskusi dalam kelompok kecil memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berlatih berbicara dalam suasana yang lebih tidak formal dan tidak menakutkan. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengurangi rasa takut terhadap penilaian negatif dari orang lain. Respon dari teman sekelas dan dosen juga memainkan peran penting dalam

memberikan umpan balik yang konstruktif. Mahasiswa yang mendapatkan umpan balik positif atau dukungan sosial cenderung lebih termotivasi untuk berbicara lebih baik (Horwitz et al., 1986). Selain itu, penggunaan bahasa tubuh yang mendukung, seperti kontak mata atau gerakan tangan, dapat membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri dan mengurangi ketegangan yang mereka rasakan saat berbicara di depan umum (Yim, 2014).

Strategi metakognitif yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi *anxiety* berbicara pada mata kuliah *Speaking for Academic Purposes* meliputi latihan mandiri dan perencanaan berbicara secara terstruktur. Latihan mandiri, seperti berbicara di depan cermin atau merekam diri saat berbicara, membantu mahasiswa mengidentifikasi kekurangan mereka dan memperbaikinya sebelum berbicara di hadapan orang lain. Membuat target bertahap dan merencanakan struktur pidato juga sangat berguna, karena hal ini memberikan arah yang jelas bagi mahasiswa dalam menyusun pidato mereka dan mengurangi kebingungannya (Eccles & Wigfield, 2002). Menurut Zhang (2004), latihan ini memungkinkan mahasiswa untuk mempersiapkan diri lebih baik dan secara bertahap mengurangi tingkat kecemasan mereka saat berbicara.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi yang saling melengkapi untuk mengatasi *anxiety* berbicara pada mata kuliah *Speaking for Academic Purposes*. Faktor-faktor psikologis, sosial, dan metakognitif memainkan peran kunci dalam proses ini. Melalui persiapan yang matang, teknik pengendalian emosi, dukungan sosial, serta latihan berkelanjutan, mahasiswa dapat mengurangi kecemasan mereka dan meningkatkan kemampuan berbicara dalam bahasa Inggris.

KESIMPULAN

Anxiety berbicara mahasiswa pada

mata kuliah *Speaking for Academic Purposes* dipengaruhi oleh empat faktor utama: psikologis, sosial, linguistik, dan kontekstual. Faktor psikologis seperti rasa takut salah dan kurang percaya diri, faktor sosial seperti tekanan dari teman dan respons dosen, faktor linguistik terkait keterbatasan kosakata dan masalah pengucapan, serta faktor kontekstual seperti kurangnya persiapan berkontribusi signifikan terhadap tingkat kecemasan. Dosen dan teman sekelas yang mendukung serta persiapan materi yang matang dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan ini dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berbicara.

Mahasiswa mengatasi *anxiety* berbicara pada mata kuliah *Speaking for Academic Purposes* melalui berbagai strategi yang dapat dikelompokkan menjadi strategi kognitif, afektif, sosial, dan metakognitif. Strategi kognitif seperti mempersiapkan materi secara matang, membuat kerangka pidato, menghafal kata-kata kunci, dan mencari sinonim sederhana membantu mahasiswa merasa lebih siap dan mengurangi kecemasan linguistik. Strategi afektif, seperti mengontrol emosi melalui pernapasan dan membangun pola pikir positif, memainkan peran penting dalam mengelola stres yang muncul saat berbicara. Strategi sosial, seperti berdiskusi dalam kelompok kecil dan meminta umpan balik dari teman, memperkuat dukungan sosial yang penting untuk mengurangi rasa cemas. Terakhir, strategi metakognitif, seperti latihan mandiri, menetapkan target bertahap, dan merencanakan struktur pidato, memberikan rasa kontrol yang lebih besar atas proses belajar dan mengurangi rasa takut terhadap kegagalan. Dengan menggabungkan berbagai strategi ini, mahasiswa dapat mengatasi kecemasan berbicara mereka secara efektif, meningkatkan kepercayaan diri, dan performa berbicara mereka dalam konteks akademik.

Penelitian ini memiliki kontribusi yang signifikan dalam memberikan

pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara mahasiswa dalam konteks akademik, khususnya pada mata kuliah Speaking for Academic Purposes. Dengan mengidentifikasi aspek psikologis, sosial, linguistik, dan kontekstual yang berperan dalam munculnya kecemasan, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi dosen dalam menyusun metode pengajaran yang lebih efektif. Selain itu, penelitian ini juga menawarkan strategi yang dapat diterapkan mahasiswa untuk mengatasi kecemasan mereka, termasuk pendekatan kognitif, afektif, sosial, dan metakognitif. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga memberikan solusi praktis yang dapat membantu mahasiswa dan pendidik dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran berbicara akademik.

Dari segi kebaruan, penelitian ini mengadopsi pendekatan yang lebih menyeluruh dengan menganalisis kecemasan berbicara mahasiswa tidak hanya dari aspek psikologis, tetapi juga mempertimbangkan faktor sosial, linguistik, dan kontekstual yang turut berkontribusi. Selain itu, penelitian ini memperkaya kajian sebelumnya dengan mengelompokkan strategi mahasiswa dalam mengatasi kecemasan berbicara ke dalam empat kategori utama, sehingga memberikan wawasan yang lebih sistematis dan komprehensif. Dengan mengaitkan faktor penyebab dengan strategi penanganan secara lebih terstruktur, penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan literatur mengenai kecemasan berbicara dalam lingkungan akademik serta menawarkan solusi yang lebih kontekstual bagi mahasiswa yang menghadapi tantangan serupa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada LPPM Universitas PGRI Pontianak atas dukungan pendanaan untuk kegiatan penelitian yang kami lakukan, dengan

nomor kontrak 034/L.202/PNK/06/2024. Pendanaan ini sangat membantu kami dalam menyelesaikan penelitian ini, dan kami berharap hasilnya dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan universitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Rinneka Cipta
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109–132
- Febriani, A. (2019). *Anxiety berbicara: Faktor penyebab dan dampaknya dalam interaksi sosial*. Jurnal Psikologi, 12(2), 45-58
- Gregersen, T., & Horwitz, E. K. (2002). Language learning and perfectionism: Anxious and non-anxious language learners' reactions to their own oral performance. *The Modern Language Journal*, 86(4), 562–570.
- Horwitz, E. K., & Young, D. J. (1991). *Language Anxiety: from Theory and Research to Classroom Implications*. New Jersey: Prentice Hall.
<https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Jones, J. F. (2004). A cultural context for language anxiety. *EA Journal*, 21(2), 30–39.
- Krashen, S. D. (2020). *Explorations in Language Acquisition and Use: The Taipei Lectures*. Heinemann.
- Nunan D. (2003) *Practical English Language Teaching*, Singapore, Mac Graw Hill.
- Sutopo, H. B. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif: Dasar teori dan aplikasi*. Universitas Sebelas Maret Press.
- Vitasari, M. N. Abdul Wahab, A. Othman, and M. G. Awang, (2010) "A research for identifying study anxiety sources among university students,"

- Int. *Educ. Stud.*, doi: 10.5539/ies.v3n2p189.
- Yim, S. (2014). Positive group affective tone and team creativity: Moderating role of team intrinsic motivation. *Group & Organization Management*, 39(6), 704–732.
- Young, D. J. (1991). Creating a low-*anxiety* classroom environment: What does language *anxiety* research suggest? *The Modern Language Journal*, 75(4), 426–43.
- Zhang, Y. (2004). The relationship between oral English performance and *anxiety* among Chinese university students. *Asian EFL Journal*, 6(1), 31-47.