

Vol. 6 No. 2, July - December 2022

ISSN: 2579-9703 (P) | ISSN: 2579-9711 (E)

# **Academica**

---

Journal of Multidisciplinary Studies

Vol. 6 No. 2, July - December 2022

ISSN: 2579-9703 (P) | ISSN: 2579-9711 (E)

# **Academica**

Journal of Multidisciplinary Studies

## **Editorial Team**

### **Editor in Chief**

M. Agus Wahyudi (UIN Raden Mas Said Surakarta)

### **Reviewer**

Mudofir (UIN Raden Mas Said Surakarta)

Syamsul Bakri (UIN Raden Mas Said Surakarta)

Ahmad Saifuddin (UIN Raden Mas Said Surakarta)

### **Alamat Redaksi:**

UIN Raden Mas Said Surakarta

Jln. Pandawa No.1 Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, Central Java, 57168

website: [ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/academica](http://ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/academica)

e-mail: [journal.academica@gmail.com](mailto:journal.academica@gmail.com) | [journal.academica@iain-surakarta.ac.id](mailto:journal.academica@iain-surakarta.ac.id)

# **Academica**

Journal of Multidisciplinary Studies

## **Daftar Isi**

- Faktor-Faktor Penghambat Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi  
*Riski Untari, Ninik Alawiyah, Latifah Permatasari, Fitri Sulistiyarini,  
Safira Quita Melati* 189 - 204
- Beli Online, Bayar Offline: COD Shopee dan Dampaknya Terhadap Mahasiswa Milenial  
*Hanifah Nur Adilah, Vinda Ardyan Novita, Dita Sri Lestari, Farah Haibah* 205 - 224
- Ilmu Kantong Bolong R.M.P Sosrokartono Dalam Perspektif Moralitas Dan  
Implementasinya Pada Kehidupan Milenial  
*Ahmad Miftahudin Thohari, Lia Faridatun Nisa, Nur Azizah, Rina Mutoharoh,  
Erdiana Aris Tantia* 225 - 244
- Pinjaman Online Pada E-Commerce Shopee Paylater Ditinjau Dari Perspektif Ekonomi  
Islam  
*Dini Nur Dianti, Anur Jamilatus Sholehah, Ranti Wulandari, Rizqi Wulansari* 245 - 262
- Analisis Speaking Anxiety Dalam Proses Pembelajaran Pada Mahasiswa PBI Semester  
5 UIN Raden Mas Said Surakarta  
*Lailatul Munawaroh, Celviaulia Fitri, Anggela Kunti, Siti Nur Laila* 263 - 276
- Persepsi Masyarakat Terhadap “*Married by Accident*”  
*Melani Ambarwati, Siti Maslahatul Khaer, Fajar Marselina Nur Kasanah,  
Raudhatul Alfiah* 277 - 302

Analisis Penggunaan Bahasa Indonesia Sebagai Bahasa Pemasaran Dalam Bisnis Tiktok Shop

*Ika Zulianti, Mei Fatmawati, Anggraini Wahyu Ningtyas, Nurvita Sari, Indah Wulandari*

303 - 318

Peran English For Specific Purpose (ESP) Terhadap Performa Pembelajaran Mahasiswa Akuntansi

*Arum Ambar Sari, Luluk Farida, Yuliana Dwi Astuti, Ulfa Nurul Karimah, Hasria Sarapil*

319 - 334

Tinjauan Transaksi Crypto Currency Berbasis Keabsahan Kontemporer Syariah

*Muntafiah, Syamsul Bakri, Amin Rais*

335 - 352

Analisis Jual Beli Model Dropshipping Dalam Perpektif Etika Bisnis Islam

*Yunita Rahmawati, Failasuf Muhammad Azka, M. Agus Wahyudi, Syamsul Bakri*

353 - 364



---

## **Analisis Speaking Anxiety Dalam Proses Pembelajaran Pada Mahasiswa PBI Semester 5 UIN Raden Mas Said Surakarta**

**Lailatul Munawaroh<sup>1</sup>, Celviaulia Fitri<sup>2</sup>, Anggela Kunti<sup>3</sup>, Siti Nur Laila<sup>4\*</sup>**  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

### **Abstract**

*This study is a qualitative study where the researcher aims to observe and analyze speaking anxiety in 5th semester English Education students at UIN Raden Mas Said Surakarta. This study adopts or uses data collection techniques in the form of interviews and questionnaires. Researchers collected 14 respondent data from students majoring in English Education in semester 5 who had undergone interviews and had filled out questionnaires. Because this research uses a qualitative approach, the data analysis technique used is qualitative descriptive non-statistical. The findings show that some of the main causes of speaking anxiety in students are self-confidence, lack of vocabulary and also lack of preparation. The results of this study contribute to the field of language teaching in terms of student factors, especially speaking anxiety during classroom learning. This study aims to apply the method of overcoming speaking anxiety in the learning process in the classroom, especially English Education.*

**Keywords:** English Education; Speaking Anxiety; Students

### **Abstrak**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dimana peneliti bertujuan untuk mengamati serta menganalisis mengenai speaking anxiety pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris semester 5 UIN Raden Mas Said Surakarta. Penelitian ini mengadopsi atau menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara dan kuesioner. Peneliti mengumpulkan 14 data responden dari mahasiswa jurusan Pendidikan Bahasa Inggris semester 5 yang telah menjalani wawancara dan telah mengisi kuesioner. Karena penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, teknik analisa data yaitu dengan teknik deskriptif kualitatif yang digunakan

---

### **Corresponding author**

Email: <sup>1</sup>lailatulm0110@gmail.com, <sup>2</sup>celviaulia31@gmail.com  
<sup>3</sup>angelakunti@gmail.com, <sup>4\*</sup>lalaanur04@gmail.com

adalah non statistik. Hasil temuan menunjukkan bahwa beberapa penyebab utama speaking anxiety pada mahasiswa adalah kepercayaan diri, rencana yang kurang matang, serta kurangnya pengetahuan kosakata di dalam bahasa Inggris. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi di bidang pengajaran bahasa dilihat dari faktor efektif mahasiswa, terutama faktor pada speaking anxiety selama pembelajaran berlangsung di kelas. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan metode penanganan speaking anxiety di dalam proses pembelajaran di kelas terutama pada jurusan Pendidikan Bahasa Inggris.

**Kata kunci:** Mahasiswa; Pendidikan Bahasa Inggris; Speaking Anxiety

## PENDAHULUAN

Komunikasi menjadi salah satu hal terpenting di kehidupan, walaupun masih ada banyak orang yang merasa kesulitan dalam mengungkapkan informasi yang hendak disampaikan. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah kecemasan (Lisanias, Loekmono, & Windrawanto, 2019). Tidak semua orang memiliki kemampuan berkomunikasi dengan baik di depan umum. Di era sekarang, komunikasi menjadi inti pokok dalam sebuah proses pembelajaran di bangku perkuliahan. Banyak kegiatan mahasiswa yang melibatkan komunikasi di depan banyak orang, salah satunya adalah ketika mempresentasikan tugas. Dalam hal ini mahasiswa memiliki kewajiban untuk dapat berkomunikasi dengan baik, mereka juga memiliki kewajiban untuk mengeluarkan pendapat atau ide-ide secara lisan di depan pendengar (Bayhaqi, Murdiana, & Ridfah, 2017).

Keterampilan dalam mempelajari bahasa Inggris umumnya terdiri dari empat skill; *listening*, *reading*, *writing*, dan *speaking*. *Reading* dan *listening* dianggap sebagai *receptive skills* dalam pembelajaran dan penggunaan bahasa, sedangkan *writing* dan *speaking* adalah *productive skills* yang diperlukan agar terintegrasi dalam pengembangan komunikasi yang efektif. Dari empat keterampilan bahasa Inggris tersebut, *speaking* tampaknya menjadi keterampilan paling penting yang diperlukan untuk komunikasi (Zaremba, 2008). *Speaking* adalah salah satu sarana komunikasi untuk mengekspresikan ide atau pendapat. Mahasiswa yang belajar bahasa Inggris sebagai bahasa asing (EFL) biasanya memiliki kesempatan terbatas untuk berbicara bahasa Inggris di luar kelas dan

juga terbatas untuk berinteraksi dengan penutur bahasa Inggris atau anggota komunitas internasional.

Menurut Susanti dan Supriyantini (2013) kecemasan atau ketakutan yang dialami mahasiswa dikarenakan mahasiswa dituntut untuk berbicara didepan umum untuk mempresentasikan tugas (Bayhaqi, Murdiana, & Ridfah, 2017). Kecemasan siswa bertambah tinggi ketika mereka dituntut untuk presentasi menggunakan bahasa Inggris, walaupun jurusan mahasiswa tersebut pendidikan bahasa Inggris. Dilihat dari hasil penelitian, bahwa sebagian mahasiswa mengalami kecemasan berbicara menggunakan bahasa Inggris. Tetapi dari banyaknya data yang diperoleh, kecemasan mereka muncul ketika dipilih secara acak untuk presentasi didepan banyak orang.

Kecemasan berbicara di depan khalayak umum, menjadi salah satu masalah psikologis yang dimiliki mahasiswa. Hal ini juga membutuhkan strategi penanganan yang tepat. Karena bisa dikatakan orang yang mengalami kecemasan bicara didepan banyak orang, mereka terganggu secara emosional (Bayhaqi, Murdiana, & Ridfah, 2017). Kecemasan berbicara adalah hal yang sangat merugikan ketika kita akan melakukan presentasi, pidato, atau berbicara di depan umum. Diantara nya adalah karena merasa khawatir, takut dan kikuk yang terkadang bisa membuat mulanya mampu berbicara dengan santai dan lancar menjadi tidak dapat dilakukan karena kecemasan berbicara yang lebih dulu menyerang. Hal itu juga akan berpengaruh pada pesan yang akan disampaikan, bisa jadi para audience tidak dapat memahami pesan yang telah disampaikan atau bahkan terjadi salah arti dan kesalahpahaman. Kecemasan berbicara juga tentunya mampu membunuh kepercayaan diri dan membangun ketakutan yang lebih besar ketika tidak ditangani lebih baik. Hal itu tentunya akan menjadi mimpi buruk bagi setiap orang yang terserang kecemasan dan berdampak pada performanya dalam berbicara di depan banyak orang.

Sebuah studi penelitian terkenal "Sunday Times" menyatakan bahwa sebanyak 3000 orang di India sekitar 41% diantaranya melaporkan mengalami kecemasan berbicara ketika berbicara di depan orang lain sebagai kecemasan nomor satu mereka bahkan sebelum kematian. Sebanyak 20 persen orang mengidentifikasi kecemasan ini dengan predikat "parah" dan sebagian lainnya

mengalami sedikit rasa gugup yang membuat pengalaman berbicara di depan umum menjadi tidak nyaman. Kecemasan berbicara adalah pengalaman yang menimbulkan ketakutan bagi sebagian orang. Hal itu merupakan sesuatu yang tidak bisa dengan mudah dihindari. Penelitian yang dilakukan oleh Kendall (1985) menunjukkan bahwa, dalam kehidupan sehari-hari, sekitar 55% orang dewasa yang disurvei telah melaporkan hal terkait *speaking anxiety*. Kendall melanjutkan dengan menunjukkan bahwa berbicara di depan umum yang efektif ada kaitannya dengan peningkatan peluang kerja dan pendapatan.

Ketika kecemasan dialami oleh mahasiswa jurusan Pendidikan Bahasa Inggris, taruhannya lebih tinggi karena mereka adalah calon guru. Dalam profesi guru, mereka dituntut untuk memiliki kepercayaan diri untuk menunjukkan keterampilan mereka didepan audiens: mahasiswa (Fatmah, Anward, & Mayangsari, 2021). Oleh karena itu, kecemasan dapat menimbulkan masalah serius bagi sekelompok mahasiswa. Namun, meskipun sejumlah besar studi yang dilakukan bertujuan untuk membantu mahasiswa menguasai keterampilan *speaking* telah dilakukan, mahasiswa yang belajar bahasa Inggris sebagai bahasa asing (EFL) masih merasa *speaking* sangat sulit untuk dikuasai.

Padahal, mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris yang sudah mendapatkan mata kuliah *speaking* seharusnya sudah *expert* dalam berbicara didepan umum. Mahasiswa harus sudah mampu mengatasi ketakutan yang ada pada dirinya. Namun, pada realitanya mahasiswa semester 5 masih saja merasakan ketakutan saat *speak up* di depan umum atau pada orang asing yang belum dikenali.

Kesimpulannya, dalam keterampilan berbicara didapati beberapa permasalahan yang dialami oleh mahasiswa. Permasalahan-permasalahan tersebut diantaranya takut salah, malu, cemas, kurang percaya diri, dan kurangnya motivasi. Hal ini ditandai dengan mereka yang tiba-tiba berkeringat berlebih, perut yang tiba-tiba terasa tidak enak, dan lain sebagainya (Palupi, Purwanto, & Sutriyono, 2022).

Berdasarkan penelitian Ningsih (2017) "Kecemasan dalam Berbicara Bahasa Inggris Mahasiswa Semester Keempat Akademi Bahasa Asing Balikpapan", hasil penelitiannya memberi kesimpulan: Adanya kecemasan berbahasa pada kebanyakan mahasiswa yang sedang belajar bahasa Inggris, faktor-faktor

penyebab dan harapan mahasiswa dalam menghadapi kecemasan tersebut. Hasil penelitian yang dilakukan Wahyudi (2014) “Kecemasan Berbicara: Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan didalam Kelas *Speaking* pada Mahasiswa Angkatan Tahun Pertama Jurusan Bahasa Inggris Fakultas Sastra Universitas Jember”, hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi diri, presentasi di kelas, takut membuat kesalahan, lingkungan sosial, jenis kelamin, perbedaan budaya, situasi kelas ditentukan sebagai sumber kecemasan berbicara mahasiswa. Selanjutnya, penelitian Asrida (2017) “Strategi Mahasiswa untuk Menghilangkan Rasa Cemas Ketika Berbicara Bahasa Inggris di Kelas”, berdasarkan hasil penelitiannya memberi kesimpulan ada beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan mahasiswa dalam kegiatan *speaking* didalam kelas, seperti: 1. takut membuat salah, 2. kepercayaan diri rendah, 3. selalu kehilangan ide dan takut berbicara secara langsung didepan kelas.

Berdasarkan penelitian sebelumnya terdapat perbedaan yaitu pada subjek dan tujuan. Dan yang terpenting dalam penelitian ini adalah memberikan gambaran kepada guru bahasa atau dosen, mahasiswa yang risau tentang adanya kecemasan bahasa yang biasa terjadi dalam pembelajaran bahasa. Memang, penelitian ini digunakan untuk membantu guru bahasa atau dosen untuk memilih dan menemukan bahan atau strategi yang sesuai dengan situasi mahasiswa mereka. Selanjutnya, temuan penelitian ini juga dapat digunakan untuk membantu mahasiswa menemukan strategi yang tepat untuk mengatasi masalah kecemasan mereka. Hal ini sangat penting untuk memastikan bahwa mereka dapat berkinerja baik dalam menggunakan bahasa Inggris sebagai sarana komunikasi sehingga mereka memiliki kompetensi dalam bahasa asing.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dimulai dari pengambilan data kualitatif deskriptif (Bakri, 2014) yang bersifat eksploratif yang bertujuan menggambarkan keadaan atau status fenomena dengan menggunakan metode penelitian deskriptif studi kasus. Teknik Pengumpulan Data yang digunakan adalah wawancara dan kuesioner. Wawancara dilakukan karena melibatkan proses interaksi antara

peneliti dan peserta penelitian, yang bertujuan untuk mencari informasi atau mengetahui pengalaman peserta terhadap masalah penelitian. Dibandingkan dengan jenis lain, penelitian kualitatif dengan menggunakan data wawancara dan kuesioner memungkinkan para peneliti untuk menggali lebih jauh untuk jawaban sebagai cara menggali informasi ke dalam topik yang lebih kompleks. Wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur, dimana peneliti menyiapkan urutan pertanyaan-pertanyaan sebelumnya dan jawaban direkam di dalam bentuk yang terstandarisasi (Singh, 2004). Sedangkan kuesioner merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden (Arikunto, 2010). Disini peneliti menggunakan *Google Form* untuk memberikan pertanyaan kuesioner kepada responden.

Analisis Data yang dilakukan adalah mengatur, urutan data, dan satuan uraian dasar. Dengan pendekatan kualitatif, teknik analisa data yang digunakan adalah non statistik, dengan cara mendeskripsikan atau menginterpretasikan hasil yang telah didapat berupa kata-kata. Responden penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Semester 5 Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Karena, pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris semester 5, sudah seharusnya mereka tahu dan paham akan bagaimana cara mereka mampu berbicara di hadapan umum dengan baik tanpa merasa kurang percaya diri. Karena pada semester sebelumnya, mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris sudah mendapatkan mata kuliah speaking dan juga sudah diajarkan tentang bagaimana cara-cara berbicara di hadapan banyak orang dengan baik dan cara mengatasi ketakutan yang ada saat berhadapan di depan umum.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### *Faktor Kecemasan Berbicara Mahasiswa*

Untuk menganalisis data, masing-masing subdivisi dibagi menjadi beberapa poin untuk menjawab pertanyaan penelitian: faktor kecemasan berbicara dan solusi untuk mengurangikecemasan berbicara mereka. Faktor utama ini dapat dilihat pada kutipan berikut dari para peserta selama wawancara.

“Yah, saya merasa senang jika diminta berbicara, tapi terkadang saya kehilangan ide ketika berbicara di depan kelas”.

Sementara mahasiswa lain menekankan satu sudut pandang tertentu bahwa faktor yang paling mencolok yang berkontribusi terhadap proses berbicara bahasa Inggris terkait dengan ide yang akan disampaikan.

“Saya bisa memulai dengan baik tetapi saya tidak bisa mengembangkan ide-ide yang saya punya.”

Faktor lain kecemasan berbicara di mahasiswa semester 5 lainnya adalah ditemukan rendahnya kepercayaan diri yang termasuk takut melakukan kesalahan. Faktor utama ini dapat dilihat pada kutipan berikut dari para peserta selama wawancara.

“Diskusi dengan teman-teman juga banyak membantu tetapi saya masih belum cukup percaya diri untuk berbicara di depan kelas.

Mahasiswa lain juga menekankan,

“Saya takut salah dalam hal grammar ketika berbicara karena itu sering terbata-bata dalam melengkapi kalimat ketika berbicara Bahasa Inggris”

Dari hasil di atas, dapat disorot bahwa ada beberapa faktor kecemasan berbicara yang ditunjukkan oleh mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris semester 5 di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Penyebab kecemasan berbicara yaitu terutama dipengaruhi oleh kegugupan dan penyampaian gagasan, kecemasan yang berakar dari rasa percaya diri atau kurang adanya rasa percaya diri dan takut melakukan kesalahan. Poin-poin ini dapat dikaitkan dengan salah satu temuan dari Asrida (2017) bahwa takut membuat kesalahan, rendah diri, dan ide yang selalu hilang adalah indikator yang berkontribusi terhadap kecemasan berbicara bagi mahasiswa.

### ***Solusi Dalam Mengurangi Speaking Anxiety***

Solusi untuk mengurangi kecemasan berbicara di kalangan mahasiswa dapat dilihat di bagian berikut:

“Saya tahu bahwa cara terbaik untuk mengurangi kecemasan berbicara saya adalah dengan memiliki banyak persiapan sebelum berbicara dimulai dan tidak lupa untuk membaca doa . Jika saya tidak punya, saya akan sangat cemas dan itu bisa menyebabkan kecemasan saya semakin meningkat.”

“Mempersiapkan segala kemungkinan yang akan terjadi, selalu berpikir positif, dan sering berlatih sebelumnya.”

“Menenangkan diri dengan mengatur nafas, kemudian membangkitkan rasa percaya diri.”

Mahasiswa lain juga menyebutkan,

“Saya tidak dapat menyangkal bahwa lingkungan yang mendukung kami untuk berbicara bahasa Inggris akan sangat membantu. Namun belum kami dapatkan dilingkungan kelas. Jika lingkungan kelas kami mendukung, kami pasti akan melakukan percakapan bahasa Inggris satu sama lain, saya tidak akan merasa cemas lagi dalam berbicara bahasa Inggris.”

Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa, solusi utama bahwa mahasiswa dikaitkan dengan persiapan sebelum berbicara dimulai. Bisa dengan berlatih bersama teman-teman mereka atau orang-orang yang dapat mereka percayai dan memberikan umpan balik yang baik. Hasilnya, seseorang dapat fokus pada apa yang mereka lakukan saat ini dan tetap fokus di sana. Studi ini dapat dibandingkan dengan temuan Wahyu et. Al (2015), yang menemukan bahwa solusi paling umum memiliki banyak peserta. Persiapan yang dimiliki seseorang adalah kemampuan untuk melakukan tugas individu atau terlibat dalam percakapan dengan suatu topik untuk meniru proses berbicara di depan kelas. Sebagai akibat dari ini, sejumlah penelitian yang dikutip dalam artikel ini menunjukkan bahwa penggunaan bahasa Inggris sebagai bahasa pengantar sangat penting untuk memastikan keberhasilan bicara.

Selain itu, Vitasari et. al (2010) menemukan bahwa penggunaan bahasa Inggris tinggi dan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pencapaian tujuan bicara. Studi ini menunjukkan bahwa meskipun banyak orang berbicara bahasa Inggris dalam kehidupan sehari-hari, hanya sebagian kecil dari mereka

yang menggunakan bahasa Inggris. Bahasa untuk berkomunikasi dengan orang lain. Menurut Woodrow (2013), topik tersebut dibahas dengan menyoroti hubungan antara kecemasan bicara dan kebiasaan dan lingkungan. Penting untuk dicatat bahwa penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi kinerja seseorang yang berbicara bahasa Inggris sebagai bahasa kedua sebagai sarana untuk memastikan bahwa pendidikan seseorang akan lebih sukses. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa rutinitas harian selesai dalam satu hari dan berhasil menyoroti pentingnya bahasa Inggris untuk penutur asli bahasa tersebut di mana tingkat kecemasan mahasiswa berkurang.

### *Cara Mengatasi Kecemasan*

Pertama, pikiran rasional. Asumsi dan kesalahan dalam proses kognitif individu yang mengalami kecemasan, sering menganggap bahwa keyakinan yang tidak realistis tentang suatu ancaman atau bahaya disebabkan oleh situasi atau kondisi tertentu ketika skema diaktifkan, skema ini mendorong pikiran, perilaku dan emosi individu untuk memasuki suatu keadaan. kecemasan. Untuk mengatasi masalah ini bukan untuk menghindari masalah, menghadapinya dan menemukan teknik (metode sendiri) untuk keluar dari masalah dan akan membuat kita berpikir kritis, logis, intuitif, kreatif dan inovatif (Prakosa & Partini, 2015).

Kedua, impresi. Impresi adalah kesan yang didapat dari lingkungan. Untuk mengatasi kecemasan dari faktor kesan yaitu: 1) Individu menilai sesuatu yang menyebabkan kecemasan, kemudian melakukan sesuatu untuk mengubah atau menghindarinya. 2) Mengurangi perasaan cemas melalui berbagai cara dan secara tidak langsung mengatasi masalah yang menimbulkan kecemasan. Bagaimana cara bertahan hidup seseorang yang sedang mengalami perasaan cemas, tanpa memfokuskan masalah dengan pelabelan. Istilah mekanisme pertahanan untuk menunjukkan proses bawah sadar yang melindungi seseorang dari kecemasan melalui distorsi realitas, strategi ini tidak mengubah kondisi objektif bahaya dan hanya mengubah cara orang memandang atau berpikir tentang masalah. Ego mencoba yang terbaik untuk menjaga hubungan yang

stabil dengan realitas dan super ego. Tetapi ketika perasaan cemas mengambil alih, ego mencoba untuk mempertahankan diri. Secara tidak sadar, ia akan bertahan dengan memblokir semua impuls atau mengecilkannya menjadi bentuk yang lebih dapat diterima dan tidak terlalu mengancam, metode ini disebut pertahanan ego (Haryanti & Nia, 2012).

Ketiga, volume suara dan gerakan. Volume Suara Komunikator yang mengalami kecemasan cenderung memperkecil volume suara menjadi “pelan/gagap/terbata-bata, kata terucap”, untuk mengatasi sindrom ini, meningkatkan volume suara melebihi volume suara komunikasi yang menyerang mekanisme pertahanan yang menyebabkan komunikator menjadi depresi psikologis (khawatir). Ucapkan kata-kata seolah-olah Anda sedang berbicara di depan orang banyak. Bayangkan ada banyak mata yang memperhatikan Anda. Rasakan kekuatan vokal Anda, intonasi yang digunakan, kecepatan pengucapan kata dengan menekankan suara dengan pernafasan.

Seseorang yang mengalami kecemasan tentu saja nafasnya menjadi sesak, suaranya tersendat-sendat, ucapan (artikulasi) menjadi tidak jelas, dll. Bernapas, mengambil napas yang tepat akan membantu dalam pengerahan tenaga, baik untuk bergerak maupun berbicara. Seseorang yang memiliki cara bernapas yang buruk, tidak mungkin dapat berbicara dengan baik, tetapi seseorang yang dapat mengatur dan mengontrol pernapasannya, juga akan dapat mengatur gerak (gestur) dan mengontrol suaranya. Gangguan pernapasan akan berdampak besar bagi kesehatan yang tentunya akan mengganggu kondisi kita, misalnya; ucapan tidak jelas.

Adapun sirkulasi pernafasan untuk berbicara adalah: Tarik Nafas ---- Langsung Berbicara ---- Istirahat ---- Tarik Nafas ---- Berbicara ---- Istirahat. Dan seterusnya. Ada 3 macam pernafasan, yaitu; 1) Pernafasan dada; Gangguan (membusung) pada saat kita menarik nafas. Akan nampak dengan jelas bahwa rongga dada, bahu, dan tenggorokan dalam keadaan tegang, dan alat suara yang terletak dalam tenggorokan dan alat pengucapan yang lain pula menjadi kaku pula karena ketegangan otot. Maka, suara yang kita lontarkan akan terdengar tegang dan kaku (tak dapat nyaring suaranya); 2) Pernafasan perut; Ciri pernafasan perut adalah perut yang mengembang pada waktu kita menghirup

nafas. Cara ini tidak menimbulkan ke-kakuan di sekitar tenggorokan dan bahu; 3) Pernafasan diaphragm; Dibandingkan dengan pernafasan dada dan perut. Maka, pernafasan diaphragma adalah cara yang paling efektif. Diaphragma terletak diantara rongga dada dan perut. Untuk mudahnya, cobalah letakkan kedua tangan pada ujung kanan dan kiri rusuk. Bagian inilah yang akan terasa berkembang apabila kita menarik nafas (Setianingrum, Yusmansyah, & Mayasari, 2013).

Dalam praktiknya, metode pernapasan mana yang digunakan sangat tergantung pada individu yang melakukannya, tetapi pernapasan dada tidak dianjurkan untuk digunakan, karena selain berdampak negatif bagi kesehatan, suara yang dihasilkan juga tidak baik. Untuk melakukan pengendalian pernapasan yang efektif diperlukan sikap tubuh (gestural) yang baik, yaitu: 1) Kepala tegak (tidak kaku); 2) Bahu dalam keadaan relaks (rileks); 3) Dada kencang; 4) Pinggang lurus.

Pada hakekatnya setiap orang mempunyai cara tersendiri untuk mengatasi hambatan komunikasi, tentunya dalam hal ini cara yang dilakukan oleh orang lain belum tentu sesuai dengan dirinya. Dalam melakukan presentasi, komunikator sering mengalami kecemasan, yaitu: pernapasan tidak teratur dan sulit berkonsentrasi.

Dengan demikian, cara mengatasi hambatan (kecemasan) dalam presentasi adalah: 1) Menyiapkan sesuatu (referensi, membaca ulang tulisan); 2) Wajar, artinya tidak berlebihan dalam berharap; 3) Meminta kritik dari teman atau dosen mengenai teknik presentasi yang digunakan; 4) Anggaplah penonton sama dengan kita, jika ada penonton yang memiliki kedudukan atau pangkat, anggaplah dia sama dengan kita (tidak inferior); 5) Mempelajari retorika, model komunikasi, dan teknik menjadi aktor dalam metode teatrical (improvisasi solo, improvisasi pasangan, improvisasi ruang, improvisasi tempat, improvisasi alur cerita, improvisasi respons suara dan musik, yang semuanya dapat dipelajari dalam buku tentang seni bermain drama karya Rendra); 6) Selalu berpikir positif; 7) Atur pernapasan, usahakan untuk menenangkan kondisi psikologis, jika ada kecemasan.

Pada bagian ini, peneliti menyimpulkan kepadabahaya hampir semua mahasiswasangat takut ketika diminta untuk berbicara bahasa Inggris. Ketakutan ini tentu mempengaruhi kemampuan mereka untuk berbicara. Konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya, penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa cenderung merasa malu ketika mengungkapkan informasi atau ide yang disampaikan, dan membuat kesalahan pilihan kata dalam pembelajaran bahasa Inggris mereka. Mereka juga takut salah tata bahasa, dan takut menjawab pertanyaan dosen secara lisan. Tentu saja, semuanya dalam bahasa Inggris. Karena itu, mereka lebih suka diam daripada berbicara untuk menyampaikan pemikiran mereka. Selain itu, fenomena yang ada di lingkungan mahasiswa adalah bahwa berbicara bukanlah keterampilan terpenting bagiuntuk belajar bahasa Inggris.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### *Kesimpulan*

Kegugupan dan keterbatasan penyampaian gagasan yang di alami oleh mahasiswa menjadi salah satu permasalahan bagi banyak mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan. Dalam perkuliahan, dosen tentunya akan selalu meminta respon, pendapat dan ide-ide dari mahasiswanya. Namun, jika mahasiswa masih memiliki rasa cemas yang berlebih dalam menyampaikan segala ide dan pendapatnya, proses interaksi antara dosen dan mahasiswa pun dalam melakukan perkuliahan dapat disebut gagal. Mahasiswa dapat mengatasi permasalahan itu dengan membuka pikiran secara rasional, impresi (kesan), volume suara dan gerakan, selain itu mahasiswa juga harus memiliki pengetahuan yang luas dan mengetahui segala sesuatu yang nantinya berkemungkinan untuk di tanyakan ketika perkuliahan. Dengan begitu, mahasiswa siap untuk menyampaikan segala pendapatnya dengan penuh percaya diri dan dapat menyampaikannya dengan jelas.

## Saran

Keberanian dalam berbicara di depan umum memanglah tidak mudah bagi semua orang, apa lagi bagi mahasiswa. Berani berbicara di hadapan banyak orang, haruslah membutuhkan usaha, keberanian dan kepercayaan diri yang besar. Namun, sebagai mahasiswa tidak bisa berterus-terusan untuk tidak percaya diri terhadap skill nya, terlebih lagi speaking skills nya. Mahasiswa harus berani melawan rasa ketakutan yang ada dalam dirinya dan yakin akan skill yang dimiliki juga sangat penting agar dapat menyampaikan berbagai argumennya di depan khalayak ramai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asrida, D. (2017). Strategi Mahasiswa Untuk Menghilangkan Rasa Cemas Ketika Berbicara Bahasa Inggris Di Kelas, *Jurnal Bahasa Lingua Scientia*, 9(1), 27-40. <https://doi.org/10.21274/lis.2017.9.1.27-40>
- Bakri, S. (2014). Pendekatan-Pendekatan Dalam Islamic Studies, *DINIKA: Journal of Islamic Studies*, 12(1). 7-16.
- Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2017). Metode Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2), 146-147. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i2.1994>
- Brown, D (2008). *Principles Of Language Learning And Teaching*. Prentice Hall.
- Creswell, J. W. (2014). *Educational Research: Planning, Conducting, And Evaluating Quantitative*. Pearson.
- Fatmah, N., Anward, H.H. dan Mayangsari, M.D. (2021). Efikasi Diri Dan Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD Terkait Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*. 1(1), 31–40. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.558>.
- Haryanti, L. P., & Nia, T. (2012). Efektivitas Metode Terapi Ego State Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Publik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Insan Media Psikologi*,

14(1). 41-48

- Hurlock, E.B (2008). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Erlangga.
- Lisantias, C. V., Loekmono, J. L., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Progdii Pendidikan Sejarah UKSW Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2), 431-440. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16192>
- Ningsih, E.W. (2017). Kecemasan Dalam Berbicara Bahasa Inggris Mahasiswa Semester Keempat Akademi Bahasa Asing Balikpapan. *Prosiding SNITT Poltekba*
- Palupi, R. E., Purwanto, B., & Sutriyono. (2022). Analisis Faktor Kecemasan Pada Proses Keterampilan Berbicara Peserta Didik Tingkat I Pada Mata Kuliah Bahasa Inggris. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 10(2). 138-145
- Prakosa, B., & Partini. (2015). Berpikir Positif Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi UMS 2015*
- Setianingrum, A. A., Yusmansyah, & Mayasari, S. (2013). Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi. *Alibkin: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(4). 1-12
- Singh, A. K. (2004). *Test, Measurements And Research Methods In Behavioral Sciences*. Bharati Bhawan.
- Vitasari, P., Wahab, M. N. A.; Othman, A., & Awang, M. G. (2010). A Research For Identifying Study Anxiety Sources Among University Students. *International Education Studies*, 3(2). 189 -197.
- Wahyudi, A.M, et.al (2015). Kecemasan Berbicara: Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Didalam Kelas Speaking Pada Mahasiswa Angkatan Tahun Pertama Jurusan Bahasa Inggris Fakultas Sastra Universitas Jember. *Artikel Ilmiah Mahasiswa 2015*, 1-7
- Woodrow, L. (2006). Anxiety And Speaking English As A Second Language. *RELC Journal*, 37(3), 308–328. <https://doi.org/10.1177/0033688206071315>.
- Zaremba, A.J. (2008). *Speaking Professionally*. Thompson South-Western.