

## 4. ANALISIS DATA

Analisis data dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian pada bab 1 tentang penyebab kecemasan dan strategi calon guru SD mengatasi kecemasan berkaitan dengan keterampilan menulis dan berbicara Bahasa Inggris. Pada bab ini, peneliti membagikan temuan dan analisis data yang didapat dari observasi langsung di kelas Bahasa Inggris, dokumentasi hasil pekerjaan tugas di kelas Bahasa Inggris, serta wawancara mendalam dengan tiga subyek terpilih bernama Via, Naomi, dan Erna.

### 4.1 Temuan Data

Pada bagian ini, peneliti membagikan hasil temuan data yang didapat dari observasi langsung di kelas Bahasa Inggris, dokumentasi hasil pekerjaan tugas di kelas Bahasa Inggris, serta wawancara mendalam dengan tiga subyek terpilih bernama Via, Naomi, dan Erna.

#### 4.1.1 Penyebab Timbulnya Kecemasan Menulis Bahasa Inggris

Peneliti mendapatkan Via, Naomi, dan Erna memiliki kecemasan menulis Bahasa Inggris. Setelah dilakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi hasil pekerjaan menulis Bahasa Inggris, peneliti menemukan penyebab kecemasan menulis Bahasa Inggris, antara lain adalah takut dikoreksi serta kurangnya kosakata dan tata bahasa Bahasa Inggris.

##### 4.1.1.1 Takut Melakukan Kesalahan

Pada kelas Bahasa Inggris, Via, Naomi, dan Erna mendapat tugas menulis. Ketika diminta untuk mengumpulkan dan hendak dikoreksi, Via nampak menghindar. Saat ditanya, Via menjawab bahwa ia takut dikoreksi karena takut salah, ia merasa terakhir kali belajar Bahasa Inggris dengan sungguh-sungguh adalah ketika ia masih duduk di bangku SD. Via mengatakan bahwa ia tidak suka Bahasa Inggris, ia pernah diolok dan dibandingkan oleh orang-orang di tempat asalnya ketika ia belajar Bahasa Inggris.

*Peneliti : "Kamu kalau dikoreksi gitu gimana perasaannya? Habis bikin karya terus langsung dikoreksi gitu."*

*Via : "Deg degan tapi nungguin. Karena biasanya aku kepo gitu."*

*Peneliti : "Deg degan nya karena apa?"*

*Via : "Karena takut salah."*

*Peneliti : "Takut salah? Kenapa kalau salah?"*

*Via : "Soalnya... aku tuh terakhir, kalau aku terakhir belajar Bahasa Inggris itu biasanya itu yang bener-bener belajar pas di SD. SMP sama SMA itu aku gak terlalu suka karena banyak orang di sekitar yang menghakimi terus kayak apa"*

*namanya tuh, mengukur kemampuan. Gak taunya karena itu, dulu tuh kayak, setiap kali aku coba untuk belajar, padahal aku belajar, banyak orang kayak tidak menerima proses itu. Sebenarnya aku... bukan benci sih, kayak eee.. Ada... aku... harus nyaman dulu."*

*Peneliti : "Karena ada pengalaman sebelumnya yang bikin kamu tidak nyaman ya?"*

*Via : "Iya."*

(Via, personal communication, Feb 23, 2024)

Sama halnya dengan Via, Naomi pun merasa cemas ketika hasil pekerjaannya akan dikoreksi. Naomi merasa takut hasil pekerjaannya mengandung banyak kesalahan. Naomi mengatakan bahwa dirinya malu karena tidak menguasai Bahasa Inggris padahal usianya sudah 21 tahun. Perasaan malu itu juga membuat Naomi tidak ingin dikoreksi oleh teman sebaya.

*Peneliti : "Nah, ketika menulis, adakah kamu merasa cemas?"*

*Naomi : "Cemasnya ketika waktu dikoreksi."*

*Peneliti : "Oh? Okay. Kenapa takut dikoreksi?"*

*Naomi : "Karena takut kan, lebih ke arah malu. Karena nggak nyadari diri sendiri udah umur 21, tapi masih gak bisa Bahasa Inggris."*

*Peneliti : "Kalau seandainya yang mengoreksi teman sebaya, apakah kamu juga cemas?"*

*Naomi : "Sama."*

(Naomi, personal communication, May 7, 2024).

Naomi malu akan kemampuan Bahasa Inggrisnya, karena ia membandingkan diri dengan lingkungan terdekatnya, yaitu teman-teman kuliahnya. Ditambah lagi, ada teman dari jurusan lain yang pernah meremehkan Naomi.

*Peneliti : "Bukankah ada juga orang lain yang sudah kuliah, umur lebih dari 20 tahun, tapi masih belum bisa Bahasa Inggris?"*

*Naomi : "Iya sih ce, tapi ini karena lebih ke melihat lingkungan sekitar. Teman-temanku, rata-rata bisa bahasa Inggris. Bahkan ada temanku dari jurusan lain pernah bilang 'masa kamu ga bisa Bahasa Inggris? Padahal mau jadi guru.' itu yang membuat malu."*

*Peneliti : "Ohh..Jadi kamu membandingkan diri dengan teman-teman di kuliah yang kebanyakan bisa Inggris, sama malu karena pernah ada yang bilang gitu ya?"*

*Naomi : "Iya ce."*

(Naomi, personal communication, May 7, 2024).

Kelemahan Naomi dalam Bahasa Inggris sebenarnya berangkat dari pengalaman yang kurang ketika belajar Bahasa Inggris semasa SD sampai SMA. Sosok guru Bahasa Inggris yang dimiliki Naomi nampak tidak benar-benar mengajar. Bahkan Naomi pernah dirayu oleh gurunya sendiri.

*Peneliti : "Ooo... sebelumnya, SMP atau SMA gitu ada Bahasa Inggris juga?"*

*Naomi : "Ada... tapi dari SD sampai SMA aku gak pernah dapet guru Bahasa Inggris yang bagus. Maksudnya kek bener-bener ngajarin Bahasa Inggris itu gak pernah."*

*Waktu SD ya, kan aku di SD Bahasa Inggrisku memang bagus, tapi sampai kelas 4 aja. Kelas 5 nya pindah, nah itupun aku agak trauma dikit, karena gurunya cowok, dan kek sempet ngerayu, sempat memegang tanganku. Kek aku anak kecil gitu kan, pas mau keluar kelas tanganku ditarik gitu, di dalam ruangan yang sendirian, yang sepi. Terus aku kayak takut kan, terus aku mau keluar dulu, aku tarik tanganku, aku lari.”*

(Naomi, personal communication, Feb 13, 2024).

Ketika memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi pun, Naomi tidak memiliki sosok guru Bahasa Inggris yang dapat diteladani. Naomi mengatakan bahwa guru Bahasa Inggrisnya tidak ada niatan untuk mengajar. Untuk mendapat nilai bagus, Naomi harus mengikuti les dengan guru tersebut, namun ternyata gurunya malah membagikan kunci jawaban.

*“Iya.. terus dipindah ke Sumatera, guru Inggrisnya gay. Maksudnya, pas kita lagi ulangan gini ya, guruku itu duduk di tengah para laki-laki. Itu aku gak tau kan, terus aku disuruh nunduk ke bawah, nah itu guruku lagi.. Maaf kata.. Lagi memegang kelaminnya temanku laki-laki.. Terus ketika dia masuk kelas, dia kayak cuma main-main doang. Intinya, kalau beli jualan dia, nilainya bagus. Itu sampai SMP sama kak. Kalau mau nilai bagus harus les dengan guru itu, tapi itupun bukan diajari kak, tapi dikasih kunci jawabannya, hapal di rumah, besok tinggal kerjakan. Sampai SMA. Gurunya sama, les. Pas waktu kelas 2 SMA, gurunya ganti nih ya, nah setiap masuk kelas, (gurunya) nggak pernah (mengajak) belajar. Ceritaaa ajaaa... tapi bukan Bahasa Inggris, malah dalam Bahasa Indonesia. Cerita tentang pengalamannya lah, pokoknya garing banget. Makanya aku sampai sekarang gak bisa Bahasa Inggris. Menurutku aku dari kecil sampai besar gak pernah dapat guru Bahasa Inggris yang bagus. Terus yang kedua gak pernah dilesin, jadi pas mau Bahasa Inggris aku takut, grogi.”*

(Naomi, personal communication, Feb 13, 2024).

Rasa takut dikoreksi juga dialami Erna. Rasa takutnya itu terjadi karena ia berpikir orang yang mengoreksi pekerjaannya akan menghakiminya dan memandang dirinya bodoh. Bila ada guru yang melihat pekerjaannya pun, Erna merasa tidak nyaman dan terhakimi.

*“Ehh, sebenarnya aku takut kalau misalnya aku nulis terus dikoreksi, ini hanya di pemikiranku aja ya ce, takut orang yang ngoreksi ngira aku terlalu bodoh, kok bisa anak ini nulis kayak gini? Masa kayak gini aja gak bisa?”*

*“Sama pas ujian kan ce, ngerjain ujian, terus tiba-tiba guru datang liatin. Itu aku gak nyaman. Sekalipun hanya datang lihatin, tapi itu bisa masuk ke pikiran, lagi dihakimi.”*

(Erna, personal communication, May 7, 2024).

Hal ini terjadi karena Erna memiliki pengalaman buruk dalam belajar Bahasa Inggris yang membuat dirinya takut melakukan kesalahan. Sejak SD sampai SMA, Erna memiliki sosok guru yang kasar. Jika ia salah menjawab, ia mendapat pukulan dari gurunya.

*Erna : “Iya. Pokoknya dari SD, SMP, SMA, itu semua gurunya main fisik.”*

*Peneliti : “Kamu pernah dipukul gak?”*

*Erna* : “Pernah. Jadi, kalau misalnya aku salah jawab, aku dipukul. Jadi guru itu ekspektasinya, jawabannya harus benar. Dan kalau salah langsung dipukul. Itu ada penggaris, rotan, jadi ya kita mau berargumen sekalipun takut kan. Karena kalau salah langsung dipukul.”  
(Erna, personal communication, May 7, 2024).

Meski begitu, Erna tetap mengharapkan mendapat umpan balik atau evaluasi secara verbal dari guru, karena ia ingin mengetahui letak kesalahannya dan memperbaiki diri. Erna tidak senang jika pekerjaannya hanya dikumpulkan tanpa diberi masukan, atau hasil koreksi dari guru tidak dikembalikan.

*“Maksudnya waktu dikoreksi dan diperbaiki itu aku senang. Cuma kalau misal hanya dikoreksi tapi aku gak dapat feedback, aku gak senang, karena aku gak tahu salahku dimana. Atau misalnya udah dikoreksi tapi gak dikembalikan ke aku, itu aku bingung, salahku dimana. Pokoknya harus disampaikan secara apa ya ce... verbal..”*  
(Erna, personal communication, May 7, 2024).

#### **4.1.1.2 Kurangnya Pengetahuan Kosakata dan Tata Bahasa**

Kurangnya pengetahuan kosakata dan tata bahasa yang tepat dalam Bahasa Inggris ternyata menjadi salah satu kendala dalam menulis Bahasa Inggris. Seperti yang terjadi pada Via, kurangnya pemahaman kosakata dan tata bahasa membuatnya tidak puas dengan hasil menulisnya. Namun hal itu tidak membuat Via mengalami kecemasan.

*Peneliti* : “Gimana, setelah menulis, kamu puas nggak dengan hasil tulisanmu?”  
*Via* : “Sebenarnya puas karena udah berani coba menulis. Tapi kalau misalnya soal bener enggaknya pasti gak puas karena masih banyak yang salah. Cuma seneng aja kayak latihan nulis lagi.”  
(Via, personal communication, Feb 22, 2024).

Berbeda dengan Via, kurangnya pengetahuan akan kosakata dan tata bahasa dapat menjadi pemicu kecemasan yang dialami oleh Naomi dan Erna. Ketika mendapat tugas menulis di kelas Bahasa Inggris, Naomi mengatakan kalau ia mengalami kesulitan. Ia merasa sangat lemah dalam menulis. Naomi mengatakan bahwa ia kebingungan menggunakan kata kerja khususnya yang berhubungan dengan waktu.

*Peneliti* : “Okay. Kalau untuk menulis Bahasa Inggris gimana? Kayak tadi waktu tulis jawaban, kamu langsung menulis dalam Bahasa Inggris atau Indonesia dulu?”  
*Naomi* : “Kalau menulis itu aku masih susah ce, kelemahanku itu menulis. Speaking masih diatasnya lah ya. Aku tuh bingung grammarnya. Jadi aku tulis, terus aku translate.”  
*Peneliti* : “Oh jadi menulis dalam Indonesia dulu, baru ditranslate pakai Inggris ya.”  
*Naomi* : “Soalnya kalau aku pribadi, nulis dalam Bahasa Inggris itu susah sih ce. Grammarsnya, bahkan aku masih... jujur aku masih bingung penggunaan do does, has have, can, gitu. Kadang ada yang udah berlalu tapi pakai have has itu aku masih bingung.”  
(Naomi, personal communication, Mar 28, 2024).

Pada wawancara berikutnya, Naomi juga ditemukan masih mengalami kesulitan dalam menulis Bahasa Inggris. Respon Naomi saat itu adalah kaget dan kebingungan ketika mendapat tugas menulis teks deskriptif.

*“Kaget. Soalnya.. Ehm, apa ya.. Kalau nulis terus ngomong itu kayak gak inget apapun. Aku pengen ngomong ini, tapi lupa. Tiba-tiba gak ada di pikiran. Sebenarnya ini kan bahasa yang sesederhana itu kan, tapi pas nulis tuh berusaha inget, ini apa ya? Kurang kosakata dan penggunaan was, have, has...”*

(Naomi, personal communication, May 7, 2024).

Hal ini membuat Naomi kurang puas dengan hasil menulis Bahasa Inggris-nya. Kendala yang dialami Naomi bukan tentang durasi menulis yang dibatasi, melainkan karena ia tidak menguasai cukup kosakata. Ia kemudian menceritakan bahwa ia harus dibantu dengan google translate. Bahkan bila ada kesempatan, Naomi akan ‘mencuri’ kesempatan untuk menggunakan bantuan terjemahan.

*Peneliti : “Menurutmu, apakah kamu bisa memberikan lebih baik seandainya waktunya lebih banyak?”*

*Naomi : “Sebenarnya gak bisa sih ce kalau tanpa bantuan teknologi, meski diulur satu minggu, juga gak bisa. Waktu les itu juga terjadi hal yang sama. Aku diminta menulis dalam Bahasa Inggris, aku tanya apakah boleh pakai google translate, lalu dijawab, ‘oh gak boleh’. Aku bingung aku harus apa? Itu padahal waktu yang dikasih sekitar 1 jam, tapi yang jadi hanya dua baris. Guruku sempat shock juga, ‘hah, jadinya cuma segini’. Bahkan ketika guruku gak lihat, aku ambil waktu untuk buka google translate.”*

(Naomi, personal communication, May 7, 2024).

Meski sudah menggunakan bantuan google translate, Naomi masih merasa kurang puas karena pesan yang ingin disampaikan melalui tulisannya belum benar-benar tersampaikan.

*Peneliti : “Apakah pesan yang ingin kamu sampaikan sudah benar-benar tersampaikan dalam cerita itu?”*

*Naomi : “Hmm, menurutku belum, karena itu kan pakai google translate ya. Jadi ada kata yang kurang tepat, mungkin ada yang kurang tepat dan aku gak menyadarinya.”*

*Peneliti : “Ohh iya, iya. Apakah kamu akhirnya puas dengan ceritamu?”*

*Naomi : “Nggak puas karena, kenapa gak bisa aku sendiri, kenapa harus pake bantuan. Bahkan itu lebih banyak pakai bantuan daripada aku sendiri.”*

(Naomi, personal communication, May 7, 2024).

Sedangkan Erna, ia mengaku mengalami cukup kesulitan karena tidak tahu kata yang tepat untuk menggambarkan apa yang ada di pikirannya. Erna juga kebingungan saat merangkai kalimat karena ia

tidak tahu harus memakai kategori tata bahasa seperti apa untuk menggambarkan kata kerja di masa lampau.

*Peneliti* : “Gimana perasaannya waktu kamu nulis? Apa yang ada di bayangan dan pikiranmu waktu menulis?”

*Erna* : “Aku pas nulis, ehm, tentang guru kan di masa lalu. Awalnya maksudku itu mau cerita, kek cerita yang ini, spesifik ini. Tapi karena gak tau kata-katanya, Bahasa Inggris, kayak setiap kali nulis tuh kek dibelokkan ke arah lain. Maksudku yang ini, tapi karena gak tau pake Bahasa Inggris, nanti kata-katanya agak lain.”

*Peneliti* : “Oh, jadi tidak benar-benar mendeskripsikan apa yang mau kamu tulis?”

*Erna* : “Iya, tidak benar-benar mendeskripsikan apa yang ada di pikiranku. Karena, guru di masa lalu... nah itu aku bingung. Apa kata-kata apa? Kata kerja ke dua...”

(Erna, personal communication, Feb 23, 2024).

Erna merasa menyesal, karena ia sudah berulang kali belajar materi yang sama namun masih belum bisa menulis Bahasa Inggris dengan penggunaan kata kerja yang tepat. Hal itu membuatnya kesulitan dalam menyusun kata yang hendak ditulis.

*Erna* : “Aku kayak... nyesel. Nyesel aja, maksudnya ini kan udah belajar grammar, udah belajar kayak, guru Bahasa Inggris tuh kan, kita belajar udah dari SD, SMP, SMA, terus kuliah ketemu lagi. Kayak ini diajar berulang-ulang, cuman pas nulisnya itu kayak... ah susah ini pake verb ke berapa, dua kah, tiga kah? Kayak cukup nyesel aja. Udah tau, cuma kayak, apa penggunaannya, aku gak bisa jelaskan dengan kata-kata...”

*Peneliti* : “Hmm, hmm. It’s okay. Pelan-pelan aja menjelaskannya.”

*Erna* : “Kayak udah belajar, tapi waktu nulis itu penempatannya kayak kecampur aduk. Kebanyakan salah di ini sih, kayak kata kerja, harusnya pake ini sih.”

(Erna, personal communication, Feb 23, 2024).

Erna juga menyampaikan bahwa kurangnya kosakata membuat ia terganggu dan ragu akan tulisannya sendiri. Erna sampai menghapus semua kalimatnya dan menulisnya kembali dari awal.

*Erna* : “Waktu nulis itu ce, kan aku gatau katanya pake Bahasa Inggris, kayaknya ada artinya yang gak cocok dengan yang ingin aku sampaikan.”

*Peneliti* : “Apakah itu jadi bagian yang sulit dari menulis?”

*Erna* : “Iya, kekurangan kosakata dalam Bahasa Inggris, sangat.. Apa ya... mengganggu.”

*Peneliti* : “Karena pesan yang ingin kamu sampaikan jadi gak nyampe ya?”

*Erna* : “Iya. Perasaan waktu menulis itu, aku takut. Aku takutnya itu ketika orang yang baca gak ngerti, Terus aku ragu pas nulis ce. Makanya pas nulis satu paragraf, aku hapus semua.”

(Erna, personal communication, May 7, 2024).

#### **4.1.2 Penyebab Timbulnya Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris**

Dari hasil observasi pada kelas Bahasa Inggris, peneliti menemukan Via, Naomi, dan Erna menunjukkan beberapa respon yang menandakan kecemasan mereka. Diantaranya adalah ekspresi

wajah yang tegang, ragu-ragu dan gagap saat menyampaikan pendapat di depan kelas, minimnya partisipasi di dalam kelas, bahkan salah satu dari mereka ada yang menangis ketika diminta berbicara untuk menjawab pertanyaan. Melihat respon-respon tersebut, peneliti melakukan wawancara mendalam pada ketiga subyek. Peneliti kemudian menemukan beberapa penyebab timbulnya kecemasan ketika berbicara Bahasa Inggris.

#### **4.1.2.1 Ditunjuk untuk Menyampaikan Pendapat Secara Mendadak**

Dalam mengikuti kelas Bahasa Inggris, Via mengatakan bahwa ia merasakan kecemasan ketika namanya dipanggil secara mendadak oleh dosen untuk maju ke depan kelas dan menyampaikan opini secara individu. Hal ini membuat Via panik yang akhirnya dilanjutkan dengan kondisi tidak dapat berpikir, lupa, dan akhirnya ia tidak dapat berbicara. Padahal sebelumnya Via telah menyiapkan catatan.

*"Sebenarnya aku enjoy (mengikuti kelas Bahasa Inggris), cuma kalau misal disuruh ngomong, nah waktu disuruh ngomong itu lupa mau ngomong apa. Kayak tadi itu loh kak, sebenarnya aku udah menulis, udah nyatet, tahu mau ngomong apa. Pas nonton videonya aku nyatet poin-poin yang menurut aku menarik. Terus disuruh ngomong (tiba-tiba), nah, aku lupa, itu langsung lupa!"* (Via, personal communication, Feb 15, 2024).

Ia juga mengatakan bahwa ia menjadi gugup ketika namanya disebut dan diminta untuk menjawab pertanyaan dari sekian mahasiswa. Via menambahkan, kalau ia perlu mempersiapkan diri sebelum berbicara. Jika tidak demikian, maka ia akan kebingungan dan pikirannya menjadi kosong.

*"Kalau misal aku dilempar pertanyaan di tengah banyak orang, nah itu yang buat aku gugup."* (Via, personal communication, Feb 15, 2024).

*"Tapi kalau misalnya terstruktur, ditanya, ada pertanyaan, harus menjawab, itu aku butuh persiapan, aku harus ngomong apa. Kalau mendadak gitu bingung, ngeblank."* (Via, personal communication, Feb 15, 2024).

Via sebenarnya mengalami kesulitan merangkai kata dan atau kalimat yang efektif serta mudah dimengerti oleh lawan bicara. Dengan ditunjuk ke depan kelas untuk menyampaikan pendapat secara spontan malah membuatnya kesulitan berbicara.

*"Aku lebih ke, kalau aku mau ngomong, aku akan ngomong. Kalau misalnya ditanya dan itu butuh jawaban panjang, aku kayak... susah. Sebenarnya aku cuma mau menjelaskan dalam beberapa kata dan harusnya kalian, harus memahaminya itu, mau tidak mau memahaminya itu."* (Via, personal communication, Feb 15, 2024).

Selain merasa gugup, tidak dapat berpikir, dan gagap saat berbicara, Via juga merasakan tangannya yang dingin sebagai bentuk kecemasannya.

*"Kayak tadi sebenarnya, bukan karena ada AC, tapi memang aku lagi cemas, berusaha melawan rasa cemas itu. Kayak tanganku tadi sempat dingin juga, tapi aku berusaha melawan itu."* (Via, personal communication, Feb 15, 2024).

Naomi ternyata juga ditemukan mengalami kecemasan ketika namanya dipanggil secara spontan untuk menjawab pertanyaan dari dosen Bahasa Inggris. Ia merasa kaget, pikiran kosong, dan tubuhnya gemeteran ketika diminta untuk berbicara.

*"Tiba-tiba ditunjuk gitu agak...kaget...terus otak rasanya kayak kosong, bener-bener kosong, mau kasih jawaban apa? Terus ketika mikir, itu berhasil, itu jawaban pertama itu berhasil, itu gemetarnya luar biasa. Tapi pas ditunjuk untuk kedua kalinya itu gak bisa, tiba-tiba gak inget apa-apa, tiba-tiba kosong."* (Naomi, personal communication, Feb 15, 2024).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, Naomi sempat ditemukan menangis ketika diminta dosen Bahasa Inggris untuk menjawab pertanyaan spontan secara individu.

14.15

Ms. Amber, dosen Bahasa Inggris, memanggil nama Naomi untuk menjawab pertanyaan, *"What did you learn from this video? What is the video about?"*. Wajah Naomi tampak tegang. Ia menjawab dengan ragu-ragu. Naomi menjawab *"Is video I learn song, uhm.. can teach children happy to remember about the words in this song."*

14.20

Ms. Amber meminta Naomi mengulang jawabannya. Naomi terkejut dan diam ketika diminta Ms. Amber mengulang jawabannya. Naomi menunduk dan menangis. Suasana kelas menjadi hening. Ms. Amber mengalihkan pertanyaan pada Erna. (Field notes 01, Feb 13, 2024).

Seusai kelas Bahasa Inggris, peneliti menghampiri Naomi dan menanyakan kondisinya. Ketika ditanya, Naomi mengatakan bahwa ia tidak dapat mengontrol emosinya. Naomi kemudian menambahkan bahwa hal ini terjadi pertama kali baginya, karena sebelumnya ia tidak pernah maju sendirian untuk menyampaikan pendapat di dalam kelas Bahasa Inggris. Perasaan yang Naomi alami adalah takut berhadapan dengan orang banyak, dan sesak secara tiba-tiba. Ia berusaha untuk menahan tangis, namun tidak berhasil.

*Peneliti : "Hai Nao, gimana, kok kamu kelihatan kurang sehat? Kamu mengalami hari yang berat?"*

*Naomi : "Gak tau tadi kayak tiba-tiba aja, padahal gak ada apa-apa. Ya gitu kalau misalnya di Bahasa Inggris gitu. Gak tau kayak tiba-tiba itu mau nangis, dan itu gak bisa aku kontrol gitu, kayak sampai sesak gitu. Aku tadi gak ada niatan mau nangis, tapi gak tau kenapa kayak sesenggukan terus gak bisa ngomong, terus malu. Aduh, aku gak pengen nangis (suara sarau)."*

*Peneliti : "Biasanya kayak gini juga atau baru kali ini?"*

*Naomi : "Baru ini, karena kan biasanya kalau dari dulu Bahasa Inggris kan gak pernah maju ke depan, maksudnya gak pernah berdiri sendiri. Ini ketika, ketika berdiri sendiri itu kayak duh, gak tahu... grogi, gemeteran tangan, terus tiba-tiba sesak"*

*gitu kan. Aku tadi sudah berusaha kayak, 'Nao, tahan dulu dong, jangan nangis dulu.' tapi gatau kenapa gak bisa aku kontrol. Gitu sih..."*

(Naomi, personal communication, Feb 15, 2024).

Ketika peneliti menanyakan lebih lanjut, Naomi mengatakan bahwa ia takut dihakimi oleh teman-teman kelasnya. Ia merasa teman-temannya akan menghakimi dirinya yang tidak memahami Bahasa Inggris meski bagian dasar.

*Peneliti : "Apa perasaanmu waktu tiba-tiba disuruh berdiri di tengah terus teman-teman yang lain duduk?"*

*Naomi : "Takut banget sih kak. Ketika ngomong 'mix mix aja' gak bisa. Tiba-tiba tadi tuh takut banget... takut."*

*Peneliti : "Apa yang ada di pikiranmu?"*

*Naomi : "Ehm, yang ada di pikiranku itu mungkin teman-temanku ngejudge aku, kayak gak bisa bahasa Inggris sama sekali, bahkan bahasa Inggris dasar aja juga gak bisa."*

(Naomi, personal communication, Feb 15, 2024).

Menurut Naomi, ditunjuk dosen secara spontan untuk menjawab pertanyaan Bahasa Inggris membuatnya tidak siap. Ketidaksiapan itu membuat Naomi merasa sangat cemas. Sama seperti pernyataan Via sebelumnya, Naomi juga lebih ingin berbicara sendiri atau menyampaikan pendapat dan jawabannya dalam Bahasa Inggris secara inisiatif, tanpa ditunjuk. Hal yang spontan membuat Naomi tidak bisa berpikir dan tidak menemukan jawaban. Ia juga mengatakan bahwa ia akan lebih mudah menyampaikan pendapat bila diberi cukup waktu dan berada di kelas yang lebih kecil, karena ada teman kelasnya yang tidak cocok dengan Naomi.

*Peneliti : "Hmm, kalau gitu, boleh gak tahu hal-hal apa yang membuatmu jadi cukup takut, panik, atau cemas? Apa yang mentrigger panikmu?"*

*Naomi : "Apa ya kak... tiba-tiba ditunjuk gitu. Gak ada persiapan apa-apa bikin aku cemas banget. Kayak aku lebih suka, intinya, gak suka ditunjuk. Kayak aku mau ngomong sendiri gitu."*

*Peneliti : "Okay, berarti kamu menghindari yang spontan ya, lebih ingin inisiatif."*

*Naomi : "Iya. karena yang spontan itu kayak, tiba-tiba tau nggak sih kak, ngeblank gitu. Tiba-tiba panik kek 'hah, ini jawabannya apa!'"*

*Peneliti : "Apakah seandainya di kelas nanti diberi waktu luang untuk inisiatif berbicara, kamu akan lebih mudah untuk menyampaikan pendapat?"*

*Naomi : "Kalau di kelas yang lebih private, kayaknya iya kak. Soalnya di kelas yang tadi tuh kayak ada temen, ehm menurut aku pribadi, nggak cocok sama orang ini. Itu juga salah satu yang bikin aku trigger ini gitu."*

(Naomi, personal communication, Feb 15, 2024).

Naomi menyampaikan bahwa kecemasan ketika ditunjuk untuk maju ke depan dan menyampaikan opini Bahasa Inggris secara individual hanya terjadi di kelas Bahasa Inggris. Pada kelas-

kelas lainnya, Naomi tidak masalah bila namanya disebut dan diminta menjawab pertanyaan secara mendadak.

- Peneliti* : “Oh.. hmm.. hmm... Apakah di kelas lain kamu juga mengalami ini? Tadi kan Bahasa Inggris. Kalau misal di kelas lain, ditunjuk spontan gitu, gimana?”
- Naomi* : “Aku nggak papa. Hanya Bahasa Inggris. Ya kan aku, kalau di kelas lain aku berharap untuk ditunjuk gitu masihan. Tapi kalau di Bahasa Inggris, gak mau...”
- (Naomi, personal communication, Feb 15, 2024).

Sedangkan untuk Erna, ketika ditanya tentang performanya saat diminta maju ke depan kelas untuk mempraktikkan mengajar Bahasa Inggris, Erna mengatakan bahwa dirinya merasa cemas dan tertantang. Ia sempat mengalami kesulitan untuk berpikir dan mengambil keputusan ketika secara tiba-tiba diminta untuk praktik mengajar berdasarkan video yang baru ditonton di kelas Bahasa Inggris.

- Peneliti* : “Apakah keputusan kayak ‘Erna ayo maju’, kayak spontan gitu bikin kamu grogi, takut, atau malah tertantang?”
- Erna* : “Kalau dari aku merasa tertantang. Namaku nih yang disebut. Yaudah, gimana ya, mau nggak mau ya harus maju.”
- Peneliti* : “Kamu sempat kayak, cemas gitu nggak waktu tadi euhm apa ya-”
- Erna* : “Sedikit...”
- Peneliti* : “Oh? Di momen apa itu?”
- Erna* : “Waktu yang ms suruh... kan aku nyampein kalau yang aku dapet dari video tadi itu ternyata dengan ajak murid bernyanyi bisa buat mereka merasa nyaman, ms suruh tiba-tiba langsung ‘coba kamu praktekan’, itu aku panik sih ce. Aku masih berusaha memikirkan ini lagu in English ini apa? Mikir lagu apa? Terus akhirnya kayak tanya-tanya di teman. Aku tanya teman, lagu apa lagu apa? Terus kaya ada beberapa kata aku kaya gabisa, tiba-tiba, kayak... manggil Kak Paula kan tadi di depan untuk pimpin gerakan. Aku gak tahu gerakan in English itu apa terus sempat tanya ke teman, ‘ini apa?’ dan teman-teman juga bantu jawab.”
- (Erna, personal communication, Feb 15, 2024).

Pada kelas Bahasa Inggris pertemuan selanjutnya, Erna kembali diminta untuk maju ke depan kelas untuk menyampaikan pendapat dan menjawab pertanyaan. Erna mengatakan bahwa ia masih gugup saat ditanya dosen Bahasa Inggris dan harus menjawab pertanyaan secara spontan. Erna terbiasa untuk mengambil waktu berpikir atau juga menulis terlebih dahulu kata-kata yang ingin disampaikan. Meski ditunjuk untuk menjawab pertanyaan secara spontan dan tanpa persiapan, Erna merasa senang dan dapat menikmati kelas Bahasa Inggris.

- Peneliti* : “Oh okay, gimana perasaanmu waktu disuruh speak up di depan?”
- Erna* : “Gugup! Tadi aku masih gugup sih. Kayak.. Gugupnya itu waktu ditanya sih. Kan biasanya tuh maju, terus ngomong pendapat apa yang dipersiapkan. Terus tadi pas maju, aku dah ngomong terus ms tanya lagi.”
- Peneliti* : “Oh, kayak dikejar gitu ya?”

Erna : *"Iya. Eh, bukan dikejar juga sih. Kayak bingung aja, gak persiapan. Ini ditanya, you mau jawab apa?"*

Peneliti : *"Oke, berarti kamu butuh waktu lebih untuk persiapan. Dan kamu juga terbiasa menulis dulu ya sebelum ngomong?"*

Erna : *"Iyah, benar ce. Nulis dulu baru ngomong, baru bisa ngomong. Terus, yang saya rasakan... senang, senang ada, gugup juga ada. Terus apa lagi ya? Itu aja sih."*

Peneliti : *"Okay, okay. Terus tadi kamu habis ngomong gitu, setelah itu gugup gak? Atau gugup dulu baru ngomong kayak kejadian sebelumnya?"*

Erna : *"Iya tadi pas duduk, baru gugup."*

Peneliti : *"Ya ya ya, tapi so far aman ya? Gugupan hari ini atau minggu lalu?"*

Erna : *"Gugupan hari ini sih! Hahaha"*

Peneliti : *"Karena lebih mendadak ya?"*

Erna : *"Iya."*

(Erna, personal communication, Feb 22, 2024).

#### 4.1.2.2 Ditertawakan dan Diejek Teman di Depan Kelas

Timbulnya kecemasan ketika ditunjuk spontan untuk menjawab pertanyaan dalam Bahasa Inggris secara individu tidak lepas dari adanya pengalaman masa lalu maupun respon langsung dari teman-teman di dalam kelas Bahasa Inggris. Respon yang biasa dialami dan ditemui adalah ditertawakan dan atau diejek oleh teman satu kelas.

Via mengatakan bahwa ketika ia dipanggil secara spontan untuk menjawab pertanyaan Bahasa Inggris, respon biasanya adalah menjadi lupa dan tidak tahu harus berbicara apa. Hal ini terbentuk karena Via memiliki pengalaman diledek oleh teman-teman, sehingga ia tidak berani untuk berbicara dalam Bahasa Inggris. Karena pengalaman itu pula, Via jadi takut untuk berbicara, karena ia takut diejek orang lain.

*"Mendadak lupa karena, mungkin karena... jadi dulu itu misalnya belajar ngomong, kayak diledekin sama teman-teman, jadi aku gak berani untuk ngomong."* (Via, personal communication, Feb 15, 2024).

Via : *Cuma kalau untuk ngomong, aku jarang... jarang... jarang ngomong tadi, ya itu, takut diomongin orang-orang.*

Peneliti : *Iya, iya. Bisa dimengerti.*

Via : *Semalam aku mikir kak, kecemasanku sebenarnya itu.*

(Via, personal communication, Feb 23, 2024).

Meskipun Via tidak berani berbicara di depan kelas, Via masih berusaha untuk berlatih berbicara Bahasa Inggris dengan cara bermonolog atau berbicara dalam hati. Sebenarnya Via memiliki keinginan untuk mencoba berbicara, namun masih kebingungan bila harus berbicara secara spontan.

*"Aku sering ngomong dalam hati, tapi kalau ngomong spontan agak bingung."* (Via, personal communication, Feb 15, 2024).

Tidak hanya Via, Naomi mengatakan bahwa ia juga memiliki pengalaman di masa lalu terkait ditertawakan oleh teman kelas ketika ia duduk di bangku SMA. Dahulu Naomi pernah dijadikan perwakilan kelas untuk maju ke depan kelas dan memperkenalkan diri dengan Bahasa Inggris, namun ia tidak bisa dan berujung ditertawakan satu kelas.

*“Soalnya dulu juga waktu SMA, kedatangan seorang yang kayak tuh diajarin bahasa Inggris tuh bagus. Terus aku dijadikan perwakilan untuk, ya kayak perwakilan kelas lah. Terus aku disuruh kenalkan diri pakai Bahasa Inggris, terus aku gak bisa itu kayak diketawain satu kelas.”* (Naomi, personal communication, Feb 15, 2024).

Pengalaman tersebut ternyata membuat Naomi merasa takut untuk memberikan pendapat dalam Bahasa Inggris. Hal itu menyebabkan Naomi merasa dihakimi oleh teman-teman kelasnya meskipun pada kenyataan, teman-teman kelasnya mendukungnya untuk maju ke depan kelas dan berbicara Bahasa Inggris. Menurut Naomi, tatapan teman-temannya seakan mengatakan bahwa ia tidak bisa.

*“Tadi itu yang pas jawaban kedua itu, aku kayak ngeliat temen-temen, pandangan temen-temen tuh kayak... gak tau ya, padahal tuh mereka sebenarnya mendukung, ‘ayo, ayo, coba!’ tapi di mataku tuh mereka kayak ngejudge, ngomong ‘gak bisa. Halah cengeng! Halah, drama!’ aku juga gak tahu lah kak, bakal lulus kuliah atau engga.”* (Naomi, personal communication, Feb 15, 2024).

Pandangan bahwa ia akan dihakimi oleh teman-temannya ternyata muncul karena Naomi juga pernah ditertawakan dan diledek teman kelasnya ketika ia memberikan pertanyaan di kelas Bahasa Inggris. Hal ini membuatnya merasa sangat malu ketika ia harus berdiri di depan kelas seorang diri dan menyampaikan pendapat dalam Bahasa Inggris di depan teman yang pernah menertawakannya.

*“Karena pernah waktu itu kan kak, pernah nanya pertanyaan, terus orang ini langsung kayak ngetawain dari belakang, ‘pertanyaan aneh.’ Makanya aku kayak, kayak tadi tuh malu banget, mana di depan orangnya lagi...”* (Naomi, personal communication, Feb 15, 2024).

Sedangkan Erna, ia mengatakan bahwa kecemasannya muncul se usai ia menyampaikan pendapatnya. Erna menjelaskan bentuk kecemasan yang ia alami adalah tangan yang gemeteran.

*“Sebenarnya tuh tadi, eh, gimana ya ce, aku tuh tipikal anak yang kalau maju ke depan itu nggak gugup gugup amat. Tapi pas udah kembali duduk, baru kerasa. Pas duduk itu... pas pegang laptop tiba-tiba tanganku gemetar... di depan itu nggak kerasa, tapi pas udah duduk baru... nggak tau kenapa.”* (Erna, personal communication, Feb 15, 2024).

Adapun Erna menjelaskan kecemasannya timbul akibat rasa takut ditertawakan teman di depan kelas. Karena respon teman-teman yang menertawakannya, Erna jadi meragukan hasil jawabannya.

*“Aku tadi mikirnya ‘bener nggak ya?’, kayak memikirkan kembali itu pas maju, teman-teman juga menertawakan ce... aku nggak tahu..”* (Erna, personal communication, Feb 15, 2024).

Saat Erna ditanya lebih lanjut tentang perasaannya ketika ditertawakan teman, Erna menjawab bahwa ia jadi tidak percaya diri dan pikirannya jadi terganggu, sehingga jawaban yang sudah dipikirkan sebelumnya jadi gagal tersampaikan.

*“Lebih ke arah nggak PD, terus kayak... mengganggu sih sebenarnya ce. Kayak... awalnya aku udah mikirin ini tapi karena terdistrak sama ketawanya mereka jadi kayak gak tersampaikan apa yang aku pikirkan sebelumnya.”* (Erna, personal communication, Feb 15, 2024).

Erna juga mengatakan bahwa ia malu ketika ditertawakan oleh teman-temannya. Hal itu membuat dirinya takut membuat kesalahan. Hal itu membuatnya tidak terbiasa latihan berbicara Bahasa Inggris dan menjadi terkejut ketika pindah ke Surabaya dengan lingkungan yang terbiasa berbicara Bahasa Inggris.

*Erna : “Dari mereka ketawa aja itu udah buat aku malu.”*

*Peneliti : “Jadi takut buat salah ya?”*

*Erna : “Iya, takut buat salah. Makanya sampe sekarang, di sini nih kayak first time. Shock banget disuruh ngomong Bahasa Inggris. Karena gak ada latihan dari kecil.”*

(Erna, personal communication, May 7, 2024).

#### **4.1.2.3 Kurangnya Kosakata Bahasa Inggris**

Penyebab lain dari timbulnya rasa cemas ketika berbicara Bahasa Inggris adalah karena kurangnya penguasaan kosakata Bahasa Inggris. Hal ini membuat Via merasa gugup saat berbicara Bahasa Inggris, karena ia tidak memiliki cukup banyak kosakata. Akhirnya ia kebingungan saat berkomunikasi dengan lawan bicara karena tidak menemukan kata yang tepat untuk mewakili pesan yang ingin Via sampaikan.

*“Kalau speaking kan aku harus punya lawan bicara, nah itu yang bikin aku deg degan. Sebenarnya lebih deg-degan karena kosakataku itu masih belum terlalu banyak, aku sering lupa mau ngomong apa. Kalau misalnya lagi diem itu aku bisa ngomong sama diri sendiri dengan sangat lancar. Tapi kalau ada orang itu, sepertinya aku langsung lupa, ini mau ngomong apa? Pokoknya aku mencari kalimat yang mewakili semua hal yang mau aku sampaikan.”* (Via, personal communication, Feb 15, 2024).

Sama halnya dengan Naomi, baginya Bahasa Inggris membuatnya takut, karena ia tidak memiliki cukup banyak kosakata. Hal ini membuatnya merasa paling buruk diantara teman-temannya. Naomi juga mengaku kesulitan berbicara Bahasa Inggris sampai menangis. Ia mengkhawatirkan masa depannya sebagai guru kelak karena tidak memahami Bahasa Inggris.

*Peneliti : “Kamu kalau dengar ‘Bahasa Inggris’ gitu, apa yang terpikirkan olehmu?”*

*Naomi : “Agak takut sih kak. Gak tau ya kak, karena menurutku Bahasa Inggrisku itu paling jelek diantara teman-teman, kayak.. Vocabku paling... paling gak bisa lah kak. Bahasa-bahasa yang sederhana aja aku gak ngerti. Bahkan untuk doa aja aku minta diajarin temanku. Pernah kan berulang kali Ms. Amber minta aku pimpin dalam doa, tapi aku selalu gunakan Bahasa Indonesia. Pernah kan diminta*

*sekali-sekali Bahasa Inggris gitu kan, sampai aku minta diajarin temanku. Separah itu. Kadang aku di kamar nangis sendiri, kayak, gak bisa Bahasa Inggris, TOEFL-ku gimana? Terus nanti anak muridku gimana? Masa nanti anak-anak lebih mengerti Bahasa Inggris daripada aku kan...”*

(Naomi, personal communication, Feb 13, 2024).

Kurangnya kosakata dalam Bahasa Inggris membuat Naomi kesulitan dalam berbicara Bahasa Inggris, sekalipun dicampur dengan Bahasa Indonesia. Saking cemasnya, Naomi bahkan mengatakan memilih tempat duduk paling belakang, supaya tidak terlihat dan ditunjuk oleh dosen Bahasa Inggris.

*Peneliti : “Okay. Kalau di kelas, kamu merasa paling nggak bisa dibanding teman-teman yang lain?”*

*Naomi : “Iya. Bahkan, di kelas itu ada teman-teman yang juga gak bisa Bahasa Inggris, tapi aku yang paling gak bisa. Kadang kan teman-teman bilang, ‘gak papa, mix mix aja’, itu aku kek gak bisaa, tolong..”*

*Peneliti : “Itu kalau kamu disuruh ngomong, disuruh dengerin, atau diminta berinteraksi di kelas Bahasa Inggris itu kamu merasa cemas nggak?”*

*Naomi : “Cemas kak. Wih, makanya kalau di kelas pemantapan Bahasa Inggris atau kelas Inggris gitu aku selalu duduk paling belakang. Kek kalau bisa nggak terlihat lah.”*

*Peneliti : “Ohh supaya tidak kena tunjuk ya?”*

*Naomi : “Iya... takut banget gitu loh kak...”*

(Naomi, personal communication, Feb 13, 2024).

#### **4.1.3 Strategi Mengatasi Kecemasan Menulis dan Berbicara Bahasa Inggris**

Meski Via, Naomi, dan Erna memiliki kecemasan dalam menulis dan berbicara Bahasa Inggris, namun mereka melakukan berbagai cara untuk dapat mengatasi kecemasan tersebut dan mengikuti kelas Bahasa Inggris. Adapun mereka melakukan cara masing-masing untuk mempersiapkan diri dalam pertemuan-pertemuan di kelas Bahasa Inggris.

##### **a. Melakukan Persiapan**

Pada observasi yang peneliti lakukan di dalam kelas Bahasa Inggris, Via, Naomi, dan Erna beberapa kali ditemukan membuat catatan dari materi pembelajaran di kelas. Via mengaku kalau ia membuat catatan dan poin-poin dari materi di kelas Bahasa Inggris, dan hal itu membantunya untuk berbicara dalam Bahasa Inggris.

*“Kayak tadi itu loh kak, sebenarnya aku udah menulis udah nyatet, tahu mau ngomong apa. Pas nonton videonya aku nyatet poin-poin yang menurut aku menarik.”*

*“Kalau baca lagi, kan aku nyatet beberapa poin, nah misalnya aku baca poin itu, nah aku bisa ngomong.”* (Via, personal communication, Feb 15, 2024).

Via mengatakan bahwa dirinya perlu melakukan persiapan dan mendapat instruksi jelas, atau terstruktur sebelum dipanggil maju ke depan kelas. Jika tidak, maka ia akan kebingungan dan berujung tidak dapat berpikir.

*"Tapi kalau misalnya terstruktur, ditanya, ada pertanyaan, harus menjawab, itu aku butuh persiapan, aku harus ngomong apa. Kalau mendadak gitu bingung, ngeblank." (Via, personal communication, Feb 15, 2024).*

Dalam wawancara yang dilakukan dengan Via, peneliti mendapati bahwa Via menanti-nantikan pertemuan dengan dosen tamu dari luar negeri. Via mengatakan kalau dirinya menikmati berbicara langsung dengan seorang yang ahli dalam Bahasa Inggris.

- Peneliti : "What if ketika kamu mendengar di kelas tadi, ke depan akan ada native speaker. Dosen tamu dari luar negeri?"*
- Via : "Seneng. Aku justru lebih enjoy kalau misalnya belajar langsung dari penutur asli."*
- Peneliti : "Oh.. kenapa? Bukankah kosakata mereka jauh lebih kompleks daripada orang lokal?"*
- Via : "Tapi kayak... sama seperti kita kalau ada orang luar yang ngomong Bahasa Indonesia, kita pasti seneng kan kak? Excited. Nah aku merasa mereka juga seperti itu pasti. Soalnya kan aku dulu waktu di Nias kan anak PPA. Nah sponsorku itu ada yang datang, kadang-kadang ada yang dari Australia, nah aku senang gitu (bisa) ngomong (sama mereka). Dan mereka itu kayak excited, apalagi orang luar itu kayak ekspresif kan. Aku waktu ngomong, sebenarnya gak tau benar atau engga [sambil tertawa], tapi mereka selalu excited untuk mendengarkan dan aku merasa lebih enjoy aja, merasa kayak aku udah jago, padahal sebenarnya (bahasaku) tidak tertata dengan baik."*
- Peneliti : "Jadi nggak ngejudge ke diri sendiri lah ya walau tahu nggak perfect. Malah senang ya..."*
- Via : "Aku jujur tuh kalau misalnya belajar sama orang luar, aku lebih suka belajar di tengah-tengah mereka yang lebih bisa."*
- (Via, personal communication, Feb 15, 2024).

Via juga mengatakan bahwa dirinya melakukan latihan percakapan dengan teman-temannya. Berhubung Via tinggal di asrama dengan teman-teman sejurusan, ia dapat berlatih menggunakan Bahasa Inggris sehari-hari.

- Peneliti : "Sejauh ini apa yang sudah kamu lakukan, atau apa yang sudah kamu rencanakan untuk mencapai target?"*
- Via : "Oh euhm mungkin sederhananya kayak, sebenarnya kalau untuk euhm... mendengarkan atau membaca, aku bisa lakukan sendiri. Setiap hari aku mendengarkan lagu-lagu luar, terus kayak baca-baca apa... cuma karena masalahnya itu ada di speaking, mungkin hal paling sederhana yang sering kami lakukan itu di asrama itu kami sering ngobrol. Tapi ya satu dua kata doang, gak ke semua orang juga sih, hanya ke beberapa orang yang menurutku bisa nyambung, terus yang bakal... yang menurutku tidak akan menghakimi. Itu."*

Peneliti : "Oh wow. Okay. Jadi ngobrol dengan teman-teman asrama juga ya."  
Via : "Iya kak."  
(Via, personal communication, Feb 15, 2024).

Pada observasi di pertemuan berikutnya, Via, Naomi, maupun Erna tampak mencatat dan berdiskusi dengan teman ketika berada di kelas Bahasa Inggris. Hal ini membuat mereka lebih memahami kondisi dan materi di dalam kelas yang sedang terjadi.

13.33

Sambil mendengarkan penjelasan Mr. Dion, Via berdiskusi dengan teman di sebelahnya. Mereka mendiskusikan *pronunciation* dari Mr. Dion. Sedangkan Naomi menunduk ke bawah dengan wajah mengkerut, begitu pula Erna.

14.17

Naomi terlihat menulis sesuatu dan beberapa kali menatap Mr. Dion, lalu kembali melihat hasil tulisannya.

14.25

Naomi ditunjuk untuk bertanya oleh Mr. Dion. Naomi tampak terkejut, namun kemudian mengeluarkan catatannya. Setelah mendapat jawaban, Naomi tampak kurang puas, namun mengatakan jawaban Mr. Dion sudah menjawab. Setelah itu, Naomi berdiskusi dengan teman sebelahnya. (Field notes 02, Mar 14, 2024).

Pada kelas bersama dosen tamu, Via mengatakan ketika ia mengalami kesulitan memahami dosen tamu yang sedang berbicara dalam Bahasa Inggris, ia memilih untuk mencatat dan memindahkan isi PPT ke dalam catatannya. Via juga mengatakan bahwa ia akan lebih mempersiapkan diri untuk menghadapi pertemuan minggu depan, karena kondisinya saat itu sedang mengantuk dan tidak fokus.

Via : "Tadi aku nyatet jadinya. Kalau yang Mr. Dion aku gak terlalu banyak nyatet karena bisa nangkep. Nah ini aku harus nyatet karena aku gak bisa nangkep. Selain merekam, aku juga nyatet jadinya. Lebih banyak nyatet Bahasa Inggrisnya. Kalau yang tadi itu, isi PPTnya aku pindahin dalam catetanku."

Peneliti : "Gimana kamu menghadapi kelas Mr. Alex di minggu depan setelah tahu hal ini?"

Via : "Ya mungkin karena hari ini sudah tahu, ya lebih mempersiapkan diri sih ce. Mungkin aku istirahat dulu sebelum kelas. Tadi masuk kelas itu udah ngantuk, terus kaget sama aksennya. Cuma ehm, ya aku berusaha sih minggu depan supaya bisa."

(Via, personal communication, Mar 28, 2024).

Sedangkan Naomi, karena ia merasa pertemuan pertama dengan dosen tamu Bahasa Inggris kurang maksimal, ia berencana untuk menambah kosakata baru. Naomi juga mengatakan bahwa ia akan memilih kursi di depan sehingga ia dapat mendengar suara dan penjelasan dosen tamu dengan lebih

jelas. Naomi menceritakan bahwa akhir-akhir ini, dirinya mengikuti les Bahasa Inggris untuk menambah pengetahuannya.

*Peneliti : "Okee, kalau gitu, rencanamu apa untuk dua atau tiga pertemuan yang akan datang? Karena kan tadi kamu bilang kalau yang hari ini, kamu kurang maksimal."*  
*Naomi : "Ehh.. rencanaku yang pasti duduk paling depan, supaya jelas, terus ehh.. Apa ya? Mungkin lebih memperbanyak vocabku sih ce supaya aku ngerti dia ngomong apa. Karena aku jujur, bangga sama diriku akhir-akhir ini. Karena aku lebih.. Kan aku ikut les Bahasa Inggris kan ce. Aku lebih berani ngomong Bahasa Inggris, terus ketika orang ngomong dalam Bahasa Inggris, aku ngerti. Makanya kayak aku bangga sama diriku sendiri."*

(Naomi, personal communication, Mar 28, 2024).

Tidak hanya itu, Naomi ditemukan memanfaatkan teknologi dengan cara menggunakan transkrip suara secara langsung dan juga menerjemahkan perkataan dosen tamu menggunakan bantuan *google translate*. Hal ini dilakukan ketika ia berada di dalam kelas Bahasa Inggris.

*Peneliti : "Kamu sempat kayak ngerekam gitu nggak?"*  
*Naomi : "Kalau biasanya aku rekam."*  
*Peneliti : "Oh biasanya ngerekam dan pakai voice transcript itu ya?"*  
*Naomi : "Iya, iya!"*  
  
*Naomi : "Iya. Tiga pertanyaan itu pun, karena aku coba gabungin semua foto-foto tadi, aku translate in, oh ternyata maksudnya ini, oh ternyata masih banyak AI. Karena, ehh, yang uniknye ce, aku baru menyadari, aku tahu AI itu di sini. Dari semester tiga aku baru tahu AI. Satu dua aku gak tau AI. Aku juga baru tahu kalau AI itu google translate... eh google translate itu termasuk AI. Aku baru tahu. Aku dulu, aku nggak paham soal teknologi-teknologi gitu, AI AI gitu."*  
*Peneliti : "Ya, ya, ya. Oh bentar, berarti waktu Mr. Alex menjelaskan, kamu itu mentranslate apa yang kamu foto?"*  
*Naomi : "Iya, mentranslate."*

(Naomi, personal communication, Mar 28, 2024).

Selain mempersiapkan diri dengan membuat catatan dan menggunakan bantuan, Naomi mengatakan bahwa ia memanfaatkan aplikasi belajar Bahasa Inggris bernama Duolingo.

*"Bahkan ce aku rajin belajar via Duolingo. Dulu aku malas, sekarang aku udah hari ke-8. Ada progresnya gitu ce, walaupun masih di kata-kata dasar."* (Naomi, personal communication, Mar 28, 2024).

Sedangkan Erna, ia mengatakan rasa cemasnya bergantung pada persiapan diri. Bagi Erna, sebuah instruksi yang jelas dari dosen akan menolongnya melakukan persiapan sebelum ia memberikan jawaban. Respon panik dan sedikit cemas bila ditunjuk untuk menjawab pertanyaan tanpa persiapan berlaku di kelas lain selain kelas Bahasa Inggris.

*Peneliti : “Ketika kamu ditunjuk spontan di kelas lain, apakah kamu juga punya respon yang sama? Atau hanya di kelas Bahasa Inggris?”*

*Erna : “Sebenarnya itu tadi sih ce, tergantung persiapan. Tadi kan ms sudah kasih instruksi jelas kalau nanti bakal dijelaskan, nah itu aku persiapan. Tapi kalau di kelas lain kayak tiba-tiba langsung tunjuk spontan, aku bisa juga berpendapat tapi mungkin kayak nggak terlalu maksimal.”*

(Erna, personal communication, Feb 15, 2024).

Erna melengkapi pernyataannya, bahwa sebenarnya iya senang ketika namanya dipanggil secara spontan untuk menjawab pertanyaan. Namun, penampilannya akan jauh lebih baik bila ia diberi waktu untuk melakukan persiapan. Tanpa adanya persiapan, Erna akan kesulitan berpikir.

*“Gatau ya ce, senang sih kalau ditunjuk, langsung maju. Eh, senangnya itu kalau aku ditunjuk pas aku udah persiapan. Pas belum persiapan, wuah, pas sampai di depan itu udah ngeblank. Aku sih solusinya ce kalau misalnya ada pelajaran kayak tadi disuruh Ms. Amber untuk artikel, nanti ditanya, nah itu kan berarti kita udah persiapan, videonya juga tadi gitu. Tapi kayak misalnya hanya disuruh membaca tok terus gak ada instruksinya, nah itu parah sih kalau disuruh maju ke depan.”*

(Erna, personal communication, Feb 15, 2024).

Bentuk persiapan yang dilakukan Erna adalah dengan menulis kata-kata yang akan ia sampaikan dalam Bahasa Inggris. Selain menulis, Erna juga bertanya pada teman terkait kata-kata yang ia tidak pahami Bahasa Inggrisnya.

*Peneliti : “Apa bentuk persiapanmu?”*

*Erna : “Tadi itu, persiapannya, kan ada instruksinya, ms suruh kayak nulis dulu, terus nanti baru ngomong di depan. Tapi aku udah persiapan kata-katanya dalam Bahasa Inggris harus ngomong apa.”*

*Peneliti : “Itu membuat kamu jauh lebih tenang ya?”*

*Erna : “Iya, dibanding kalau gak persiapan terus kayak, ‘Erna, ayo maju’ itu aku bingung mau ngomong apa. Terus tadi masih ada kata-kata yang aku belum tau pake bahasa Inggris, terus aku tanya teman, ‘ini apa Bahasa Inggrisnya?’”*

(Erna, personal communication, Feb 22, 2024).

## **b. Relaksasi**

Dalam wawancara dengan Via, ia mengatakan bahwa ditunjuk secara spontan untuk menjawab pertanyaan di depan kelas membuatnya tidak siap untuk berbicara. Sebaliknya, bila dirasa suasana kelas sudah nyaman untuknya, Via akan menyampaikan pendapat atau berbicara secara sukarela, tanpa diminta.

*“Kalau misalnya aku sudah enjoy dengan situasi itu, nah aku bisa. Tapi kalau misalnya kayak, ehm, waktu awal kelas, misalnya Ms. Amber langsung tunjuk aku, nah itu! Itu..yang bikin aku langsung kayak ‘aduh’. Tapi kalau misalnya beberapa orang sudah disuruh ngomong duluan, terus suasana*

*kelasnya udah mulai asik juga, nah itu aku langsung tanpa diminta langsung ngomong sendiri."* (Via, personal communication, Feb 15, 2024).

Via juga mengatakan kalau ia berusaha menikmati suasana kelas untuk melawan rasa takutnya.

*"Aku berusaha melawan rasa takut itu, dengan cara ya menikmati suasana kelas."* (Via, personal communication, Feb 15, 2024).

### c. Berpikir Positif

Dalam proses belajar Bahasa Inggris, Via mengatakan bahwa ia memiliki target khusus pada tahun ini untuk belajar Bahasa Inggris.

*Peneliti : "Apa targetmu untuk tahun ini?"*

*Via : "Ya itu tadi, melawan rasa cemas yang ada dalam diriku sendiri. Terus ya, apa, ehm, kayak menambah kosa kata, kayak belajar ngomongnya itu loh kak."*

(Via, personal communication, Feb 15, 2024).

Dalam persiapan belajar Bahasa Inggris, Naomi menggunakan bantuan *Duolingo* dan merasa senang serta terdorong untuk terus belajar karena adanya penguatan positif dalam aplikasi tersebut. Naomi merasa terbantu oleh aplikasi tersebut walau kata-kata yang ia pelajari masih tergolong kata-kata dasar. Bahasa Inggris menjadi pelajaran yang seru bagi Naomi.

*"Pas kena Duolingo, itu kan penguatannya cukup bagus ya, 'wah hebat sekali! Good job!' terus tantangan dan challengenya juga, walaupun itu untuk anak kecil, tapi ternyata se-seru itu ya belajar Bahasa Inggris."* (Naomi, personal communication, Mar 28, 2024).

Ketika di kelas Bahasa Inggris, Naomi juga merasa tertolong dengan adanya penguatan positif dari dosen tamu Bahasa Inggris. Hal itu membuat Naomi mau berlatih dan ingin menyampaikan pendapat.

*"Hmmm, dan yang paling aku suka itu, kayak tadi pas waktu Wenda ngomong, Bahasa Inggrisnya nggak terlalu lancar, terus Mr. Alex malah bilang, 'it's okay', itu kayak penguatan banget sih buat aku sendiri, meskipun saat itu aku nggak ngomong. Jadi aku tadi waktu di belakang itu kayak ngomong-ngomong sendiri. Ya, kalau misal cece perhatiin, aku jawab-jawab sendiri meskipun aku gak ngomong. Tapi aku pengen ngomong! Cuma takut..."* (Naomi, personal communication, Mar 28, 2024).

Dalam wawancara, Naomi mengatakan bahwa ia tidak mau terus-menerus tidak bisa Bahasa Inggris. Ia mencoba membangun kemauan untuk belajar dengan memberikan semangat pada dirinya sendiri. Naomi juga senang mendapat guru Bahasa Inggris yang memberinya semangat untuk berlatih Bahasa Inggris. Hal ini juga didukung oleh teman-teman asramanya yang ikut berlatih bercakap-cakap dalam Bahasa Inggris.

*Peneliti* : “Kalau gitu, akhirnya apa yang membuat kamu termotivasi untuk belajar dan latihan Bahasa Inggris? Apa yang mendorong kamu?”

*Naomi* : “Ehm.. mungkin karena gak mau terus-terus ada di hal yang sama, apa ya, ngomong ‘gak bisa’ terus tanpa mencoba. Kek... ‘Kamu harus coba, meskipun gak bisa, tapi pasti bisa kok kalau kamu coba. Kalau ada kemauan pasti bisa.’ Jadi aku kek bangun kemauanku. Pertama sih ce aku gak terlalu semangat pas belajar Bahasa Inggris. Terus ada les. Gurunya juga, ‘it’s okay kalau kamu mix mix, it’s okay kalau kamu salah.’ Terus kek didorong ‘coba ngomong, speak in English, salah itu nggak papa.’ Terus juga termasuk private kan, temen-temennya cuma mereka.”

*Peneliti* : “Berarti di asrama itu kalian juga latihan terus ya.”

*Naomi* : “Iya! Bahkan kami bertiga itu kayak ngobrol dalam Bahasa Inggris meskipun campur aduk jadi satu.”

(Naomi, personal communication, Mar 28, 2024).

#### **d. Menarik Diri**

Kecemasan membuat Naomi menarik diri dari interaksi di dalam kelas. Ia berharap dirinya tidak terlihat karena dirinya takut ditunjuk.

*Peneliti* : “Itu kalau kamu disuruh ngomong, disuruh dengerin, atau diminta berinteraksi di kelas Bahasa Inggris itu kamu merasa cemas nggak?”

*Naomi* : “Cemas kak. Wih, makanya kalau di kelas pemantapan Bahasa Inggris atau kelas Inggris gitu aku selalu duduk paling belakang. Kek kalau bisa nggak terlihat lah.”

*Peneliti* : “Ohh supaya tidak kena tunjuk ya?”

*Naomi* : “Iya... takut banget gitu loh kak...”

(Naomi, personal communication, Feb 13, 2024).

#### **Sosok Guru Bahasa Inggris**

Ketika duduk di bangku SMP dan SMA, Via mengaku bahwa ia malas belajar Bahasa Inggris. Hal ini disebabkan oleh sosok guru Bahasa Inggris yang mengajar dengan tidak efektif dan abai terhadap pemahaman setiap murid. Pembelajaran Bahasa Inggris berjalan formalitas dan sama saja seperti pelajaran lainnya.

*Via* : “Di SMP dan SMA itu metodenya gak efektif gitu.”

*Peneliti* : “Apa metode yang dipakai guru SMP dan SMA mu?”

*Via* : “Ya udah kayak sekedar, gak ada yang membedakan dengan mata pelajaran lain. Kayak gurunya masuk, ngomong, nulis, udah selesai. Tapi gurunya gak berusaha memastikan kami benar-benar paham, yang kami tulis, yang kami sampaikan. Jadi kayak formalitas gitu. Jadi, buka buku paket, ada teks, disuruh terjemahkan pake kamus. Kalau benar dikasih ujian, kalau salah dikoreksi. Udah gitu doang. Sampe SMP formalitas, sampai SMA kita masih disuruh menerjemah. Gak diminta komunikasi, gak diminta untuk practice lah. Akhirnya aku jadi malas juga belajar Bahasa Inggris.”

(Via, personal communication, May 7, 2024).

Via kemudian membandingkan pengalaman tersebut dengan pengalamannya belajar Bahasa Inggris di bangku SD. Via mengatakan bahwa pengalaman belajar Bahasa Inggris saat SD mempengaruhi kemampuannya dalam belajar Bahasa Inggris saat ini. Sosok guru Bahasa Inggris di sekolah dan di kelas tambahan adalah sosok guru yang menyenangkan.

*"Justru aku belajar bahasa Inggris itu pas SD. Bukan di sekolah sih, di luar sekolah kayak kelas tambahan gitu. Nah, sebenarnya kalau aku udah bisa menyusun kalimat kayak sekarang ini karena dulu SD aku belajar. Kalau di SD juga ada guru Bahasa Inggris, dan metode yang digunakan juga cukup menarik. Guruku di SD itu benar-benar memastikan apa yang kami pahami. Kalau guru di luar sekolah itu kami diajari secara bertahap, dikasih tahu Bahasa Inggris itu seperti apa. Dari abjad, tertata lah."*

(Via, personal communication, May 7, 2024).

Cara ajar yang dipakai oleh guru Bahasa Inggris ketika SD dan ketika mengikuti kelas tambahan membantu Via dalam memahami Bahasa Inggris. Hal itu membuat Via dapat mengerjakan tugas di kelas lebih baik dibanding dengan teman-teman SMA-nya. Namun di sisi lain, pengalaman itu juga membuat Via menyadari betapa pendidikan Bahasa Inggris di tempatnya cukup tertinggal.

*Peneliti : "Ooh begitu... Hmm, materi dari les atau dari guru SD yang kamu ingat sampai sekarang apa?"*

*Via : "Ehm, kayaknya kata kerja sih waktu itu. Aku baru belajar kata kerja, terus kayak I, you, they, we, lalu kepemilikan? Kalau misalnya I, mine. You, yours. Dan waktu SMA, ternyata ada teman-temanku yang masih belum tau tentang itu."*

*Peneliti : "Ahh.. itu menolong kamu ya..."*

*Via : "Iya, menolong. Waktu itu aku sampai dapat nilai tambahan. Padahal menurutku itu sangat sederhana karena aku belajar di SD. Terus kayak guruku tanya, kita disuruh melengkapi kalimat, gak ada yang tau jawabannya. Terus aku maju ke depan nyoba jawab, dan benar. Aku masih ingat. Sebegitunya sekolahku dulu gak punya akses."*

(Via, personal communication, May 7, 2024).

Sosok guru yang peduli pada muridnya sungguh menolong Via dalam memahami Bahasa Inggris. Ia mengatakan bahwa di kelas ia memperhatikan kosakata baru yang ia dengar dari Ms. Amber selaku dosen Bahasa Inggris. Via mengatakan bahwa sosok Ms. Amber memotivasinya dalam belajar Bahasa Inggris dengan fokus.

*"Kalau sama Ms. Amber, aku punya motivasi untuk fokus dan belajar sih. Soalnya setiap kali ms ngomong itu kayak banyak kosakata baru, dan aku berusaha untuk memperhatikan itu. Dan kayak Ms. Amber selalu mengajak kami untuk belajar, untuk terus apa ya, mengasah kemampuan lagi." (Via, personal communication, Feb 15, 2024).*

Pada wawancara di pertemuan berikutnya, Via mengatakan bahwa dirinya menikmati kelas Bahasa Inggris karena pembawaan dosen pada pertemuan hari itu mengasyikkan.

*Peneliti : "Hai Via, jadi gimana kelas hari ini? Aktivitas di kelas dan lainnya..."*

Via : "Asik."  
Peneliti : "Part apa yang bikin asik?"  
Via : "Semuanya. Kan hari ini cuma dua, satu mendeskripsikan barang, terus yang kedua cuma baca artikel. Nah dua-duanya asik."  
Peneliti : "Dua-duanya asik, suka ya berarti ya?"  
Via : "Soalnya, ms tadi pembawaannya asik sih, jadi enjoy aja."  
(Via, personal communication, Feb 22, 2024).

Via menambahkan bahwa ketika dosen Bahasa Inggris membawakan kelas dengan santai, ia turut menikmati kelas Bahasa Inggris. Saat Via merasa nyaman, ia lebih cepat dalam berpikir.

*"Yaa, aku enjoy sama kelas hari ini. Ya yang kaya aku bilang tadi sih kak, pembawaan ms sudah enjoy, menikmati juga. Gak ada hal yang membuatku harus takut. Tidak ada hal yang mendadak, pokoknya aku menganggap itu seperti interaksinya biasa. Kalau misalnya ada sesuatu mendadak kayak menjelaskan sesuatu secara mendadak itu bisa membuat aku merasa deg degan, harus mikir lama, tapi tadi interaksinya kayak sharing juga, nah itu membuat aku enjoy. Mikirnya jadi lebih cepet. Terus juga suasananya lebih hangat ya tadi. Ms minta kita maju ke depan, menjelaskan, terus ekspresi ms itu membuat kita mau, mau ngomong gitu. Hari ini aku benar-benar menikmati kelasnya."* (Via, personal communication, Feb 22, 2024).

## 4.2 Diskusi Pembahasan

### 4.2.1 Diskusi Penyebab Timbulnya Kecemasan Menulis dan Berbicara Bahasa Inggris

Dari hasil observasi dan wawancara, peneliti menemukan perbedaan antara kecemasan yang dialami oleh Via, Naomi, dan Erna. Melihat dari respon kecemasan mereka di dalam kelas Bahasa Inggris, Naomi mengatakan bahwa kecemasannya hanya terjadi di dalam kelas Bahasa Inggris, yang ditandai dengan gejala fisik, seperti tangan berkeringat, tubuh gemeteran, dan gagap berbicara. Melihat hal ini, Naomi termasuk memiliki kecemasan berdasarkan keadaan (Spielberger, 1983; Arnold, 1999; Cizek & Burg, 2005). Sedangkan Via dan Erna mengalami kecemasan di kelas-kelas lainnya, selain kelas Bahasa Inggris. Hal ini dikarenakan penyebab kecemasan mereka adalah kurangnya persiapan di dalam kelas. Melihat hal ini, Via dan Erna memiliki jenis kecemasan berdasarkan sifat (*trait anxiety*) (Spielberger, 1983).

Tidak hanya itu peneliti juga menemukan bahwa jenis kecemasan yang dialami oleh Via dan Naomi adalah kecemasan yang melemahkan (*debilitating anxiety*), yang artinya kecemasan ini akan merugikan dan berdampak negatif pada proses serta kinerja pembelajar dalam menggunakan Bahasa Inggris (Alpert & Haber, 1960).

Peneliti : "Oh.. hmm.. hmm... Apakah di kelas lain kamu juga mengalami ini? Tadi kan Bahasa Inggris. Kalau misal di kelas lain, ditunjuk spontan gitu, gimana?"  
Naomi : "Aku nggak papa. Hanya Bahasa Inggris. Ya kan aku, kalau di kelas lain aku berharap untuk ditunjuk gitu masihan. Tapi kalau di Bahasa Inggris, gak mau..."

(Naomi, personal communication, Feb 15, 2024).

Sedangkan Erna mengatakan bahwa ia merasa tertantang ketika namanya dipanggil secara tiba-tiba oleh dosen Bahasa Inggris.

*“Kalau dari aku merasa tertantang. Namaku nih yang disebut. Yaudah, gimana ya, mau nggak mau ya harus maju.”* (Erna, personal communication, Feb 15, 2024).

Peneliti menyimpulkan bahwa Erna memiliki jenis kecemasan yang membangun (*facilitating anxiety*), yang menolong Erna untuk lebih berkonsentrasi pada sebuah tugas dan berusaha menampilkan hasil yang lebih baik di dalam kelas (Alpert & Haber, 1960).

Melihat hasil temuan data lainnya, terdapat beberapa penyebab timbulnya kecemasan menulis dan berbicara Bahasa Inggris, antara lain adalah takut membuat kesalahan, kurangnya pemahaman kosakata dan tata bahasa, dipanggil secara mendadak ke depan kelas, serta diejek dan ditertawakan teman.

#### **4.2.3 Diskusi Strategi Mengatasi Kecemasan Menulis dan Berbicara Bahasa Inggris**

Setelah melakukan observasi langsung dan wawancara mendalam, peneliti menemukan bahwa strategi yang paling banyak dilakukan oleh Via, Naomi, dan Erna adalah strategi persiapan. Strategi ini dikembangkan cukup kreatif oleh tiga subyek penelitian. Diantaranya adalah membuat catatan untuk persiapan presentasi, catatan materi, mendengarkan lagu berbahasa Inggris, bertanya pada teman sebelah, memanfaatkan teknologi, bahkan mengikuti les di luar kelas Bahasa Inggris. Dengan melakukan persiapan, rasa cemas dari ketiga mahasiswa berkurang. Malahan, Via, Naomi, dan Erna sepakat mengatakan bahwa mereka lebih siap dan bisa menyampaikan pendapat dalam Bahasa Inggris bila diberi waktu serta kesempatan untuk melakukan persiapan. Adanya persiapan membuat mahasiswa yang mengalami kecemasan merasa jauh lebih tenang, senang, bahkan termotivasi dalam belajar Bahasa Inggris.

Selain persiapan, mahasiswa calon guru SD juga ditemukan melakukan strategi lain, seperti relaksasi, atau menenangkan diri. Via contohnya, ia mengatakan bahwa ia dapat menikmati kelas dan merasa kelas Bahasa Inggris sebagai kelas yang menyenangkan ketika ia sudah merasa nyaman. Nyaman yang dimaksud adalah perasaan aman, tidak terancam, dan dapat dinikmati. Adapun perasaan nyaman yang sebenarnya Via lakukan adalah usaha untuk menghadirkan rasa rileks dan nyaman. Seturut dengan

teori Kondo dan Ying-Ling (2004) yang mengatakan bahwa strategi ini untuk mengurangi rasa sakit tubuh yang disebabkan oleh kecemasan (*somatic anxiety*) (Kondo & Ying-Ling, 2004).

Pada strategi berpikir positif, Naomi ditemukan merasa terdorong dan termotivasi akan adanya penguatan positif dari dosen tamu, guru les, maupun aplikasi belajar Bahasa Inggris bernama *Duolingo*. Naomi mengatakan bahwa dirinya menjadi semangat dalam belajar Bahasa Inggris. Ia merasa pelajaran Bahasa Inggris adalah pelajaran yang seru dan menyenangkan. Meski begitu, keadaan ini tidak selamanya berhasil, mengingat beberapa kali peneliti masih menemukan Naomi memilih duduk di paling belakang dan masih beberapa kali menghindari tatapan mata dengan dosen ketika menjelaskan di kelas.

Keadaan ini sebenarnya masih berkaitan dengan strategi menarik diri. Dalam penelitian ini, hanya Naomi yang ditemukan melakukan strategi menarik diri. Hal ini peneliti temui ketika Naomi selesai menangis setelah namanya dipanggil secara mendadak oleh Ms. Amber untuk menjawab pertanyaan Bahasa Inggris sebanyak dua kali. Dalam kejadian ini, respon Naomi adalah meminimalisir kecemasannya dengan menghindari menghadapi masalah tersebut (Kondo & Ying-Ling, 2004).

Peneliti juga menemukan faktor lain yang sebenarnya menolong mahasiswa dalam mengatasi kecemasan menulis dan berbicara Bahasa Inggris, yaitu faktor dari sosok guru atau dosen. Dalam hal ini, peneliti melihat bahwa cara ajar dosen Bahasa Inggris mempengaruhi respon mahasiswa yang mengalami kecemasan. Contohnya Via, ia mengatakan bahwa dirinya termotivasi untuk fokus belajar karena cara Ms. Amber mengajar adalah mengajak mahasiswa untuk terus mengasah kemampuan Bahasa Inggrisnya.

*"Kalau sama Ms. Amber, aku punya motivasi untuk fokus dan belajar sih. Soalnya setiap kali ms ngomong itu kayak banyak kosakata baru, dan aku berusaha untuk memperhatikan itu. Dan kayak Ms. Amber selalu mengajak kami untuk belajar, untuk terus apa ya, mengasah kemampuan lagi."* (Via, personal communication, Feb 15, 2024).

Dari hasil diskusi ini, dapat dilihat bahwa dengan mempersiapkan serta melakukan strategi, seiring berjalannya waktu; Via, Naomi, dan Erna menjadi memiliki keinginan lebih untuk belajar Bahasa Inggris dan terlibat di dalam kelas. Meski strategi melakukan persiapan nampak sebagai strategi yang paling banyak dan sering dilakukan untuk mengatasi kecemasan, bukan berarti strategi lainnya tidak berhasil. Adapun keberhasilan dalam penggunaan strategi mengatasi kecemasan perlu diterapkan sesuai penyebab kecemasan dan dapat bervariasi pada setiap individu.

#### **4.3 Perspektif Kristiani**

Perasaan takut dan cemas ada sebagai bagian dari emosi manusia. Hal itu adalah respon alamiah tubuh dalam menghadapi dan melindungi diri dari hal yang mengancam (Holland, 2023). Teori milik

Horwitz et al. (1986) mengatakan bahwa kecemasan bahasa asing meliputi persepsi diri sendiri, keyakinan, perasaan, serta perilaku yang berhubungan dengan keunikan bahasa yang dipelajari (Horwitz et al., 1986). Bila dicari tahu lebih dalam, adanya bentuk perilaku dari perasaan takut, cemas, serta berbagai respon dari bentuk kecemasan tidak muncul begitu saja. Semua itu muncul sebagai hasil dari keyakinan (*belief*), nilai yang dianggap penting (*value*), serta bagaimana cara seseorang melihat dunia (*worldview*). Bila ditarik lebih dalam, keyakinan, nilai, dan cara pandang seseorang sebenarnya dibentuk oleh pengalaman dan pengetahuan.

Adanya pengalaman dan pengetahuan di masa lalu membentuk sebuah pola pikir yang akhirnya dipercayai seseorang. Bila berlangsung terus menerus tanpa disadari, pola pikir ini dapat terbentuk menjadi suatu kebiasaan, bahkan identitas. Itulah sebabnya, rasa cemas dan takut tidak mudah dihilangkan atau diatasi hanya dengan motivasi ekstrinsik. Seseorang yang mengalami kecemasan perlu merubah cara pandangnya terhadap diri, masa lalu, dan keadaan sekitar bila ingin merubah perilaku. Cara pandang pun dapat diubah dengan memberikan pemaknaan yang baru, yang berdasar pada kebenaran Firman Tuhan.

Mengutip dari Efesus 2:10 TB yang berkata, *“Karena kita ini buatan Allah, diciptakan dalam Kristus Yesus untuk melakukan pekerjaan baik, yang dipersiapkan Allah sebelumnya. Ia mau, supaya kita hidup di dalamnya”*. Tuhan memanggil umat-Nya untuk melakukan pekerjaan baik, termasuk panggilan sebagai guru SD. Ketika memanggil umat-Nya, Tuhan pun memampukan dan menyediakan segala hal yang dibutuhkan untuk memperlengkapi panggilan tersebut. Mengutip dari Nancy DeMoss, seorang penemu dan guru Alkitab dari *Revive Our Hearts*, mengatakan *“Ketika Tuhan memanggilmu untuk melakukan sesuatu, Ia menyediakan apapun yang dibutuhkan untuk memenuhi panggilan tersebut.”* Hal ini pun selaras dengan ayat Efesus 2:10. Kata *“yang dipersiapkan Allah sebelumnya”* memiliki makna bahwa Allah turut mempersiapkan setiap calon guru SD dengan berbagai pengalaman dan pengetahuan untuk melakukan pekerjaan baik.

Dalam hal ini, Allah pun mengizinkan dan sudah memperhitungkan pengalaman buruk terjadi sebagai bagian dari rencana-Nya untuk memperlengkapi setiap calon guru untuk belajar dan menangani berbagai situasi yang mungkin dihadapi di kemudian hari. Termasuk pengalaman mengalami kecemasan dalam belajar Bahasa Inggris. Mungkin pengalaman di masa lalu dan proses belajar Bahasa Inggris tidak mudah, tapi tanpa disadari, semua hal itu telah masuk dalam rencana Tuhan. Allah turut meneguhkan dan menguatkan setiap calon guru ketika menghadapi masa sulit dalam belajar dan berproses. Hal ini pun dikatakan dalam 1 Petrus 5:10 yang berbunyi, *“Dan Allah, sumber segala kasih karunia, yang telah*

*memanggil kamu dalam Kristus kepada kemuliaan-Nya yang kekal, akan melengkapi, meneguhkan, menguatkan dan mengokohkan kamu, sesudah kamu menderita seketika lamanya.”*