



UNIPMA Press
WE GOT IT

STRATEGI CALON GURU

Mengatasi Kecemasan Berbicara
Bahasa Inggris



Samsul Arifin, M.Pd.
Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.
Dra. Dewi Rochsantiningasih, M.Ed., Ph.D.
Prof. Drs. Gunarhadi, M.A., Ph.D.

STRATEGI CALON GURU MENGATASI KECEMASAN BERBICARA BAHASA INGGRIS

Samsul Arifin, M.Pd.

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.

Dra. Dewi Rochsantiningsih, M.Ed., Ph.D.

Prof. Gunarhadi, M.A., Ph.D.



STRATEGI CALON GURU MENGATASI KECEMASAN BERBICARA BAHASA INGGRIS

Penulis:

Samsul Arifin, M.Pd.

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.

Dra. Dewi Rochsantiningsih, M.Ed., Ph.D.

Prof. Drs. Gunarhadi, M.A., Ph.D.

Editor:

Prof. Dr. Asrowi, M.Pd.

Perancang Sampul & Letak:

Sutri Ekawati

Cetakan Pertama, September 2023

Diterbitkan Oleh:

UNIPMA Press Universitas PGRI Madiun

Jl. Setiabudi No. 85 Madiun Jawa Timur 63118

E-Mail: upress@unipma.ac.id

Website: kwu.unipma.ac.id

Anggota IKAPI: No. 207/Anggota Luar Biasa/JTI/2018

ISBN: 978-623-8095-31-5

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang

All right reserved

DAFTAR ISI

Halaman judul	i
Judul dalam	ii
Informasi cetakan	iii
Prakata	iv
Daftar Isi	v
Daftar tabel dan gambar	viii
BAB I Keterampilan berbicara	
A. Apa itu keterampilan berbicara?	1
B. Apa unsur keterampilan berbicara?	3
BAB II Kecemasan berbicara	
A. Apa itu kecemasan berbicara?	6
B. Bagaimana tingkatannya?	13
BAB III Kenapa guru tidak boleh mengalami kecemasan berbicara?	
A. Alasan teoritis	15
B. Alasan praktis	17
BAB IV Jenis kecemasan berbicara	
A. Unsur jenis kecemasan berbicara	21
1. Takut penilaian negatif	21
2. Takut berkomunikasi	24
3. Takut menghadapi tes	26
B. Tanda dan gejala munculnya kecemasan berbicara pada calon guru	31
C. Jenis kecemasan berbicara yang dialami oleh calon guru	36

BAB V	Penyebab kecemasan berbicara	
A.	Unsur penyebab kecemasan berbicara	52
1.	Faktor kognitif	52
2.	Faktor Afektif	55
3.	Faktor psikomotor	58
B.	Penyebab muncunya kecemasan berbicara calon guru	64
BAB VI	Strategi mengatasi kecemasan berbicara	
A.	Unsur strategi mengatasi kecemasan berbicara	74
B.	Strategi calon guru mengatasi Kecemasan berbicara	79
1.	Strategi afektif	81
2.	Strategi metakognitif	83
3.	Strategi kognitif	86
4.	Strategi kompensatori	90
BAB VII	Desain kelas berbicara anti-cemas	
A.	Prinsip pelaksanaan	93
B.	Prosedur pembelajaran	97
Daftar Pustaka		100
Biografi Penulis		122

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keterampilan berbicara	4
Tabel 2. Kecemasan berbicara bahasa Inggris	10
Tabel 3. Tingkatan kecemasan berbicara BIng	14
Tabel 4. Jenis kecemasan berbicara BIng	29
Tabel 5. Penyebab kecemasan berbicara BIng	62
Tabel 6. Strategi mengatasi kecemasan berbicara	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Profisiensi berbicara calon guru	31
Gambar 2. Tingkat kecemasan berbicara calon guru	32
Gambar 3. Tanda munculnya kecemasan berbicara pada calon guru	33
Gambar 4. Jenis kecemasan berbicara yang dialami calon guru	35
Gambar 5. Penyebab munculnya kecemasan berbicara pada calon guru	65
Gambar 6. Strategi mengatasi kecemasan berbicara yang dialami calon guru	78
Gambar 7. Desain kelas berbicara anti-cemas	93

BAB I

KETERAMPILAN BERBICARA

A. Apa itu keterampilan berbicara?

Bahasa adalah alat paling kongrit untuk menyampaikan berbagai pikiran dan perasaan. bahasa membuat manusia bisa saling terhubung melalui tukar informasi, ide, fakta, dan wawasan ^[1]. Manusia membutuhkan bahasa untuk saling berinteraksi sebagaimana kodratnya sebagai makhluk sosial ^[2]. Dalam berkomunikasi, manusia dituntut memiliki penguasaan keterampilan berbahasa yang baik. Penguasaan ini menentukan seberapa baik ia memahami dan merespon informasi yang diterima ^[3]. Seseorang yang memiliki kemampuan berbahasa yang baik akan lebih mudah menyerap dan menyampaikan informasi lisan dan tulis yang akhirnya memberikan dampak positif terhadap hubungan sosialnya ^[4].

Salah satu bentuk keterampilan berbahasa adalah berbicara. Berbicara adalah proses memproduksi, menerima, dan memproses informasi untuk memperoleh makna ^[5]. Berbicara melibatkan sub keterampilan lisan yang saling mendukung sehingga komunikasi menjadi bermakna dan informasi tersampaikan dengan baik ^[6]. Sub keterampilan tersebut meliputi pemahaman kaidah bahasa, kemampuan berlogika dalam menyampaikan informasi kepada pendengar, dan pemahaman terhadap konteks pembicaraan ^[7]. Berbicara juga melibatkan kemampuan mengurutkan informasi supaya mudah dipahami, penggunaan tata bahasa, pemilihan kata, penekanan kata, pengucapan, intonasi, dan kelancaran ^[8].

Dari berbagai definisi tersebut, bisa ditarik kesimpulan bahwasanya keterampilan berbicara adalah proses interaktif antara penutur dan pendengar melalui aktifitas klarifikasi, mengolah informasi, mengungkapkan makna, dan mengembangkan isi informasi. Proses ini melibatkan

sub-keterampilan berbicara seperti penekanan kata/kalimat, ketepatan intonasi dan ritme, keseusian pemilihan kata dengan situasi dan bahasan topik, organisasi pikiran menjadi kalimat logis dan bermakna, kelancaran penggunaan bahasa, dan rasa percaya diri.

B. Apa unsur keterampilan berbicara?

Unsur keterampilan berbicara dibagi menjadi tiga yaitu unsur kebahasaan, unsur non-kebahasaan, dan unsur penghambat. Unsur kebahasaan meliputi pengembangan isi pembicaraan, penyusunan kalimat yang berterima, penggunaan tata bahasa sesuai konteks, ketepatan pemilihan kata, kelancaran berbicara, dan kesesuaian pengucapan dan penekanan kata ^[9]. Sedangkan unsur non-kebahasaan meliputi tujuan berbicara, artikulasi, nada suara, tempo bicara, volume suara, kontak mata, bahasa tubuh, humor, dan umpan balik ^{[10]–[12]}. Unsur ini juga mencakup keberanian dan ketenangan menggunakan bahasa

serta keteraturan memberikan informasi baru ^[13]. Unsur terakhir adalah unsur penghambat penguasaan ketrampilan berbicara yang terdiri dari faktor penghambat kebahasaan dan faktor penghambat psikologis. Faktor penghambat kebahasaan meliputi kurangnya kosakata, tidak fasihnya pengucapan, tidak memadainya penguasaan tata bahasa, lemahnya minat membaca, dan takut presentasi lisan. Faktor penghambat psikologis mencakup keengganan untuk berbicara, kekhawatiran akan kesalahan, ketakutan akan penilaian buruk, dan kecemasan berbicara ^[14], ^[15].

Unsur keterampilan berbicara sebagaimana dipaparkan, dapat dilihat pada resume penulis pada tabel berikut:

Tabel 1. Keterampilan berbicara

Unsur	Deskripsi
Kebahasaan	Pengembangan isi, penyusunan kalimat, penggunaan tata bahasa, pemilihan kata, kelancaran, pengucapan, dan pemahaman

Unsur	Deskripsi
Non-kebahasaan	Tujuan berbicara, artikulasi, nada suara, tempo, volume suara, kontak mata, bahasa tubuh, humor, umpan balik, keberanian, dan ketenangan.
Penghambat	Kebahasaan Kurangnya kosakata, tidak fasihnya pengucapan, tidak memadainya penguasaan tata bahasa, lemahnya minat membaca/ pengembangan isi, dan takut berbicara di depan umum
	Psikologis Keengganan berbicara, kekhawatiran membuat kesalahan, ketakutan terhadap penilaian buruk, dan kecemasan berbicara

Sumber: resume penulis

BAB II

KECEMASAN BERBICARA

A. Apa itu kecemasan berbicara?

Kecemasan adalah suatu keadaan antisipasi dari ketakutan terhadap suatu tindakan yang merugikan ^[16]. Kecemasan bersifat subjektif sebagai imbas munculnya ketegangan, ketakutan, kegugupan, dan perasaan kekhawatiran ^[17]. Kecemasan muncul sebagai respon negatif dari ketidakmampuan diri mengendalikan hal yang tidak menyenangkan ^[18]. Kecemasan membuat pelakunya kehilangan rasa percaya diri dan memilih menghindari kesulitan yang sedang mengancam kenyamanannya ^[19], ^[20]. Kecemasan ditandai munculnya rasa gelisah, pusing, dan gemetar akibat pengaruh somatik, psikologis, atau sosial yang tidak menyenangkan ^[21].

Kesimpulannya, kecemasan adalah ketidakmampuan diri dalam mengatasi kejadian

yang tidak menyenangkan secara somatik, psikologis, dan sosial yang ditandai dengan munculnya ketegangan, ketakutan, kegugupan, kekhawatiran, gelisah, pusing, gemetar, kehilangan rasa percaya diri, dan melakukan penghindaran.

Kecemasan belajar bahasa asing adalah munculnya perilaku, persepsi diri, dan keyakinan diri yang negatif dari proses pembelajaran bahasa asing ^[22]. Hal-hal negatif tersebut meliputi perasaan khawatir, tidak sadar diri, tegang, dan gusar, yang berasal dari rangsangan tertentu berhubungan dengan satu atau lebih keterampilan reseptif dan atau produktif dalam pembelajaran bahasa asing ^[23]. Hal negatif menyebabkan keraguan, tidak percaya diri, dan memunculkan kesulitan dalam belajar bahasa asing ^[24]. Kondisi psikologis memunculkan kekhawatiran dan takut akan hal-hal tidak menyenangkan selama proses belajar dan penilaian bahasa asing ^[25]. Hal ini membentuk situasi yang terus berulang setiap kali mahasiswa mencoba menggunakan bahasa asing ^[26].

Kesimpulannya, kecemasan belajar bahasa asing adalah kondisi psikologis afektif khusus seperti khawatir, tegang, gusar dikarenakan persepsi diri, keyakinan diri, dan perilaku diri yang negatif terhadap proses dan penilaian belajar bahasa asing.

Salah satu bentuk kecemasan belajar bahasa asing adalah kecemasan berbicara bahasa Inggris. Kecemasan berbicara bahasa Inggris adalah rasa malu yang ditandai munculnya ketakutan untuk berkomunikasi dengan orang lain menggunakan bahasa Inggris ^[27]. Kecemasan ini seringkali muncul saat seseorang harus melakukan monolog, dialog, berbicara di depan umum, serta mendengarkan dan merespon informasi lisan dari lawan bicara ^[6]. Seseorang dengan kecemasan berbicara cenderung takut dipermalukan, yang kemudian menghambat performansi berbicara mereka di depan umum meski penguasaan aspek kebahasaannya baik ^[28]. Meskipun mereka sadar bahwa ketakutan tersebut tidak rasional, mereka

tidak dapat menahan perasaan cemas, depresi, susah, dan frustrasi. Mereka cenderung pasif di dalam kelas, menarik diri dari berbagai aktivitas berbicara, dan bahkan beberapa memilih untuk diam [29], [30].

Tanda munculnya kecemasan berbicara bahasa Inggris dapat digolongkan menjadi emosi negatif, gangguan perilaku, dan pandangan social di sekitarnya [10]. Tanda emosi negatif meliputi gugup, panic, fobia, gelisah, takut, stress, benci, kebingungan, tidak nyaman, tertekan, tidak percaya diri, dan sakit perut. Tanda gangguan perilaku terdiri dari munculnya kerut di dahi, tersipu, berkeringat, kepanasan, wajah memerah, mati rasa, gagap, gemetar, terdiam, menangis, mengucapkan “uumm”, mengoceh, memainkan jari, artikulasi tidak lancar, suara tidak nyaring, menghindari kontak mata, beralasan tertentu, tidak senyum sama sekali atau terlalu banyak senyum, tidak lancar berbicara, tidak bisa mengendalikan gerak diri, tidak mengucapkan kata dengan jelas,

penekanan kata tidak sesuai, ekspresi wajah datar, waktu berbicara singkat, kurang bergairah dalam berbicara, isi pembicaraan kurang persuasive. Pandangan sosial ditandai merasa terintimidasi, merasa lemah, merasa malu, merasa bodoh, merasa gagal, merasa buruk, merasa kurang pengalaman, takut berbicara di podium, takut berdialog meski ada pasangan, takut berbicara sambil berdiri dilihat yang lain, terlihat tidak siap, menolak tampil, tidak berani berbicara di keramaian, dan pingsan

Tabel 2. Kecemasan berbicara bahasa Inggris

Aspek	Deskripsi	
Definisi operasional	Ketegangan, ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran saat melakukan monolog, dialog, dan berbicara di depan umum dengan menggunakan bahasa Inggris	
Tanda muncul kecemasan berbicara	Emosi negatif	gugup, panic, gelisah, takut, stress, benci, kebingungan, tidak nyaman, tertekan, tidak percaya diri, sakit perut
	Gangguan perilaku	kerut di dahi, tersipu, berkeringat, kepanasan, mati rasa, wajah memerah, gagap, gemetar, terdiam, menangis, mengucapkan

Aspek	Deskripsi
	“uumm”, mengoceh, memainkan jari, artikulasi tidak lancar, pengucakan kata tidak jelas, penekanan kata tidak sesuai, berbicara tidak lancar, berbicara tanpa gairah, isi pembicaraan kurang persuasif, suara tidak nyaring, menghindari kontak mata, tidak senyum sama sekali/ terlalu banyak, tidak bisa mengendalikan gerak, ekspresi wajah datar, waktu berbicara singkat, beralasan tertentu.
Pandangan Sosial	merasa terintimidasi, merasa lemah, merasa malu, merasa bodoh, merasa gagal, merasa buruk, merasa kurang pengalaman, terlihat tidak siap, menolak tampil, takut berbicara di podium, takut berdialog meski ada pasangan, takut berbicara sambil berdiri dilihat yang lain, takut berbicara di keramaian, dan pingsan

Sumber: resume penulis

Kecemasan berbicara merupakan unsur yang menghambat keberhasilan seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya dan mencapai tujuan pembelajaran ^[26]. Kecemasan

berbicara memunculkan ketegangan saat seseorang harus merespon ungkapan orang lain [31], [32]. Ketegangan ini berupa rasa takut, gelisah, sukar, tertekan, dan khawatir akan kejadian tidak menyenangkan yang seolah-olah mengintimidasi selama melakukan penampilan berbicara [33]. Wujud intimidasi berupa citra diri yang buruk, ungkapan tidak menyenangkan, pengalaman buruk, respon tidak diharapkan dari sekitar, tidak sesuai harapan pendengar, ketakutan menghadapi orang yang dirasa lebih hebat, dan kondisi lingkungan berbicara [34]. Seseorang dengan kecemasan ini cenderung tidak bisa santai sebelum maupun saat tampil menyampaikan pidato [35]. Secara aspek kognitif, orang jadi kesulitan berkonsentrasi, kebingungan memilih kata dan tata bahasa, tidak bisa mengambil keputusan dengan tepat apabila ada kejadian tidak menyenangkan selama performansi berbicara [36]. Hal tersebut berakibat pada kesulitan menyampaikan ide pembicaraan, menghilangkan

motivasi, dan menghambat penguasaan keterampilan berbicara bahasa Inggris [37].

B. Bagaimana tingkatan kecemasan berbicara?

Tingkatan kecemasan berbicara seseorang berbeda satu dengan lainnya pada berbagai situasi. Misalnya, tes keterampilan berbicara berpasangan berbeda dengan berkelompok maupun sendiri di depan umum [38]. Tingkatan kecemasan berbicara juga berbeda sesuai latar belakang pengalaman buruk individu dalam aktivitas berbicara, serta kemampuan individu dalam memahami dan menggunakan bahasa asing [39]. Tingkatan kecemasan berbicara bahasa Inggris antara mahasiswa satu dan lainnya juga berbeda-beda tergantung pada penguasaan unsur kebahasaan maupun non-kebahasaan [40]. Salah satu contohnya adalah ketakutan menghadapi tes keterampilan berbicara dan pengalaman tampil berbicara di depan umum. Mahasiswa yang takut menghadapi evaluasi negatif cenderung memiliki kecemasan

berbicara yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak mengkhawatirkan hal tersebut. Mereka yang terbiasa tampil di depan umum juga cenderung memiliki tingkat kecemasan yang jauh lebih rendah dari mereka yang belum pernah melakukannya ^[41]

Tingkat kecemasan berbicara bahasa Inggris dapat dikelompokkan secara klinis sebagaimana tabel berikut ^[38].

Tabel 3. Tingkatan kecemasan berbicara

Rerata nilai tes kecemasan berbicara	Kategori
> 131	Tinggi
97 – 131	Sedang
< 97	Rendah

Sumber: Bergil, 2016

Seseorang dinyatakan mengalami kecemasan berbicara bahasa Inggris tingkat tinggi saat rerata hasil tes kecemasannya melebihi angka 131. Tingkatan sedang dalam kecemasan berbicara berkisar pada rerata 97 sampai 131. Sedangkan tingkatan rendah berada dibawah rerata 97.

BAB III

KENAPA GURU TIDAK BOLEH MENGALAMI KECEMASAN BERBICARA?

A. Alasan Teoritis

Topik pengaruh kecemasan terhadap tingkat pencapaian bahasa Inggris seseorang sudah menjadi perdebatan selama betahun-tahun. Beberapa menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang jelas antara kecemasan dan capaian berbicara bahasa Inggris [39], [42]. Beberapa lainnya menyatakan bahwa tinggi rendahnya tingkat penguasaan bahasa Inggris dipengaruhi oleh faktor kecemasan [37], [43]–[46]. Hal ini terjadi karena kecemasan berbicara yang dialami memberikan dampak negatif terhadap kondisi fisik dan kondisi emosional seseorang. Jantung mereka berdetak lebih cepat, tidak teratur, gemetar, berkeringat, tidak percaya diri, susah berkonsentrasi, tidak bisa fokus,

kehilangan memori jangka pendek, dan akhirnya menghambat penyerapan bahasa Inggris yang dipelajari [34], [47], [48]. Dampak negatif lainnya adalah menghambat proses penguasaan bahasa Inggris dan tidak mampu mencapai tingkatan tertinggi dalam keterampilan berbahasa [12], [40], [49], [50]. Mereka yang mengalami kecemasan cenderung menghindari tampil berbicara karena rasa tidak percaya diri, pikiran negatif sebelum performansi, dan tekanan situasi [43], [51]. Perasaan tidak percaya diri mengakibatkan seseorang susah dalam memilih kata yang tepat dan kemudian menurunkan kualitas berbicara bahasa Inggrisnya [32]. Pemikiran negatif muncul karena rendahnya penguasaan unsur kebahasaan; sedangkan tekanan situasi muncul karena kurangnya persiapan [46].

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecemasan berbicara dan penguasaan keterampilan berbicara bahasa Inggris. Siswa dengan kecemasan berbicara tinggi memperoleh skor jauh lebih rendah

daripada mereka dengan kecemasan biasa [42], [52]. Hal ini terjadi karena kecemasan berbicara yang dialami melemahkan adaptasi terhadap kondisi yang dihadapi dan pada akhirnya menghambat pencapaian keterampilan berbicara [26]. Selain itu, hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ada korelasi kuat antara persepsi siswa, kecemasan berbicara, dan hasil capaian berbicara [49], [53]. Kecemasan yang tinggi dalam menghadapi tes lisan bahasa Inggris memberikan efek buruk terhadap kinerja berbicara siswa [54]. Hal ini karena siswa kesulitan meminimalisir emosi dan ketakutan selama kelas keterampilan berbicara, merasa tidak nyaman, dan memiliki persepsi diri bahwa aktivitas yang dilakukan adalah hal yang berat [55].

B. Alasan Praktis

Kecemasan berbicara bahasa Inggris penting dipahami karena ketika dialami mahasiswa calon guru, maka taruhannya lebih tinggi. Pertama, kualitas berbicara bahasa Inggris guru akan

menentukan kualitas bahasa Inggris siswa. Guru bahasa yang mengalami kecemasan berbicara cenderung memilih pendekatan pengajaran yang berpeluang menurunkan aktivitas komunikasi langsung di kelas dan menghindari interaksi menggunakan bahasa Inggris dengan siswanya ^[56]. Guru yang tidak mampu mendesain aktifitas kelas berbicara yang menarik, melibatkan siswa secara aktif dalam praktik berkomunikasi, maupun memotivasi siswanya akan membuat materi yang harusnya mudah menjadi sulit dikuasai ^[57]. Bagaimanapun, guru adalah salah satu faktor kunci keberhasilan kegiatan belajar mengajar ^[58].

Kedua, seorang guru tanpa kecemasan berbicara akan lebih mudah mengungkapkan gagasan kepada siswa. Guru akan sukses dalam karir profesionalnya karena mampu menyampaikan pemikiran dengan baik, melakukan konfirmasi dengan tepat, dan mengeksplorasi suatu konsep dengan meyakinkan ^[59]. Mereka juga mampu menyampaikan ide secara efektif dengan

Pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19 telah menimbulkan masalah *learning loss* di perguruan tinggi. Salah satunya adalah penurunan keterampilan berbicara bahasa Inggris mahasiswa calon guru yang berimbas pada ketidaktercapaian kompetensi yang dibutuhkan dunia kerja.

Penyebab utama permasalahan adalah kecemasan berbicara yang muncul karena perubahan situasi pembelajaran dari daring ke luring. Buku ini mendeskripsikan jenis, faktor penyebab, dan strategi mengatasi kecemasan berbicara calon guru, serta model kelas anti-kecemasan berbicara. Buku ini diharapkan mampu membawa pengalaman nyata cara berkomunikasi anti-cemas kepada mahasiswa, serta menjadi panduan kepada dosen perihal cara mengajar keterampilan berbicara bahasa Inggris tanpa kecemasan.