

**PERAN EFIKASI DIRI DALAM KECEMASAN BERBAHASA
ASING PADA PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS**



Oleh:

Houra Az Zahra

210401110255

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

HALAMAN JUDUL

**PERAN EFIKASI DIRI DALAM KECEMASAN BERBAHASA PADA
PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Houra Az Zahra

210401110255

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

PERAN EFIKASI DIRI DALAM KECEMASAN BERBAHASA ASING PADA PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS

SKRIPSI

Oleh

Houra Az Zahra
210401110255

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing I Nurul Hikmah M.Pd NIP. 19880808201802012217		29 April 2025
Dosen Pembimbing II Dr. Mohammad Mahpur, M.Si. NIP. 197605052005011003		29 April 2025

Malang, 24 April 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, MA
NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN

PERAN EFIKASI DIRI DALAM KECEMASAN BERBAHASA ASING PADA PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS

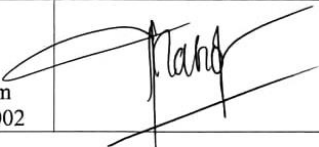
SKRIPSI

Oleh

Houra Az Zahra (210401110255)

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang
Skripsi pada tanggal 2 Juni 2025.

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Nurul Hikmah, M.Pd NIP.19880808201802012217		13-6-25
Ketua Penguji Selly Candra Ayu, M.Si NIP.19940217201911202269		10.6.25
Penguji Utama Dr. Zainal Habib, M.Hum NIP. 197609172006041002		11/6 '25

Disahkan Oleh

Dekan,



Prof. Dr. H. Rita Hidayah, M.Si, Psikolog

NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PERAN EFIKASI DIRI DALAM KECEMASAN BERBAHASA ASING
PADA PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS**

Yang ditulis oleh :

Nama : Houra Az Zahra

NIM : 210401110255

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Malang, 24 April 2025

Dosen Pembimbing I



Nurul Hikmah M.Pd

NIP. 19880808201802012217

Dosen Pembimbing II



Dr. Mohammad Mahpur M.Si

NIP. 197605052005011003

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Houra Az Zahra

NIM : 210401110255

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PERAN EFIKASI DIRI DALAM KECEMASAN BERBAHASA ASING PADA PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 12 Juni 2025

Peneliti



Houra Az Zahra

NIM 210401110255

MOTTO

“What is meant for you will come to you, even if it is beneath two mountains. What is not meant for you will not come to you, even if it is between your two lips.”

(Ali bin Abi Thalib)

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan, Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang dengan kebaikan-Nya dan pengampunan-Nya penulis mampu melaksanakan penelitian dan mengenyam luas ilmu-Nya melalui pendidikan.
2. Rasulullah SAW beserta keluarganya (As) yang dimuliakan dan disucikan sesuci-sucinya yang telah membimbing umat-Nya serta telah mencontohkan pentingnya mengenyam pendidikan.
3. Kedua orang tua yang telah merawat, membiayai, serta mendukung mimpi penulis mengenyam pendidikan Psikologi.
4. Kakak perempuan saya yang ikut serta mendukung finansial selama perkuliahan dan juga abang penulis yang senantiasa menyemangati proses perkuliahan dengan caranya.
5. Pioneer Omah Gembira yang menemani proses perkuliahan dan kehidupan penulis selama di Malang.
6. Diri sendiri karena sudah bersikeras memperjuangkan Psikologi selama tiga tahun dan mampu menyelesaikan studi dalam kurun waktu seharusnya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan kelapangan dan kemudahan sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta Salam senantiasa peneliti haturkan sampaikan Nabi Muhammad SAW dan keluarganya yang kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir. Penelitian ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan ini, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Nurul Hikmah, M.Pd selaku Dosen Wali sejak semester pertama hingga dosen pembimbing Skripsi.
5. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi
6. Setiana Sri Wahyuni Sitepu S.Pd M.Pd selaku Sekretaris program studi Sastra Inggris Universitas Pamulang
7. Tutik Ratnaningtyas, S.S M.Pd dan Anita Kusumawati S.S, M.Ed selaku dosen Sastra Inggris
8. Purwanti Taman, S.S, M.Pd dan mahasiswa semester IV sastra Inggris selaku responden penelitian

Akhir kata, besar harapan peneliti agar isi skripsi ini bermanfaat bagi peneliti dan pembaca baik dalam lingkup Psikologi, Sastra, maupun Umum.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
NOTA DINAS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
الملخص	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Penelitian	9
C. Pertanyaan Penelitian	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	11
F. Orisinalitas Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Efikasi Diri	14
1. Definisi Efikasi Diri	14
2. Sumber Efikasi diri	16
3. Aspek-aspek Efikasi Diri	20
B. Kecemasan	21

C.	Kecemasan Berbahasa Asing (23	
1.	Definisi Kecemasan Berbahasa Asing (24	
2.	Jenis-Jenis Kecemasan Berbahasa Asing (25	
D.	Pendekatan/kajian keislaman.....	27
1.	Perspektif Al Quran.....	27
2.	Perspektif Hadits.....	30
E.	Hubungan Antara Efikasi Diri dan Kecemasan Berbahasa Asing	31
BAB III	METODE PENELITIAN	34
A.	Kerangka Penelitian.....	34
B.	Lokasi dan Subjek Penelitian	35
C.	Teknik Pengumpulan Data.....	37
1.	Wawancara	37
2.	Observasi	39
D.	Teknik Analisis Data	41
E.	Keabsahan Penelitian.....	43
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A.	Setting Penelitian.....	45
B.	Deskripsi Subjek.....	46
C.	Interpretasi Koding.....	50
1.	Kecemasan Berbahasa	52
2.	Kemampuan Berbahasa	57
3.	Strategi Mengatasi/mengelola Kecemasan	59
4.	Efikasi Diri.....	61
D.	Pembahasan	63
1.	Dinamika Kecemasan dan Performa Berbahasa Inggris.....	63
2.	Optimalisasi Sumber Efikasi Diri sebagai Regulasi FLA	67
3.	Tinjauan Literatur Terdahulu.....	74
4.	Implikasi hasil temuan pada pembelajaran Bahasa Inggris.....	76
5.	Rekomendasi.....	78
BAB V	KESIMPULAN & SARAN	80
A.	Kesimpulan.....	80
B.	Keterbatasan dan Saran Penelitian	82
DAFTAR PUSTAKA		83

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 <i>Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS)</i>	8
Tabel 2. 1 Kombinasi Efikasi dengan Lingkungan sebagai Prediktor Tingkah Laku	20
Tabel 2. 2 Kerangka Berpikir	33
Tabel 3. 1 Data Subjek	36
Tabel 3. 2 Identitas Partisipan	37
Tabel 3. 3 Pedoman Wawancara	37
Tabel 4. 1 Frekuensi Kata dalam Verbatim	52
Tabel 4. 2 Frekuensi Tema Besar	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Indonesia's English Proficiency Index 2

Gambar 4. 1 Kata Kunci Pemadatan Fakta 51

Gambar 4. 2 Kecemasan Berbahasa 53

Gambar 4. 3 Kemampuan Berbahasa Inggris 57

Gambar 4. 4 Strategi Menangani Kecemasasn Berbashasa 59

Gambar 4. 5 Temuan Teoritis Hasil Penelitian 73

ABSTRAK

Az Zahra, Houra 2025. Peran Efikasi Diri dalam Kecemasan Berbahasa Asing pada Pembelajaran Bahasa Inggris.

Dosen Pembimbing Skripsi: Nurul Hikmah M.Pd., Dr. Mohammad Mahpur M.Si.

Kecemasan berbahasa asing (*Foreign Language Anxiety/FLA*) merupakan fenomena psikologis yang signifikan mempengaruhi proses pembelajaran bahasa Inggris di kalangan mahasiswa (Horwitz et al., 1986). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana kecemasan yang dialami mahasiswa berperan dalam kemampuan bahasa asingnya dan mengeksplorasi aplikasi konsep efikasi diri Bandura (1997) dalam konteks FLA. Metodologi penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, didukung oleh kuesioner pra-penelitian menggunakan *Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS)* milik Horwitz et al. (1986), observasi lapangan, dan analisis data menggunakan software MAXQDA. Proses analisis data dilakukan melalui analisis tematik dengan pendekatan induktif.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbahasa asing pada mahasiswa terutama disebabkan oleh ketakutan membuat kesalahan dan kesadaran diri berlebihan saat presentasi. Dampak kecemasan ini bermanifestasi dalam berbagai reaksi, mulai dari gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, perilaku pasif dalam kelas, hingga reaksi ekstrem seperti burnout dan pingsan. Hasil penelitian menekankan bahwa ketidakikutsertaan mahasiswa dalam aktivitas kelas bukanlah karena faktor kemalasan atau ketidaktahuan, melainkan karena adanya perasaan cemas yang coba mereka hindari.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ketakutan membuat kesalahan menjadi penyebab utama mahasiswa enggan berpartisipasi dalam aktivitas kelas dan menggunakan bahasa Inggris secara aktif. Optimalisasi sumber-sumber efikasi diri dapat membantu mahasiswa membentuk keyakinan diri secara bertahap, yang pada akhirnya berkontribusi dalam meregulasi kecemasan berbahasa sehingga mahasiswa dapat fokus pada proses pembelajaran daripada kekhawatiran terhadap penilaian orang lain mengenai kemampuan bahasa mereka.

Kata kunci: efikasi diri, kecemasan berbahasa asing, pembelajaran bahasa Inggris, FLCAS, analisis tematik

ABSTRACT

Az Zahra, Houra 2025. The Role of Self-Efficacy in Foreign Language Anxiety in Learning English as Foreign Language.

Supervisor: Nurul Hikmah M.Pd., Dr. Mohammad Mahpur M.Si.

Foreign Language Anxiety (FLA) is a significant psychological phenomenon affecting English language learning processes among students (Horwitz et al., 1986). This research aims to analyze how student anxiety plays a role in their foreign language abilities and explore the application of Bandura's (1997) self-efficacy concept in the FLA context. The research methodology employs a qualitative approach with a case study design, supported by pre-research questionnaires using Horwitz et al.'s (1986) Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS), field observations, and data analysis using MAXQDA software.

Data analysis was conducted through thematic analysis with an inductive approach. Research findings indicate that FLA among students is primarily caused by fear of making mistakes and excessive self-consciousness during presentations. The impact of this anxiety manifests in various reactions, ranging from physical symptoms such as heart palpitations, passive behavior in class, to extreme reactions such as burnout and fainting. The research emphasizes that students' non-participation in class activities is not due to laziness or ignorance, but rather due to anxious feelings they try to avoid.

This research concludes that fear of making mistakes is the primary cause of students' reluctance to participate in class activities and actively use English. Optimizing sources of self-efficacy can help students gradually build self-confidence, ultimately contributing to regulating language anxiety so that students can focus on the learning process rather than worrying about others' assessments of their language abilities.

Keywords: self-efficacy, foreign language anxiety, English language learning, FLCAS, thematic analysis

المخلص

المشرف: لزهراء، حورا ٢٠٢٥. دور الكفاءة الذاتية في قلق اللغة الأجنبية في تعلم اللغة الإنجليزية

نور الحكمة الماجستير في التربية، الدكتور محمد محفور الماجستير في العلوم

يُعتبر قلق اللغة الأجنبية ظاهرة نفسية مهمة تؤثر على عمليات تعلم اللغة الإنجليزية بين الطلاب (Horwitz et al., 1986). يهدف هذا البحث إلى تحليل كيف يلعب قلق الطلاب دوراً في قدراتهم في اللغة الأجنبية واستكشاف تطبيق مفهوم الكفاءة الذاتية لباندورا (Bandura, 1997) في سياق قلق اللغة الأجنبية. تستخدم منهجية البحث نهجاً نوعياً بتصميم دراسة حالة، مدعومة باستبيانات ما قبل البحث باستخدام مقياس قلق الفصل الدراسي للغة الأجنبية لهورفيتز وآخرين (Horwitz et al., 1986)، والملاحظات الميدانية، وتحليل البيانات باستخدام برنامج MAXQDA. تم إجراء تحليل البيانات من خلال التحليل الموضوعي بنهج استقرائي. تشير نتائج البحث إلى أن قلق اللغة الأجنبية بين الطلاب يُسبب بشكل أساسي بسبب الخوف من ارتكاب الأخطاء والوعي المفرط بالذات أثناء العروض التقديمية. يتجلى تأثير هذا القلق في ردود أفعال متنوعة، تتراوح من الأعراض الجسدية مثل خفقان القلب، والسلوك السلبي في الفصل، إلى ردود الأفعال المتطرفة مثل الإرهاق والإغماء. يؤكد البحث أن عدم مشاركة الطلاب في أنشطة الفصل ليس بسبب الكسل أو الجهل، بل بسبب المشاعر القلقة التي يحاولون تجنبها. يخلص هذا البحث إلى أن الخوف من ارتكاب الأخطاء هو السبب الرئيسي لعدم رغبة الطلاب في المشاركة في أنشطة الفصل واستخدام اللغة الإنجليزية بنشاط. يمكن أن يساعد تحسين مصادر الكفاءة الذاتية الطلاب على بناء الثقة بالنفس تدريجياً، مما يساهم في النهاية في تنظيم قلق اللغة بحيث يمكن للطلاب التركيز على عملية التعلم بدلاً من القلق بشأن تقييمات الآخرين لقدراتهم اللغوية. الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية، قلق اللغة الأجنبية، تعلم اللغة الإنجليزية، مقياس قلق الفصل الدراسي للغة الأجنبية، التحليل الموضوعي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

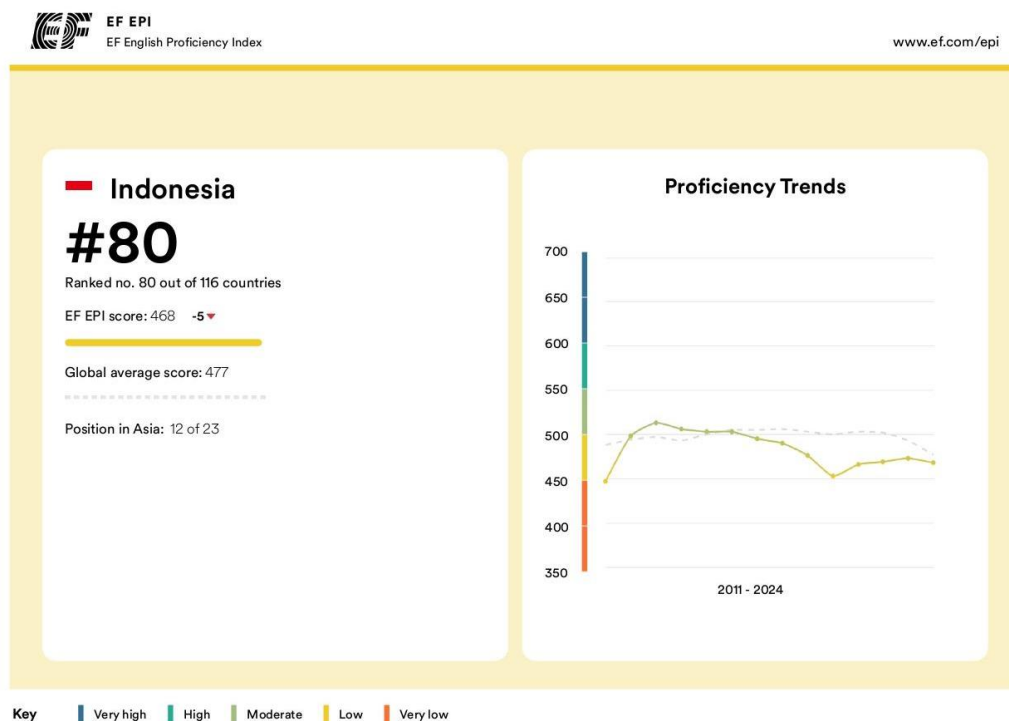
Menurut Dewaele dan MacIntyre, Kecemasan berbahasa Asing (*Foreign Language Anxiety*) merupakan faktor afektif yang paling banyak dipelajari saat mempelajari bahasa asing (Toyama et al, 2021). Dewaele dan MacIntyre dalam Toyama et al (2021) menyatakan bahwa perasaan cemas mengacu pada “kekhawatiran dan reaksi emosional negatif yang muncul ketika belajar atau menggunakan bahasa kedua”. Penelitian terbaru menyoroti kecemasan berbahasa asing (FLA) sebagai masalah yang terus berlanjut yang mempengaruhi prestasi akademik pada pelajar bahasa. Penelitian Yu (2024) menunjukkan bahwa sekitar 65% pelajar bahasa mengalami tingkat kecemasan selama kelas bahasa dengan dampak mulai dari berkurangnya partisipasi dalam kelas hingga nilai prestasi yang lebih rendah.

Selain itu, FLA dapat menurunkan kemahiran bahasa (*language proficiency*) hingga 20% pada siswa dengan tingkat pemula (*beginner*) dan menengah (*intermediate*) dan juga menurunkan kepuasan siswa dalam belajar bahasa (Yu, 2024). Meskipun belum ada data statistik yang menunjukkan tingkat FLA di Indonesia, penggunaan bahasa Inggris sendiri lumrah ditemukan dalam setiap aspek kehidupan orang Indonesia. Dalam kaitan kecakapan penggunaan bahasa Inggris, Harvard Business Review mengemukakan bahwa di Indonesia, hanya 0,3% dari 250 juta penduduk yang menggunakan bahasa Inggris sebagai bahasa pertama, dan hanya 30,8 % yang

memiliki kemampuan bahasa Inggris yang baik berdasarkan penelitian Cudy Technology pada 2023.

Gambar 1. 1
Indonesia's English Proficiency Index

<https://www.ef.co.id/epi/regions/asia/indonesia/>



Riset tahunan yang dilaksanakan oleh English First (EF) menyajikan data bahwa di tahun 2024, Indonesia menempati urutan 80 (turun satu tingkat dari tahun sebelumnya) dalam tingkat penguasaan bahasa Inggris dengan perolehan skor 468. Skor tersebut mengalami penurunan dari tahun sebelumnya sebesar 5 poin (473). Skor ini termasuk dalam kategori rendah pada tingkat kecakapan bahasa Inggris. Dalam Benua Asia, Indonesia berada pada peringkat ke-12 dalam kategori yang sama, tertinggal jauh dengan negara tetangga Singapura yang menduduki urutan kedua. Kecemasan menjadi salah satu faktor afektif yang berperan dalam penguasaan bahasa Inggris bagi para

pelajar di Indonesia. Hal ini serupa dengan studi yang dilakukan oleh Fadhilah (2022) bahwa FLA telah menjadi salah satu faktor yang terlibat dalam keberhasilan pembelajaran bahasa.

Psikologi sebagai ilmu yang mempelajari proses mental manusia juga ikut serta dalam memahami proses mental manusia, termasuk dalam konteks pembelajaran bahasa. Salah satu aspek yang menjadi perhatian psikologi sebagai suatu disiplin adalah emosi. Menurut Reeve, Emosi dapat didefinisikan sebagai reaksi terkoordinasi yang biasanya mencakup empat domain: perasaan subjektif, reaksi biologis/fisik, perilaku yang bertujuan, dan komponen sosial yang memandu ekspresi dan interpretasi emosional (Gregersen et al., 2014). Dalam kaitannya dengan emosi, guru mampu mengamati siswa yang mengalami FLA melalui tanda-tanda fisik seperti otot tegang, gemetar, dan tenggorokan kering (Oxford, 2017). Para peneliti telah menemukan bahwa FLA mengganggu pikiran, komunikasi, dan pembelajaran (MacIntyre, 2017).

Dalam kajian psikologi, efikasi diri (*self-efficacy*) termasuk dalam konsep kognitif yang berhubungan dengan motivasi dan pengaturan diri. Efikasi diri adalah bagian dari teori kognitif sosial yang diperkenalkan oleh Albert Bandura. Teori ini menekankan bahwa perilaku individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh proses internal seperti kepercayaan diri, keyakinan, dan kemampuan untuk mengendalikan tindakan mereka. Efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan tindakan tertentu atau menghadapi situasi tertentu dengan sukses.

Bandura dalam Sufirmansyah, (2015: 140) menyatakan bahwa “efikasi diri merujuk kepada keyakinan pada kemampuan untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi yang akan dihadapi”. Efikasi diri dapat membawa perilaku yang berbeda di antara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri mempengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha. Individu dengan tingkat efikasi diri tinggi memiliki keinginan lebih untuk menyelesaikan tugas atau tantangan yang dihadapi dibandingkan dengan individu dengan efikasi diri rendah.

Studi oleh Rahimi dan Abedini (2009) menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap keterampilan mendengar dan berbicara. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi merasa lebih percaya diri dalam berkomunikasi dan memahami bahasa Inggris, sehingga mereka lebih aktif dalam proses pembelajaran dan mencapai prestasi lebih baik dalam keterampilan lisan. Studi oleh Hsieh dan Schallert (2008) menemukan bahwa efikasi diri memiliki peran penting dalam mengatasi tantangan psikologis dalam pembelajaran bahasa asing. Siswa dengan efikasi diri tinggi merasa lebih mampu menghadapi kesulitan berbahasa dan lebih termotivasi untuk memperbaiki diri setelah menghadapi kesalahan. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri rendah lebih sering merasa putus asa dan cemas yang menghambat pembelajaran. Temuan ini menegaskan bahwa efikasi diri dapat meningkatkan resiliensi dan menurunkan kecemasan berbahasa.

Meskipun hampir semua orang mengalami FLA, penanganan dan kadar kecemasan setiap orang berbeda ketika mengalami FLA. Menurut Chesney et al dalam Fallah (2016), *Mindfulness* dan *coping self-efficacy* (CSE) merupakan dua variabel yang secara teoritis dan empiris terbukti menjadi faktor yang efektif dalam mengelola kecemasan. *Mindfulness* adalah kesadaran dan perhatian pada realitas saat ini (Brown & Ryan, 2003). Sedangkan, CSE dianggap sebagai penentu utama kapasitas seseorang untuk berhasil menghadapi emosi dan situasi yang penuh tekanan (Chesney et al, 2006)

Seperti yang dinyatakan oleh Bandura (1997), efikasi diri memainkan peran penting dalam manajemen diri terhadap kondisi emosional. Dia percaya bahwa ketidakmampuan yang dirasakan untuk menghadapi peristiwa dapat menimbulkan kecemasan. Sayangnya, penelitian efikasi diri dalam ranah pembelajaran bahasa masih jarang ditemukan. Padahal dalam salah satu penelitian relevan, semakin tinggi efikasi diri seseorang maka semakin baik manajemen dirinya sehingga individu tidak memandang FLA sebagai hambatan namun ke tantangan yang dapat dihadapi; sebaliknya individu dengan efikasi diri rendah akan merasa kurang pengetahuan dan persiapan untuk menjalankan tugas sehingga merasa dinilai oleh orang lain yang akhirnya berakibat pada tingginya tingkat kecemasan (Fallah, 2016). Jadi, penelitian lebih lanjut mengenai efikasi diri dalam pembelajaran bahasa perlu dilakukan.

Variabel lain yang mempengaruhi FLA diantaranya adalah kepribadian dan trait sifat. Dewaele (2013) menyelidiki hubungan antara tiga ciri kepribadian global (Psikotisme, Ekstraversi, dan Neurotisme) dan tingkat FLA

pada bahasa kedua (L2), ketiga (L3), dan keempat (L4) dari dua kelompok pelajar dan pengguna bahasa dewasa. Analisis korelasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *neuroticism* dan FLA pada L2 dan L3 tetapi tidak pada L4 dari kelompok London. Psikotisme dan *extraversion* tidak berhubungan dengan FLA pada kelompok London tapi secara signifikan berhubungan negatif dengan L3 untuk kelompok Mallorca. Temuan ini lebih lanjut menegaskan bahwa kekuatan hubungan antara ciri-ciri kepribadian dan FLA bervariasi dari satu bahasa ke bahasa lain untuk peserta yang sama, dan efek dari *extraversion* dan psikotisme tidak dapat dijelaskan secara jelas pada kedua kelompok.

Kurangnya penelitian di bidang ini, khususnya di Indonesia memberikan alasan yang kuat untuk memulai penyelidikan lebih lanjut untuk mengeksplorasi hubungan antara efikasi diri dengan FLA Kompleksitas, luasnya sumber efek, dan proses fisiologis dari FLA yang terjadi secara bersamaan, menunjukkan bahwa daripada menghilangkannya, tujuan yang lebih sesuai dilakukan oleh para pendidik adalah memperbaiki kecemasan dan menguranginya hingga ke tingkat yang dapat dikelola (Dewaele dan Al-Saraj, 2015). Maka dari itu, dalam upaya menemukan peran efikasi diri dalam setting pembelajaran bahasa Inggris sebagai bahasa asing, penelitian ini akan bermanfaat sebagai pemahaman kekuatan individu dalam menangani kecemasan dan proses pembelajaran yang lebih aktif sehingga individu mampu mengoptimalkan potensinya dalam mempelajari dan menguasai bahasa Inggris.

Belum banyak universitas yang memberikan perhatian terhadap kasus ini jika dilihat dari rujukan literasi dalam lingkungan nasional. Menurut pengamatan peneliti di salah satu universitas swasta, kasus ini menjadi mendapatkan perhatian oleh dosen pengampu mata kuliah *public speaking*. Setiap mahasiswa menunjukkan kecemasannya dalam menggunakan bahasa Inggris dengan reaksi yang berbeda-beda. Terdapat mahasiswa yang melakukan gerakan yang sama secara berulang (*ticking*) selama sedang presentasi seperti bergerak ke kanan dan kiri dalam waktu yang cukup lama, ada mahasiswa yang suaranya bergetar berbeda dari yang biasanya, ada mahasiswa yang menghindari kontak mata ketika sedang berbicara, dan ada mahasiswa yang tidak menyelesaikan pembicaraan dan memilih langsung duduk.

Perilaku-perilaku seperti ini tidak luput dari perhatian dosen dan menjadi evaluasi bagi mahasiswa. Selain itu, perilaku yang tampak mengindikasikan adanya proses mental internal dalam diri mahasiswa yang sedang menggunakan bahasa Inggris. Dalam kajian literature, kondisi ini dikenal sebagai *foreign language anxiety (FLA)*. Kondisi dimana individu merasa khawatir atau menunjukkan reaksi negative ketika mempelajari dan menggunakan bahasa Inggris. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara pra-penelitian untuk menggali lebih dalam pengalaman mahasiswa prodi Sastra Inggris selama belajar dan didapatkan hasil sebagaimana berikut:

“Kecemasan muncul karena kekhawatiran akan kesalahan kalimat, kurangnya kosa kata, takut salah pengucapan, serta pengaruh dari dosen yang

tegang atau teman yang tidak suportif. Dampaknya meliputi gangguan konsentrasi, lupa materi, hingga blank saat ujian. Selain itu, kecemasan memengaruhi komunikasi di luar konteks akademik, menurunkan semangat belajar, mengurangi minat untuk berlatih, dan membuat ragu dalam mengambil kesempatan seperti ikut lomba” (C.M0.1)

Selanjutnya, peneliti menggunakan kuesioner pra-penelitian milik Horwitz (1986) untuk menilai tingkat kecemasan berbahasa Inggris (FLA) mahasiswa semester IV Sastra Inggris dengan hasil sebagaimana berikut:

Tabel 1. 1
Foreign Language Classroom Anxiety Scale(FLCAS)

Tingkat/Jenis	<i>Foreign Language Anxiety</i>	<i>Communication Apprehension</i>	<i>Test Anxiety</i>	<i>Fear of Negative Evaluation</i>
Rendah	2	5	2	3
Sedang	29	25	28	31
Tinggi	11	12	12	8

Responden kuesioner berjumlah 42 mahasiswa semester IV yang tersebar dalam tiga kelas. Proses pengisian kuesioner dilakukan saat mata kuliah *Public Speaking* didampingi oleh masing-masing dosen pengampu. Secara keseluruhan, tingkat kecemasan bahasa asing mahasiswa berada pada kategori sedang. Namun, keberadaan mahasiswa dengan kecemasan tinggi khususnya dalam komunikasi (*communication apprehension*) dan ujian (*test anxiety*) menunjukkan perlunya perhatian, strategi pedagogis atau intervensi psikologis untuk membantu mereka mengatasi hambatan dalam pembelajaran bahasa asing.

Perlu dipahami bahwa skala yang digunakan adalah skala likert dengan rentang 1-5. Skor 1 mewakili jawaban sangat tidak setuju dan skor 5 mewakili jawaban sangat setuju, serta terdapat beberapa pernyataan yang nilainya perlu dibalik seperti item 2, 5, 8, 11, 14, 22, 28, dan 32. Skala likert memungkinkan responden untuk memilih jawaban neutral untuk menghindari kecenderungan terhadap pernyataan yang ada meski jawabannya berbeda dari kenyataan. Opsi netral lebih banyak digunakan secara tidak valid dalam skala untuk menghindari jawaban yang mungkin dianggap menyimpang atau tidak sama dengan orang lain (Kankaraš & Capecchi, 2024). Hasil kuesioner di atas mendukung penggunaan pendekatan studi kasus karena kecemasan berbeda-beda dalam persepsi dan pengalaman masing-masing mahasiswa.

B. Batasan Penelitian

Penelitian akan dibatasi untuk memastikan penelitian yang dilakukan tidak mengalami pelebaran hingga keluar dari topik psikolinguistik. Penelitian fokus pada pemahaman kecemasan berbahasa asing di lingkup nasional khususnya di Universitas Pamulang ditinjau dari pengalaman mahasiswa selama proses pembelajaran dalam mata kuliah *public speaking* yang diajarkan di semester IV. Dari batasan penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam kepada para penerima manfaat untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang memungkinkan mahasiswa merasa lebih nyaman dan menikmati pembelajaran guna mengoptimalkan potensinya dibantu oleh dosen dan pemangku kebijakan.

C. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana kecemasan yang dialami mahasiswa berperan dalam kemampuan bahasa asingnya?
2. Bagaimana konsep efikasi diri Bandura dapat diaplikasikan dalam Kecemasan Berbahasa Asing (FLA)?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran efikasi diri dalam mengatasi kecemasan berbahasa yang dialami oleh mahasiswa dalam pembelajaran bahasa Inggris. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai sumber efikasi diri yang dimanfaatkan oleh mahasiswa dalam mengelola kecemasan berbahasa, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kontribusi efikasi diri dalam konteks pembelajaran bahasa, khususnya dalam menghadapi tantangan psikologis seperti kecemasan.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini terletak pada kontribusinya dalam berbagai aspek. Pertama, penelitian ini membantu mengidentifikasi penyebab utama kecemasan berbahasa asing yang dapat memberikan wawasan bagi individu maupun pendidik dalam memahami proses mental selama belajar bahasa asing. Kedua, penelitian ini memberikan pemahaman mendalam tentang kondisi yang sering muncul ketika seseorang mempelajari bahasa

baru, seperti rasa takut berbuat salah atau kurang percaya diri. Ketiga, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru, praktisi, dan peneliti untuk merancang atau menerapkan strategi pembelajaran inovatif yang bertujuan mengurangi kecemasan berbahasa asing, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan aktif.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini mencakup beberapa aspek yang dapat diterapkan langsung oleh individu maupun kelompok dalam konteks pembelajaran. Pertama, individu yang mampu mengidentifikasi kecemasan yang dirasakan dan pemicunya (*trigger*) akan memiliki kontrol lebih baik dalam mengelola kecemasan tersebut. Pemahaman ini memungkinkan mereka untuk lebih percaya diri dan merasa nyaman dalam situasi penggunaan bahasa asing. Kedua, penelitian ini diharapkan memberikan wawasan yang membantu individu menemukan solusi konkret untuk meredakan atau mengurangi kecemasan saat berbahasa asing. Ketiga, hasil penelitian ini juga dapat secara langsung mendukung proses pembelajaran bahasa asing dengan menciptakan pendekatan yang lebih inklusif dan berpusat pada kebutuhan emosional pembelajar, sehingga meningkatkan efektivitas pembelajaran secara keseluruhan.

F. Orisinalitas Penelitian

Beberapa penelitian sebelumnya mencoba memahami FLA dan intervensi penanganan dari perspektif psikologi. Umumnya, pendekatan yang dipakai adalah kuantitatif untuk memahami efektivitas intervensi. Gregersen

et al (2014) menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk memahami suasana emosional yang menurutnya berpengaruh terhadap proses pembelajaran bahasa Inggris pada penutur Spanyol. Ia menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat kecemasan siswa ketika presentasi dan menyediakan alat pengukur detak jantung. Setiap presentasi di rekam dalam bentuk video kemudian ketika reaksi kecemasan tampak dan kenaikan detak jantung terdeteksi lalu digali lebih dalam melalui wawancara, hasilnya ia mendapatkan jawaban bahwa kebanyakan siswa menggunakan metode hafalan dan bergantung pada kosa kata sehingga kecemasan menyebabkan mereka lupa akan materi yang telah dipelajari. Maka dari itu, persiapan, perencanaan, dan pelatihan sangat diperlukan oleh para siswa.

Jin et al (2020) menggunakan pendekatan eksperimen untuk melihat efektivitas intervensi yang mengharuskan mahasiswa menandatangani kontrak sebelum mulai pembelajaran bahasa Inggris agar terkesan penting dan meningkatkan komitmen. Selain kuesioner, mereka juga diminta untuk menulis jurnal harian mengenai proses pembelajaran. Hasilnya, selama mereka menyiapkan diri sebelum kelas dan mencoba aktif menjawab pertanyaan, maka akan mengurangi kecemasan karena takut dinilai oleh teman atau dosennya. Penggunaan intervensi meski dalam periode waktu singkat terbukti meningkatkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif yang berkaitan dengan kecemasan.

Dalam konteks nasional, penelitian mengenai kecemasan berbahasa asing dilakukan pada mahasiswa dan juga Sekolah Menengah Atas. Sutriyono

(2016) menguji siswa SMA dan menilai hubungan efikasi diri dengan FLA dengan hasil koefisien korelasi (r) -0,435 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi dengan FLA. Artinya efikasi rendah akan diikuti dengan kecemasan FLA yang tinggi dan berlaku sebaliknya. Hasil serupa juga diperoleh dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa pendidikan bahasa Jepang yang menunjukkan hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum dengan nilai $r = -0,412$ dan nilai signifikan 0,002 (Khanifah, 2020).

Penelitian di atas khususnya pada skala nasional masih minim, khususnya dari perspektif psikologi. Penelitian yang ada menekankan pada penelitian kuantitatif serta menekankan pada proses pembelajaran sebagai sumber utama pemicu kecemasan karena dilihat dari perspektif pendidikan. Padahal FLA termasuk ke dalam kasus yang variasi dan reaksinya beragam tergantung pada proses mental dan kondisi yang dialami oleh pembelajarnya sehingga memerlukan penggalan yang personal. Maka dari itu, penelitian ini akan mencoba menjelaskan kasus FLA dari pengalaman mahasiswa dan menggabungkan bagaimana efikasi diri berhubungan dengan penurunan FLA dengan menjelaskan proses mentalnya sehingga dapat memberikan implikasi tidak hanya pada tenaga pendidik tetapi juga pandangan baru kepada mahasiswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Efikasi Diri

1. Definisi Efikasi Diri

Perilaku seseorang dalam suatu situasi dipengaruhi oleh interaksi antara lingkungan dan kondisi kognitif, terutama faktor kognitif yang berkaitan dengan keyakinan akan kemampuan untuk melaksanakan suatu tindakan dengan baik. Bandura mendefinisikan keyakinan ini sebagai efikasi diri. Efikasi diri mengacu pada persepsi individu mengenai sejauh mana mereka dapat berfungsi dengan baik dalam menghadapi situasi tertentu. Konsep ini berkaitan dengan keyakinan bahwa seseorang memiliki kapasitas untuk mencapai target yang diharapkan. (Alwisol, 2019). Efikasi diri atau *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melaksanakan tugas dan mencapai tujuan (Zagoto, 2019). Konsep ini mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi akademik dan penyesuaian diri (Rustika, 2016). Efikasi diri berkembang melalui empat proses psikologis: kognitif, motivasi, afeksi, dan seleksi (Zagoto, 2019).

Teori efikasi diri memiliki dua jenis ekspektasi yang memiliki pengaruh kuat terhadap perilaku, yaitu ekspektasi efikasi dan ekspektasi hasil. Ekspektasi efikasi mengacu pada kemampuan yang dirasakan seseorang untuk melakukan suatu perilaku (Bandura, 1986). Ekspektasi efikasi dapat membantu seseorang menentukan (a) keinginan untuk

melakukan perilaku tertentu, (b) seberapa besar usaha yang akan dikeluarkan, dan (c) berapa lama perilaku tersebut akan bertahan meskipun ada hambatan. Ekspektasi hasil adalah keyakinan bahwa terdapat hasil dari melakukan perilaku tertentu (Bandura, 1986). Karena kurangnya bukti yang secara jelas menunjukkan hubungan antara ekspektasi hasil dan pilihan perilaku, ekspektasi efikasi tampaknya memiliki relevansi yang lebih besar untuk memprediksi tindakan individu. Oleh karena itu, hal ini menjadi fokus utama dari penelitian efikasi diri.

Efikasi adalah penilaian diri dalam menentukan suatu tindakan secara baik atau buruk, sesuai atau tidak, benar atau salah, mampu atau tidak dalam mengerjakan sesuai ekspektasi yang dibuat. Perbedaannya dengan cita-cita terletak pada cita-cita yang menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya dapat dicapai sedangkan efikasi merujuk pada penilaian diri. Individu dengan tingkat efikasi diri tinggi dan membuat harapan yang realistis sesuai dengan kemampuan akan gigih dan mampu bertahan mengerjakan sesuatu sampai tuntas (Bandura, 1997).

Bandura (1997) berpendapat bahwa keberhasilan akan membangun efikasi yang kuat dalam pribadi seseorang. Kegagalan akan melemahkannya, terutama jika kegagalan terjadi sebelum rasa efikasi terbentuk dengan kuat. Jika orang hanya mengalami kesuksesan dengan mudah, maka akan mengharapkan hasil yang cepat dan mudah patah semangat jika gagal. Ketahanan (resiliensi) membutuhkan pengalaman dalam mengatasi rintangan melalui usaha yang gigih. Beberapa kesulitan

dan kegagalan dalam upaya manusia mengajarkan bahwa kesuksesan biasanya membutuhkan usaha yang berkelanjutan.

Kesulitan memberikan kesempatan untuk belajar bagaimana mengubah kegagalan menjadi keberhasilan dengan mengasah kemampuan seseorang untuk melakukan kontrol yang lebih baik terhadap berbagai peristiwa. Setelah orang menjadi yakin bahwa mereka memiliki apa yang diperlukan untuk berhasil, mereka bertahan dalam menghadapi kesulitan dan dengan cepat bangkit dari kegagalan. Dengan bertahan melewati masa-masa sulit, mereka akan keluar dari kesulitan dengan lebih kuat (Bandura, 1997).

2. Sumber Efikasi diri

Alwisol (2019) menyatakan bahwa efikasi diri atau keyakinan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni pengalaman menguasai suatu prestasi (*performance accomplishment*), pengalaman vikarius (*vicarious experience*), persuasi sosial (*social persuasion*) dan kondisi emosi (*Emotional/ Physiological states*).

a. Pengalaman Performansi

Pengalaman performa berfungsi sebagai indikator kemampuan seseorang (Bandura, 1997). Pengalaman performa mengacu pada prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu. Sebagai sumber, performansi masa lalu menjadi pengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi masa lalu yang baik meningkatkan ekspektasi

efikasi, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi (Alwisol, 2019). Pengalaman masa lalu juga diidentifikasi sebagai faktor yang paling berpengaruh dalam pembentukan efikasi diri (Alfiah Rahmawati et al., 2022).

Keberhasilan akan memberi dampak efikasi yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya:

- 1) Keberhasilan dalam melaksanakan tugas yang sulit akan membuat efikasi diri semakin tinggi.
- 2) Tugas yang dilaksanakan secara individu mampu meningkatkan efikasi lebih banyak dibandingkan kerja kelompok atau dibantu orang lain.
- 3) Kegagalan dapat menurunkan efikasi, jika merasa sudah berusaha semaksimal mungkin.
- 4) Kegagalan yang terjadi dalam suasana emosional/stress dampaknya tidak seburuk kondisi prima.
- 5) Jika seseorang memiliki efikasi yang kuat dan mengalami kegagalan, maka dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada seseorang yang efikasinya belum kuat.
- 6) Jika seseorang yang terbiasa berhasil mengalami kegagalan sesekali, maka tidak mempengaruhi efikasinya.

b. Pengalaman Vikarius

Pengalaman yang diperoleh melalui model sosial mempengaruhi kepercayaan individu pada dirinya. Pengalaman Vikarius/perwakilan

mengubah keyakinan efikasi melalui transmisi kompetensi dan perbandingan dengan pencapaian orang lain. (Bandura, 1997). Efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya sama dengan dirinya ternyata gagal. Jika model yang diamati berbeda dengan diri si pengamat, maka pengaruh vikarius tidak besar. Sebaliknya ketika mengamati kegagalan model yang kemampuannya setara dengan dirinya, maka bisa jadi orang tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan model yang diamatinya itu dalam jangka waktu yang lama.

c. Persuasi Sosial

Alwisol (2019) menyatakan bahwa efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersepsikan. Hanya persuasi dari orang yang memiliki pengetahuan di bidangnya yang mempengaruhi efikasi.

d. Pembangkitan Emosi (*Emotional/ Physiological States*).

Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mengurangi efikasi diri. Tetapi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) juga dapat meningkatkan efikasi diri. Perubahan tingkahlaku akan terjadi kalau sumber ekspektasi efikasinya berubah. Pengubahan *self-efficacy*

banyak dipakai untuk memperbaiki kesulitan dan adaptasi tingkah laku orang yang mengalami berbagai masalah perilaku (Bandura, 1997). Kondisi fisik merupakan indikator dari energi, kekuatan dan stamina termanifestasi dalam gairah, kelelahan, ketidaknyaman, atau rasa sakit. Individu menilai kemampuannya melalui kondisi fisiknya (Alwisol, 2019)

Menurut Bandura, sumber pengontrol tingkah laku adalah hubungan timbal balik antara lingkungan, tingkah laku, dan pribadi. Efikasi diri merupakan variabel pribadi yang penting, yang jika digabung dengan tujuan-tujuan spesifik dan pemahaman mengenai prestasi, akan menjadi penentu tingkah laku mendatang yang penting. Berbeda dengan konsep diri Carl Rogers yang bersifat kesatuan umum, efikasi diri bersifat fragmental. Setiap individu mempunyai efikasi diri yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda, tergantung kepada:

1. Kemampuan yang dituntut oleh situasi yang berbeda itu.
2. Kehadiran orang lain, khususnya saingan dalam situasi itu.
3. Keadaan fisiologis dan emosional; kelelahan, kecemasan, apatis, murung.

Tingkat efikasi diri jika dikombinasikan dengan lingkungan akan menghasilkan empat kemungkinan prediksi tingkah laku (Alwisol, 2019):

Tabel 2. 1
Kombinasi Efikasi dengan Lingkungan sebagai Prediktor Tingkah Laku

Efikasi	Lingkungan	Prediksi Hasil
Tinggi	Responsif	Mampu melaksanakan tugas yang sesuai dengan kemampuannya
Rendah	Tidak Responsif	Depresi, melihat orang lain sukses pada tugas yang dianggapnya sulit
Tinggi	Tidak Responsif	Berusaha keras mengubah lingkungan menjadi responsif, melakukan protes, aktivitas sosial, bahkan memaksakan perubahan.
Rendah	Responsif	Apatis, pasrah, merasa tidak mampu

3. Aspek-aspek Efikasi Diri

Bandura (1997) menyatakan aspek-aspek efikasi diri sebagaimana berikut:

1. *Tingkatan (Level/Magnitude)*: mengacu pada tingkat kesulitan dari tugas yang dilakukan. Individu pada dasarnya akan menyusun tugas atau tantangan dalam beberapa tingkatan mulai dari mudah hingga sulit. Individu cenderung akan melakukan tindakan-tindakan yang dirasa mampu untuk dilakukan dan cenderung menghindari situasi dan tugas yang diperkirakan di luar batas kemampuannya.
2. *Keumuman (Generality)*: mengacu pada luas bidang tugas yang dihadapi, yakni sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari melakukan suatu aktivitas dalam situasi tertentu hingga dalam serangkaian tugas dalam situasi yang bervariasi.
3. *Kekuatan (Strength)*: mengacu pada seberapa kuat keyakinan individu pada kemampuan yang dimiliki. Individu yang mempunyai

kepercayaan yang kuat dalam kemampuan mereka akan tekun dalam usahanya meskipun banyak sekali kesulitan dan halangan.

B. Kecemasan

Kecemasan adalah reaksi yang tepat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam, namun cemas menjadi tidak wajar apabila reaksi dan kemunculannya tidak tepat, baik intensitas maupun tingkatan gejalanya (Nevid et al., 2005). Menurut Wiramihardja (2022), kecemasan merupakan suatu keadaan perasaan dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk berperilaku secara rasional. Menurut Freud dalam Wiramihardja (2022), kecemasan dibagi menjadi 3 jenis: kecemasan yang sumbernya objektif atau disebut juga takut, kecemasan neurotik; kecemasan yang tidak memiliki sebab atau ciri objektif, dan kecemasan yang muncul karena keinginan yang tertahan oleh hati nurani (*conscience*).

Kecemasan dapat timbul dengan sendirinya atau munculnya tergabung disertai gejala-gejala dari berbagai gangguan emosi yang lain (Ramaiah dalam Nugraha, 2020). Mujib dalam (Nugraha, 2020) menjelaskan kecemasan terhadap sesuatu yang tidak jelas, merupakan gejala dari kepribadian “was-was”. kecemasan yang menjadi pembahasan dalam penelitian ini memiliki makna takut yang irrasional, dan dialami semua individu serta merupakan respon alami individu atas suatu peristiwa, reaksi emosi takut itu membuat perasaan yang tidak nyaman, sehingga bisa bermanifestasi terhadap perilaku individu tersebut (Nugraha, 2020).

Menurut Ramaiah dalam (Nugraha, 2020), terdapat empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas:

1. Lingkungan: tempat tinggal dan semua yang mempengaruhi pertumbuhan memiliki pengaruh terhadap cara berpikir tentang diri sendiri dan juga orang lain. Pengalaman tidak menyenangkan dengan keluarga, sahabat, rekan kerja, dan orang di sekitar dapat menimbulkan munculnya kecemasan sehingga individu merasa tidak aman terhadap lingkungannya.
2. Emosi yang direpresi; Kecemasan bisa muncul akibat ketidakmampuan individu dalam menemukan jalan keluar terhadap permasalahan personal terutama jika merepresi amarah atau frustrasi dalam jangka waktu lama.
3. Perubahan fisik: Hubungan timbal balik antara perubahan pikiran dan kondisi fisik bisa menyebabkan kecemasan. Misalnya perubahan fisik saat kehamilan, pubertas, dan masa pemulihan dari penyakit. Perubahan fisik yang terjadi akan memunculkan kecemasan bagi individu yang mengalaminya.
4. Genetik: kecenderungan kecemasan bisa diturunkan dalam genetic dan muncul dalam beberap individu.

Menurut pendapat lain, Ahmadiansah (2019) menjelaskan bahwa faktor penyebab kecemasan adalah a) Perasaan cemas karena perasaan waspada terhadap bahaya/ancaman. Kecemasan ini berkaitan erat dengan perasaan takut yang bersumber dalam pikiran internal b) Cemas karena perasaan bersalah (*guilty*) dari hati nuraninya, kecemasan ini kerap mengiringi gejala gangguan mental yang seringkali nampak dalam bentuk yang umum c). Kecemasan yang seringkali nampak berbentuk rasa sakit atau penyakit. Kecemasan ini dikarenakan peristiwa

yang kurang jelas dan tidak terkait dengan apapun yang terkadang diiringi dengan perasaan takut yang mempengaruhi individu. Kecemasan timbul akibat adanya emosi yang berlebihan.

Ramaiah dalam (Nugraha, 2020) menyatakan bahwa kecemasan merupakan hasil dari proses psikologi dan proses fisiologi dalam tubuh manusia. Kecemasan menunjukkan reaksi terhadap bahaya yang mengingatkan manusia secara internal akan adanya bahaya eksternal dan memungkinkan manusia untuk kehilangan kendali dalam situasi tersebut. Kecemasan adalah reaksi terhadap bahaya sesungguhnya yang mungkin menimbulkan bencana. Perbedaannya dengan ketakutan terletak pada durasi dan objeknya. Ketakutan dirasakan sejenak sedangkan kecemasan berlangsung dalam jangka waktu lama. Ketakutan berasal dari objek realita sedangkan kecemasan terletak pada objek yang bisa jadi ada atau tidak atau bisa jadi terjadi ataupun tidak.

C. Kecemasan Berbahasa Asing (*Foreign Language Anxiety*)

Kecemasan berbahasa asing termasuk ke jenis yang pertama karena sumbernya objektif dan berkaitan erat dengan rasa takut. Takut membuat kesalahan, takut menjadi pusat perhatian, penilaian atas diri yang berlebihan, perasaan inferior dan sebagainya. Rajitha dan Alamelu dalam (Fitriani et al., 2022) memaknai kecemasan sebagai salah satu pertemuan emosional teratas seseorang yang dapat mempengaruhi kemampuan berbicara. Hal ini sesuai dengan pendapat MacIntyre and Gardner (1994) bahwa kecemasan bahasa asing, diakui sebagai faktor afektif dalam pembelajaran bahasa. Karates et al (2016) menegaskan bahwa kecemasan berbahasa asing merupakan kekhawatiran siswa terhadap kemampuan lisan yang rendah.

Kecemasan bahasa inggris terdiri dari “persepsi diri, keyakinan, perasaan, dan perilaku yang berkaitan dengan pembelajaran dikelas yang timbul dari keunikan proses pembelajaran bahasa (E. Horwitz, 2001). Sebagaimana dikemukakan oleh Fitriani et al. (2022): Proses belajar bahasa Inggris adalah proses yang unik, karena siswa diminta untuk berkomunikasi menggunakan bahasa yang belum mereka kuasai dengan sempurna (Joni & Dharmayanti, 2016). Menurut Brown (2000) Siswa yang menunjukkan kekhawatiran komunikasi akan merasa tidak nyaman ketika berbicara menggunakan bahasa asing didepan orang lain, karena keterampilan bahasa yang terbatas, terutama dalam keterampilan berbicara dan mendengarkan. Siswa yang mengalami ketakutan penilaian negatif tidak menganggap bahwa kesalahan bahasa sebagai bagian dari proses pembelajaran, tetapi sebagai ancaman terhadap diri mereka (Kim, 2006). (p. 2312-2322)

1. Definisi Kecemasan Berbahasa Asing (*Foreign Language Anxiety*)

Horwitz et al mengkonseptualisasikan konstruk kecemasan yang disebut sebagai *Foreign Language Anxiety* (FLA) yang berasal dari defisit linguistik yang melekat pada pelajar bahasa asing. Sebagai upaya agar konstruk ini dapat diteliti, para penulis juga menyajikan instrumen tipe skala Likert 5 poin sebanyak 33 item, yaitu Skala Kecemasan Kelas Bahasa Asing (*Foreign Language Classroom Anxiety Scale/FLCAS*). Seperti yang dirangkum oleh Horwitz (2001), kecemasan bahasa ternyata merupakan faktor yang relatif independen, hanya menunjukkan korelasi yang rendah dengan kecemasan umum.

Hal ini mengindikasikan bahwa faktor ini bukan hanya merupakan transfer kecemasan dari domain lain seperti kecemasan saat ujian atau kecemasan komunikasi, namun merupakan variabel yang berhubungan dengan pelajar bahasa secara unik; seperti yang didefinisikan oleh MacIntyre (1999:27), kecemasan bahasa merujuk pada “kekhawatiran dan reaksi emosional negatif yang muncul ketika belajar atau menggunakan bahasa kedua”

Dalam sebuah penelitian eksperimental penting yang menyelidiki hubungan sebab akibat antara kecemasan dan kinerja akademis, MacIntyre dan Gardner (1994) menunjukkan dengan meyakinkan bahwa kecemasan dapat memainkan peran sebab akibat dan menyebabkan defisit kinerja, yang mengimplikasikan bahwa kecemasan bahasa tidak hanya merupakan fungsi dari kinerja yang buruk karena kurangnya keterampilan dan kemampuan kognitif.

2. Jenis-Jenis Kecemasan Berbahasa Asing (*Foreign Language Anxiety*)

Menurut Horwitz et al (1986), Kecemasan bahasa asing menyangkut evaluasi kinerja dalam konteks akademik dan konteks sosial, maka ada kaitan antara kecemasan tersebut dengan tiga kecemasan kinerja yang terkait: 1) kecemasan komunikasi; 2) kecemasan saat ujian; dan 3) ketakutan akan evaluasi negatif:

1. Kecemasan Komunikasi (*communication apprehension*) cukup relevan dengan konseptualisasi kecemasan berbahasa asing. Kecemasan komunikasi adalah jenis rasa malu yang ditandai dengan

rasa takut atau cemas untuk berkomunikasi dengan orang lain. Kesulitan dalam berbicara di hadapan banyak orang, “demam panggung”, atau kesulitan dalam mendengarkan atau mempelajari pesan yang diucapkan merupakan manifestasi dari kecemasan komunikasi. Orang-orang yang biasanya memiliki kesulitan berbicara dalam kelompok cenderung mengalami kesulitan yang lebih besar dalam berbicara di kelas bahasa asing di mana mereka hanya memiliki sedikit kendali atas situasi komunikatif dan kinerja mereka terus dipantau.

2. Kecemasan akan Ujian (*test anxiety*) mengacu pada jenis kecemasan akan kinerja yang berasal dari rasa takut akan kegagalan. Individu dengan kecemasan ini akan menempatkan diri mereka pada posisi tidak realistis dimana mereka mengharuskan diri mereka untuk mendapatkan nilai sempurna, jika tidak maka mereka menganggap diri sebagai gagal. Individu yang cemas menghadapi ujian di kelas bahasa mungkin mengalami kesulitan yang cukup besar karena tes dan kuis sering dilakukan dan bahkan siswa yang paling cerdas dan paling siap pun sering membuat kesalahan. Tes lisan memiliki potensi untuk memicu kecemasan akan ujian.
3. Ketakutan akan Evaluasi Negatif (*fear of negative evaluation*) didefinisikan sebagai kekhawatiran akan evaluasi orang lain, penghindaran terhadap situasi evaluatif, dan ekspektasi bahwa orang lain akan mengevaluasi diri sendiri secara negatif. Meskipun mirip

dengan kecemasan akan ujian, ketakutan akan evaluasi negatif memiliki cakupan yang lebih luas karena tidak terbatas pada situasi ujian, namun dapat terjadi pada situasi sosial dan evaluatif seperti wawancara kerja atau berbicara di kelas bahasa. Di antara mata pelajaran akademis lainnya, bahasa asing membutuhkan evaluasi berkelanjutan oleh satu-satunya pembicara yang fasih di kelas, yaitu guru sehingga menyebabkan pelajar menjadi sangat peka terhadap evaluasi baik nyata atau khayalan dari teman sebaya mereka.

Jenis-jenis dari FLA tidak independen, melainkan saling berhubungan, karena pembelajaran bahasa itu rumit dan memiliki banyak sisi, serta melampaui berbagai tipe FLCA (Horwitz, 2017). Meskipun ketiganya memberikan blok konseptual yang berguna untuk deskripsi FLA, Horwitz et al (1986) mengusulkan bahwa FLA bukan hanya kombinasi dari ketakutan-ketakutan tersebut yang ditransfer ke dalam pembelajaran bahasa asing. Melainkan, memberikan pemahaman bahwa FLA sebagai suatu kesatuan persepsi diri, kepercayaan, perasaan, dan perilaku kompleks berbeda yang berkaitan dengan pembelajaran bahasa di kelas yang timbul dari keunikan proses pembelajaran bahasa.

D. Pendekatan/kajian keislaman

1. Perspektif Al Quran

Menurut Noornajihan (2014), efikasi diri dalam Islam tidak hanya mengenai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam hal-hal tertentu saja seperti konsep yang berkembang di Barat namun efikasi

dalam Islam mencakup berbagai bidang. Konsep efikasi diri yang dijelaskan dalam Al Quran memiliki substansi yang komprehensif dan bersifat umum. Dalam berbagai ayat AlQuran memerintahkan manusia untuk yakin, teguh, pantang menyerah dalam menghadapi cobaan atau menyelesaikan tugas. Keyakinan tersebut disandarkan pada keimanan kepada Allah SWT bahwa akan selalu ada pertolongan dari Allah SWT dalam menyelesaikan tugas.

إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُ لَكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُم مِّنْ بَعْدِهِ، وَعَلَى اللَّهِ
فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“Jika Allah menolongmu, tak seorang pun mampu mengalahkanmu, tetapi jika Dia meninggalkanmu, maka siapakah yang bisa menolongmu saat itu? Dan kepada Allah-lah orang-orang beriman bergantung.” (Q.S. Ali Imran: 160).

Menurut Imani (2013), tafsir ayat ini adalah alasan untuk bergantung (kepada Allah) dengan menyatakan bahwa, baik kemuliaan maupun kehinaan, berasal dari Allah. Diriwayatkan dalam sebuah hadis bahwa Nabi saw bertanya kepada Jibril, "Apakah tawakal kepada Allah itu?" Jibril menjawab, "Tawakal adalah seperti kamu mengetahui bahwa manusia tidak mendatangkan keuntungan ataupun kerugian kepadamu, tidak pula mengizinkan atau menghalangimu; dan bahwa kamu bisa kehilangan harapan atas umat manusia. (Imani, 2013:372)

Maka, jika seorang hamba menjadi semacam ini, ia tidak akan bertindak bagi siapa pun kecuali bagi Allah; dia tidak akan menaruh harapan atau takut kepada siapapun selain Allah; dia tidak menjadi penuh hasrat kepada siapapun selain Allah. Penjelasan lebih lanjut mengenai ayat

ini adalah baik menang ataupun kalah dalam berhadapan dengan musuh adalah kehendak Allah. Kemenangan alamiah biasanya dipengaruhi oleh faktor lain, tetapi pertolongan dan kemenangan dari Allah tidaklah seperti itu.

Pada surat Ali Imran ayat 160, Allah secara langsung memberikan gambaran bahwa jika tindakan yang kita lakukan mendapatkan pertolongan dari Allah maka tindakan itu akan berhasil. Kaitannya dengan efikasi diri adalah, keyakinan pada diri sendiri, keyakinan pada kemampuan dalam menyelesaikan tugas atau tantangan mendapatkan dukungan dari Allah SWT. Adanya kepercayaan atau iman kepada Allah SWT memberikan ketenangan internal dan kekuatan secara sekaligus.

Dalam konteks efikasi diri, ayat ini mengajarkan bahwa keyakinan akan kemampuan diri yang kuat yang dikenal dalam psikologi sebagai *self-efficacy* dapat ditingkatkan melalui kepercayaan bahwa Allah akan menolong dan memperkuat mereka dalam menghadapi tantangan. Dengan mempercayai bahwa ada dukungan ilahi, seseorang mampu merasa lebih berani dan mampu menghadapi kecemasan atau ketidakpastian, seperti kecemasan dalam berbicara bahasa asing. Sebab itu, ayat ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan efikasi diri dengan menyandarkan kemampuan pribadi pada keyakinan kepada Allah, yang pada akhirnya dapat mengurangi ketakutan dan kecemasan.

2. Perspektif Hadits

صحيح البخاري ٥٩٣٧: حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَبُو الْمُؤَذَّرِ الطُّفَاوِيُّ عَنْ سُلَيْمَانَ الْأَعْمَشِ قَالَ حَدَّثَنِي مُجَاهِدٌ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَنْكِبِي فَقَالَ كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ غَابِرٌ سَبِيلٍ وَكَأَنَّ ابْنَ عُمَرَ يَقُولُ إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَتَنَظَّرُ الصَّبَاحَ وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَتَنَظَّرُ الْمَسَاءَ وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Ali bin Abdullah telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Abdurrahman Abu Al Mundzir At Thufawi dari Sulaiman Al A'masy dia berkata: telah menceritakan kepadaku Mujahid dari Abdullah bin Umar radliallahu 'anhuma dia berkata: "Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam pernah memegang pundakku dan bersabda: 'Jadilah kamu di dunia ini seakan-akan orang asing atau seorang pengembara.' Ibnu Umar juga berkata: 'Bila kamu berada di sore hari, maka janganlah kamu menunggu datangnya waktu pagi, dan bila kamu berada di pagi hari, maka janganlah menunggu waktu sore, pergunakanlah waktu sehatmu sebelum sakitmu, dan hidupmu sebelum matimu.'” (Shahih Bukhari: 5937).

Menurut Minarni et al (2024), dalam hadis ini mengajarkan seseorang akan pentingnya mengontrol diri dan memanfaatkan kesempatan yang dimiliki terutama dalam hal waktu. Seseorang harus belajar untuk mengatur waktu dengan baik, pentingnya mengontrol diri dan mengambil tindakan ketika kesempatan datang. Efikasi diri dalam hadits ini menunjukkan pada aspek *magnitude* yang menunjuk kepada keyakinan seseorang atas kemampuan dirinya sendiri dalam menyelesaikan kesulitan yang dihadapi.

Hadits ini menunjukkan kondisi seseorang berubah seiring dengan waktu dan pengalaman individu. Kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (Kusumadewi, 2012) merupakan kemampuan

individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak penting atau penting dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan yang diyakininya dan memanfaatkan kesempatan. Kontrol diri terkait dengan memanfaatkan kesempatan melalui manajemen waktu. Manajemen waktu adalah segenap kegiatan dan langkah mengukur serta mengelola waktu dengan sebaik baiknya, sehingga mampu membawa ke arah tercapainya tujuan hidup yang telah ditetapkan. Manajemen waktu merupakan pengaturan diri untuk menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan dan mampu membuat prioritas dengan baik.

E. Hubungan Antara Efikasi Diri dan Kecemasan Berbahasa Asing

Teori kognitif sosial memberikan peran sentral pada proses kognitif, perwakilan, pengaturan diri, dan refleksi diri. Kapasitas yang luar biasa untuk simbolisasi memberi manusia alat yang kuat untuk memahami lingkungan mereka dan menciptakan serta mengatur peristiwa lingkungan yang menyentuh hampir setiap aspek kehidupan mereka. Efikasi diri menurut Bandura mengacu pada “persepsi mengenai seberapa baik diri sendiri dapat berfungsi jika dihadapkan dengan situasi tertentu” (Alwisol, 2019). Dalam pandangan Bolles, pembelajaran pada dasarnya melibatkan perolehan ekspektasi bahwa peristiwa atau perilaku situasional tertentu akan memunculkan hasil tertentu (Bandura, 1997).

Kecemasan didefinisikan sebagai “keadaan pikiran yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan yang dirasakan individu seperti

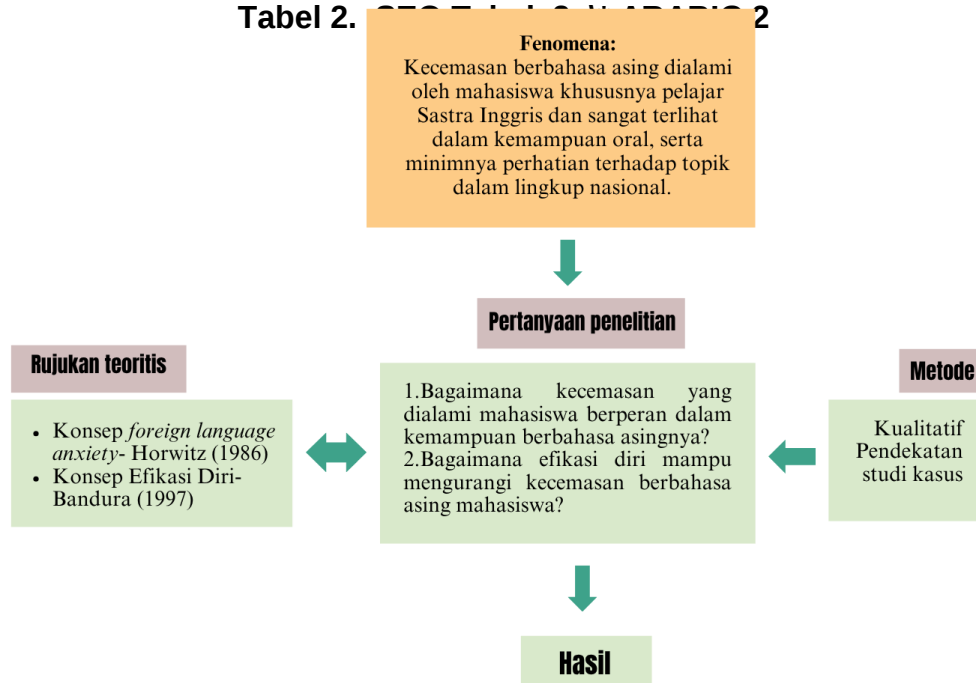
gugup, takut, khawatir, dan diaktifkan oleh sistem saraf otonom” (Spielberger dalam Yu, 2024). Menurut Kamus Istilah Psikologi (1981), Kecemasan merujuk pada ketakutan yang samar-samar dan yang tidak jelas terarah pada suatu realisasi objektif yang didapat karena pengalaman atau melalui generalisasi rangsangan yang seringkali terjadi sebagai akibat frustrasi/kekecewaan. *Foreign Language Anxiety (FLA)* adalah bentuk kecemasan yang unik dalam konteks spesifik pembelajaran bahasa asing (Horwitz et al., 1986).

Horwitz et al (1986) mengkonseptualisasikan FLA sebagai “kompleksitas yang berbeda dari persepsi diri, kepercayaan, perasaan, dan perilaku yang berkaitan dengan pembelajaran bahasa di kelas yang timbul dari keunikan proses pembelajaran bahasa.” Menurut Rahayu (2004), salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara dalam Bahasa Inggris adalah pikiran yang tidak rasional, yang mencakup keyakinan-keyakinan yang tidak rasional, terutama keyakinan terhadap diri sendiri tentang suatu peristiwa yang ada hubungannya dengan berbicara dalam Bahasa Inggris.

Penelitian Park dan French (2013) menemukan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat FLA yang lebih tinggi secara signifikan daripada mahasiswa laki-laki. Namun, Jiang dan Dewaele (2020) menemukan bahwa jenis kelamin dan ras tidak berkorelasi dengan FLA, sedangkan latar belakang geografis dan pengalaman bepergian ke luar negeri memiliki korelasi yang lemah dengan FLA. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fallah (2016) menilai *mindfulness* dapat mengurangi FLA, sedangkan efikasi diri hanya memediasi

sebagiannya saja. Jin & Dewaele (2018) menyoroti pentingnya pengaplikasian kontrak belajar guna mengurangi FLA. Bagan di bawah menjelaskan kerangka berpikir dari penelitian yang akan dilaksanakan:

Tabel 2. KERANGKA BERPIKIR



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Penelitian kualitatif sebagai metode ilmiah sering digunakan dalam bidang ilmu sosial, termasuk juga Psikologi sebagai salah satu rumpun ilmu mandiri. Penelitian kualitatif dilaksanakan untuk membangun pengetahuan melalui pemahaman dan penemuan. Menurut Iskandar (2009) pendekatan penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metode yang menyelidiki suatu fenomena sosial dan masalah manusia. Penelitian kualitatif digunakan untuk mengetahui makna yang tersembunyi, untuk memahami interaksi sosial, untuk mengembangkan teori, untuk memastikan kebenaran data, dan meneliti sejarah perkembangan.

Pendekatan studi kasus dipilih karena fokus pada satu kasus secara khusus, untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang konteks atau kompleksitas fenomena tertentu dalam suatu setting. Studi kasus bertujuan untuk memahami "mengapa" dan "bagaimana" fenomena terjadi dalam konteks spesifik, misalnya efikasi diri berperan dalam kecemasan bahasa dalam konteks pembelajaran bahasa Inggris secara lebih mendalam. Kecemasan berbahasa asing (FLA) sering kali dipelajari melalui studi kasus daripada fenomenologi karena sifatnya yang kompleks dan variabilitas individu. Studi kasus

memungkinkan eksplorasi mendalam tentang pengalaman, persepsi, dan tingkat kecemasan siswa dalam konteks tertentu (Lababidi, 2016).

Oleh karena itu, penelitian kualitatif ini bertujuan untuk menginterpretasikan persepsi dan mengidentifikasi alasan mengapa mahasiswa mengalami FLA di kelas bahasa Inggris, bagaimana perasaan cemas mempengaruhi prestasi belajar mereka, dan bagaimana mereka menghadapi masalah ini. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk menggali hubungan mahasiswa dengan dosen, persepsi terkait kecakapan, dan proses pembelajaran yang memiliki keterkaitan dengan timbulnya kecemasan pada subjek penelitian. Studi kasus memungkinkan meneliti berbagai sumber data, seperti kuesioner, observasi, dan wawancara, sehingga memberikan pemahaman yang komprehensif tentang FLA (Al-Saraj, 2014).

B. Lokasi dan Subjek Penelitian

Rencana penelitian akan dilaksanakan di Universitas Pamulang, salah satu universitas swasta yang terletak di kota Tangerang Selatan. Sasaran subjek penelitian adalah mahasiswa semester IV program studi Sastra Inggris yang mengambil mata kuliah *Public Speaking*. Alasan pemilihan mahasiswa semester IV adalah kesesuaian pemilihan subjek dengan acuan teori. Menurut teori efikasi diri Bandura, Efikasi diri atau keyakinan kebiasaan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, salah satunya pengalaman menguasai sesuatu prestasi (*performance accomplishment*). Mahasiswa semester IV sudah memiliki pengalaman menguasai sesuatu pada semester atau bahkan jenjang

pendidikan sebelumnya sebagai sumber efikasi dirinya, ditambah lagi mata kuliah *Public Speaking* mengharuskan mahasiswa untuk melakukan pidato dan presentasi di hadapan teman sekelasnya sebagai praktik dari ilmu yang diajarkan. Komunikasi di hadapan kelas menjadi salah satu pemicu munculnya kecemasan berbahasa yang secara kasat mata dapat diobservasi melalui *body language*, intonasi, dan vibrasi suara.

Adapun kriteria subjek pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif yang telah mengikuti pembelajaran Bahasa Inggris
2. Mahasiswa yang mengalami kecemasan berbahasa (dengan indikasi yang diidentifikasi melalui alat ukur FLCA yang disusun oleh Horwitz et al)
3. Bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini

Dari kriteria di atas dengan menyesuaikan kondisi di lapangan, maka dipilih 5 subjek mahasiswa dan 1 dosen program studi Sastra Inggris yang berpengalaman serta menyadari adanya kondisi kecemasan berbahasa asing (FLA) dalam pembelajaran, serta dengan arahan dari Sekretaris Prodi Sastra Inggris, sehingga baik mahasiswa dan dosen yang menjadi narasumber dianggap sesuai untuk membantu mencapai tujuan penelitian.

Tabel 3. 1
Data Subjek

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Profesi
1.	PT	Perempuan	Dosen
2.	DAB	Laki-laki	Mahasiswa
3.	AMP	Perempuan	Mahasiswa
4.	SN	Perempuan	Mahasiswa
5.	SA	Perempuan	Mahasiswa
6.	ASFM	Perempuan	Mahasiswa

C. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara mendalam adalah teknik penelitian kualitatif yang digunakan untuk mengeksplorasi perspektif partisipan tentang topik tertentu (Sbalchiero, 2018). Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan pertanyaan terbuka untuk memungkinkan penggalian pengalaman dan memahami persepsi partisipan terhadap efikasi diri dan kecemasan berbahasa. Artinya, pedoman wawancara hanya untuk memastikan pertanyaan yang diajukan tidak keluar dari konteks penelitian. Hal ini juga menjadikan peneliti fleksibel dalam menanggapi jawaban dari responden sehingga membangun *good rapport*. Tabel di bawah menunjukkan pedoman wawancara:

Tabel 3. 2
Identitas Partisipan

Nama/Inisial:	
Jenis kelamin:	
Usia:	

Tabel 3. 3
Pedoman Wawancara

Pembukaan: Penyampaian tujuan dan jaminan kerahasiaan data	
Bisakah Anda ceritakan kapan pertama kali merasakan kecemasan saat menggunakan Bahasa Inggris?	
Dalam situasi seperti apa kecemasan tersebut biasanya	

muncul? Apakah lebih terasa di kelas, presentasi, atau saat berinteraksi dengan teman?	
<i>Foreign Language Anxiety (FLA)</i>	
Bagaimana Anda menilai tingkat kecemasan Anda saat menggunakan Bahasa Inggris, apakah tinggi, sedang, atau rendah?	
Bagaimana kecemasan ini mempengaruhi cara Anda belajar atau performa akademis Anda?	
Apakah kecemasan ini membuat Anda menghindari situasi tertentu, seperti berbicara di depan kelas atau berdiskusi dengan dosen?	
Menurut Anda, faktor-faktor apa yang paling memicu kecemasan ketika menggunakan Bahasa Inggris? Apakah terkait ketakutan melakukan kesalahan, penilaian orang lain, atau alasan lain?	
Bagaimana reaksi Anda saat menyadari kecemasan tersebut muncul?	
Efikasi Diri dalam Penguasaan Bahasa	
Seberapa yakin Anda dengan kemampuan Anda dalam Bahasa Inggris? Mengapa demikian?	
Apakah ada aspek tertentu dari pembelajaran Bahasa Inggris yang membuat Anda merasa lebih atau kurang percaya diri (misalnya, keterampilan berbicara dibandingkan menulis)?	

Strategi mengatasi kecemasan berbahasa	
Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengatasi kecemasan saat berbahasa Inggris? Apakah Anda memiliki teknik khusus, seperti latihan lebih banyak, menenangkan diri, atau menghindari situasi tertentu?	
Adakah dukungan dari teman, dosen, atau lingkungan belajar yang menurut Anda membantu dalam mengelola kecemasan ini?	
Jika Anda pernah merasa lebih percaya diri dan kurang cemas dalam menggunakan Bahasa Inggris, apa yang biasanya memicu perubahan positif tersebut?	
Hubungan antara Efikasi Diri dan Kecemasan Berbahasa	
Menurut Anda, apakah kepercayaan diri Anda dalam kemampuan Bahasa Inggris mempengaruhi kecemasan Anda? Jika iya, bagaimana kaitannya?	
Apakah Anda merasa memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dapat mengurangi kecemasan berbahasa Anda? Mengapa atau mengapa tidak?	
Penutup: Pertanyaan Terbuka “Apakah ada yang ingin disampaikan lagi terkait FLA?” dan diikuti dengan ucapan terima kasih	

2. Observasi

Observasi dilakukan di kelas selama proses pembelajaran *Public Speaking* berlangsung untuk melihat perilaku mahasiswa yang tampil

secara langsung. Observasi dapat dikatakan ilmiah apabila pengamatan terhadap gejala, kejadian atau sesuatu bertujuan untuk menafsirkannya, mengungkapkan faktor-faktor penyebabnya dan menemukan kaidah-kaidah yang mengaturnya Emzir dalam (Ni'matuzahroh dan Susanti, 2018). Artinya, observasi bisa dikatakan sistematis jika objek yang diamati jelas dan pencatatannya disusun berdasarkan kenyataan lapangan tanpa menambah interpretasinya sendiri demi mengurangi kemungkinan bias.

Ada dua jenis observasi dalam psikologi: verbal dan non-verbal. Observasi verbal adalah penelitian tentang pesan-pesan verbal, sedangkan observasi non-verbal berhubungan dengan tujuan observasi dan dapat berfungsi untuk mengulangi, mempertentangkan, mengganti, melengkapi, atau memberi aksen pada komunikasi verbal Marvin dalam (Ni'matuzahroh dan Susanti, 2018). Jenis-jenis observasi meliputi observasi partisipan, dimana peneliti terlibat dalam kegiatan subjek yang diamati, dan observasi non partisipan, di mana pengamat tidak terlibat dalam aktivitas bisa melalui video, rekaman CCTV, dan lainnya. (Caldwell dalam Ni'matuzahroh dan Susanti, 2018: 34). Observasi yang dilakukan adalah observasi partisipan dimana nantinya peneliti akan ikut serta dalam kegiatan pembelajaran dan mengobservasi mahasiswa ketika mereka melakukan presentasi dalam bahasa Inggris pada mata kuliah *Public Speaking*.

D. Teknik Analisis Data

Setelah mengumpulkan data melalui instrument penelitian, selanjutnya data mentah diolah sebelum disajikan. Penelitian kualitatif mengedepankan kualitas dibandingkan kuantitas dalam mengungkapkan fenomena. Salah satu teknik analisis data kualitatif yang lazim digunakan adalah analisis tematik. Heriyanto dalam (Braun & Clarke, 2006) menjelaskan bahwa analisis tematik bertujuan untuk mengidentifikasi pola atau mengkonstruksi tema melalui data yang telah dikumpulkan. Salah satu kemudahannya bagi peneliti adalah, analisis tematik dapat dilakukan oleh siapa saja karena hanya memerlukan keterampilan dasar (Najmah et al, 2023).

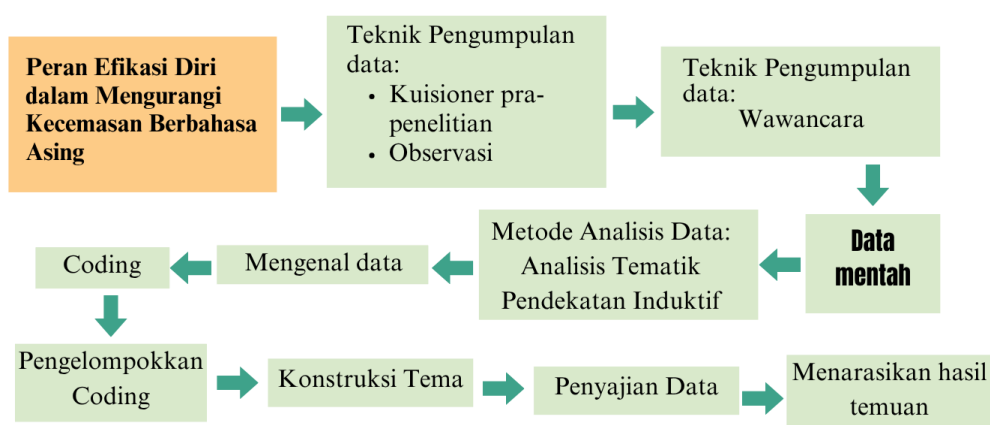
Menurut Najmah et al (2023), Keuntungan lain dari menggunakan analisis tematik adalah menemukan ide atau gagasan bukan dari banyaknya pernyataan yang diperoleh namun dari narasi data penelitian. Terdapat dua pendekatan dalam analisis tematik yaitu pendekatan induktif atau *data-driven* dan pendekatan deduktif atau *theory-driven*). Dalam pendekatan deduktif, pengembangan tema berasal dari kerangka teori, sebaliknya pendekatan induktif mengambil kata/frasa yang berulang sebagai coding. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan induktif (*data-driven*).

Dalam pendekatan induktif, verbatim wawancara kemudian disalin dengan menambahkan keterangan insial subjek dan tanggal wawancara. Setelah itu, setiap pernyataan subjek ditarik intisari pentingnya untuk memadatkan pemerolehan fakta. Setiap pemadatan fakta diberi kata kunci untuk mewakili fakta yang disampaikan oleh subjek, kata kunci/frasa menjadi

kode dalam data. Selanjutnya kode serupa dikelompokkan dan diolah menggunakan MAXQDA (*Max Qualitative Data Analysis*), sebuah perangkat lunak yang dirancang untuk menganalisis data kualitatif. Penggunaan *software* MAXQDA memungkinkan hasil berdasarkan data sehingga analisis dan interpretasi yang didapatkan minim bias.

Pengelompokkan coding berguna untuk mengkontruksi tema besar berdasarkan hasil penelitian untuk selanjutnya memudahkan penyajian data hasil temuan dan menarasikan temuan. Selain wawancara, hasil pengamatan yang dicatat juga dijadikan penguat dan pertanyaan tambah dalam wawancara guna meningkatkan mahasiswa terkait perilakunya yang tampak, dengan begitu membantu mahasiswa menggali pengalamannya. Bagan di bawah menunjukkan alur penelitian:

Gambar 3. SEQ Gambar_3. 1* ARABIC 1
Alur Penelitian



E. Keabsahan Penelitian

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi yaitu membandingkan data dari berbagai sumber (wawancara, observasi, dan kuesioner) untuk memastikan konsistensi temuan. Hasil triangulasi membantu memastikan bahwa temuan tidak bias dan representatif. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan triangulasi sumber dan teknik. Triangulasi sumber melibatkan pengumpulan informasi dari subjek penelitian serta melibatkan dosen pengampu mata kuliah untuk memberikan tambahan informasi.

Triangulasi merupakan teknik mencakup penggabungan data dari observasi dan wawancara sebagai data primer yang diperkuat dengan data yang relevan untuk mendukung hasil penelitian ini dengan menggunakan pendekatan (Murdiyanto, 2020). Pendekatan sudut pandang dalam menguji keabsahan data pada penelitian ini yaitu menggunakan konfirmasi tiga sumber data sehingga langkah yang diambil diharapkan dapat memastikan validitas data secara menyeluruh (Sugiyono, 2019).

1. **Triangulasi sumber data**, peneliti melakukan konfirmasi data hasil wawancara subjek dengan wawancara dosen pengampu mata kuliah melalui arahan sekretaris prodi. Selain itu, pemilihan narasumber dosen dilakukan karena pengamatan peneliti selama pembelajaran mata kuliah *Public Speaking*. Pendekatan ini melibatkan eksplorasi kebenaran informasi dengan menggunakan berbagai metode dan sumber pengumpulan data yang beragam. Contohnya, dari wawancara, observasi,

dan catatan atau tulisan pribadi akan menghasilkan bukti atau data yang berbeda, dengan demikian akan memberikan sudut pandang yang berbeda pula terhadap kasus yang diteliti (Rahardjo, 2010)

2. **Triangulasi Metode**, Peneliti melakukan konfirmasi data dengan menggunakan metode pengambilan data lebih dari satu yaitu dengan wawancara, observasi, dan kuesioner. Triangulasi metode dilibatkan dalam perbandingan data atau informasi menggunakan pendekatan yang berbeda. Tujuannya untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh dapat diandalkan dan memberikan gambaran yang komprehensif tentang data tertentu sehingga berbagai perspektif atau sudut pandang diharapkan hasil penelitian menjadi lebih mendekati kebenaran (Rahardjo, 2010).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Setting Penelitian

Penelitian terlaksana di Universitas Pamulang yang terletak di Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten. Sebagaimana bunyi pasal 31 UUD ayat 1 “Setiap warga negara berhak mendapat pendidikan”, Universitas Pamulang yang kerap disingkat unpam telah menyelenggarakan pendidikan sejak tahun 2000 dengan harapan semua lapisan masyarakat di Indonesia dapat menikmati pendidikan di bangku kuliah, sehingga dapat menurunkan tingkat kebodohan dan kemiskinan serta meningkatkan daya saing dan martabat masyarakat Indonesia. Universitas Pamulang menyediakan pola perkuliahan gabungan yaitu perpaduan antara perkuliahan tatap muka dan daring dengan perbandingan 60:40.

Universitas Pamulang sendiri memiliki 4 kampus yang tersebar di provinsi Banten, tepatnya di kota Serang dan Tangerang Selatan. Lokasi penelitian terlaksana di kampus Viktor: Jl. Raya Puspitek, Buaran, Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten. Kampus Viktor menaungi banyak fakultas di dalamnya, salah satunya fakultas sastra. Di dalamnya, fakultas sastra menaungi dua program studi yaitu sastra Inggris dan sastra Indonesia. Sesuai dengan topik pembahasan penelitian yang membahas mengenai kecemasan berbahasa asing maka program studi sastra Inggris adalah setting yang sesuai untuk melaksanakan penelitian.

Meskipun belum ada data riwayat kasus secara kuantitatif karena belum ada penelitian sebelumnya dalam setting lokasi yang sama, berdasarkan hasil wawancara dengan dosen pengampu diperoleh fakta bahwa sebagian besar mahasiswa sedang dalam proses menemukan kemampuan dan keberanian mereka dalam berbicara dan menulis. Kemampuan berbicara dan mengatasi rasa gugup masih menjadi tantangan utama meskipun teori telah dijelaskan dengan baik oleh dosen. Ada mahasiswa yang mampu mengatasi kecemasan, tetapi ada juga yang tidak.

Meski kecemasan ini muncul, tidak banyak mahasiswa yang secara inisiatif mendekati dosen untuk meminta bantuan dan menceritakan kesulitannya. Jumlah mahasiswa yang mendekati dosen berbeda-beda antar kelas. Dalam satu kelas dengan 30 mahasiswa, jika 4-5 mahasiswa aktif berkomunikasi dan berbagi kesulitan, kelas cenderung lebih berkembang dan mudah dipandu. Namun, jika hanya 1-2 mahasiswa yang aktif dan tidak dapat mempengaruhi kelas, kelas menjadi sulit terbuka untuk kolaborasi. Fakta di atas memberi validasi akan hadirnya kasus yang biasanya terjadi dalam pembelajaran bahasa Inggris sebagai bahasa asing.

B. Deskripsi Subjek

Saat melaksanakan penelitian di lapangan, peneliti harus menyesuaikan diri dengan kondisi di lapangan dan terbuka dengan perubahan. Pengamatan yang sebaiknya dilakukan secara beberapa kali tidak dapat dilakukan karena kondisi di lapangan sedang menjalani pertemuan terakhir sebelum pelaksanaan Ujian Akhir Semester (UAS). Sehingga, observasi hanya dilakukan satu kali.

Hasil dari pengamatan digabung dengan hasil kuesioner-pra penelitian memperoleh subjek-subjek yang diamati dalam ruang kelas dan juga mengindikasikan adanya kecemasan dari hasil kuesioner yang mahasiswa isi dengan rincian sebagaimana berikut:

Subjek DAB (22 tahun) merupakan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki yang saat proses observasi menjadi mahasiswa pertama ditunjuk oleh dosen kelasnya untuk melakukan presentasi persiapan UAS di depan kelas. Selama presentasi, ia menghindari kontak mata baik dengan peneliti ataupun dengan teman kelasnya. Selain itu, ia juga melakukan gerakan berulang seperti bergerak ke kanan dan ke kiri. Perilaku ini sering disebut sebagai *fidgeting*. Menurut kamus Merriam-Webster, *fidgeting* bermakna ketidaknyamanan atau kegelisahan yang ditunjukkan dengan gerakan gugup. Setelah melihat hasil jawaban pada Skala FLCA (*Foreign Language Classroom Anxiety*), subjek DAB mengindikasikan kecemasan pada seluruh jenis kecemasan dalam FLA dan termasuk ke dalam kategori individu dengan tingkat kecemasan tinggi. Saat melakukan wawancara pun, subjek mengaku ia memang menghindari kontak mata saat presentasi karena hal itu akan membuatnya semakin cemas.

Subjek SA (23 tahun) merupakan mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Saat diminta maju untuk melakukan presentasi, ia enggan maju dan meminta temannya untuk maju terlebih dahulu. Setelah gilirannya tiba, selama presentasi ia mampu menjaga postur untuk tetap tegak dan melakukan gerakan yang dibutuhkan untuk menekankan penyampaian. Beberapa kali ia melemparkan kata terpotong agar dilanjutkan oleh temannya. Interaksi ini

menunjukkan adanya rasa percaya terhadap teman dan subjek mengandalkan dukungan dari temannya. Menurut jawaban FLCAS, subjek mengindikasikan kecemasan yang tinggi dalam jenis *communication apprehension*. Setelah diwawancara subjek menceritakan pengalamannya bahwa ia memang selalu merasa cemas ketika diminta maju dan berbicara di depan teman-temannya, oleh karena itu kemarin enggan maju. Subjek juga mengkonfirmasi bahwa ia mengandalkan dukungan teman untuk mergeulasi kecemasannya. Ia juga tidak menyangka jika ia terpilih sebagai mahasiswa yang menyampaikan presentasinya dengan baik karena menilai kemampuannya jauh dibandingkan teman-temannya.

Subjek ASFM (20 tahun) merupakan mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Saat melakukan presentasi, suaranya cenderung bergetar berbeda dengan suaranya saat sedang diabsen oleh dosen. Setelah peneliti mengkonfirmasi kondisi tersebut dalam wawancara, ia mengatakan bahwa memang ia merasa grogi dan juga sedang sakit. Hasil FLCAS menunjukkan kecemasan tinggi secara menyeluruh dengan jenis kecemasan tertinggi pada aspek *test anxiety*. Dalam wawancara pun ia menambahkan bahwa ia cemas hampir dalam semua setting, bahkan apa yang ingin disampaikan biasanya tidak tersampaikan atau bahkan berbeda jauh dari yang rencanakan. Ia juga membandingkan kemampuannya dengan teman-teman dekatnya dan menganggap tertinggal jauh dari temannya meskipun pernah mengikuti kursus bahasa Inggris di Kampung Pare selama 5 bulan.

Subjek SN (20 tahun) merupakan mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Hasil FLCASnya menunjukkan tingkat kecemasannya secara umum sedang, namun tinggi dalam *test anxiety*. Meski begitu, subjek merasa sangat cemas dalam pembelajaran bahasa. Selain berdampak pada performanya, ia juga mengatakan bahwa kecemasan bisa membuat ia *burnout* hingga harus mengisolasi diri untuk meregulasi kecemasannya. Ia juga pernah tidak masuk kelas karena persaan cemasnya. Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku manusia unik dan tidak sepenuhnya dapat diukur menggunakan skala psikodiagnostik.

Subjek AMP (20 tahun) merupakan mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Sebelum melakukan presentasi, ia menarik napas panjang. Setelah dikonfirmasi saat wawancara, ia mengatakan bahwa ia memang merasa gugup dan lebih tertekan karena adanya kehadiran peneliti. Meskipun sudah diingatkan bahwa kehadiran peneliti tidak mempengaruhi penilaian mereka saat UAS, subjek tetap merasa tertekan. Ia pun mengatakan bahwa merasa lebih nyaman ketika presentasinya hanya disaksikan oleh teman kelasnya. Berdasarkan hasil kuesioner FLCAS, subjek termasuk ke dalam kategori tinggi dalam semua aspek baik komunikasi, tes, dan ketakutan atas evaluasi negatif.

Subjek PT merupakan dosen program studi Sastra Inggris yang memberikan perhatian khusus terhadap kecemasan berdasarkan pengamatan peneliti dan juga dikonfirmasi oleh sekretaris program studi dengan dalil bahwa beliau merupakan dosen yang membahas terkait kecemasan saat rapat bersama dengan dosen-dosen lainnya. Tujuan utama dari wawancara kepada dosen

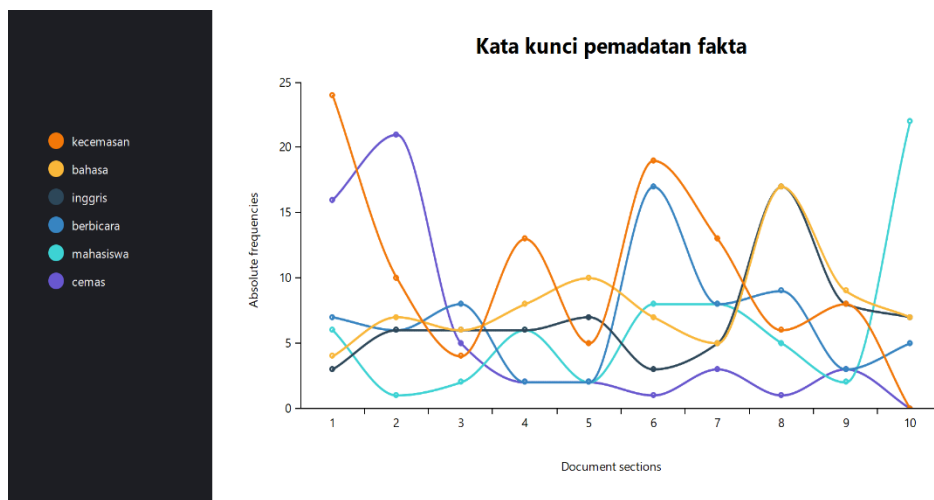
adalah untuk menjadikan data penelitian kaya dan mendapatkan fakta sesuai dengan realitanya. Dosen memegang otoritas tertinggi di ruang kelas dan memiliki interaksi paling banyak dengan mahasiswa. Dalam menganggapi permasalahan kecemasan dan pembentukan efikasi diri, beliau berpendapat bahwa kecemasan biasanya dirasakan lebih intens ketika mahasiswa presentasi secara individu dibandingkan secara berkelompok. Ia juga menambahkan bahwa efikasi diri merupakan proses yang terjadi secara bertahap, beberapa mahasiswa akan mampu membentuk efikasi diri dengan cepat namun ada mahasiswa yang membutuhkan waktu lebih lama karena karakteristiknya meskipun sudah distimulus dan diberikan arahan oleh dosen. Ia berharap lebih banyak mahasiswa akan terbuka terhadap kesulitan yang dialami dan menganggap meregulasi kecemasan lebih diperlukan sebelum menguasai bahasa asing.

C. Interpretasi Koding

Proses pengolahan data menggunakan *software* MAXQDA. Perlu dipahami bersama bahwa proses pengolahan data memiliki limit waktu 14 hari sebelum penggunaan *software* dikenakan biaya berbayar. Meskipun penggunaannya mudah dan bisa dilakukan oleh siapa saja karena terdapat panduan dalam setiap bagiannya (*toolbar*), tetapi bisa saja terjadi salah penafsiran hingga proses penggabungan fakta atau pengelompokkan *coding* mengalami bias. Oleh karena itu, untuk meminimalisir terjadinya bias, pemadatan fakta dan penggabungan fakta dilakukan menggunakan bantuan AI dan diawasi oleh dosen pembimbing. Perolehan data menggunakan teknik wawancara, observasi serta kuesioner pra-penelitian menunjukkan keunikan

kasus kecemasan berbahasa yang dialami mahasiswa semester IV Sastra Inggris. Diagram di bawah menunjukkan sebaran kata dengan frekuensi terbanyak yang muncul sepanjang penggabungan fakta.

Gambar 4. 1
Kata Kunci Pemadatan Fakta



Kata "Kecemasan" dan "Berbicara" memiliki pola yang relatif mirip, menunjukkan bahwa kecemasan sering muncul dalam konteks berbicara (*public speaking*, presentasi, dll.). Kata "Bahasa" dan "Inggris" juga memiliki korelasi yang cukup kuat, mengindikasikan bahwa bahasa Inggris menjadi fokus utama. Penggunaan kata "Mahasiswa" meningkat tajam di bagian akhir, menunjukkan pembahasan khusus tentang mahasiswa dan kecemasan berbahasa yang didapatkan dari wawancara dengan dosen mengenai hasil pengamatan selama proses pembelajaran. Tabel di bawah menunjukkan penggunaan kata dengan jumlah frekuensi terbanyak yang muncul dalam verbatim.

Tabel 4. 1
Frekuensi Kata dalam Verbatim

Kata	Panjang kata	Frekuensi	%	Rank
kecemasan	9	102	3,00	1
bahasa	6	80	2,35	2
inggris	7	68	2,00	3
berbicara	9	67	1,97	4
mahasiswa	9	62	1,82	5
cemas	5	54	1,59	6

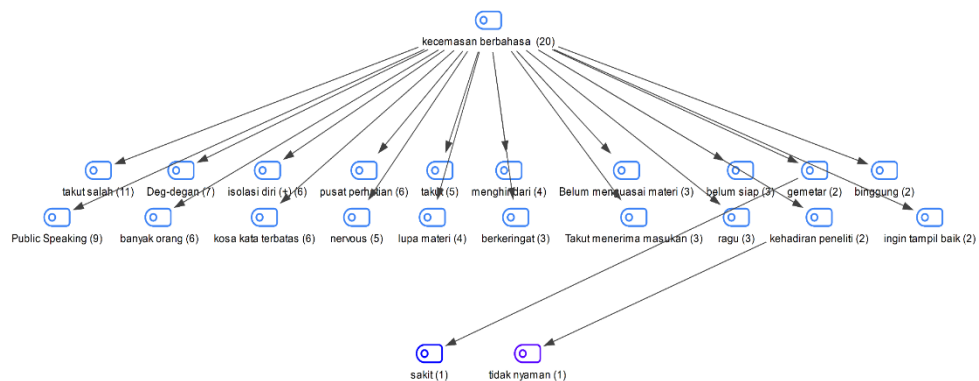
Setelah menggabungkan pemadatan fakta dari verbatim setiap subjek, kata kunci serupa digabungkan untuk kemudian diberi label *coding* yang memayungi tema besar. Tema-tema besar yang mewakili kata kunci serupa dikategorikan sebagaimana berikut:

1. Kecemasan Berbahasa

Kecemasan dalam berbicara bahasa asing merupakan masalah besar di awal pembelajaran terkhusus pada tahap awal berbicara di depan umum. Bahkan, kecemasan menjadi tantangan utama yang muncul dan butuh penanganan sebelum lanjut ke kemampuan bahasa. Salah satu mahasiswa merasa cemas dalam setiap situasi yang membutuhkan penggunaan bahasa asing baik di kelas, saat presentasi, maupun saat berbicara dengan teman. (ASFM.M3.8). Selain itu, mahasiswa lain merasa kecemasan mempengaruhi performa akademisnya saat berbicara menggunakan bahasa Inggris. (SA.M1.9). Pemahaman mengenai kecemasan berbahasa asing dapat dilihat pada model di bawah:

Gambar 4. 2
Kecemasan Berbahasa

Hierarchical Code-Subcodes Model



Gambar di atas menunjukkan model hierarki *code-subcodes* untuk kecemasan berbahasa. Susunan hierarki urut berdasarkan kata kunci dengan frekuensi terbanyak. Misalnya, frasa takut salah muncul 11 kali sepanjang pematatan fakta dengan subjek yang berbeda-beda. Artinya, kecemasan berbahasa asing atau *Foreign Language Anxiety* (FLA) dipicu oleh ketakutan membuat salah, baik salah ucap, salah tata bahasa (*grammar*), salah pengejaan, dsb.

Pemicu kecemasan selanjutnya adalah *public speaking* atau berbicara di depan umum yang muncul sebanyak 9 kali. Sebagai salah satu mata kuliah wajib yang diajarkan pada program studi Sastra Inggris, nyatanya mata kuliah ini menjadi pemicu kecemasan pada mahasiswa. Salah satu mahasiswa mengaku merasa cemas setiap presentasi karena takut hasilnya tidak sesuai ekspektasi (AMP.M5.12a). Mahasiswa lainnya memberikan pendapat yang serupa, ia merasa cemas saat presentasi di depan kelas. (SN.M4.5). Bahkan, salah satu mahasiswa menilai tingkat

kecemasannya tinggi saat melakukan presentasi (DAB.M2.9). Hal ini diafirmasi oleh dosen pengampunya: “Tekanan lebih tinggi dirasakan saat presentasi individu dibandingkan dalam kelompok. (PT.D.21)”. Berbicara di depan kelas membuat mahasiswa merasa cemas karena menjadi pusat perhatian (6 kali), terlebih jika presentasi dilakukan secara mendadak.

Selain menjadi pusat perhatian, *public speaking* membuat mahasiswa merasa cemas karena dilihat banyak orang (6 kali). Menurut AMP, tekanan untuk berbicara dengan lancar dan jelas, terutama di depan orang lain, menyebabkan *nervous* dan cemas. Subjek menyadari bahwa berbicara dalam bahasa Inggris di depan banyak orang tidak semudah yang dipikirkan (AMP.M5.10). Kehadiran banyak orang membuat mahasiswa merasa cemas, *nervous*, dan takut. Bahkan jika memungkinkan, mahasiswa lebih memilih untuk tidak maju untuk berbicara di depan teman dan dosennya. Kehadiran peneliti pun turut menambah kecemasan dan menimbulkan perasaan tidak nyaman. meski sudah diberitahu tidak akan mempengaruhi nilai subjek (AMP.M5.28).

Kecemasan juga dipicu karena mahasiswa merasa kosa katanya terbatas (6 kali). Subjek merasa kecemasan mempengaruhi kepercayaan dirinya, terutama saat berbicara dengan dosen atau teman-teman, karena keterbatasan kosa katanya (ASFM.M3.12). Ia menambahkan, ia merasa tidak percaya diri karena kosa katanya terbatas dan menilai kosa katanya termasuk ke tingkat *basic*. Hasil observasi dosen pengampu pun memberikan pendapat yang mendukung “Kemampuan kosa kata dan tata

bahasa menjadi kendala bagi mahasiswa. (PT.D.11)”. Mahasiswa yang gagal menggabungkan pengetahuan tata bahasa (*grammar*) dan kosa kata cenderung menggunakan *filler* seperti “hmm”. (PT.D.12). Keinginan tampil baik menyebabkan mereka lebih cemas. (PT.D.33a)

Reaksi kecemasan paling banyak adalah subjek merasa deg-degan ketika menggunakan bahasa Inggris yang muncul sebanyak 7 kali. Salah satu subjek, SN (20 tahun) bahkan mengatakan kecemasan berbahasa menyebabkan ia mengisolasi diri. Subjek menghindari situasi tertentu karena kecemasan, mengalami *burn out*, menghilang dengan cara tidak bisa dihubungi, tidak keluar rumah, dan tidak bertemu orang lain.

Proses mental lainnya yang terjadi ketika seseorang menggunakan bahasa asing (bahasa Inggris) adalah subjek merasa takut. Perbedaan dengan ketakutan membuat salah di atas terletak pada penyebabnya. Mahasiswa merasa takut karena kemampuannya dianggap jauh tertinggal dengan teman kelasnya (ASFM.M3.42). Ia juga takut terhadap penilaian orang lain. (ASFM.M3.17b). Mahasiswa lainnya berpendapat ia merasa cemas karena takut tidak bisa menjawab pertanyaan dalam bahasa Inggris. (SA.M1.17). Serta takut tidak bisa memenuhi ekspektasi karena tidak bisa menangani ekspektasi dengan baik. (DAB.M2.31).

Saat menggunakan bahasa Inggris, khususnya dalam ruang kelas biasanya mahasiswa akan menerima masukan terhadap performanya. Masukan yang diberikan oleh dosen membuat mahasiswa merasa takut. Mahasiswa merasa masukan dari dosen bisa menambah kecemasan. DAB

(22 tahun) mengatakan ia merasa cemas dengan *feedback* yang berupa "Ah lain kali seperti ini ya", karena takut tidak bisa memenuhi *feedback* tersebut. (DAB.M2.30). Ia pun menambahkan, ia takut tidak bisa memenuhi ekspektasi dari dosennya. Mahasiswa lain juga memberikan pendapat yang serupa, ia merasa takut menerima masukan dari dosen saat presentasi. (SA.M1.2)

Gejala kecemasan berbahasa yang muncul menurut pengamatan dosen pada mahasiswa saat pembelajaran meliputi berbicara tidak jelas (*babbling*), berkeringat, dan lupa materi. (PT.D.6). Salah satu mahasiswa berkata bahwa ia lupa materi presentasi karena grogi saat menjadi pusat perhatian. (SA.M1.4). Ia merasa berbicara terlalu cepat saat presentasi, yang membuatnya belibet dan lupa bahasa Inggrisnya. (SA.M1.23). Mahasiswa lain menyatakan hal yang sama, ia merasa kecemasan membuat lupa dengan materi yang akan dibawakan. (SN.M4.9).

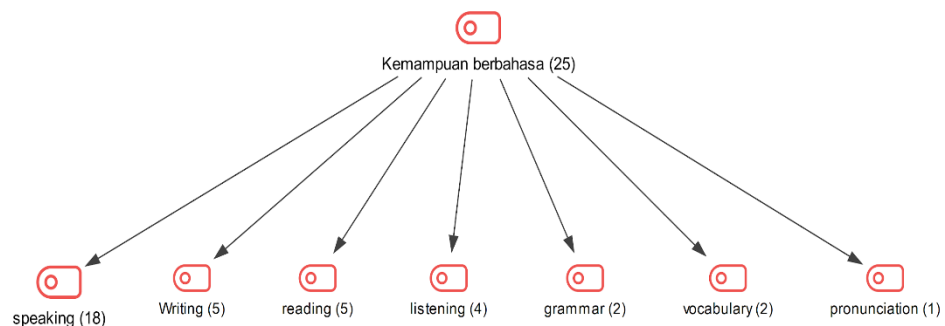
Gejala kecemasan yang tampak saat mahasiswa menggunakan bahasa Inggris meliputi berkeringat, berbicara terbata-bata, gemetar, kembali ke tempat duduk tanpa menyelesaikan presentasinya, dan gelisah. Sedangkan gejala tidak tampak yang muncul ketika seseorang mengalami kecemasan berbahasa meliputi bingung menjelaskan, detak jantung yang lebih cepat, demam panggung, otak ngeblank, *overthinking*, ragu, dan pikirannya tidak jernih sehingga apa yang hendak disampaikan tidak tersampaikan atau perkataan dan yang ingin disampaikan berbeda.

Dampak yang dirasakan oleh mahasiswa ketika mengalami kecemasan berbahasa menyebabkan muncul perilaku-perilaku sebagaimana berikut: menghindari situasi yang menyebabkan kecemasan sehingga menjadi mahasiswa yang pasif dalam ruang kelas, melewatkan kesempatan, dan mengurangi interaksi. Menariknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbahasa dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *burnout* hingga mengisolasi diri untuk menenangkan diri hingga ada mahasiswa yang pingsan saat melakukan presentasi. Temuan penelitian menunjukkan terjadinya proses mental berlapis dalam perilaku yang tampak secara kasat mata. Reaksi-reaksi di atas perlu mendapatkan perhatian agar mahasiswa dapat mengatasi kecemasan dan memenuhi potensi optimalnya.

2. Kemampuan Berbahasa

**Gambar 4. SEQ Gambar_4. * ARABIC 3
Kemampuan Berbahasa Inggris**

Hierarchical Code-Subcodes Model



Kemampuan berbahasa Inggris menjadi tema *coding* dengan fakta terbanyak kedua dengan jumlah 25 fakta. Aspek kemampuan berbahasa terdiri dari kemampuan berbicara (*speaking*), menulis (*writing*), membaca (*reading*), dan mendengarkan (*listening*). *Grammar* (tata bahasa), *vocabulary* (kosa kata), dan *pronunciation* (pelafalan) merupakan keahlian dalam menggunakan aspek bahasa. Misal, tata bahasa diaplikasikan pada aspek menulis, kosa kata diaplikasikan hampir pada seluruh aspek bahasa dan pelafalan diaplikasikan pada aspek berbicara.

Keyakinan atau efikasi diri mahasiswa terhadap kemampuan bahasanya berperan dalam kecemasan berbahasa. Berdasarkan diagram di atas, *speaking* menunjukkan aspek bahasa yang paling sering muncul sebanyak 18 kali. Hal ini menjadi fokus utama kekhawatiran mahasiswa dibandingkan keterampilan lain dan perhatian dosen selama pembelajaran. Hanya satu subjek yang merasa percaya diri berbicara menggunakan bahasa Inggris (DAB.M2.20b).

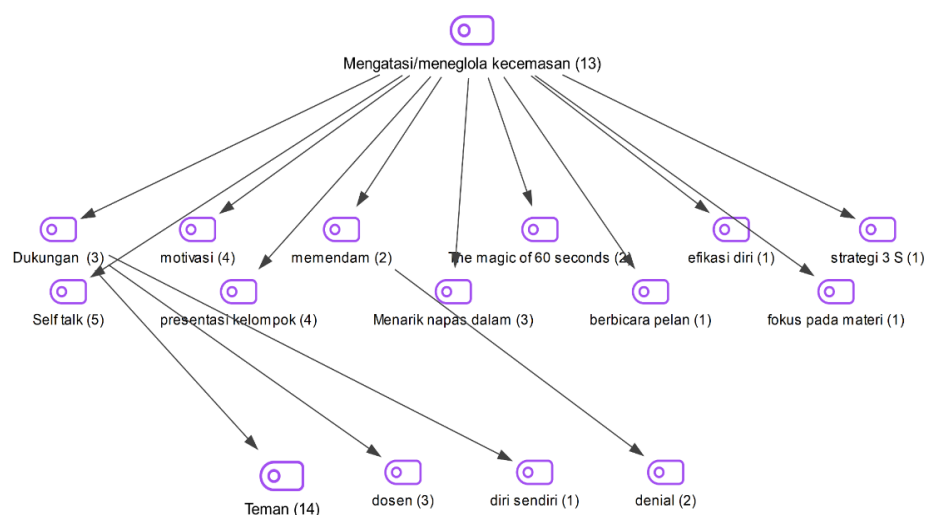
Writing dan *reading* memiliki frekuensi kemunculan yang sama sebanyak 5 kali. Subjek merasa percaya diri dalam aspek *writing*. Berbeda dengan aspek berbicara, hanya satu subjek yang merasa paling tidak percaya diri di aspek *writing* karena hasilnya berantakan (SN.M4.33). Semua subjek berpendapat bahwa mereka percaya diri dalam *listening* yang muncul sebanyak 4 kali.

Aspek teknis seperti *grammar* (2), *vocabulary* (2), & *pronunciation* (1) memiliki kemunculan yang lebih sedikit, menunjukkan bahwa aspek ini dianggap kurang esensial dibandingkan keterampilan komunikasi aktif. Misalnya saja pada *grammar*, Subjek merasa *grammar* membuatnya pusing. (SN.M4.2b) Kecemasan lebih berkaitan dengan performa komunikasi daripada aspek linguistik murni.

3. Strategi Mengatasi/mengelola Kecemasan

Mengatasi rasa gugup masih menjadi tantangan utama meskipun teori telah dijelaskan dengan baik oleh dosen. Mengatasi kecemasan membantu mahasiswa menangani isu kemampuan bahasa. Mengatasi kecemasan dalam berbicara sangat penting sebelum membangun kemampuan bahasa. Model diagram di bawah menunjukkan strategi yang digunakan subjek untuk menangani atau mengurangi kecemasan berbahasa yang mereka alami.

**Gambar 4. SEQ Gambar_4. * ARABIC 4
Strategi Menangani Kecemasasn Berbahasa**



Model diagram di atas kemudian dikelompokkan menjadi sub-tema untuk memudahkan pemahaman sebagaimana berikut:

a. Dukungan

Dukungan lingkungan sekitar sangat berperan terhadap pengelolaan kecemasan berbahasa. Lingkungan yang ramah, menyenangkan, dan mendukung dapat membantu mengurangi kecemasan (PT.D.69). Dukungan teman memiliki frekuensi terbanyak yang muncul sebanyak 14 kali, disusul dengan dosen sebanyak 3 kali, dan diri sendiri sebanyak 1 kali. Dukungan dari teman kelas mampu meningkatkan kepercayaan diri, membantu subjek merasa lebih nyaman, dan kurang cemas. Dukungan dari teman juga membuat subjek merasa berani ketika harus menggunakan bahasa Inggris (AMP.M5.36).

Sedangkan dukungan dari dosen dianggap dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa, meskipun tidak selalu signifikan atau efektif untuk semua mahasiswa. (PT.D.27). Efektivitas dukungan bergantung pada karakteristik mahasiswa, seperti motivasi dan kepercayaan diri. (PT.D.28). Sehingga, efektivitas dari dukungan yang bersumber dari dosen belum sukses sepenuhnya. Dukungan diri sendiri juga berperan, salah satu subjek merasa tidak ada dukungan lain selain dari diri sendiri dalam mengelola kecemasan. (DAB.M2.23).

b. Regulasi Diri

Strategi yang melibatkan kontrol diri dan motivasi pribadi juga berperan dalam mengelola kecemasan. *Self-talk* (5), motivasi intrinsik (4), menarik napas dalam (3), *the magic of 60 seconds* (2), berbicara pelan (1) merupakan strategi yang digunakan subjek untuk mengelola kecemasan yang muncul tanpa melibatkan orang lain atau yang berasal dari diri subjek sendiri.

c. Faktor Kognitif dan Psikis

Beberapa subjek penelitian menunjukkan bahwa faktor psikis dan cara berpikir membantu subjek mengelola tingkat kecemasan mereka. Misalnya, DAB (22 Tahun) mengatakan ia biasanya memendam kecemasan yang dirasakannya. (DAB.M2.16). Ia memendam rasa cemas agar tidak panik. (DAB.M2.17). Selain itu, ia bersikap *denial* terhadap kecemasan yang dirasakannya. (DAB.M2.18). Selain DAB, SN berpendapat untuk mengurangi kecemasan ia berusaha fokus pada materi yang sudah dipelajari dan berbicara pelan (AMP.M5.25a) agar tidak cemas.

4. Efikasi Diri

Efikasi diri (*self-efficacy*) termasuk ke dalam salah satu strategi yang berperan dalam mengelola kecemasan berbahasa. Hasil yang diperoleh melalui wawancara memperoleh fakta mengenai tema ini sebanyak 26 kali. Sebaran fakta yang dijadikan tema besar dan frekuensinya dapat dilihat dalam tabel di bawah:

Tabel 4. 2
Frekuensi Tema Besar

<i>Code</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percentage</i>
Kecemasan berbahasa	143	39,94
Kemampuan berbahasa	62	17,32
Strategi mengatasi/mengelola kecemasan	60	16,76
Efikasi diri	26	6,98

Mayoritas subjek penelitian setuju bahwa efikasi dapat mengurangi kecemasan. Subjek percaya bahwa keyakinan diri dapat mengurangi kecemasan dan membuatnya lebih menikmati berbicara atau kegiatan lainnya. (SN.M4.41). Subjek merasa lebih tenang jika memiliki keyakinan pada diri sendiri bahwa ia bisa, meskipun masih merasa deg-degan. (SA.M1.24). Subjek merasa keyakinannya dalam kemampuan bahasa Inggris mempengaruhi kecemasan yang dirasakannya. (ASFM.M3.35). Menurut subjek, keyakinan diri dalam kemampuan bahasa Inggris berpengaruh terhadap kecemasan. (AMP.M5.42). Hanya satu subjek yang menolak, ia berpendapat bahwa keyakinan diri dalam kemampuan bahasa Inggris tidak mempengaruhi kecemasan. (DAB.M2.33) karena ia merasa pandai berbahasa Inggris namun tetap merasa cemas.

Menurut dosen pengampu, efikasi diri membuat segalanya menjadi lebih mudah, termasuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan kemampuan bahasa. (PT.D.39). *Self-efficacy* sangat penting untuk pemula dalam belajar bahasa Inggris. Sebagian mahasiswa dapat langsung merasakan *self-efficacy*, sementara sebagian lainnya membutuhkan waktu

lebih lama karena bergantung pada faktor internal. Tidak semua mahasiswa memiliki efikasi diri yang baik, hanya sebagian kecil yang memilikinya. Terdapat banyak hambatan yang menyebabkan *self-efficacy* tidak dapat dicapai dalam waktu tertentu. Menurutny, belum ada tips paling praktis untuk meningkatkan *self-efficacy* secara instan sehingga metode yang digunakan selama ini adalah membiarkan mahasiswa tampil secara berkala di hadapan kelas mulai dari presentasi kelompok hingga tampil secara individu.

D. Pembahasan

1. Dinamika Kecemasan dan Performa Berbahasa Inggris

Hasil temuan dari penelitian ini memberikan pemahaman mengenai timbulnya kecemasan khususnya dalam proses pembelajaran bahasa Inggris dan bagaimana selama ini mahasiswa meregulasi kecemasan yang dirasakannya. Hal ini didukung oleh beberapa pernyataan dari subjek yang secara umum dapat disimpulkan sebagaimana berikut: bahasa Inggris sebagai bahasa asing menimbulkan kecemasan, mahasiswa merasa lebih sadar diri ketika menggunakan bahasa asing dibandingkan bahasa ibunya. Mereka merasa kesulitan ketika harus menggunakan bahasa Inggris karena memikirkan diksi dan pengucapan yang tepat. Lebih lanjut, aktivitas dalam kelas dapat meningkatkan kecemasan karena menuntut untuk menjadi pusat perhatian dan merasa mudah jadi sasaran kritik.

Berbicara di depan banyak orang tidak mudah bagi mayoritas mahasiswa karena berhubungan dengan proses mental mereka dan

persepsi mereka mengenai panggung yaitu di depan kelas. Situasi ini menjadikan mereka sebagai pusat perhatian kelas dimana penampilan mereka akan dinilai dan akan dikritik baik oleh teman atau dosen. Salah satu mahasiswa mengaku ia khawatir jika menerima masukan karena ia merasa memiliki kewajiban untuk memenuhi ekspektasi dari masukan yang diberikan dan selama ini tidak bisa menangani ekspektasi dengan baik. (DAB.M2.31)

Subjek lain memberikan pendapat yang sama, masukan atau penilaian yang mereka terima setelah berbicara di depan kelas akan menimbulkan kewaspadaan pada mereka untuk menerima masukan sehingga terlepas mahasiswa akan menerima masukan atau tidak, kecemasan sudah terlebih dahulu muncul sebagai bentuk antisipasi dari suatu ancaman terhadap persepsinya di depan teman kelasnya. Bagi salah satu subjek, kecemasan menjadikan ia berpikir secara berlebihan (*overthinking*). Meski ketiga subjek lainnya setuju bahwa masukan yang diberikan dosen tidak membuat mereka cemas karena sifatnya membangun, mereka memiliki persepsi yang sama bahwa *public speaking* menentukan penilaian orang lain terhadap dirinya, artinya ingatan dan pengalaman mendapatkan kritik di masa lalu mempengaruhi persepsi mereka untuk menerima masukan di masa sekarang.

Kecemasan yang timbul selama penggunaan atau pembelajaran bahasa asing dapat membahayakan kualitas pengalaman dan kinerja siswa karena efek penghambatnya terhadap pemahaman dan penggunaan bahasa

asing (Teimouri et al., 2019). Kecemasan berbahasa asing telah mempengaruhi performa akademis subjek secara signifikan. Reaksi kecemasan beragam, mulai dari deg-degan, tegang, terdiam membeku, gemetar, berkeringat, jantung berdebar di kelas bahasa mereka, berkinerja buruk, menghindari bahasa asing, lupa apa yang ingin mereka katakan, terganggu dan bingung di kelas, dan mengalami kesulitan berbicara dalam bahasa baru (Horwitz, 1986). Krashen dalam Papi & Khajavy (2023) berpendapat bahwa kecemasan menciptakan filter afektif yang akan menghalangi pemerolehan bahasa kedua.

Berdasarkan hasil temuan, Kecemasan berbahasa paling banyak berhubungan dengan ketakutan akan evaluasi negatif dibandingkan dengan kecemasan berkomunikasi dan kecemasan akan ujian. Sumber kecemasan yang paling sering ditemukan ini timbul dari setting pembelajaran yang mengharuskan mahasiswa untuk berbicara di depan kelas sehingga muncul ketakutan melakukan kesalahan, takut dipanggil untuk menjawab pertanyaan, diikuti dengan kurangnya persiapan, dan kurangnya penguasaan materi. Beberapa mahasiswa menghindari situasi yang bisa menimbulkan kecemasan sehingga memilih menjadi penyimak di kelas dan kurang interaktif selama pembelajaran walaupun sadar latihan dan partisipasi dalam kelas penting dan berperan dalam meningkatkan kemampuan bahasa.

Hasil penelitian juga menguatkan bahwa ketika manusia mengalami kecemasan, maka manusia akan melakukan *coping mechanism* untuk

mengurangi kecemasannya, misalnya saja subjek DAB dari perilaku luarnya tampak sebagai mahasiswa yang aktif di mata kuliah *public speaking* dan pasif di mata kuliah lainnya, hal ini terjadi bukan karena dia inkompeten dalam bahasa Inggris tapi dia memilih pasif karena merepresi kecemasannya. Hal ini dikonfirmasi oleh subjek dan observasi teman sekelasnya. Oleh karena itu, sangat penting bagi para guru dan pelajar bahasa asing untuk tidak meremehkan dampak kecemasan pada pembelajaran bahasa (Dewaele et al., 2023).

Hal ini serupa dengan temuan Papi dan Khajavy (2021) bahwa FLA menyebabkan siswa menggunakan bahasa asing secara waspada, menunjukkan bahwa siswa yang cemas cenderung menggunakan bahasa asing hanya jika terpaksa. Salah satu faktor ini adalah tingkat kemahiran bahasa yang dirasakan oleh pelajar bahasa asing. Menurut subjek, keyakinan diri dalam kemampuan bahasa Inggris berpengaruh terhadap kecemasan. Penelitian secara konsisten menemukan bahwa pelajar bahasa asing dengan kemahiran yang dirasa lebih tinggi mengalami lebih sedikit FLA (Botes et al., 2020). Kemahiran bahasa asing yang tinggi menjadikan pelajar mengalami lebih sedikit FLA karena mereka memiliki keterampilan yang diperlukan untuk melakukan tugas dan aktivitas bahasa yang relevan (Papi & Khajavy, 2023).

Di antara faktor linguistik, frekuensi penggunaan bahasa asing yang tinggi telah dikaitkan dengan berkurangnya kecemasan (Jiang & Dewaele, 2020). Individu yang lebih sering menggunakan bahasa asing memiliki

kompetensi komunikatif yang dirasakan lebih tinggi dan lebih bersedia untuk menggunakan bahasa asing dalam situasi yang berbeda, yang pada gilirannya mengurangi FLA (Jiang & Dewaele, 2020), meskipun kebalikannya juga bisa terjadi. Artinya, siswa yang tidak terlalu cemas mungkin merasa lebih percaya diri dengan kompetensi komunikatif mereka dan bersedia menggunakan bahasa asing lebih sering (Papi & Khajavy, 2021).

2. Optimalisasi Sumber Efikasi Diri sebagai Regulasi FLA

Persepsi seseorang tentang adanya keselamatan dan keamanan dapat menimbulkan respon emosional berupa ketenangan, sedangkan persepsi tentang adanya risiko dapat menimbulkan rasa takut atau cemas. (Papi & Khajavy 2023). Perasaan gembira dan ketakutan berakar pada realitas yang ada, sedangkan emosi seperti harapan dan kecemasan merupakan antisipasi terhadap situasi yang mungkin terjadi (Papi & Khajavy 2023). Dalam kasus kecemasan berbahasa, kognisi yang menghasilkan emosi yang tidak menyenangkan ini mewakili antisipasi individu terhadap konsekuensi negatif (misalnya penilaian negatif, evaluasi yang buruk, dan kegagalan) yang mungkin terjadi. Respon emosional dari kecemasan terhadap antisipasi tersebut dapat berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang akan membantu individu mempersiapkan diri untuk menghadapi situasi negatif yang diantisipasi.

Efikasi diri terbukti menjadi aspek utama yang mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengatasi kecemasan berbahasa. Hal ini

sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu, yang pada gilirannya mempengaruhi perilaku, motivasi, dan respons emosional. Zhou et al., (2022) dalam temuan meta-analisisnya mengatakan korelasi yang kuat ($r = -.70$) ditemukan antara FLA dan efikasi diri. Hal ini mengindikasikan faktor internal menjadi prediktor FLA. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengembangkan efikasi diri melalui berbagai sumber, diantaranya: pengalaman performansi, persuasi verbal, pengalaman vikarius, dan pengaturan kondisi fisiologis.

Pengalaman *vicarious*, respons empati terhadap sensasi, emosi, dan tindakan orang lain, adalah fenomena umum yang memberikan proses yang serupa dengan pengalaman primer (Rothen & Meier, 2013). Kemampuan performa teman menjadi indikator kemampuan untuk melakukan tugas yang sama sekaligus motivasi untuk menguasai kemampuan yang sama. Dengan membandingkan kemampuannya dengan orang yang setara atau di bawahnya, subjek secara tidak sadar menilai kemampuan dirinya. Menurut Bandura (1997), ketika individu lebih percaya diri dengan penilaian diri mereka sendiri daripada penilaian orang lain, mereka tidak akan terpengaruh oleh apa yang dikatakan orang lain tentang kemampuan mereka.

Perbandingan dengan individu yang sama-sama berbakat dapat menghasilkan evaluasi diri yang positif (Bandura, 1997:91). Orang yang

merasa tidak aman (*insecure*) dengan diri mereka sendiri umumnya menghindari perbandingan sosial yang berpotensi mengancam harga diri mereka. Ketika merasa terancam, individu akan membandingkan kemampuannya dengan orang lain yang kemampuannya jauh di bawah mereka atau membandingkannya dengan tokoh terkemuka yang terlalu jauh untuk dijadikan patokan. Perbandingan diri dengan orang yang sukses sedangkan keyakinan diri menilai tidak bisa melakukannya akan menimbulkan perasaan tertekan, marah, dan kehilangan motivasi. Sebaliknya, perbandingan ke atas setelah kegagalan tidak mematahkan semangat atau menghalangi motivasi selama orang percaya bahwa mereka dapat memperbaiki diri. (Bandura, 1997:91)

Selain pengalaman vikarius, pengalaman performa juga menjadi sumber efikasi bagi subjek lainnya. Pengalaman performa menjadi pengubah efikasi dengan peran tertinggi. Keberhasilan pada performa sebelumnya akan meningkatkan efikasi mahasiswa dan berlaku sebaliknya. Dalam konteks ini, umpan balik yang diterima subjek pada performanya tidak hanya membuat ia merasa puas dengan penampilannya namun juga secara tidak sadar meningkatkan efikasi diri. Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura (1997) bahwa umpan balik evaluatif yang menyoroti kemampuan pribadi meningkatkan efikasi.

Persuasi sosial berfungsi sebagai sarana lebih lanjut untuk memperkuat efikasi seseorang bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang mereka inginkan (Bandura, 1997:101). Persuasi verbal

dapat meningkatkan perubahan diri jika penilaian positif disampaikan dengan target realistis. Individu yang mendapatkan persuasi cenderung memberikan upaya yang lebih besar dan mempertahankannya. Selama persuasi verbal membuat orang berusaha cukup keras untuk berhasil, maka efikasi diri akan meningkat dengan sendirinya. Akan tetapi, meningkatkan keyakinan yang tidak realistis akan kemampuan pribadi hanya akan mengundang kegagalan dan semakin melemahkan keyakinan individu akan kemampuannya. (Bandura, 1997:101).

Kehadiran teman seperti pisau bermata dua, ia bisa meningkatkan dan juga menurunkan kecemasan subjek. Dukungan teman kelas atau reaksi audiens sangat membantu subjek merasa lebih percaya diri dan menurunkan kecemasan ketika dihadapkan pada situasi yang mengharuskan mahasiswa untuk menunjukkan kemampuan berbahasa Inggris. Kemampuan berbahasa yang ditampilkan di hadapan teman kelas dan dosen mampu mendorong subjek untuk meningkatkan kemampuannya agar tidak tertinggal dengan teman kelasnya. Di sisi lain, berbicara di hadapan kelas adalah momen yang dihindari oleh mahasiswa karena mereka merasa menjadi pusat perhatian sehingga merasa dinilai oleh temannya. Tekanan untuk menunjukkan yang terbaik dan ketakutan membuat kesalahan membuat mahasiswa merasa cemas sehingga berperan dalam efikasi dirinya.

Kondisi fisiologis dan emosional sebagai sumber efikasi juga berperan dalam kecemasan berbahasa, semakin banyak gejala fisik yang

muncul maka kecemasan meningkat sehingga keyakinan subjek akan kemampuannya akan menurun. Keadaan afektif dapat mempengaruhi penilaian secara langsung melalui nilai informatif yang dirasakan serta secara tidak langsung dengan mengaktifkan ingatan selektif terhadap ingatan yang sesuai dengan suasana hati (Bandura, 1997:107). Semakin banyak kelelahan, ketidaknyamanan, dan rasa sakit yang mereka rasakan secara fisik, semakin individu akan menilai ia tidak akan mampu melakukannya. Kondisi suasana hati juga memengaruhi penilaian orang terhadap efikasi pribadi mereka. (Bandura, 1997:107).

Ketika hal-hal yang bersifat situasional misalnya tampil di depan banyak orang menuntut perhatian, seseorang tidak dapat fokus ke dalam dan ke luar dirinya secara bersamaan. Oleh karena itu, semakin sedikit orang terserap dalam kegiatan dan peristiwa di sekitar mereka, semakin mereka memusatkan perhatian pada diri mereka sendiri dan memperhatikan kondisi dan reaksi tubuh mereka yang tidak menyenangkan dalam situasi yang berat (Bandura, 1997: 107). Lebih lanjut, Bandura berpednapat, kerentanan yang dirasakan terhadap stres psikologis meningkatkan reaksi fisiologis. Sulit untuk mengabaikan kondisi internal ketika seseorang mengalami hiperventilasi; berkeringat; tegang; gemetar; dan mengalami jantung yang berdebar-debar; dan sakit perut. Perhatian yang diarahkan pada diri sendiri semakin menyoroti kegelisahan internal.

Faktor lingkungan memberikan pengaruh yang kuat pada bagaimana keadaan internal ditafsirkan. Oleh karena itu, dampak kemanjuran dari gairah fisiologis terhadap efikasi diri akan bervariasi tergantung pada faktor situasional yang dipilih dan makna yang diberikan kepada mereka. Individu yang menganggap keringat sebagai ketidaknyamanan fisik terhadap suhu ruangan akan membaca fisiologi mereka dengan cara yang sangat berbeda dari mereka yang melihatnya sebagai tekanan yang mencerminkan kegagalan pribadi. (Bandura, 1997:107).

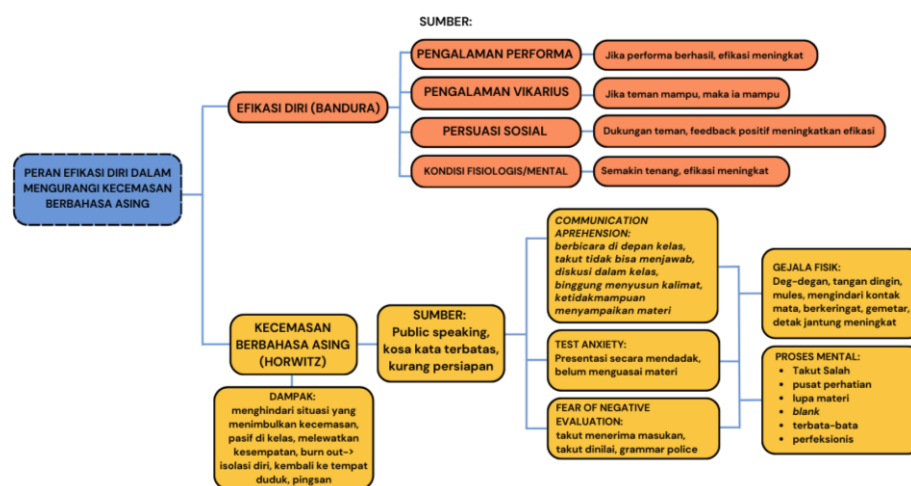
Ketika kecemasan muncul, beberapa regulasi yang subjek lakukan untuk mengurangi ketegangan fisik adalah dengan *self-talk* dan mengatur nafas. Salah satu pernyataan dosen menguatkan kondisi ini dengan menjelaskan bahwa ketegangan hanya muncul selama 60 detik pertama, jika mahasiswa mampu menangani ketegangannya selama satu menit pertama maka ia akan mampu tampil maksimal, namun jika tidak maka gejala fisik akan bertambah dan menjadikan mahasiswa hilang kendali sehingga mereka cenderung tertawa, lupa dengan yang ingin disampaikan, memilih kembali ke tempat duduk, dan lainnya.

Peran efikasi diri dalam mengurangi kecemasan berbahasa terletak pada bagaimana peningkatan efikasi diri mampu menurunkan kecemasan. Proses pembentukan keyakinan efikasi adalah masalah mengintegrasikan beragam sumber informasi yang dianggap sebagai kemampuan pribadi (Bandura, 1997). Bandura (1997) melanjutkan bahwa dengan demikian, cara utama untuk mengubah keyakinan efikasi adalah dengan

meningkatkan status fisik, mengurangi tingkat stres dan kecenderungan emosi negatif, dan memperbaiki kesalahan interpretasi keadaan tubuh.

Bagan di bawah memberikan gambaran visual mengenai temuan teoritis dari hasil penelitian:

Gambar 4. 5
Temuan Teoritis Hasil Penelitian



Secara umum, hasil temuan menguatkan konsep kecemasan berbahasa asing yang dicetuskan oleh Horwitz pada tahun 1986. Jenis-jenis kecemasan berbahasa yaitu ketakutan berkomunikasi (*communication apprehension*), kekhawatiran akan ujian (*test anxiety*), dan ketakutan akan evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*) menunjukkan variasi yang beragam pada mahasiswa. Namun, ketiganya muncul dari sumber yang sama yaitu *public speaking*, kosa kata yang kurang dan kurangnya persiapan mahasiswa dengan situasi yang mengharuskan mereka menunjukkan kemampuan bahasanya.

Kesiapan untuk tampil, bendahara kosa kata yang baik, latihan berulang, dan menguasai materi dengan baik menjadikan mahasiswa siap menampilkan diri mereka di hadapan teman-teman dan dosennya sehingga dapat mengurangi kecemasan dan menjadikan mereka lebih cepat meregulasi rasa gugup yang muncul setiap tampil. Penampilan yang baik akan menjadi ingatan yang baik bagi penampilan-penampilan selanjutnya sehingga efikasi diri juga akan meningkat. Proses positif berulang akan semakin memperkuat efikasi diri sehingga ketika dihadapi dengan kegagalan tidak akan menurunkan efikasi secara signifikan sehingga dampak dari kecemasan juga dapat diantisipasi dan diregulasi lebih baik.

3. Tinjauan Literatur Terdahulu

Penelitian ini sejalan dengan temuan dari Dewaele et al. (2023) yang menunjukkan bahwa kecemasan berbahasa asing memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap pencapaian akademik dalam pembelajaran bahasa Inggris. Dalam studi tersebut, kecemasan berbahasa asing diidentifikasi sebagai faktor yang paling dominan mempengaruhi skor tes bahasa Inggris, dibandingkan dengan faktor-faktor lain seperti kenikmatan atau kebosanan dalam belajar bahasa asing.

Syafitri (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara bahasa asing di depan umum. Artinya, semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara mereka ketika menggunakan bahasa asing (bahasa Jepang) di depan umum. Selain itu,

penelitian ini juga mendukung temuan dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris. mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah saat berbicara dalam bahasa Inggris.

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur hubungan antara efikasi diri dan kecemasan berbahasa, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali lebih dalam sumber-sumber pembentuk efikasi diri berdasarkan pengalaman subjektif mahasiswa dibandingkan dengan penelitian kuantitatif yang menekankan pada aspek efikasi. Dalam skala nasional, pendekatan kualitatif untuk kasus ini belum pernah dilakukan. Sedangkan dalam skala internasional, pendekatan kualitatif dilakukan oleh Gregersan et, al pada tahun 2014 dan Fang Tang pada tahun 2021.

Pendekatan ini pada akhirnya mampu mengemukakan bahwa kecemasan dapat berbentuk ekstrim seperti membuat mahasiswa menyerah menyampaikan pesannya dalam bahasa Inggris sehingga memilih kembali ke tempat duduk, membuat mahasiswa *burnout* hingga butuh isolasi diri untuk menenangkan diri, hingga pingsan. Penelitian ini juga unggul karena peneliti berkesempatan melakukan observasi terhadap mahasiswa ketika melakukan presentasi dan melihat reaksi mahasiswa ketika melakukan kesalahan, cemas, dan bagaimana mereka

menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen. Hasil observasi pada akhirnya menjadi data pendukung bagi peneliti untuk menggali lebih dalam pengalaman mahasiswa dengan memberikan pertanyaan konkrit sesuai dengan reaksi dan perilaku yang tampak saat melakukan presentasi.

Berdasarkan persamaan dan perbedaan dari hasil temuan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, dapat diperoleh bahwa keunggulan penelitian ini terletak pada metode penggalan data dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Hal-hal yang secara umum dijelaskan pada penelitian kuantitatif seperti hubungan, pengaruh, dan sebagainya dapat diperdalam dan mendapatkan fakta terbaru mengenai pengalaman dan proses mental yang dialami oleh subjek saat mempelajari bahasa asing, terkhusus pada subjek yang menekuni disiplin ilmu tersebut. Selain itu, hasil temuan penelitian dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang intervensi untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan berbahasa oleh para pengambil kebijakan.

4. Implikasi hasil temuan pada pembelajaran Bahasa Inggris

Hasil temuan penelitian memberikan kontribusi secara teori dan praktis. Dalam segi teoritis, penelitian ini mampu menguatkan temuan Bandura tahun 1997 dan relevansinya dengan kondisi mental seseorang bahkan sampai tahun terkini. Sumber-sumber efikasi yang dikonseptualisasikan Bandura dahulu kala dapat dibuktikan dengan hasil temuan. Hasil temuan menjadikan temuan Bandura valid dan reliabel sebagai ilmu pengetahuan.

Secara khusus, penelitian ini menegaskan bahwa keempat sumber efikasi diri berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan berbahasa asing, khususnya dalam konteks komunikasi lisan. Penelitian ini juga memperkuat posisi teori efikasi diri sebagai pendekatan psikologis yang aplikatif dalam memahami dinamika afektif dalam pembelajaran bahasa asing. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini menyajikan bukti bahwa proses pembentukan efikasi diri bersifat personal dan kontekstual, serta dapat dipetakan melalui pengalaman konkrit individu.

Selanjutnya, implikasi praktis yang diperoleh dari hasil penelitian adalah penekanan bahwa kecemasan yang tampak adalah respon mahasiswa terhadap ketakutan membuat salah dan ketakutan akan evaluasi negatif yang pada akhirnya akan berperan pada persepsi mahasiswa terhadap dirinya. Dosen beserta pemangku kebijakan perlu menciptakan lingkungan pembelajaran yang memperbolehkan mahasiswa untuk membuat kesalahan dan menekankan pada kesalahan sebagai *growth mindset*. Dosen sebagai otoritas tertinggi dalam ruang kelas memiliki peran untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa melalui persuasinya. Selain itu, peningkatan sumber efikasi dapat dioptimalisasikan dengan menciptakan metode pembelajaran yang memungkinkan apresiasi keberhasilan kecil secara bertahap sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan tugas secara mandiri dan menambahkan efikasi diri sehingga pada akhirnya berkontribusi pada penurunan kecemasan.

5. Rekomendasi

- a) Mahasiswa: Mahasiswa harus secara aktif berpartisipasi dalam pembelajaran untuk mengatasi kecemasan mereka. Semakin fokus pada pemerolehan pengetahuan, semakin sedikit perhatian yang diberikan pada evaluasi orang lain terhadap kinerja mereka. Hal ini akan membuat mahasiswa merasa puas dan memberikan kebahagiaan/kenikmatan. Mahasiswa harus mampu membedakan pengalaman masa lalu dan masa sekarang, sehingga ingatan dan asosiasi yang buruk tidak menghambat mereka untuk mengoptimalkan potensinya dan jika dirasa tidak mampu melakukannya sendiri bisa mendatangi dosen atau konselor.
- b) Dosen: Memahami bahwa ketidakikutsertaan mahasiswa dalam proses pembelajaran bukan karena mereka kekurangan motivasi atau malas, melainkan adanya kecemasan yang mereka coba hindari. Tugas dosen adalah menciptakan lingkungan yang suportif dengan menggabungkan semua komponen pembelajaran. Mendorong mahasiswa untuk mempersiapkan diri dengan baik untuk mengurangi kecemasan yang terkait dengan “takut menjawab pertanyaan”, “membuat kesalahan”, dan “kehilangan jejak dari apa yang diajarkan”. Persiapan yang memadai akan meningkatkan kepercayaan diri siswa dan, sampai batas tertentu, mengurangi kecemasan mereka (MacIntyre, 1999). Memperhatikan cara penyampaian kritik atau masukan saat pembelajaran agar tidak menimbulkan rasa takut pada

mahasiswa untuk tampil atau berdiskusi, dan membuka kesempatan mahasiswa untuk berdiskusi di luar jam kelas.

- c) Pemangku kebijakan: membangun kesadaran (*awareness*) akan hadirnya layanan konseling bagi mahasiswa untuk membantu penanganan dan intervensi personal tepat sasaran, menyediakan penutur asli atau ahli yang menjadikan mahasiswa memiliki kesempatan untuk berinteraksi langsung dalam kelas sehingga mengubah perasaan takut salah dan mampu mengecap pengalaman karena partisipasi secara langsung akan meningkatkan rasa percaya diri dan efikasi diri, pemangku kebijakan juga mampu menyeimbangkan tugas akademik dosen dengan tuntunan administrasinya sehingga memberikan ruang bagi dosen melayani mahasiswa yang hendak meminta bantuan, menyerahkan sistem penilaian sepenuhnya ke dosen pengampu sehingga dosen mampu memberikan masukan atas setiap penampilan mahasiswa

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Hasil temuan menunjukkan bahwa kecemasan memainkan peran signifikan terhadap kemampuan dan penggunaan bahasa Inggris pada mahasiswa. Kecemasan sebagian besar bersumber dari ketakutan membuat salah dalam menggunakan bahasa Inggris, kesadaran berlebihan terhadap diri sendiri ketika berbicara bahasa Inggris di depan kelas, dan kekhawatiran terhadap kesalahan pemilihan diksi dan pelafalan. Kecemasan memunculkan gejala fisik dan psikologis yang berkontribusi terhadap proses pembelajaran bahasa Inggris. Dampaknya, Mahasiswa menghindari partisipasi aktif dalam kelas, mengganggu proses pembelajaran mahasiswa, dan menimbulkan reaksi ekstrem seperti pingsan dan isolasi diri.

Kecemasan berbahasa asing juga membentuk filter afektif yang menghambat pemerolehan bahasa secara optimal. Mahasiswa dengan tingkat kemahiran bahasa yang lebih rendah atau yang jarang menggunakan bahasa asing secara aktif menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Sebaliknya, penggunaan bahasa yang lebih sering dan kemahiran yang dirasakan lebih tinggi berkorelasi dengan rendahnya tingkat kecemasan. Dengan demikian, kecemasan tidak hanya menjadi respons emosional sesaat, melainkan juga membentuk pola belajar dan kesiapan komunikasi mahasiswa dalam konteks bahasa asing.

Efikasi diri memainkan peran penting dalam membentuk keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mereka dalam menggunakan bahasa Inggris sebagai bahasa asing, yang secara langsung berdampak pada tingkat kecemasan yang dirasakan selama proses pembelajaran. Sumber-sumber efikasi diri yang diidentifikasi dalam teori Bandura, yakni pengalaman performansi, pengalaman vikarius, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis, semuanya relevan dalam konteks kecemasan berbahasa asing. Namun, pengalaman performansi dan persuasi verbal menjadi dua sumber paling dominan dalam membentuk efikasi diri mahasiswa. Keberhasilan dalam pengalaman sebelumnya, seperti presentasi yang berjalan lancar, serta dukungan dari dosen dan teman sebaya, memberikan kontribusi besar dalam mengurangi kecemasan berbahasa dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

Meski reaksi dan dampak kecemasan mengalami pelebaran dari penelitian-penelitian sebelumnya, penemuan ini akan menarik perhatian dari dosen pengampu dan pemangku kebijakan untuk memperhatikan aspek afektif mahasiswa kedepannya dan selanjutnya menciptakan lingkungan yang menjadikan mahasiswa menghadapi perasaan takutnya melakukan kesalahan sebagai proses dari pembelajaran. Secara keseluruhan, efikasi diri terbukti menjadi mekanisme psikologis yang penting dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan berbahasa asing, serta mendorong mereka untuk tampil lebih optimal dalam pembelajaran bahasa Inggris di lingkungan pendidikan tinggi.

B. Keterbatasan dan Saran Penelitian

Beberapa pendapat yang perlu disampaikan agar dijadikan bahan pertimbangan penelitian selanjutnya adalah:

1. Penelitian hanya mencoba menjelaskan bagaimana pengalaman dan persepsi mahasiswa terhadap kecemasan berbahasa asing (FLA) dan bukan melihat efektivitas atau pengaruh secara kuantitas, sehingga faktor-faktor internal (seperti umur, jenis kelamin) dan eksternal tidak diperhitungkan.
2. Sesuaikan kalender kerja tempat penelitian. Keterbatasan waktu menjadi salah satu kendala utama saat melakukan penelitian, mengingat jadwal tempat penelitian dan kampus peneliti berbeda sehingga pelaksanaan penelitian dilakukan saat pertemuan terakhir. Hal ini menjadikan peneliti tidak dapat mengobservasi perilaku dalam beberapa waktu dan hanya dilakukan sekali. Padahal observasi berkala akan memberikan pengetahuan dan pemahaman yang mendekati keadaan nyata di lapangan.
3. Perhatikan hal-hal teknis seperti koneksi sinyal yang memadai agar pengisian kuesioner tidak memakan waktu banyak.
4. Lakukan koordinasi komprehensif tidak hanya pada bagian akademik namun juga kepada dosen pengampu yang mengajar agar kegiatan kelas sesuai dengan aspek yang hendak dicari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadiansah, R. (2019). Model Dakwah dalam Pelayanan Pasien. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 215-242.
- Alfiah Dewi Rahmawati, Fajar Dwi Wibowo, Habibullah Habibullah, Hamidah Nurrochmah, Fitria, H., & Ulya Makhmudah. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMA/SMK: *Systematic Literature Review*. *COUNSENEsia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(2), 63–71. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i2.2223>
- Ali, R. (2009). *The Interface between EFL Learners' Self-Efficacy Concerning Listening Comprehension and Listening Proficiency*. Research Gate. https://www.researchgate.net/publication/275276911_The_Interface_between_EFL_Learners
- Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Al-Saraj, T. M. (2013). Foreign language anxiety in female Arabs learning English: case studies. *Innovation in Language Learning and Teaching*, 8(3), 257–278. <https://doi.org/10.1080/17501229.2013.837911>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy and agency of change*. New York, NY: Raven Press.
- Botes, E., Dewaele, J.-M. & Greiff, S. (2020). The power to improve: Effects of multilingualism and perceived proficiency on enjoyment and anxiety in foreign language learning. *European Journal of Applied Linguistics*, 8(2), 1–28. <https://doi.org/10.1515/eujal-2020-0003>
- Brown, H. D. (2000). *Principles Of Language Learning And Teaching* (Vol. 4): Longman New York.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being present: Mindfulness and Its Role in Psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Bonyadi, A. (2023). Phenomenology as a research methodology in teaching English as a foreign language. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40862-022-00184-z>
- Cheng, Y.-S. . (2004). A measure of second language writing anxiety: Scale development and preliminary validation. *Journal of Second Language Writing*, 13(4), 313–335. <https://doi.org/10.1016/j.jslw.2004.07.001>

- Chesney, M. A., Neilands, T. B., Chambers, D. B., Taylor, J. M., & Folkman, S. (2006). A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale. *British Journal of Health Psychology*, 11(3), 421–437. <https://doi.org/10.1348/135910705x53155>
- Dewaele, J. (2013). The link between foreign language classroom anxiety and psychoticism, extraversion, and neuroticism among adult Bi- and multilinguals. *The Modern Language Journal*, 97(3), 670–684. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.2013.12036.x>
- Dewaele, J.-M., & MacIntyre, P. D. (2014). The two faces of Janus? Anxiety and enjoyment in the foreign language classroom. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 4(2), 237–274.
- Dewaele, J.-M., & Al-Saraj, T. M. (2015). Foreign Language Classroom Anxiety of Arab learners of English: The effect of personality, linguistic and socio biographical variables. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 5(2), 205. <https://doi.org/10.14746/ssllt.2015.5.2.2>
- Dewaele, Jean-Marc (2017) Psychological dimensions and foreign language anxiety. In: Loewen, S. and Sato, M. (eds.) *The Routledge Handbook of Instructed Second Language Acquisition*. Routledge Handbooks in Applied Linguistics. New York, U.S.: Routledge, pp. 433-450. ISBN 9781138936232.
- Dewaele, J.-M., Botes, E., & Meftah, R. (2023). A Three-Body Problem: The effects of foreign language anxiety, enjoyment, and boredom on academic achievement. *Annual Review of Applied Linguistics*, 43, 7–22. doi:10.1017/S0267190523000016
- Fallah, N. (2016). Mindfulness, coping self-efficacy and foreign language anxiety: a mediation analysis. *Educational Psychology*, 37(6), 745–756. <https://doi.org/10.1080/01443410.2016.1149549>
- Fang, F., & Tang, X. (2021). The Relationship Between Chinese English Major Students' Learning Anxiety and Enjoyment in an English Language Classroom: A Positive Psychology Perspective. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.705244>
- Fitriani, E., Julia, J., & Gusrayani, D. (2022). Studi Kasus: Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris sebagai Bahasa Asing. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2312–2322. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2187>
- Gkonou, C., Daubney, M., & Dewaele, J.-M. (2017). *New insights into language anxiety : theory, research and educational implications*. Multilingual Matters.

- Gregersen, T., Macintyre, P. D., & Meza, M. D. (2014). The Motion of Emotion: Idiodynamic Case Studies of Learners' Foreign Language Anxiety. *The Modern Language Journal*, 98(2), 574–588. <https://doi.org/10.1111/modl.12084>
- Horwitz, E. (2001). Language anxiety and achievement. *Annual Review of Applied Linguistics*, 21, 112–126. <https://doi.org/10.1017/S0267190501000071>
- Horwitz, E. K. (1986). Preliminary evidence for the reliability and validity of a foreign language anxiety scale. *TESOL Quarterly*, 20(3), 559–562. <https://doi.org/10.2307/3586302>
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign Language Classroom Anxiety. *The Modern Language Journal*, 70(2), 125–132. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x>
- Horwitz, E. K. (2017). “On the misreading of Horwitz, Horwitz, and Cope (1986) and the need to balance anxiety research and the experiences of anxious language learners,” in *New Insights Into Language Anxiety: Theory, Research and Educational Implications*, eds Gkonou, C., Daubney, M., and Dewaele, J., (Bristol, TN: Multilingual Matters), 31–47. doi: 10.21832/9781783097722-004
- Harahap, N. (2020). Penelitian Kualitatif. Wal ashri Publishing.
- Hsieh, P.-H. P., & Schallert, D. L. (2008). Implications from self-efficacy and attribution theories for an understanding of undergraduates' motivation in a foreign language course. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 513–532. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2008.01.003>
- Imani, A. K. F. (2013). *Tafsir Nurul Quran*. Al-Huda.
- Izzatunnisa Fadhilah. (2022). Faktor Kecemasan Siswa Dalam Berbicara Bahasa Inggris pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Indonesian Research Journal on Education*, 2(1), 96–105. <https://doi.org/10.31004/irje.v2i1.248>
- Jin, Y. X., & Dewaele, J.-M. (2018). The effect of positive orientation and perceived social support on foreign language classroom anxiety. *System*, 74, 149–157. <https://doi.org/10.1016/j.system.2018.01.002>
- Jin, Y., Zhang, L. J., & MacIntyre, P. D. (2020). Contracting Students for the Reduction of Foreign Language Classroom Anxiety: An Approach Nurturing Positive Mindsets and Behaviors. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01471>

- Joni, D. A. A. W., & Dharmayanti, P. A. P. (2016). Pengaruh Anxiety dalam Speaking Activities. *Jurnal Bakti Saraswati (Jbs)*, 5(2).
- Kankaraš, M., & Capecchi, S. (2024). Neither agree nor disagree: use and misuse of the neutral response category in Likert-type scales. *METRON*, 83. <https://doi.org/10.1007/s40300-024-00276-5>
- Karatas, H., Alci, B., Bademcioglu, M., & Ergin, A. (2016). An Investigation into University Students. Foreign Language Speaking Anxiety. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 232, 382–388. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.053>
- Kim, H. J. (2006). Issues of Rating Scales in Speaking Performance Assessment. *DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals)*, 6(2). <https://doi.org/10.7916/salt.v6i2.1549>
- Lababidi, R. A. (2016). Language Anxiety: A Case Study of the Perceptions and Experiences of Students of English as a Foreign Language in a Higher Education Institution in the United Arab Emirates. *English Language Teaching*, 9(9), 185. <https://doi.org/10.5539/elt.v9n9p185>
- MacIntyre, P. (1999). Language anxiety: A review of the research for language teachers. *Affect in Foreign Language and Second Language Learning: A Practical Guide to Creating a Low-anxiety Classroom Atmosphere/McGraw-Hill*.
- MacIntyre, P. D. (2017). An Overview of Language Anxiety Research and Trends in its Development. *New Insights into Language Anxiety*, 11–30. <https://doi.org/10.21832/9781783097722-003>
- MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1994). The Subtle Effects of Language Anxiety on Cognitive Processing in the Second Language. *Language Learning*, 44(2), 283–305.
- Minarni, Ahmad, L. O. I., & Ali, M. (2024). Konsep Efikasi Diri dalam Perspektif Hadis. Uin-Alauddin.ac.id https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/diskursus_islam/article/view/44817/19056
- Murdiyanto, E. (2020). Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai Contoh Proposal). In Yogyakarta Press (1st ed.). Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat UPN "Veteran" Yogyakarta Pres. http://www.academia.edu/download/35360663/METODE_PENELITIAN_KUALITAIF.docx
- Mujib, A. (2017). Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam (2nd ed.). Raja Grafindo Persada.

- Najmah , Adelliani, N., Afny Sucirahayu, C., & Rahma Zanjabila, A. (2023). *Analisis Tematik pada Penelitian Kualitatif*. Google Scholar; Salemba Medika. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=3gfZEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=analisis+tematik&ots=g5Uz18S0r3&sig=-GNXcFCPYgpasskSLroS6hIDk50&redir_esc=y#v=onepage&q=analisis%20tematik&f=false
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Oxford, R. L. (2017b). *Teaching and Researching Language Learning Strategies: Self-Regulation Context*, 2nd Edn. New York, NY: Routledge.
- Papi, M., & Khajavy, G. H. (2021). Motivational Mechanisms Underlying Second Language Achievement: A Regulatory Focus Perspective. *Language Learning*, 71(2). <https://doi.org/10.1111/lang.12443>
- Papi, M., & Khajavy, H. (2023). Second language anxiety: Construct, effects, and sources. *Annual Review of Applied Linguistics*, 43, 127–139. <https://doi.org/10.1017/S0267190523000028>
- Park, G.-P., & French, B. F. (2013). Gender differences in the Foreign Language Classroom Anxiety Scale. *System*, 41(2), 462–471. <https://doi.org/10.1016/j.system.2013.04.001>
- Rahardjo, M. (2010) *Triangulasi dalam Penelitian Kualitatif*.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Obor Populer.
- Rothen, N., & Meier, B. (2013). Why vicarious experience is not an instance of synesthesia. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00128>
- Septi Kusumadewi, Tuti Hardjajani, & Aditya Nanda Priyatama. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial Peer Group dan Kontrol Diri dengan Kepatuhan terhadap Peraturan pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 1(2). <https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/25>
- Sufirmansyah, S. (2015). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi PAI STAIN Kediri dengan Motivasi Sebagai Variabel

Intervening. *Didaktika Religia*, 3(2), 133–156.
<https://doi.org/10.30762/didaktika.v3i2.166>

Sugiyono. (2019). *Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Alfabeta : Bandung

Teimouri, Y., Goetze, J. & Plonsky, L. (2019). Second language anxiety and achievement: A meta-analysis. *Studies in Second Language Acquisition*, 41(2), 363–387.

Toyama, M., & Yamazaki, Y. (2021). Classroom Interventions and Foreign Language Anxiety: A Systematic Review With Narrative Approach. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.614184>

Wiramihardja, S. A. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal* (6th ed.). PT Refika Aditama.

Yu, Q. (2024). Foreign language anxiety research in System between 2004 and 2023: looking back and looking forward. *Frontiers in Psychology*, 15, 1373290. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1373290>

Zagoto, S. F. L. (2019). Efikasi Diri dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 386–391.
<https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 3529/FPsi.1/PP.009/12/2024
Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

04 Desember 2024

Kepada Yth.
Ketua Universitas Pamulang
Jl. Raya Puspitek, Buaran, Kec. Pamulang, Kota Tangerang
Selatan, Banten
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : HOURA AZ ZAHRA/210401110255
Tempat Penelitian : Universitas Pamulang
Judul Skripsi : *Self-Efficacy Role in Reducing Foreign Language Anxiety (FLA) in Learning English as Foreign Language (EFL)*
Dosen Pembimbing : 1. Nurul Hikmah, M.Pd.
2. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.
Tanggal Penelitian : 13-12-2024 s.d 21-12-2024
Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.



Tembusan:

1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

2. Surat Penerimaan Izin



YAYASAN SASMITA JAYA
UNIVERSITAS PAMULANG
FAKULTAS SASTRA
PRODI SASTRA INGGRIS S-1



Nomor : 336/C.13/LL/UNPAM/XI/2024
Lamp :
Hal : **Pemberian izin Penelitian Skripsi**

Yang terhormat ,
Wakil Dekan Bidang Akademik
Fakultas Psikologi UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
Jln.Gajayana 50 Malang

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh.

Semoga Allah S.W.T senantiasa melimpahkan RahmatNya kepada kita semua dan selalu dalam LindunganNya.

Berkenaan dengan surat nomor 3529/Fpsi/PP.009/12/2024 perihal izin penelitian skripsi terhadap mahasiswa –mahasiswi semester 4 di Program studi Satra Inggris ,Fakultas sastra Universitas Pamulang yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG atas nama :

Nama : HOURA AZ AZHRA
Nim : 210401110255
Dosen Pembimbing : 1. Nurul Hikmah,M.Pd
2. Dr.mohammad Mahpur,M.Si

Dengan ini memberikan izin untuk melakukan penelitian skripsi dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul “ *Self-Efficacy Role in Reducing Foreign Language Anxiety (FLA) in Learning English as Foreign Language (EFL)* “

Demikian Surat izin ini kami berikan,atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Tangerang Selatan,11 Desember 2024
Kaprodi Sastra Inggris,


Tito Dimas Atmawijaya .
NIDN. 0420117104



3. Dokumentasi Selama Penelitian



Penyerahan Surat Izin Penelitian kepada sekretaris prodi sastra Inggris



Penjelasan mengenai kuesioner pra penelitian



Salah satu mahasiswa sedang menyampaikan pidato di depan kelas pada mata kuliah *Public Speaking*



Wawancara dengan dosen Sastra Inggris yang memberikan perhatian besar terhadap FLA

4. Informed Consent



FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM
Jl. Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon/Faksimile:
0341-558916 Laman: psikologi.uin-malang.ac.id,
Email: fpsi@uin-malang.ac.id

KESEDIAAN TERTULIS (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Inisial: DAB

Jenis Kelamin : Laki - Laki

Umur : 22

Kelas: 04SIGP001

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai responden dalam penelitian untuk selanjutnya dilakukan wawancara dan observasi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan hal yang akan diwawancara
3. Saya menyetujui adanya perekaman proses wawancara dan observasi yang berlangsung dalam bentuk audio, foto, maupun video.
4. Demi menunjang kelancaran proses yang dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat

kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti proses penelitian.

Tangerang Selatan, 18 Desember 2024

Peneliti

Responden

Houra Az Zahra
(NIM: 210401110255)



FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM

Jl. Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon/Faksimile:
0341-558916 Laman: psikologi.uin-malang.ac.id,
Email: fpsi@uin-malang.ac.id

KESEDIAAN TERTULIS (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Inisial: AFSM

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 20 tahun

Kelas: 04SIGP001

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai responden dalam penelitian untuk selanjutnya dilakukan wawancara dan observasi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan hal yang akan diwawancara
3. Saya menyetujui adanya perekaman proses wawancara dan observasi yang berlangsung dalam bentuk audio, foto, maupun video.
4. Demi menunjang kelancaran proses yang dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti proses penelitian.

Tangerang Selatan, 18 Desember 2024

Peneliti

Houra Az Zahra
(NIM: 210401110255)

Responden

AFSM



FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM

Jl. Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon/Faksimile:
0341-558916 Laman: psikologi.uin-malang.ac.id,
Email: fpsi@uin-malang.ac.id

KESEDIAAN TERTULIS (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Inisial: S.A

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 23 tahun

Kelas: 04 SIGP 001

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai responden dalam penelitian untuk selanjutnya dilakukan wawancara dan observasi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan hal yang akan diwawancara
3. Saya menyetujui adanya perekaman proses wawancara dan observasi yang berlangsung dalam bentuk audio, foto, maupun video.
4. Demi menunjang kelancaran proses yang dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat

kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti proses penelitian.

Tangerang Selatan, 18 Desember 2024

Peneliti

Responden

Houra Az Zahra
(NIM: 210401110255)

S.A



FAKULTAS PSIKOLOGI

UIN MAULANA MALIK IBRAHIM

Jl. Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon/Faksimile:

0341-558916 Laman: psikologi.uin-malang.ac.id,

Email: fpsi@uin-malang.ac.id

KESEDIAAN TERTULIS (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Inisial: SN

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 20 Thn

Kelas: 04SIGP001

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai responden dalam penelitian untuk selanjutnya dilakukan wawancara dan observasi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan hal yang akan diwawancara
3. Saya menyetujui adanya perekaman proses wawancara dan observasi yang berlangsung dalam bentuk audio, foto, maupun video.
4. Demi menunjang kelancaran proses yang dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti proses penelitian.

Tangerang Selatan, 18 Desember 2024

Peneliti

Houra Az Zahra
(NIM: 210401110255)

Responden

SN



FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM

Jl. Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon/Faksimile:
0341-558916 Laman: psikologi.uin-malang.ac.id,
Email: fpsi@uin-malang.ac.id

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Inisial: AMP

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 20

Kelas: 04SIGP001

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai responden dalam penelitian untuk selanjutnya dilakukan wawancara dan observasi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan hal yang akan diwawancara
3. Saya menyetujui adanya perekaman proses wawancara dan observasi yang berlangsung dalam bentuk audio, foto, maupun video.
4. Demi menunjang kelancaran proses yang dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti proses penelitian.

Tangerang Selatan, 18 Desember 2024

Peneliti

Houra Az Zahra
(NIM: 210401110255)

Responden

AMP

5. Foreign Language Classroom Anxiety Scale

Nama	Jenis Kelamin	Usia	Mean Of CA	Category	Mean of TA	Category	Mean of FONE	Category	FLA	Category
AF	Perempuan	23	2,3	Rendah	2,0	Rendah	1,8	Rendah	2,1	Rendah
AFSM	Perempuan	20	3,9	Tinggi	4,1	Tinggi	3,8	Tinggi	3,9	Tinggi
AH	Laki-laki	24	2,3	Rendah	2,4	Rendah	2,8	Sedang	2,5	Sedang
AMP	Perempuan	20	3,7	Tinggi	3,7	Tinggi	3,6	Tinggi	3,5	Tinggi
ANPAK	Perempuan	21	3,1	Sedang	2,9	Sedang	3,1	Sedang	3,1	Sedang
APT	Perempuan	21	2,7	Sedang	3,2	Sedang	2,8	Sedang	2,9	Sedang
ASA	Perempuan	21	3,4	Sedang	3,2	Sedang	3,5	Sedang	3,4	Sedang
ASS	Laki-laki	24	3,4	Sedang	3,5	Sedang	3,3	Sedang	3,4	Sedang
AS	Laki-laki	26	2,9	Sedang	3,3	Sedang	2,6	Sedang	3,0	Sedang
DAB	Laki-laki	22	4,0	Tinggi	4,3	Tinggi	3,1	Sedang	3,9	Tinggi
DNS	Perempuan	21	4,3	Tinggi	4,0	Tinggi	4,1	Tinggi	4,2	Tinggi
DZ	Perempuan	22	3,6	Tinggi	4,4	Tinggi	4,4	Tinggi	4,0	Tinggi
IDAP	Perempuan	28	3,4	Sedang	3,5	Sedang	3,1	Sedang	3,4	Sedang
KKP	Perempuan	20	3,3	Sedang	3,2	Sedang	3,6	Tinggi	3,4	Sedang
LEAW	Perempuan	20	3,4	Sedang	3,6	Tinggi	3,7	Tinggi	3,5	Sedang
MA	Perempuan	21	3,3	Sedang	3,4	Sedang	3,4	Sedang	3,4	Sedang
MAP	Perempuan	22	3,3	Sedang	3,9	Tinggi	3,0	Sedang	3,4	Sedang

MLK	Laki-laki	20	2,9	Sedang	2,9	Sedang	2,7	Sedang	2,8	Sedang
MP	Perempuan	23	2,9	Sedang	2,5	Sedang	2,2	Rendah	2,6	Sedang
MR	Laki-laki	22	2,1	Rendah	2,7	Sedang	2,7	Sedang	2,5	Sedang
N	Perempuan	20	3,2	Sedang	3,2	Sedang	3,1	Sedang	3,2	Sedang
NA	Perempuan	26	3,3	Sedang	3,2	Sedang	3,3	Sedang	3,3	Sedang
NH	Perempuan	36	3,0	Sedang	2,6	Sedang	3,0	Sedang	2,9	Sedang
NUS	Perempuan	21	2,2	Rendah	2,8	Sedang	2,0	Rendah	2,3	Rendah
NZ	Perempuan	22	2,2	Rendah	2,8	Sedang	2,8	Sedang	2,5	Sedang
PBR	Perempuan	21	3,3	Sedang	3,4	Sedang	3,5	Sedang	3,4	Sedang
PM	Laki-laki	22	3,9	Tinggi	3,6	Tinggi	3,4	Sedang	3,7	Tinggi
PM	Perempuan	20	3,8	Tinggi	3,7	Tinggi	3,5	Sedang	3,7	Tinggi
RAz	Perempuan	24	2,9	Sedang	3,2	Sedang	3,1	Sedang	3,1	Sedang
RA	Laki-laki	23	3,8	Tinggi	3,0	Sedang	3,7	Tinggi	3,6	Tinggi
RAS	Laki-laki	24	4,3	Tinggi	3,4	Sedang	3,4	Sedang	3,8	Tinggi
RF	Laki-laki	24	2,7	Sedang	3,0	Sedang	2,5	Sedang	2,7	Sedang
RIS	Perempuan	21	3,3	Sedang	3,1	Sedang	2,7	Sedang	3,1	Sedang
RK	Perempuan	25	3,9	Tinggi	3,5	Sedang	3,3	Sedang	3,6	Tinggi
SA	Perempuan	23	3,6	Tinggi	2,8	Sedang	3,0	Sedang	3,2	Sedang
SAK	Perempuan	20	3,3	Sedang	3,0	Sedang	3,0	Sedang	3,2	Sedang
SH	Perempuan	22	3,2	Sedang	3,6	Tinggi	3,2	Sedang	3,3	Sedang

SN	Perempuan	20	3	Sedang	3,7	Tinggi	3,4	Sedang	3,5	Sedang
SNA	Perempuan	21	3,2	Sedang	3,1	Sedang	3,3	Sedang	3,2	Sedang
SS	Perempuan	20	4,5	Tinggi	3,6	Tinggi	3,7	Tinggi	4,0	Tinggi
TLJ	Laki-laki	27	2,8	Sedang	2,6	Sedang	2,9	Sedang	2,8	Sedang
WA	Perempuan	23	3,1	Sedang	3,0	Sedang	3,1	Sedang	3,1	Sedang

Keterangan

CA: Communication Apprehension

TA: Test Anxiety

FONE: Fear of Negative Evaluation

FLA: Foreign Language Anxiety

6. Transkrip Wawancara

Inisial:	SA
Jenis kelamin:	Perempuan
Usia:	23
Tanggal wawancara	Kamis, 19 Desember 2024

Transkrip	Pemadatan Fakta	Kata Kunci	Coding
Peneliti: Halo A ini Houra yang kemarin penelitian di kelas public speaking kemarin			
SA: Halo kak, iya aku ingat, ada yang bisa aku bantu?			
Peneliti: Aku mau lanjut wawancara kamu buat keperluan data skripsi bolehkah?			
SA: Boleh kakak, Ini aku harus apa?			
Peneliti: Nanti aku kasih beberapa poin pertanyaan terus dijawab sesuai pengalaman atau pendapat kamu ajaa			
SA: Oh, okay			

Penelitian: Sebelum dimulai, Ada informed consent gitu buat kelengkapan data kalau aku benar-bener melakukan penelitian. Nanti tinggal di tanda tangan aja, namanya ditulis inisial buat menjaga kerahasiaan. Kalau Setuju dan berkenan kita bisa move ke wawancara			
SA: Baik ka, bersedia			
Peneliti: Dari hasil observasi dan jawaban di kuesioner kemarin, kamu setuju dengan beberapa pertanyaan yang menunjukkan kecemasan. Bisa ceritakan kapan pertama kali merasakan kecemasan saat menggunakan Bahasa Inggris?			
SA: Aku pertama kali ngalamin kecemasan dalam menggunakan bahasa Inggris ada di semester 4 atau 5 aku gak inget jelasnya kapan, karena waktu itu aku baru masuk kuliah lagi setelah COVID-19, semenjak kuliah offline banyak presentasi gitu dan aku ngerasa deg-degan banget kalo pas presentasi sendirian kaya public speaking kemarin, karena aku gak terlalu suka jd spotlight gitu pas presentasi sendiri dan takut pas dikasih masukan sama dosen tersebut, setiap mau presentasi pasti aku ngerasa deg-degan bgt, tangan dingin, mules, ini pasti banyak yg ngalamin juga, aku juga ngerasa cemas pas presentasi sendiri tuh karena suka ngerasa takut diliatin orang banyak karena aku jadi grogi terus jadi lupa sama isi yang lagi aku presentasiin	Subjek merasa deg-degan setiap akan presentasi karena tidak suka menjadi pusat perhatian	Merasa deg-degan	SA.M1.1
	Subjek merasa takut menerima masukan dari dosen saat presentasi.	Takut menerima masukan	SA.M1.2
	Subjek merasa cemas karena takut dilihat banyak orang saat presentasi.	Takut dilihat banyak orang	SA.M1.3
	Subjek lupa materi presentasi karena grogi saat menjadi pusat perhatian.	Lupa materi karena grogi	SA.M1.4

Peneliti: Kalau presentasi atau maju sendiri pake bahasa Indonesia tetep ngerasa cemas juga gaa? Atau ngerasa cemasnya kalau pake bahasa inggris ajaa?			
SA: Pake bahasa Indonesia gak terlalu sih karena masih bisa ngejelasinnya, kalo B.inggris tuh aku suka bingung gimana ngejelasinnya takut salah kalimatnya atau gimana-gimana. Kadang kalo presentasi kelompok gitu aku juga sering jelasin pake bahasa indo	Subjek masih bisa menjelaskan menggunakan bahasa Indonesia dibandingkan bahasa Inggris.	Bahasa Indonesia mudah	SA.M1.6
	Subjek bingung menjelaskan dalam bahasa Inggris karena takut membuat kesalahan dalam kalimat.	bingung, takut salah kalimat	SA.M1.7
Peneliti: Oh okay, Bagaimana kamu menilai tingkat kecemasan mu saat menggunakan Bahasa Inggris 1. Tinggi 2. Sedang 3. Atau Rendah?			
SA: Sedang mungkin	Subjek menilai tingkat kecemasannya dalam menggunakan Bahasa Inggris berada pada tingkat sedang.	kecemasan, tingkat sedang, penggunaan Bahasa Inggris.	SA.M1.8
Peneliti: Lalu, gimana kecemasan ini akhirnya mempengaruhi cara belajar atau performa akademis kamu?			

SA: Kecemasan itu mempengaruhi performa akademis aku, ketika aku harus berbicara dengan bahasa Inggris yang bikin aku bingung sama kalimat yang akan aku ucapkan dan membuat aku harus memikirkan kalimat yang benar dan tidak salah penggunaannya	Subjek merasa kecemasan mempengaruhi performa akademisnya saat berbicara menggunakan bahasa Inggris.	performa akademis	SA.M1.9
	Subjek merasa bingung memilih kalimat yang benar ketika berbicara dalam bahasa Inggris.	bingung	SA.M1.10
	Subjek merasa perlu memikirkan penggunaan kalimat yang tepat agar tidak salah saat berbicara dalam bahasa Inggris.	penggunaan kalimat tepat	SA.M1.11
Peneliti: Jadinya pikiran ga jernih gitu ya?			
SA: Iyaa	Subjek merasa pikirannya tidak jernih ketika menghadapi kecemasan saat menggunakan Bahasa Inggris.	pikiran tidak jernih, kecemasan	SA.M1.12
Peneliti: Apakah kecemasan ini membuat Anda menghindari situasi tertentu, seperti berbicara di depan kelas atau berdiskusi dengan dosen?			

SA: kaya kemarin aku disuruh sama Ms Tutik untuk maju tapi aku oper dulu ke yg lain, ya meskipun akhirnya aku maju juga sih	Subjek melempar ke orang lain terlebih dahulu untuk maju, meskipun akhirnya tetap maju.	oper	SA.M1.13
Peneliti: Wkwkwk kalau bisa ga maju, ga pengen yaa			
SA: iya, iya	Mahasiswa lebih memilih untuk tidak maju jika memungkinkan.	tidak ingin maju	SA.M1.14
Peneliti: Menurut kamu, faktor-faktor apa yang paling memicu kecemasan ketika menggunakan Bahasa Inggris?			
SA: Menurut aku faktor-faktor yg bikin aku cemas ketika menggunakan B. Inggris tuh itu yg aku takut salah ngomong karena B. Inggris aku masih belum bagus itu dan takut gabisa jawab kalo misal ditanya pake B. Inggris	Subjek merasa cemas menggunakan bahasa Inggris karena takut salah berbicara.	cemas, takut salah berbicara	SA.M1.15
	Subjek merasa kemampuan bahasa Inggrisnya belum bagus.	kemampuan bahasa Inggris belum bagus	SA.M1.16
	Subjek merasa cemas karena takut tidak bisa menjawab pertanyaan dalam bahasa Inggris.	cemas, takut tidak bisa menjawab	SA.M1.17
Peneliti: Biasanya gimana reaksi kamu saat menyadari kecemasan tersebut muncul?			

SA: Kalo misal disebelah aku lagi ada temen aku kayak di kelas Public speaking kemrn aku bakal ngobrol sama temen aku biar aku gak cemas banget karena menurut aku itu bisa bantu aku buat gak cemas-cemas banget	Subjek cenderung berbicara dengan teman di sebelahnya untuk mengurangi kecemasan.	kecemasan, interaksi dengan teman, pengelolaan emosi.	SA.M1.18
Peneliti: Berarti dukungan teman kayak kemarin pas ngeblank speech yaa Seberapa yakin Anda dengan kemampuan Anda dalam Bahasa Inggris? 1. Advance 2. Upper Intermediate 3. Intermediate 4. Basic			
SA: Basic ke intermediate mungkin, aku gak tau kemampuan aku semana	Subjek menilai kemampuan Bahasa Inggrisnya berada di antara basic dan intermediate	kemampuan Bahasa Inggris	SA.M1.19
Peneliti: Kalau di bahasa inggris kan ada speaking, writing, reading, sama listening. Di antara keempat aspek ini ada ga yang membuat kamu ngerasa lebih percaya diri dibandingkan aspek lainnya. Misalnya, speaking dibandingkan writing?			

SA: Listening sih aku lebih ngerasa percaya diri meskipun kalo lagi ujian listening pronouncenya gak jelas. Reading dan writing aku juga cukup percaya diri, kecuali speaking deh aku menyerah	Subjek merasa lebih percaya diri dalam listening, meskipun pronunciation saat ujian tidak jelas. Reading dan writing juga cukup percaya diri, tetapi tidak pada speaking.	listening, reading, writing, speaking, percaya diri.	SA.M1.20
Peneliti: Selain teman, apa yang biasanya mendukung buat ngerasa lebih percaya diri dan kurang cemas dalam menggunakan Bahasa Inggris?			
SA: Mungkin reaksi audiens yg kaya di kelas kemarin lumayan bantu aku buat gak terlalu cemas, karena pas presentasi kan aku ngerasa kalo aku tuh pas ngomong cepet bgt jd kaya ada beberapa yang belibet dan lupa bahasa Inggrisnya apa terus mereka bantu aku tuh lumayan bikin aku gak cemas lagi	Subjek merasa terbantu mengurangi kecemasan ketika audiens memberikan reaksi positif saat presentasi.	terbantu, reaksi positif audiens	SA.M1.21
	Subjek merasa kurang cemas karena audiens membantu saat ia kesulitan berbicara atau lupa kata dalam bahasa Inggris.	kurang cemas, audiens membantu	SA.M1.22
	Subjek merasa berbicara terlalu cepat saat presentasi, yang membuatnya belibet dan lupa bahasa Inggrisnya.	berbicara cepat, belibet, lupa bahasa Inggris	SA.M1.23

Peneliti: Menurut kamu, apakah keyakinan terhadap diri sendiri dalam kemampuan Bahasa mempengaruhi kecemasan?			
SA: Mungkin iya, kalo diri sendiri bisa yakin kalo aku tuh bisa, kalo aku yakin aku bisa aku ngerasa tenang dikit meskipun masih deg-degan parah	Subjek merasa lebih tenang jika memiliki keyakinan pada diri sendiri bahwa ia bisa, meskipun masih merasa deg-degan.	keyakinan diri	SA.M1.24
Peneliti: Tadi untuk kemampuan kamu bilang basic-intermediate, apakah sesuai hasil tes atau penilaian pribadi?			
SA: Hasil tes TOEFL aku beginner hasil test english score aku intermediate	Mahasiswa menilai kemampuan Bahasa Inggrisnya berdasarkan hasil tes; TOEFL menunjukkan level beginner, sedangkan tes English Score menunjukkan level intermediate.	TOEFL, English Score, beginner, intermediate.	SA.M1.25
Peneliti: Terlepas dari hasil tes, keyakinan kamu terhadap kemampuan bahasa kamu termasuk ke level mana?			

SA: Aku mungkin masih di level basic kalo diliat dari kemampuan speaking aku dan pengetahuan aku dalam bahasa Inggris	subjek menilai keyakinan terhadap kemampuan bahasa Inggrisnya masih berada di level basic, diliat dari kemampuan speaking dan pengetahuan Bahasa Inggris	keyakinan, basic, speaking, pengetahuan.	SA.M1.26
Peneliti: Okay, sebelum kita akhiri sesi wawancaranya barangkali ada yang mau diceritain atau disampein terkait kecemasan, keyakinan, atau proses pembelajaran bahasa inggris selama ini?			
SA: Aku mungkin mau nyampein saja proses pembelajaran bahasa inggris ini selama kuliah, proses aku belajar bahasa Inggris tuh gak dimulai dari diri sendiri karena aku masuk sasing karena disuruh ibu jadi selama kuliah tuh aku ngerasa berat ngejalaninnya tapi yaudah udah terlanjur sampe sini mau disesalin kaya gimana lagi juga gak bisa jadinya cuma bisa terima aja, karena kuliah gak di jurusan yang aku mau tuh bikin aku overthinking mulu kaya "bisa gak ya aku lulus tahun depan" Atau "bisa gak ya IPK aku nambah di semester ini?" Jadi pas udah di semester atas gini bawaannya tuh banyak sedih sama overthinking gitu	Subjek merasa pembelajaran bahasa Inggris selama kuliah tidak dimulai dari keinginan diri sendiri karena masuk jurusan atas kehendak orang tua.	kehendak orang tua	SA.M1.27
	Subjek merasa berat menjalani kuliah karena tidak sesuai dengan jurusan yang diinginkan.	berat menjalani kuliah	SA.M1.28
	Subjek sering merasa overthinking terkait kelulusan dan pencapaian IPK.	overthinking	SA.M1.29

	Subjek merasakan banyak kesedihan dan overthinking di semester akhir.	sedih	SA.M1.30
Peneliti: Masih ada perasaan menolak/denial gitu ya, aku paham rasanya karena sempet ngerasain juga. Terkait IPK atau kelulusan, tadi sempet kamu singgung "kalau aku yakin aku bisa, aku ngerasa tenang". Kalau kamunya udah yakin, kamu bisa minta dukungan dan rely ke temen-temen buat nambah semangat. Speaking kamu bagus kok kemarin, makanya aku berani ngasih reward yg dikasih sama Ms Tutik. Selain body language, pronunciation kamu juga cukup clear buat aku.			
SA: Terima kasih yaaa houra karena kamu milih aku kemarin aku jadi tau kalo pandangan orang ketika aku speaking tuh gak buruk-buruk banget, padahal aku mikir kalo speaking aku kemarin tuh dibawah 7 orang yg lain selain aku, makanya aku kaget pas nama aku dipanggil.	Subjek berterimakasih karena dipilih oleh peneliti, sehingga dia mengetahui pandangan orang lain terhadap kemampuan speaking-nya tidak seburuk yang dia kira.	pandangan orang lain	SA.M1.31
	Subjek awalnya merasa kemampuan speaking-nya berada di bawah rata-rata dibandingkan dengan tujuh orang lain di kelas.	perbandingan, self-doubt	SA.M1.32
	Subjek kaget ketika namanya dipanggil	kaget	SA.M1.33

Peneliti: Semangat terus yaaa. Makasih juga udah bersedia diwawancara			
SA: Sama sama ya, maaf kalau jawaban aku kurang membantu kamu karena aku bingung gimana ceritanya			

Inisial:	DAB
Jenis kelamin:	Laki-laki
Usia:	22
Tanggal wawancara	Sabtu, 21 Desember 2024

Transkrip	Pemadatan Fakta	Kata Kunci	Coding
Peneliti: Hello, This is Houra, a student from UIN psychology. I was conducting research before in your public speaking class. Saya mau lanjut wawancara kamu buat keperluan data skripsi bolehkah?			
DAB: Boleh kak, apa yang bisa ku bantu?			
Peneliti: Sebelumnya tujuan wawancara ini untuk menggali persepsi, pengalaman, dan perasaan kamu selama belajar & menggunakan bahasa Inggris jd feel free kalau mau cerita yah Sekarang kita move ke pertanyaan pertama: Seberapa sering Anda menggunakan bahasa Inggris dalam kehidupan sehari-hari?			

DAB: Dulu itu lumayan sering untuk penggunaan bahasa inggris karena sering main game online, namun karena sudah ada kesibukan sendiri jadinya udah jarang banget.	Sebelumnya subjek cukup sering menggunakan bahasa Inggris dalam bermain game online, namun intensitas tersebut menurun seiring bertambahnya kesibukan.	game online	DAB.M2.1
Peneliti: Kalau di kesibukan yang sekarang, apakah jarang menggunakan bahasa inggris?			
DAB: iya bahkan untuk kesibukan sekarang pun masih jarang untuk penggunaan bahasa inggrisnya karena hanya dipakai dalam beberapa kelas tertentu saja.	Subjek jarang menggunakan bahasa Inggris dalam kesibukan saat ini dan hanya digunakan dalam beberapa kelas tertentu.	jarang, penggunaan bahasa Inggris, kelas tertentu.	DAB.M2.2
Peneliti: Dari jawaban di kuesioner kemarin, kamu setuju dengan beberapa pertanyaan yang menunjukkan kecemasan. Bisa ceritakan kapan pertama kali merasakan kecemasan saat menggunakan Bahasa Inggris?			
DAB: hmm.. aku kurang ingat tapi mungkin itu pertama kali cemas waktu saat keluargaku pergi keluar negeri, waktu itu pergi ke singapura dan aku ingat aku takut untuk berbahasa inggris karena takut salah ucap sesuatu.	Subjek pertama kali merasa cemas berbahasa Inggris saat pergi ke luar negeri.	cemas	DAB.M2.3
	Subjek takut berbahasa Inggris di Singapura karena takut salah ucap.	takut salah ucap	DAB.M2.4

Peneliti: Dalam situasi seperti apa kecemasan tersebut biasanya muncul? Apakah lebih terasa di kelas, saat presentasi, atau saat berinteraksi dengan teman, atau lainnya?			
DAB: biasanya lebih sering muncul saat presentasi, karena biasanya kita mempresentasikan materi yang kita akan pelajari lalu kita presentasikan.	Subjek lebih sering merasa cemas saat presentasi, terutama karena harus mempresentasikan materi yang dipelajari.	cemas, saat presentasi	DAB.M2.5
Peneliti: Presentasi kayak kemarin atau speech juga?			
DAB: speech juga karena di depan orang lain jadi juga ada kecemasan disitu	Subjek merasa cemas saat melakukan pidato karena berada di depan orang lain.	cemas, speech, di depan orang lain	DAB.M2.6
Peneliti: Kecemasan yg dirasa biasanya seperti apa? Gugup kah, tangan dingin, deg2an, atau yg lain mungkin?			
DAB: lebih ke overthink sih, jadi seperti saat maju tuh kepikiran "ini kalau salah gimana" atau "Ini pasti salah ini" lebih kayak gitu sih untuk aku kecemasannya	Subjek merasa cemas dan overthinking, seperti berpikir "kalau salah gimana" atau "pasti salah".	overthinking, takut salah	DAB.M2.7

Peneliti: Kira2 kalau dalam ukuran skala, Bagaimana Anda menilai tingkat kecemasan Anda saat menggunakan Bahasa Inggris 1. Tinggi 2. Sedang 3. Rendah?			
DAB: Kalau hanya untuk bercakap cakap rendah tapi kalau untuk presentasi dan lain lainnya tinggi.	Subjek menilai tingkat kecemasan rendah saat hanya bercakap-cakap dalam bahasa Inggris.	kecemasan rendah, bercakap-cakap	DAB.M2.8
	Subjek menilai tingkat kecemasan tinggi saat melakukan presentasi atau situasi lainnya	kecemasan tinggi, presentasi	DAB.M2.9
Peneliti: Apakah kecemasan ini membuat Anda menghindari situasi tertentu, seperti berbicara di depan kelas atau berdiskusi dengan dosen?			
DAB: Iya, terkadang lewatin banyak kesempatan karna cemas	Subjek terkadang melewatkan banyak kesempatan karena kecemasan	melewatkan kesempatan, kecemasan	DAB.M2.10
Peneliti: Jadi ragu-ragu buat aktif di kelas gitu ya			
DAB: iya kak betul	Subjek merasa ragu untuk aktif di kelas.	ragu	DAB.M2.11

Peneliti: Okayy, lalu bagaimana kecemasan ini mempengaruhi cara Anda belajar atau performa akademis Anda?			
DAB: karena itu jadi pelajar yang pasif.	Subjek merasa kecemasan membuatnya menjadi pelajar yang pasif.	kecemasan, pelajar pasif	DAB.M2.12
Peneliti: Jadi penyimak aja gitu yaa di kelas?			
DAB: iyaa kak betul	Subjek menjadi penyimak di kelas.	penyimak	DAB.M2.13
Peneliti: Menurut kamu, faktor-faktor apa yang paling memicu kecemasan ketika menggunakan Bahasa Inggris?			
DAB: Saat bicara di publik mungkin	Subjek merasa kecemasan dipicu saat berbicara di depan publik.	kecemasan, berbicara di publik	DAB.M2.14
Peneliti: Kalau pake bahasa lain juga muncul kecemasan kah?			
DAB: Ada juga keemasannya namun tidak sebesar kalau pakai bahasa Inggris	Subjek merasa ada kecemasan saat menggunakan bahasa lain, namun tidak sebesar saat menggunakan bahasa Inggris.	kecemasan berbahasa Inggris	DAB.M2.15
Peneliti: Okayy, kalau kecemasan itu munculkan biasanya reaksi kamu seperti apa?			

DAB: biasanya ku pendam sih kak.	Subjek biasanya memendam kecemasan yang dirasakannya.	memendam kecemasan	DAB.M2.16
Peneliti: Dipendem gimana?			
DAB: gimana ya cara jelasinnya ya, jadi aku biasanya biar ga panik itu ku pendam rasa cemas itu.	Subjek biasanya memendam rasa cemas agar tidak panik	memendam kecemasan	DAB.M2.17
Peneliti: Kamu lebih ke denial trs kamu pendem atau ada teknik yg kamu pake buat ngatasinnya? Kek meditasi			
DAB: lebih ke denial si kak aku	Subjek bersikap denial terhadap kecemasan yang dirasakannya.	denial, kecemasan.	DAB.M2.18
Peneliti: Oh okayy, Seberapa yakin Anda dengan kemampuan Anda dalam Bahasa Inggris 1. Advance 2. Upper Intermediate 3. Intermediate 4. Basic? Mengapa demikian?			

DAB: Mungkin Advance atau upper intermediate (?) Aku bisa bercakap cakap Inggris lancar dan mengerti apa yang diucapkan	Subjek merasa kemampuannya dalam bahasa Inggris setara dengan level Advance atau Upper Intermediate karena bisa bercakap-cakap lancar dan mengerti apa yang diucapkan.	<i>Advance, Upper Intermediate</i>	DAB.M2.19
Peneliti: That's a good thing Di bahasa Inggris kan ada speaking, writing, reading, sama listening. Di antara aspek bahasa di atas, mana yang membuat Anda merasa lebih percaya diri?			
DAB: tiga tiganya aku confident sih kak, tapi mungkin speaking sih aku yang paling percaya.	Subjek merasa percaya diri dalam ketiga aspek bahasa Inggris, namun merasa paling percaya diri dalam speaking.	Percaya diri	DAB.M2.20
Peneliti: Yang paling bikin ga pd di yg mana?			
DAB: Writing, karena takut salah grammar, tenses dan seterusnya	Subjek merasa kurang percaya diri dalam writing karena takut salah grammar, tenses, dan hal lainnya.	kurang percaya diri, takut salah	DAB.M2.21

Peneliti: Back to speaking, Berarti walaupun yakin ama kemampuan sendiri tetep ada perasaan cemasnya setiap hrs ngomong depan publik yaa? Ada strategi atau teknik yg selama ini kamu lakukan barangkali buat ngurangin kecemasan itu selain denial?			
DAB: Ga ada si ka	Subjek tidak memiliki strategi atau teknik tertentu untuk mengurangi kecemasan saat berbicara di depan publik selain sikap denial.	kecemasan, teknik, denial.	DAB.M2.22
Peneliti: Apakah ada dukungan yang menurut Anda membantu dalam mengelola kecemasan ini?			
DAB: Menurut ku sih aku ga ada dukungan lain selain diri sendiri	Subjek merasa tidak ada dukungan lain selain dari diri sendiri dalam mengelola kecemasan.	tidak ada dukungan	DAB.M2.23
Peneliti: Kalau respon atau reaksi temen kelas atau dosen saat kamu lagi presentasi gimana ?			
DAB: aku biasanya malah tambah cemas sih kak kalau begitu	Subjek merasa semakin cemas ketika menerima respon atau reaksi dari teman kelas atau dosen saat presentasi.	cemas	DAB.M2.24
Peneliti: Kalau ngeliatin muka temen2 malah cemas?			

DAB: iya ka	Melihat wajah teman-teman saat berbicara di depan publik justru menambah kecemasan subjek.	kecemasan, melihat teman	DAB.M2.25
Peneliti: Oalah pantes kmrn avoid eye contact			
DAB: iya ka betul	Subjek menghindari kontak mata saat presentasi	menghindari kontak mata	DAB.M2.26
Peneliti: Jika Anda pernah merasa lebih percaya diri dan kurang cemas dalam menggunakan Bahasa Inggris, apa yang biasanya memicu perubahan positif tersebut?			
DAB: saat dipakai sebagai alat komunikasi, karena tidak ada yang menilai.	Subjek merasa lebih percaya diri dan kurang cemas saat menggunakan bahasa Inggris sebagai alat komunikasi, karena merasa tidak ada yang menilai.	alat komunikasi, tidak ada penilaian	DAB.M2.27
Peneliti: Kalau di kelas apakah selalu ada feedback dari dosen kalo abis presentasi?			
DAB: Tergantung sih kak, kalau memang ada yang bisa di improve terkadang ada diberi feedback	Feedback dari dosen diberikan tergantung pada apakah ada yang bisa diperbaiki setelah presentasi.	feedback dosen	DAB.M2.28
Peneliti: Apakah feedback yang dikasih dosen malah menambah kecemasan?			

DAB: Tergantung feedbacknya seperti apa sih kak, namun biasanya iya.	Subjek merasa feedback dari dosen bisa menambah kecemasan, tergantung jenis feedback yang diberikan.	masukannya menambah kecemasan	DAB.M2.29
Peneliti: Feedback yang seperti apa yg bikin cemas?			
DAB: Seperti "Ah lain kali seperti ini ya" yang seperti itu biasanya bikin cemas karena takut tidak bisa memenuhi feedback tersebut.	Subjek merasa cemas dengan feedback yang berupa "Ah lain kali seperti ini ya", karena takut tidak bisa memenuhi feedback tersebut.	takut	DAB.M2.30
Peneliti: is it the way they say it or are u afraid that you can't fulfill their expectation?			
DAB: I am afraid I cannot fulfill their expectations because I'm not a person that handles expectations well.	Subjek takut tidak bisa memenuhi ekspektasi karena tidak bisa menangani ekspektasi dengan baik.	kesulitan, ekspektasi	DAB.M2.31
Peneliti: Menurut Anda, apakah keyakinan diri Anda dalam kemampuan Bahasa Inggris mempengaruhi kecemasan Anda?			
DAB: Tidak, aku tau aku pandai dalam berbahasa inggris namun tetap saja masih merasa cemas.	Subjek tahu bahwa dia pandai dalam berbahasa Inggris, namun tetap merasa cemas.	pandai berbahasa Inggris	DAB.M2.32

	Keyakinan diri dalam kemampuan bahasa Inggris tidak mempengaruhi kecemasan.	keyakinan diri	DAB.M2.33
Peneliti: Berarti dalam pandanganmu, keyakinan tinggi terhadap kemampuan ga berperan dalam mengurangi kecemasan berbahasa inggris ya?			
DAB: ya kak betul	Subjek mengkonfirmasi bahwa menurutnya keyakinan tinggi tidak berperan dalam mengurangi kecemasan	Keyakinan	DAB.M2.34
Peneliti: Okay Sebelum kita akhiri mungkin ada pernyataan atau ada yang mau diceritain terkait kecemasan berbahasa, keyakinan diri, atau pengalaman selama bahasa inggris?			
DAB: Hmm... Kalau dari aku sih tidak ada ya kak, mungkin doain aku aja biar lebih percaya diri.			

Inisial:	ASFM
Jenis kelamin:	Perempuan
Usia:	20 Tahun
Tanggal wawancara	26 Desember 2024

Transkrip	Pemadatan Fakta	Kata Kunci	Coding
Peneliti: Oke, sebelumnya semua percakapan selama wawancara bakal masuk di transkripsi aku sebagai bukti bahwa aku benar-benar melakukan penelitian ini. Tapi nanti namanya itu ditulis cuman inisial aja buat menjaga kerahasiaan, gitu ya.			
ASFM: Oke			

Peneliti: nah tujuan wawancara ini untuk menggali persepsi pengalaman sama perasaanmu selama belajar dan menggunakan bahasa Inggris. Jadi kalau misalkan nanti kamu cerita atau sharing gitu gak apa-apa banget. Dari hasil observasi sama kuisioner kemarin itu tuh menunjukkan ada beberapa ekspresi kecemasan gitu. Nah, ini sekarang aku mau gali aja sih. Seberapa sering sih kamu pakai bahasa Inggris dalam kehidupan sehari-hari?			
ASFM: Kalau dalam kehidupan sehari-hari sih, kalau di rumah ya ini jarang banget dipakai. Kalau untuk di teman-teman sih, ya tergantung sama temannya sih kak. Kalau misalnya sama teman mahasiswa itu, itu jarang juga sih tapi beberapa kepakai.	Subjek jarang menggunakan bahasa Inggris dalam kehidupan sehari-hari meskipun terkadang digunakan dengan teman mahasiswa.	Jarang berbahasa Inggris	ASFM.M3.1
Peneliti: Kalau kemarin pas kamu lagi presentasi itu aku notice kalau misalkan kamu tuh suaranya agak bergetar, shaking gitu. Itu tuh karena kamu lagi sakit saat itu atau emang kamu deg-degan aja?			
ASFM: Pertama itu memang karena kita tuh gak ada persiapan ya kak waktu itu. Jadi ketara banget kalau deg-degannya. Belum nyiapin materi juga kan, materi untuk	Subjek merasa deg-degan saat presentasi karena kurang persiapan dan belum menyiapkan materi.	deg-degan	ASFM.M3.2

ditampilkan. Terus juga emang kayaknya aku lagi sakit. Emang setelah hari itu emang aku langsung sakit kak.	Subjek juga merasa sakit setelah presentasi, yang berkontribusi pada getaran suaranya.	sakit	ASFM.M3.3
Peneliti: Berarti emang pas hari itu lagi kurang enak badan ya? Lagi gak enak badan juga tapi suaranya gemetar karena kurang persiapan gitu ya?			
ASFM: Iya, iya betul.	Subjek mengonfirmasi bahwa suara gemetar saat berbicara disebabkan oleh tidak enak badan dan kurangnya persiapan.	suara gemetar, kurang persiapan, tidak enak badan	ASFM.M3.4
Peneliti: Next. Tadi kan kita udah mention kalau misalkan dari questionnaire itu kamu setuju sama beberapa pertanyaan yang menunjukkan kecemasan ketika kamu menggunakan bahasa Inggris. Boleh kamu ceritakan kapan pertama kali kamu merasa cemas ketika menggunakan bahasa Inggris?			
ASFM: Pertama kali cemas itu pas apa ya, pas di Pare sih kak. Waktu itu kan aku ke kampung Inggris di Pare. Karena pertama kalinya, terus nervous juga, tapi bisa gitu.	Subjek merasa cemas pertama kali saat berada di Pare karena itu adalah pengalaman pertama dan merasa nervous, meskipun bisa menghadapinya.	cemas	ASFM.M3.5

Peneliti: Oke, saat itu kamu cemas itu karena apa? Karena suaranya kah atau tangan kamu jadi dingin, atau gimana reaksi tubuh kamu?			
ASFM: Karena jadi pusat perhatian sih kak.	Subjek merasa cemas karena menjadi pusat perhatian	cemas, pusat perhatian	ASFM.M3.6
Peneliti: Oke, kamu sadar kamu lagi jadi pusat perhatian terus kamu jadi deg-degan gitu ya?			
ASFM: Iya, iya.	Subjek merasa cemas saat menjadi pusat perhatian dan mengakui bahwa hal tersebut menyebabkan perasaan deg-degan.	pusat perhatian, cemas, deg-degan	ASFM.M3.7
Peneliti: Oke, biasanya dalam situasi apa sih kecemasan itu muncul? Apakah lebih kerasa kalau di kelas, atau kalau lagi presentasi, atau malah kalau lagi ngobrol sama temen gitu?			
ASFM: Semuanya kak. Bahkan sampai apa yang aku omongin itu tuh beda sama yang ada di kepala kak.	Subjek merasa cemas dalam semua situasi, baik di kelas, saat presentasi, maupun saat berbicara dengan teman.	cemas dalam semua situasi	ASFM.M3.8
	Kecemasan membuat ucapan subjek berbeda dengan apa yang ada di kepala.	Berbeda	ASFM.M3.9

Peneliti: Oh, iya-iya. Yang ada di kepala malah nggak kesampean ya jadinya?			
ASFM: Iya, iya kayak gitu.	Subjek merasa apa yang ada di dalam kepala tidak bisa tersampaikan.	menyampaikan	ASFM.M3.10
Peneliti: Oke, kalau menurut kamu tingkat kecemasan kamu ketika menggunakan bahasa Inggris itu tinggi, sedang, atau rendah?			
ASFM: Untuk di semua lingkungankah?			
Peneliti: Heeh, secara umum aja.			
ASFM: Tinggi, tinggi	Subjek menilai tingkat kecemasannya tinggi dalam semua lingkungan saat menggunakan bahasa Inggris.	tingkat kecemasan tinggi	ASFM.M3.11
Peneliti: Menurut kamu, gimana kecemasan ini mempengaruhi cara kamu belajar atau mempengaruhi performa akademis kamu?			
ASFM: uhm...maksudnya gimana ka?			
Peneliti: Kan tadi kamu bilang kalau tingkat kecemasan kamu termasuk tinggi dalam keseluruhan secara umum gitu ya nah menurut kamu, gimana kecemasan ini mempengaruhi cara kamu belajar atau gimana kecemasan ini mempengaruhi performa akademis kamu?			

ASFM: Gimana ya aku ga tau jawabnya lagi, Contohnya gimana?			
Peneliti: Misalkan karena kamu cemas ketika pakai bahasa Inggris, kamu jadinya nggak nimbrung di kelas atau nggak mau jawab pertanyaan dosen atau kamu jadinya kayak “kayaknya aku mau pindah dari sasing deh”. Nah kalau di kamu kasusnya itu gimana? Kalau kecemasan itu pengaruhnya di kamu seperti apa?			
ASFM: Kalau kecemasan itu sebenarnya aku lebih takut nggak pede aja kayak misalnya apa yang dosen ucapkan atau teman-teman yang aku ucapkan, sebenarnya itu aku ngerti cuma untuk mengobrol balik sama mereka aku kadang apa namanya terbatas lah vocab ini jadi nggak bisa ngomong gitu.	Subjek merasa kecemasan mempengaruhi kepercayaan dirinya, terutama saat berbicara dengan dosen atau teman-teman, karena keterbatasan kosa katanya.	kosa kata terbatas	ASFM.M3.12
Peneliti: Daripada kamu ngerasa cemas akhirnya kamu mengurangi interaksi sendiri gitu ya?			
ASFM: Iyahh	Subjek mengurangi interaksi karena merasa cemas	mengurangi interaksi	ASFM.M3.13
Peneliti: Oke, apakah kecemasan ini membuat kamu menghindari situasi tertentu seperti kayak berbicara di depan kelas atau berdiskusi dengan dosen gitu?			

ASFM: Iya seperti itu.	Subjek menghindari situasi tertentu, seperti berbicara di depan kelas atau berdiskusi dengan dosen karena kecemasan.	menghindari	ASFM.M3.14
Peneliti: Kalau menurut A, faktor-faktor apa sih yang memicu kecemasan ketika menggunakan bahasa Inggris?			
ASFM: Faktor-faktornya itu aku jadi pusat perhatian nggak sih kan faktornya bisa kayak gitu?	Subjek merasa faktor yang memicu kecemasan adalah menjadi pusat perhatian.	pusat perhatian	ASFM.M3.15
Peneliti: Bisa kayak gitu			
ASFM: terus mungkin akunya nggak pede karena vocab aku terbatas gitu kak	Subjek merasa tidak percaya diri karena terbatasnya kosa kata	tidak percaya diri, kosa kata terbatas	ASFM.M3.16
Peneliti: Oke mungkin ada ngerasa nggak sih kayak takut melakukan kesalahan atau takut sama penilaian orang lain?			
ASFM: Iya, iya itu juga.	Subjek merasa takut melakukan kesalahan atau takut terhadap penilaian orang lain.	takut melakukan kesalahan, penilaian orang lain	ASFM.M3.17
Peneliti: Ketika kecemasan itu muncul reaksi kamu biasanya seperti apa?			

ASFM: Kecemasan itu muncul jadi kayak gelisah sendiri gitu kayak “aduh-aduh gimana ya ini” gitu	Subjek bereaksi terhadap kecemasan dengan merasa gelisah seperti "aduh-aduh gimana ya ini".	kecemasan, gelisah	ASFM.M3.18
Peneliti: Ini ya kayak demam panggung mungkin ya?			
ASFM: Iya.	Subjek mengkonfirmasi kecemasannya sebagai bentuk demam panggung.	demam panggung	ASFM.M3.19
Peneliti: Oke nah kalau penilaian A sendiri, seberapa yakin kamu dengan kemampuan bahasa Inggris kamu? apakah advanced, upper intermediate, intermediate atau basic?			
ASFM: Kalau untuk speaking sendiri, aku masih basic banget sih kalau untuk speaking ya. Aspek yang lain mungkin kayak kayak grammar atau vocab. Vocab itu masih juga basic. Kalau grammar sama apa sih, pronunciation mungkin intermediate sih, Kak.	Subjek menilai kemampuan speaking dan kosa katanya masih pada tingkat basic.	speaking, vocab, basic	ASFM.M3.20
	Subjek menilai kemampuan grammar dan pronunciation berada pada tingkat intermediate.	grammar, pronunciation intermediate	ASFM.M3.21
Peneliti: Oke, berarti kamu lebih percaya diri kalau misalkan di reading sama writing mungkin ya dibandingkan speaking.			

ASFM: Iya	Subjek merasa lebih percaya diri dalam aspek reading dan writing dibandingkan speaking.	percaya diri	ASFM.M3.22
Peneliti: kalau di bahasa Inggris kan ada writing, reading, listening, speaking nah di antara keempat aspek ini mana sih yang bikin kamu paling percaya diri?			
ASFM: yang pertama itu reading, kedua itu writing, ketiga itu listening, yang terakhir baru speaking.	Subjek merasa paling percaya diri dalam aspek reading, diikuti writing, listening, dan paling rendah pada speaking.	percaya diri	ASFM.M3.23
Peneliti: Oke, nah kalau kamu biasanya, apa yang kamu lakukan untuk mengatasi kecemasan itu, berarti kan sudah beberapa kali ya. Nah, ketika kamu sadar kamu cemas itu, kamu biasanya ngapain?			
ASFM: Biasanya menyemangati diri sendiri ka, kayak “ayo kamu pasti bisa” gitu-gitu, lebih kayak gitu sih ka.	Subjek mengatasi kecemasan dengan menyemangati diri sendiri, seperti berkata "ayo kamu pasti bisa".	mengatasi kecemasan	ASFM.M3.24
Peneliti: Self-talk gitu ya?			
ASFM: Iya.	Subjek mengakui menggunakan self-talk untuk mengatasi kecemasan	self-talk, mengatasi kecemasan	ASFM.M3.25

Peneliti: mungkin ada dukungan yang menurut kamu ngebantu buat mengelola kecemasan ini? Kayak misalkan dari teman, atau dosen, keluarga, pacar, atau lingkungannya gitu?			
ASFM: Iya, kayak misalkan aku suka ngeliat ini ya kak, kpop idol gitu kan, speech bahasa Inggris kan. Kayak, “ayo bias kamu bisa tuh speech bahasa Inggris meskipun dia orang Korea kan.” Ya itu mereka jadi motivasi aku juga sih kak.	Subjek merasa termotivasi mengelola kecemasan dengan melihat idol K-pop berbicara bahasa Inggris meskipun bukan penutur asli.	motivasi, idol K-pop	ASFM.M3.26
Peneliti: hmm heem.. Berarti, idola Korea yang ibaratnya dia nggak bisa bahasa Inggris, tapi fluent jadi ngedukung kamu, motivasi kamu buat mendorong diri kamu belajar bahasa Inggris lagi gitu ya?			
ASFM: Iya, sama ini faktor lingkungan teman juga sih, kayak misalnya, aku kan orangnya takut kayak ketinggalan ya. Teman-teman yang lain bisa gitu, sedangkan aku nggak bisa aku ngerasa kayak “eh kok dia bisa, masa aku nggak bisa gitu kan”	Subjek termotivasi untuk belajar bahasa Inggris karena melihat idola Korea berbicara bahasa Inggris dengan lancar meskipun bukan penutur asli.	motivasi	ASFM.M3.27
	Subjek merasa didorong oleh lingkungan teman-teman yang bisa bahasa Inggris untuk mengembangkan kemampuan agar tidak tertinggal.	Lingkungan teman	ASFM.M3.28

Peneliti: Berarti, ketika kamu lagi ngebandingin sama teman itu, itu justru malah memotivasi kamu ya, bukan malah bikin kamu insecure?			
ASFM: Insecure ada pasti, cuma kayak, “ayo bisa gitu, pasti bisa”	Subjek merasa insecure ketika membandingkan diri dengan teman-temannya tetapi hal tersebut juga memberikan motivasi	insecure, membandingkan diri, motivasi	ASFM.M3.29
Peneliti: Oke, menarik. Menurut A, pernah nggak sih kamu ngerasa lebih percaya diri ketika menggunakan bahasa Inggris gitu, kalau misalkan pernah, apa yang memicu perubahan itu?			
ASFM: Nggak pernah.	Subjek tidak pernah merasa lebih percaya diri ketika menggunakan bahasa Inggris.	tidak percaya diri	ASFM.M3.30
Peneliti: Belum ya?			
ASFM: Belum. (Tertawa)	Subjek belum pernah merasa percaya diri menggunakan bahasa Inggris	belum percaya diri	ASFM.M3.31
Peneliti: Oke, reaksi teman-teman ketika kamu presentasi gitu, gimana menurut kamu?			
ASFM: Mereka support banget si ka, support banget teman-temannya.	Subjek merasa bahwa teman-temannya sangat mendukung saat presentasi.	support	ASFM.M3.32

Peneliti: Oke, kalau dosen gimana?			
ASFM: Kalau dosen, lebih kayak kritik, aku kurangnya apa, gini-gini.	Subjek merasa bahwa dosen lebih memberikan kritik tentang kekurangan dalam presentasi.	kritik, kekurangan	ASFM.M3.33
Peneliti: Kalau menurut kamu, kritik yang dikasih dosen itu bikin kamu tambah cemas nggak sih?			
ASFM: Nggak sih Kak.	Subjek tidak merasa cemas dengan kritik yang diberikan oleh dosen.	tidak cemas	ASFM.M3.34
Peneliti: Oke, menurut kamu, apakah keyakinan dalam kemampuan bahasa Inggris kamu mempengaruhi kecemasan kamu?			
ASFM: Betul Kak.	Subjek merasa keyakinannya dalam kemampuan bahasa Inggris mempengaruhi kecemasan yang dirasakannya.	keyakinan	ASFM.M3.35
Peneliti: Gimana-gimana, dijelasin aja.			

ASFM: Keyakinan.... gimana ya? Aduh, aku nggak bisa lagi jelasinnyaa Ya itu sih Kak, kayak misalnya Aku lagi yakin nih, ngeliat teman-teman yang mungkin jauh di bawah aku tuh bisa. Aku kayak, eh pokoknya kamu harus bisa, harus yakin gitu. Teman yang di bawah kamu aja, kemampuannya itu bisa pasti masa kamu nggak bisa gitu sih Kak.	Subjek merasa keyakinan dalam kemampuan bahasa Inggris dipengaruhi oleh perbandingan dengan teman yang dianggap lebih rendah kemampuannya, yang mendorong keyakinan untuk bisa lebih baik.	keyakinan, kemampuan bahasa Inggris	ASFM.M3.36
Peneliti: Oke. Berarti selamaini, ibaratnya kamu lebih kayak ini ya, ngobrol sama diri sendiri buat ningkatin keyakinan diri kamu bahwa kalau kamu tuh bisa gitu.			
ASFM: Iya, iya.	Subjek meningkatkan keyakinan diri dengan berbicara kepada diri sendiri dan meyakinkan diri bahwa ia mampu melakukan hal tersebut.	keyakinan diri, berbicara pada diri sendiri	ASFM.M3.37
Peneliti: Oke, menurut A, apakah memiliki keyakinan diri yang tinggi itu bisa mengurangi kecemasan?			
ASFM: iya, betul kak	Subjek percaya bahwa memiliki keyakinan diri yang tinggi dapat mengurangi kecemasan.	keyakinan diri, mengurangi kecemasan	ASFM.M3.38

Peneliti: Kalau di kelas, menurut A yang keyakinan dirinya bagus siapa?			
ASFM: Itu ada tiga orang kak, mereka paling-paling ini sih dominan banget cowok juga ada, jadi empat. DAB, NZ, NUS sama AF kak.	ASFM menyebutkan ada empat orang yang memiliki keyakinan diri yang bagus di kelas, yaitu DAB, NZ, NUS, dan AF.	keyakinan diri	ASFM.M3.39
Peneliti: Oke, menurut kamu karena mereka keyakinan dirinya tinggi, makanya kecemasan mereka lebih rendah gitu?			
ASFM: Iya	Subjek menyetujui bahwa karena mereka memiliki keyakinan diri yang tinggi, kecemasan mereka lebih rendah.	keyakinan diri, kecemasan	ASFM.M3.40
Peneliti: Oke sedangkan kalau kamu karena kamu masih ngerasa keyakinan diri kamu masih sedang jadi kamu kecemasannya masih tinggi begitu?			
ASFM: Iya, betul.	Subjek merasa bahwa karena keyakinan dirinya masih sedang, kecemasannya masih tinggi.	keyakinan diri, kecemasan	ASFM.M3.41

Peneliti: ini pertanyaan terakhir sebelum aku tutup mungkin ada yang mau kamu ceritain dulu terkait pembelajaran Bahasa Inggris selama ini atau terkait kecemasan atau keyakinan diri kamu?			
ASFM: Apa ya... Selain di ini juga gak apa-apa kan kak?			
Peneliti: Gak apa-apa. Pokoknya selama pembelajaran Bahasa Inggris gitu.			
ASFM: Aku nih aku bingung ya (terkekeh) Aku lebih ke takut kalau misalnya aku kan udah semester 4 gitu kan tapi speaking aku masih jauh di jauh dari E, N gitu sih aku lebih takut gitu aja. Karena sebelumnya kan aku memang udah pernah belajar di Pare kan. Kalau di Pare itu kan habitnya pasti 24/7 itu kan di Bahasa Inggris jadi aku ngerasa vocab aku bertambah terus gitu kan meningkat sama speaking aku juga berkembang terus. Sedangkan kalau misalnya di luar, di kampus itu kan gak mungkin 24/7 pakai Bahasa Inggris kan. Aku ngerasa makanya di kampus itu ngerasa vocab aku sama speaking aku tuh menurun daripada di Pare.	Subjek merasa takut karena kemampuan speaking-nya dianggap jauh tertinggal dibandingkan dengan mahasiswa lain seperti E dan N.	takut	ASFM.M3.42
	Subjek pernah belajar di Pare, di mana penggunaan Bahasa Inggris 24/7 membantu meningkatkan kemampuan vocabulary dan speaking-nya.	peningkatan	ASFM.M3.43
	Di lingkungan kampus, bahasa Inggris tidak digunakan 24/7 jadi kemampuan vocab dan speakingnya menurun dibandingkan saat di Pare.	penurunan	ASFM.M3.44

Peneliti: Hmm, karena ini ya karena waktunya terbatas cuma selama pas mata kuliah itu aja.			
ASFM: Iya.	Subjek menyebutkan bahwa waktu untuk berbicara dalam bahasa Inggris terbatas hanya selama mata kuliah.	waktu terbatas	ASFM.M3.45
Peneliti: Berapa lama dulu di Pare?			
ASFM: Aku dulu ambil yang sebenarnya aku ambil 6 bulan tapi aku jadi 5 bulan aja sih di Pare.	Subjek mengambil kursus bahasa Inggris di Pare selama 5 bulan	kursus bahasa Inggris, Pare	ASFM.M3.46
Peneliti: 5 bulan itu kamu ambil kursus yang speaking doang atau semuanya?			
ASFM: Semuanya kak, full course kayak grammar, vocab, speaking.	Subjek mengambil kursus bahasa Inggris yang full course	kursus bahasa Inggris	ASFM.M3.47
Peneliti: Oke, kalau dibandingkan Unpam maksudnya selama kuliah di Unpam sama pas di Pare kamu cenderung lebih cemas pas kapan?			
ASFM: Pas...sebenarnya sama aja sih kak. (tertawa) Cuma ya aku lebih ngerasa lebih better di Pare karena orang-orangnya gak aku kenal kak.	Subjek merasa kecemasan yang dialami di Unpam dan Pare sama, namun merasa lebih baik belajar di Pare karena orangnya tidak dikenal	kecemasan, tidak dikenal	ASFM.M3.48

Peneliti: Oh iya iya, karena kalau di Unpam anak kelasnya tetap sama ya untuk semua mata kuliah			
ASFM: Iya.	Di Unpam, mahasiswa di kelas yang sama tetap mengikuti mata kuliah yang sama.	kelas	ASFM.M3.49
Peneliti: Oke deh, mungkin ada yang mau diceritain lagi?			
ASFM: Udah ka cukup itu aja.			
Peneliti: Oke, sebelumnya makasih banyak udah bersedia jadi responden penelitian aku. Maaf juga kalau ternyata kemarin kamu jadi deg-degan ya padahal kamu gak enak badan tapi harus maju gitu gara-gara ditunjuk Ms.			
ASFM: Iyaa, aku kaget “lho jadinya hari ini ya?” makanya jadinya amburadul	Subjek merasa kaget dan deg-degan ketika harus maju, karena baru diberitahu pada hari itu.	kaget, deg-degan	ASFM.M3.50
Peneliti: Ahhh ngga kooo, cuman karena dadakan jadinya bikin gemetar kemarin yaa. Bagus ko speakingnya, cuman karena tanpa persiapan jadinya mostly baca			
ASFM: iya, makasih ya kaa			

Inisial:	SN
Jenis kelamin:	Perempuan
Usia:	20 Tahun
Tanggal wawancara	Senin, 30 Desember 2024

Transkrip	Pemadatan Fakta	Kata Kunci	Coding
Peneliti: Assalamualaikum wr wb SN, ini Houra yang kemarin penelitian di kelas public speaking Ms Tutik. Aku mau lanjut wawancara kamu untuk penelitian boleh kah?			
SN: Waalaikumsalam, halo kak Houra boleh banget kak			
Peneliti: Sebelumnya tujuan wawancara ini untuk menggali persepsi, pengalaman, dan perasaan kamu selama belajar & menggunakan bahasa Inggris jd feel free kalau mau cerita yah			
SN: oke kak			
Peneliti: Bisa ceritakan pengalaman Anda dalam mempelajari bahasa Inggris?			

SN: Aku sebenarnya mempelajari bahasa Inggris itu karena aku suka sama bahasanya, terus bahasa Inggris itu nilai paling besar di UN makanya aku mau ambil jurusan itu, so far aku belajar bahasanya itu menyenangkan karena aku suka tapi kadang yang bikin pusing itu grammarnya.	Subjek mempelajari bahasa Inggris karena menyukai bahasanya dan memiliki nilai tinggi di Ujian Nasional (UN).	menyukai	SN.M4.1
	Subjek merasa belajar bahasa Inggris menyenangkan tetapi grammar membuat pusing.	grammar, pusing	SN.M4.2
Peneliti: Dari observasi dan jawaban di kuesioner kemarin, kamu setuju dengan beberapa pertanyaan yang menunjukkan kecemasan. Bisa ceritakan kapan pertama kali merasakan kecemasan saat menggunakan Bahasa Inggris?			
SN: Pertama itu aku cemas karena aku merasa takut kalo ngomong di depan banyak orang, apalagi bahasa yang aku pake juga bahasa Inggris yang notabene aku ga begitu fasih, trs aku jadi takut klo aku salah.	Subjek merasa cemas karena takut berbicara di depan banyak orang.	cemas	SN.M4.3
	Subjek takut membuat kesalahan saat berbicara menggunakan bahasa Inggris.	salah	SN.M4.4
Peneliti: Dalam situasi seperti apa kecemasan tersebut biasanya muncul?			

SN: Seperti saat presentasi di depan kelas, saat disuruh perkenalan diri.	Subjek merasa cemas saat presentasi di depan kelas.	presentasi	SN.M4.5
	Subjek merasa cemas saat disuruh memperkenalkan diri.	perkenalan	SN.M4.6
Peneliti: Kalau diminta untuk menilai diri sendiri, seberapa besar tingkat kecemasan Anda saat menggunakan bahasa Inggris: 1. Tinggi 2. Sedang 3. Rendah?			
SN: Bisa dibilang tinggi	Subjek menilai tingkat kecemasannya saat menggunakan bahasa Inggris sebagai tinggi.	tinggi	SN.M4.7
Peneliti: Bagaimana tingkat kecemasan yang tinggi ini mempengaruhi cara Anda belajar atau performa akademis Anda?			
SN: Saat cemas pasti kata-kata yang keluar itu menjadi terbata-bata, lalu lupa dengan materi yang akan dibawa dan kadang sulit untuk mengingat pelajaran.	Subjek merasa cemas membuat cara berbicara menjadi terbata-bata.	terbata-bata	SN.M4.8

	Subjek merasa cemas membuat lupa dengan materi yang akan dibawakan.	lupa	SN.M4.9
	Subjek merasa cemas membuat sulit mengingat pelajaran.	sulit	SN.M4.10
Peneliti: hmm Okay Apakah kecemasan ini membuat kamu menghindari situasi tertentu?			
SN: Terkadang iya. Itu udah cemas banget dan burn out terus dampaknya aku jadi suka ngilang gitu.	Subjek terkadang menghindari situasi tertentu karena kecemasan	menghindari	SN.M4.11
	Kecemasan yang tinggi menyebabkan subjek merasa burn out.	<i>burn out</i>	SN.M4.12
	Subjek mengatasi kecemasan dengan cara suka menghilang	menghilang	SN.M4.13
Peneliti: suka ngilang dalam artian gimana?			
SN: Ngilang dalam artian aku ga bisa dihubungi sama sekali, aku ga keluar rumah, aku ga ketemu sama orang.	Subjek menghilang dengan cara tidak bisa dihubungi sama sekali.	tidak bisa dihubungi	SN.M4.14

	Subjek menghilang dengan cara tidak keluar rumah.	tidak keluar rumah	SN.M4.15
	Subjek menghilang dengan cara tidak bertemu dengan orang lain.	tidak bertemu orang	SN.M4.16
Peneliti: ohhh isolasi diri sendiri yaa			
SN: iya kak itu maksudnya	Subjek mengonfirmasi bahwa menghilang berarti melakukan isolasi diri.	isolasi diri	SN.M4.17
Peneliti: pernah sampe ga masuk kelas kah?			
SN: pernah ka	Subjek pernah tidak masuk kelas karena kecemasan.	tidak masuk kelas	SN.M4.18
Peneliti: Menurut kamu, faktor-faktor apa yang paling memicu kecemasan ketika menggunakan bahasa inggris?			
SN: Yang pertama, aku belum fasih bahasa inggrisnya, terus banyaknya orang, sama belum memahami materi itu aja sih kak	Subjek merasa cemas karena belum fasih berbahasa Inggris.	belum fasih	SN.M4.19

	Subjek merasa cemas karena banyaknya orang yang hadir.	banyaknya orang	SN.M4.20
	Subjek merasa cemas karena belum memahami materi.	belum memahami mater	SN.M4.21
Peneliti: Biasanya reaksi Anda ketika menyadari kecemasan muncul karena faktor-faktor di atas gmn?			
SN: Pastinya aku deg degan banget, terus berkeringat banget, kadang juga gemeter.	Subjek merasa deg-degan ketika menyadari kecemasan muncul.	deg-degan	SN.M4.22
	Subjek merasa berkeringat ketika menyadari kecemasan muncul.	berkeringat	SN.M4.23
	Subjek merasa gemetar ketika menyadari kecemasan muncul.	gemetar	SN.M4.24
Peneliti: Kalau reaksi-reaksi itu muncul, apa yang biasanya kamu lakukan untuk mengatasinya?			

SN: Aku bakal bilang ke diri aku kalo itu bukan apa apa, anggap aja ga ada orang, sama ngeyakinin diri sendiri klo aku pasti bisa, kadang juga aku minta support sama temen aku disitu bisa jadi kunci bgt buat aku lebih pd	Subjek berbicara ke diri sendiri bahwa kecemasan itu bukan apa-apa dan menganggap tidak ada orang di sekitar.	self-talk	SN.M4.25
	Subjek meyakinkan diri bahwa dirinya pasti bisa.	meyakinkan diri	SN.M4.26
	Subjek meminta dukungan dari teman untuk meningkatkan rasa percaya diri.	dukungan teman	SN.M4.27
Peneliti: kemarin aku notice kamu sigh before start presenting			
SN: iya kak kmrn juga deg degan parah	Subjek mengonfirmasi merasa sangat deg-degan sebelum mulai presentasi.	deg-degan	SN.M4.28
Peneliti: Seberapa yakin Anda dengan kemampuan Anda dalam bahasa Inggris?			

SN: Sekitar 60% lah kak, aku yakin kalo lagi yapping sendiri kalo di depan banyak orang belum yakin bangt takut salah	Subjek merasa yakin dengan kemampuan bahasa Inggris sekitar 60%.	keyakinan	SN.M4.29
	Subjek merasa yakin berbicara sendiri, tetapi belum yakin ketika berbicara di depan banyak orang karena takut salah.	tidak yakin, takut salah	SN.M4.30
Peneliti: kalau dilevelin kira-kira masuknya advance, upper intermediate, intermediate, atau basic?			
SN:Aku kayaknya masuk tengah tengah basic and intermediate kak soalnya kadang aku tu bentuk bentuk sentence	Subjek menilai level kemampuannya di antara basic dan intermediate.	intermediate	SN.M4.31
Peneliti: Kalau di bahasa inggris kan ada speaking, writing, reading, sama listening. Di antara keempat aspek ini ada ga yang membuat kamu merasa lebih percaya diri dibandingkan aspek lainnya?			

SN: Reading is the best one I think, karena kadang kalo nonton film atau dengerin lagu pasti ada subs dan lyricnya jadi aku sering baca dari situ.	Subjek merasa lebih percaya diri dalam aspek reading karena kadang membaca subtitle film dan lirik lagu.	reading	SN.M4.32
Peneliti: kamu paling ga percaya diri atau yakin di aspek yang mana?			
SN: writing, pastiii berantakan banget	Subjek merasa paling tidak percaya diri di aspek writing karena hasilnya berantakan.	writing	SN.M4.33
Peneliti: berarti speaking di tengah-tengah yaa?			
SN: iya kak	Subjek menilai kemampuan speaking-nya berada di tengah-tengah.	speaking	SN.M4.34
Peneliti: Tadi kamu mention kalo dukungan dari teman bisa jadi kunci percaya diri, apakah mereka tau kondisi kamu kalau uda cemas banget ampe isolasi diri?			

SN: Nggak ada yang tau selain aku kak, kakak orang pertama yang aku ceritain ini karena menurut aku ini ga perlu di ceritain ke temen aku.	Subjek tidak menceritakan kondisi cemas dan isolasi diri kepada teman-temannya, hanya menceritakannya kepada peneliti.	isolasi diri	SN.M4.35
Peneliti: makasih udah mau cerita ya			
SN: makasih juga mau dengerin ya kak			
Peneliti: Berarti supportnya saat di kelas kemarin ya, pas mau maju kamu jd pd kalo dipanggil sama temen-temen kamu gitu... kayak cheering			
SN: iya betul banget	Subjek mendapatkan dukungan atau sorakan dari teman-teman saat di kelas.	dukungan	SN.M4.36
Peneliti: Jika Anda pernah merasa lebih percaya diri dan kurang cemas dalam menggunakan bahasa inggris, apa yang biasanya memicu perubahan tersebut?			

SN: kaya disupport terus aku udah prepare banget sama materi yang mau aku bawain dan aku lebih nyaman audiencenya temen aku aja kaya ga ada katingnya gitu	Subjek merasa lebih percaya diri dan kurang cemas ketika mendapat dukungan dan telah mempersiapkan materi dengan baik.	dukungan, persiapan	SN.M4.37
	Subjek merasa lebih nyaman ketika audiencenya hanya teman, tanpa kehadiran kakak tingkat.	audiencenya teman	SN.M4.38
Peneliti: kating tu maksudnya kyk ada kating yg ngulang kelas gitu atau kayak aku kemarin penelitian di kelas?			
SN: iya ka, kayak gitu	Subjek mengkonfirmasi bahwa ia tidak nyaman jika audiencenya kating atau peneliti	kating, penelitian	SN.M4.39
Peneliti: (tertawa) maaf yaa, ga mempengaruhi nilai kalian koo			

SN: (tersenyum) gapapa kak deg degan dikit	Subjek menyebutkan merasa deg-degan sedikit tetapi tidak masalah saat ada peneliti yang hadir di kelas.	deg-degan	SN.M4.40
Peneliti: Menurut Anda, apakah keyakinan diri Anda dalam kemampuan Bahasa Inggris mempengaruhi kecemasan Anda? jika iya, bagaimana kaitannya?			
SN: iya, karena kalau kita percaya diri kita bisa lebih enjoy dalam berbicara atau kegiatan apapun itu	Subjek percaya bahwa keyakinan diri dapat mengurangi kecemasan dan membuatnya lebih menikmati berbicara atau kegiatan lainnya.	keyakinan diri, mengurangi kecemasan	SN.M4.41
Peneliti: Menurut kamu, apakah dengan memiliki keyakinan diri yang tinggi dapat mengurangi kecemasan berbahasa?			
SN: iyaa, dengan percaya diri kita bisa lebih improve.	Subjek percaya bahwa dengan keyakinan diri yang tinggi, kecemasan berbahasa dapat berkurang dan kemampuan bisa lebih meningkat.	keyakinan diri, mengurangi kecemasan	SN.M4.42

Peneliti: Ok, sebelum kita tutup barangkali ada yg mau diceritain atau sharing terkait kecemasan dan keyakinan diri, atau pembelajaran bahasa inggris selama ini?			
SN: kayanya untuk saat ini belum ada kak			
Peneliti: okay de, Aku tutup yaaa wawancaranya. Terima kasih sudah menjadi responden kuu			
SN: oke sama sama kak			

Inisial:	SN
Jenis kelamin:	Perempuan
Usia:	20 Tahun
Tanggal wawancara	Senin, 30 Desember 2024

Transkrip	Pemadatan Fakta	Kata Kunci	Coding
Peneliti: Haloo A, ini Houra yg kemarin penelitian di kelas public speaking Ms Tutik. Aku mau lanjut wawancara kamu untuk penelitian boleh kah?			
AMP: Haloo kak houra, boleh banget ka			
Peneliti: Aku mulai yaa, Seberapa sering Anda menggunakan bahasa Inggris dalam kehidupan sehari-hari?			
AMP: tidak terlalu sering, but quite enough I guess	Subjek menggunakan bahasa Inggris dalam kehidupan sehari-hari tidak terlalu sering, namun cukup sering.	cukup sering	AMP.M5.1

Peneliti: Sebelumnya tujuan wawancara ini untuk menggali persepsi, pengalaman, dan perasaan kamu selama belajar & menggunakan bahasa Inggris jd feel free kalau mau cerita yah Bisa ceritakan pengalaman Anda dalam mempelajari bahasa Inggris?			
AMP: Jadi awalnya aku mulai belajar bahasa inggris itu pas di sekolah dasar. waktu itu, pelajaran bahasa inggris rasanya kaya pelajaran biasa aja, tapi aku suka banget sama lagu-lagu barat nah dari situ, aku mulai penasaran dan pengen tau arti liriknya. Jadi, aku suka iseng search buat nyari tau artinya sekalian buat nambah vocab aku	Subjek mulai belajar bahasa Inggris sejak sekolah dasar dan tertarik karena lagu-lagu barat dan ingin tahu arti liriknya.	lagu barat, arti lirik	AMP.M5.2
Pas SMP dan SMA aku mulai sering nonton film barat, i like hearing the people in the movie speak english fluently, it's pretty cool, isn't it? aku juga mulai berani ngobrol sama temen pakai bahasa inggris, sedikit sih (tersenyum) kaya beberapa kata yang di switch ke bahasa inggris. sekarang, setelah beberapa tahun belajar, aku merasa lebih percaya diri dalam berbahasa inggris, dalam hal writing, listening and reading sih, kalau buat speaking jujur aku masih kurang percaya diri dan sering banget ngerasa takut salah, takut ada grammar police	Subjek sering menonton film barat dan mulai berani berbicara dalam bahasa Inggris dengan teman, meski sedikit.	menonotn film	AMP.M5.3
Lalu sebagai mahasiswa sasing di semester 4, aku ngerasa banyak tantangan yang cukup menguras tenaga. beban tugas	Subjek merasa lebih percaya diri dalam aspek writing, listening, dan reading, tetapi kurang percaya diri dalam speaking karena takut salah dan adanya "grammar police".	percaya diri, takut salah	AMP.M5.4

dari berbagai mata kuliah rasanya sangat tinggi dan susah diatur, kadang ngebuat aku kewalahan dan ngerasa overwhelmed. although all of this is stressful, I know that all of these experiences are an important part of my learning process. dan yang terpenting, aku masih suka bahasa inggris kok..kayaknya	Subjek merasa kewalahan dan overwhelmed dengan beban tugas di semester 4, meskipun tahu pengalaman tersebut penting untuk proses pembelajaran.	<i>overwhelmed</i>	AMP.M5.5
	Subjek tetap menyukai bahasa Inggris	menyukai	AMP.M5.6
Peneliti: Interesting sekali, Dari jawaban di kuesioner kemarin, kamu setuju dengan beberapa pertanyaan yang menunjukkan kecemasan. Bisa ceritakan kapan pertama kali merasakan kecemasan saat menggunakan Bahasa Inggris?			
AMP: Jadi, aku pertama kali ngerasain kecemasan saat menggunakan bahasa inggris waktu di kelas itu pas dosen meminta kami untuk melakukan presentasi. aku ngerasa udah belajar dan mempersiapkan materi dengan baik, tapi pas giliranku aku nervous banget yang akhirnya ngebikin aku kadang ngerasa ga puas sama hasilnya yang bikin aku cemas itu bukan cuma soal isi presentasinya, tapi juga takut salah	Subjek pertama kali merasakan kecemasan saat diminta untuk presentasi di kelas, meskipun sudah mempersiapkan materi dengan baik.	presentasi	AMP.M5.7

ngomong atau nggak bisa menjelaskan dengan jelas. Pas berdiri di depan kelas, aku ngerasa semua mata tertuju ke aku, dan tiba-tiba otakku blank. Aku mulai ragu sama kata-kata yang harus aku ucapin. Walaupun akhirnya bisa menyelesaikan presentasi, the anxiety made me realize that speaking in english in front of a crowd is not as easy as i thought	Subjek merasa cemas tidak hanya karena isi presentasi, tetapi juga karena takut salah berbicara dan tidak bisa menjelaskan dengan jelas.	takut salah, tidak bisa menjelaskan	AMP.M5.8
	Subjek merasa cemas dan otaknya blank saat berdiri di depan kelas dan merasa semua mata tertuju padanya.	otak ngeblank	AMP.M5.9
	Subjek menyadari bahwa berbicara dalam bahasa Inggris di depan banyak orang tidak semudah yang dipikirkan.	berbicara di depan banyak orang	AMP.M5.10
Peneliti: Kalau presentasi atau tampil pake bahasa Indonesia bikin cemas juga ga?			

AMP: Iyaa, bahasa indo atau inggris aku bakal tetep nervous sih awalnya tapi masih aman, aku masih bisa kontrol nervousnya	Subjek merasa cemas baik saat presentasi menggunakan bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris, tetapi masih bisa mengontrol kecemasannya.	cemas, kontrol	AMP.M5.11
Peneliti: Ini karena pertemuan kemarin dadakan atau setiap presentasi emang ada rasa cemasnya?			
AMP: sebenarnya setiap presentasi, cemas karena takut hasilnya ga sesuai ekspektasi aku, tapi karena kemarin dadakan aku jadi lebih nervous dari biasanya	Subjek merasa cemas setiap presentasi karena takut hasilnya tidak sesuai ekspektasi, namun merasa lebih nervous karena presentasi dilakukan secara dadakan.	cemas, dadakan	AMP.M5.12
Peneliti: Oh okayy, berarti klo presentasi in general yaa, klo jd pusat perhatian			
AMP: absolutely kak	Subjek merasa cemas jika menjadi pusat perhatian saat presentasi.	pusat perhatian, cemas	AMP.M5.13

Peneliti: Bagaimana Anda menilai tingkat kecemasan Anda saat menggunakan Bahasa Inggris: 1. Tinggi 2. Sedang 3. Rendah?			
AMP: sedang	Subjek menilai tingkat kecemasan saat menggunakan bahasa Inggris berada pada level sedang.	tingkat kecemasan sedang	AMP.M5.14
Peneliti: Bagaimana tingkat kecemasan ini mempengaruhi cara Anda belajar atau mempengaruhi performa akademis Anda?			
AMP: tingkat kecemasan ini cukup mempengaruhi cara aku belajar dan performa akademik. Kadang, rasa cemas bikin aku jadi kurang percaya diri saat harus berbicara atau presentasi di depan kelas. Jadi, aku lebih suka menghindari situasi yang bikin nervous, padahal itu penting untuk latihan	Tingkat kecemasan mempengaruhi cara subjek belajar dan performa akademis, membuat subjek kurang percaya diri saat berbicara atau presentasi di depan kelas, serta lebih suka menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan.	menghindari, kurang percaya diri	AMP.M5.15

Peneliti: selain speaking, apakah ada situasi lain yang membuat kamu nervous?			
AMP: tentu adaa, aku suka ngerasa nervous di berbagai situasi, bukan hanya saat speaking. Misalnya pas ujian tulis atau bikin essay, aku sering khawatir kalau ada materi yang belum sepenuhnya aku kuasai atau ketika dosen tiba-tiba meminta pendapat tentang suatu materi dan diskusi kelas, aku kadang merasa gugup, terutama jika aku belum menguasai materinya dengan baik	Subjek sering merasa nervous tidak hanya saat speaking, tetapi juga dalam berbagai situasi lainnya.	nervous	AMP.M5.16
	Subjek merasa gugup saat ujian tulis atau membuat essay karena khawatir ada materi yang belum sepenuhnya dikuasai.	khawatir, belum menguasai materi	AMP.M6.17
	Subjek juga merasa gugup ketika diminta pendapat oleh dosen atau dalam diskusi kelas, terutama jika belum menguasai materi dengan baik.	gugup	AMP.M5.18
Peneliti: Oh Iya, menarik Menurut kamu, faktor-faktor apa yang paling memicu kecemasan ketika menggunakan bahasa inggris?			

AMP: menurut aku, ada beberapa faktor yang paling memicu kecemasan saat menggunakan bahasa inggris. pertama, ketakutan untuk salah bicara atau salah eja bisa bikin kita ngerasa ngga percaya diri. kedua, kurangnya vocabulary juga sering jadi masalah, kadang kita pengen ngomong sesuatu tapi bingung karena ngga tau kata yang tepat. selain itu, tekanan untuk berbicara dengan lancar dan jelas, terutama di depan orang lain bisa bikin kita nervous dan anxiety	Subjek merasa ketakutan untuk salah bicara atau salah eja adalah salah satu faktor utama yang memicu kecemasan saat menggunakan bahasa Inggris.	ketakutan	AMP.M5.19
	Kurangnya vocabulary menjadi masalah bagi subjek sehingga sering bingung untuk menemukan kata yang tepat saat ingin berbicara.	kurang vocabulary	AMP.M5.20
	Tekanan untuk berbicara dengan lancar dan jelas, terutama di depan orang lain, menyebabkan nervous dan cemas.	tekanan	AMP.M5.21
Peneliti: Bagaimana Reaksi Anda saat menyadari kecemasan tersebut muncul?			

AMP: Biasanya aku mulai ngerasa detak jantung yang lebih cepat dan tangan yang berkeringat. Pertama-tama, aku coba untuk mengambil napas dalam-dalam dan bikin diri aku rileks. Aku selalu ingetin diri sendiri kalau nervous itu normal dan banyak orang juga mengalaminya. lalu, aku berusaha fokus sama materi yang sudah aku pelajari dan coba untuk berbicara perlahan-lahan. Biasanya aku juga suka berdiskusi dengan teman-teman agar bisa saling mendukung dan berbagi pengalaman	Subjek merasa detak jantungnya lebih cepat dan tangan berkeringat ketika menyadari kecemasan muncul.	detak jantung cepat, tangan berkeringat	AMP.M5.22
	Subjek mengambil napas dalam-dalam dan berusaha membuat diri rileks.	napas dalam, rileks	AMP.M5.23
	Subjek mengingatkan diri sendiri bahwa rasa nervous adalah hal yang normal dan banyak orang juga mengalaminya.	nervous	AMP.M5.24
	Subjek berusaha fokus pada materi yang sudah dipelajari dan berbicara perlahan-lahan	fokus	AMP.M5.25
	Subjek berdiskusi dengan teman-teman untuk saling mendukung dan berbagi pengalaman	dukungan	AMP.M5.26

Peneliti: Aku notice kemarin kamu tarik nafas panjang sebelum mulai presentasi			
AMP: iyaa itu nervous banget kemarin kak, agak ke pressure juga karena kemarin kan ada kak houraa dan kakak lagi penelitian	Subjek merasa nervous sebelum presentasi, bahkan melakukan napas panjang, karena merasa tertekan dengan kehadiran peneliti saat presentasi.	nervous, napas panjang, tertekan	AMP.M5.27
Peneliti: Aku bilang ga mempengaruhi nilai jg tetep bikin cemas ya?			
AMP: iya kaa!	AMP mengonfirmasi bahwa meskipun diberitahu kehadiran peneliti tidak memengaruhi nilai, hal itu tetap membuatnya merasa cemas.	cemas, kehadiran peneliti	AMP.M5.28
Peneliti: Seberapa yakin Anda dengan kemampuan Anda dalam Bahasa Inggris?			
AMP: aku cukup yakin	Subjek merasa cukup yakin dengan kemampuan bahasa Inggrisnya.	yakin	AMP.M5.29

Peneliti: Seberapa yakin? 1. Advance 2. Upper Intermediate 3. Intermediate 4. Basic			
AMP: umm I think, tengah tengah intermediate sama upper-intermediate kalau bilang upper-inter aku agak takut sih, jadi tengah-tengah ajaa	Subjek merasa yakin dengan kemampuannya di level tengah-tengah antara intermediate dan upper-intermediate, meskipun takut untuk menyebutnya upper-intermediate.	tengah	AMP.M5.30
Peneliti: Kalau di bahasa inggris kan ada speaking, writing, reading, sama listening. Di antara keempat aspek ini ada ga yang membuat kamu merasa lebih percaya diri dibandingkan aspek lainnya?			
AMP: aku lebih pd di writing sama reading sih, listening juga aku cukup pd kok, kalau speaking dikit aja PDnyaa	Subjek merasa lebih percaya diri di aspek writing dan reading, cukup percaya diri di listening, namun hanya sedikit percaya diri di aspek speaking.	percaya diri, writing, reading, listening, speaking	AMP.M5.31
Peneliti: Klo kecemasan seperti ini muncul, apa yg biasanya kamu lakukan untuk mengatasinya?			

AMP: kalau aku ngerasa cemas, biasanya aku punya beberapa cara buat ngatasinnya. pertama, aku coba tarik napas dalam-dalam biar lebih tenang. aku juga selalu ingetin diri sendiri kalo semua orang juga ngerasain hal yang sama, jadi nggak perlu terlalu khawatir. biasanya, aku juga suka latihan sama teman-teman, diskusi bareng temen itu bikin aku ngerasa lebih nyaman dan percaya diri	Subjek mengatasi kecemasan dengan menarik napas dalam-dalam untuk menenangkan diri.	tarik napas dalam, menenangkan diri.	AMP.M5.32
	Subjek mengingatkan diri sendiri bahwa semua orang juga mengalami kecemasan yang sama, sehingga tidak perlu terlalu khawatir.	self-reminder	AMP.M5.33
	Latihan bersama teman-teman dan berdiskusi membuat nyaman dan percaya diri.	latihan bersama teman	AMP.M5.34
Peneliti: Selain latihan, apakah ada dukungan yg menurut kamu membantu dalam mengelola kecemasan?			
AMP: iyaaa, dukungan dari teman bisa bikin aku jadi percaya diri, kayak kemarin contohnya aku jadi berani maju karena dukungan teman temanku yang ngeyakinin aku kalo aku pasti	Dukungan dari teman membuat subjek lebih percaya diri.	dukungan teman	AMP.M5.35

bisa	Subjek berani maju karena dukungan dan keyakinan yang diberikan oleh teman-temannya.	meyakinkan	AMP.M5.36
Peneliti: Jika Anda pernah merasa lebih percaya diri dan kurang cemas dalam menggunakan Bahasa Inggris, apa yang biasanya memicu perubahan positif tersebut?			
AMP: Biasanya, aku merasa lebih percaya diri ketika aku sudah banyak berlatih. misalnya ketika aku sering berbicara dengan teman-teman, itu bikin aku lebih nyaman. selain itu, mendapatkan umpan balik positif dari orang lain juga sangat membantu. ketika mereka bilang aku sudah berkembang, itu bikin aku semangat! pengalaman berbicara di depan umum atau presentasi yang berjalan baik juga jadi pemicu perubahan positif. Jadi, semakin sering berlatih dan mendapatkan dukungan, aku bakal lebih percaya diri	Latihan yang sering membuat subjek lebih percaya diri.	latihan	AMP,M5.37
	Berbicara dengan teman membantu subjek merasa lebih nyaman.	interaksi sosial, kenyamanan	AMP.M5.38
	Umpan balik positif dari orang lain meningkatkan semangat subjek.	umpan balik positif	AMP.M5.39
	Pengalaman berbicara di depan umum atau presentasi yang baik memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri subjek.	pengalaman baik	AMP.M5.40

Peneliti: Berarti tergantung feedback dari penampilan sebelumnya yaa			
AMP: Iya	Subjek merasa percaya diri tergantung pada feedback dari penampilan sebelumnya.	umpan balik	AMP.M5.41
Penelitian: Menurut Anda, apakah keyakinan diri Anda dalam kemampuan Bahasa Inggris mempengaruhi kecemasan Anda? Jika iya, bagaimana?			
AMP: iya banget! ketika aku ngerasa percaya diri, misalnya setelah latihan atau dapat feedback positif, aku jadi lebih santai pas berbicara. sebaliknya, kalau aku merasa belum siap atau ragu dengan kemampuanku, kecemasan itu langsung muncul. Jadi, penting banget buat terus berlatih dan mencari kesempatan untuk berbicara	Menurut subjek, keyakinan diri dalam kemampuan bahasa Inggris berpengaruh terhadap kecemasan.	keyakinan diri	AMP.M5.42
	Latihan dan umpan balik positif membuat subjek lebih santai saat berbicara.	latihan, umpan balik positif	AMP.M5.43
	Ketidaksiapan atau keraguan memunculkan kecemasan	ketidaksiapan, keraguan	AMP.M5.44

	Latihan dan mencari kesempatan berbicara sangat penting.	latihan, kesempatan berbicara	AMP.M5.45
Peneliti: Berarti menurut kamu semakin tinggi keyakinan diri seseorang maka kecemasannya akan menurun?			
AMP: Iyaaa, menurutku begitu	Keyakinan diri yang tinggi dapat mengurangi kecemasan.	keyakinan diri, kecemasan	AMP.M5.46
Peneliti: Okay, sebelum kita tutup barangkali ada yg mau diceritain lagi terkait kecemasan, keyakinan diri, atau pembelajaran bahasa Inggris selama ini?			
AMP: hmmm kayaknya udah cukup kak, aku tadi udah share pengalaman aku tentang belajar bahasa inggris, anxiety sama kepercayaan diri			
Peneliti: Okay de, terima kasih banyak ya. Happy holiday			
AMP: my pleasure kak houraaa, Happy holiday juga kak!			

Nama Dosen:	Purwanti Taman
Jenis kelamin:	Perempuan
Usia:	20 Tahun
Tanggal wawancara	Senin, 30 Desember 2024

Transkrip	Pemadatan Fakta	Kata Kunci	Coding
H: Assalamualaikum Wr. Wb.			
PT: Waalaikumsalam Wr. Wb.			
H: Sebelumnya perkenalkan, nama saya Houra Zahra. Saat ini saya sedang menjalani penelitian mengenai peran efikasi diri dalam mengurangi kecemasan berbahasa asing. Saya membutuhkan, ini pertanyaan yang ada sebagai verifikator bahwa kasus ini memang ada di lingkungan pembelajaran bahasa Inggris. Baik, sebelum kami mulai, boleh Ibu perkenalkan diri dulu?			
PT: Saya Purwanti Taman, dosen English Department di Universitas Pamulang ya, yang memang kebetulan banyak belajar atau ya proses belajar itu dari mengajar tentang public speaking, especially juga pada ini ya, self-efficacy ataupun juga anxiety, memang cukup banyak pembelajaran dari sini.			

H: Oke, baik. Untuk pertanyaan pertama, bagaimana Anda melihat tingkat kepercayaan diri mahasiswa saat mereka berbicara atau menulis dalam bahasa Inggris di kelas?			
PT: Ini minta izin dulu, boleh saya jawab menggunakan bahasa Inggris ya?			
H: Boleh, silahkan			
PT: Melihat tingkat kepercayaan dari mahasiswa saat berbicara dan menulis. So in a class, especially on the first semester, for example, they haven't really been in public speaking classes, but when talking about the speaking ability and also writing ability, there are some who originally starting to have their very good color of their speaking ability, that they come before, I mean, they achieve the ability before coming to the class, but also there are a big portion of the student who are actually finding their own ability or finding their own courage or starting to grab their own ability on the speaking and also writing. So, I would wrap that they are mainly not yet able to come up with the speaking ability and also writing ability in English especially when you are talking about the spontaneity, the practicality, and also something that genuinely expressed.	Pada semester pertama, mahasiswa umumnya belum mengikuti kelas public speaking.	public speaking.	PT.D.1
	Beberapa mahasiswa memiliki kemampuan berbicara yang baik sebelum masuk kelas.	kemampuan berbicara	PT.D.2
	Sebagian besar mahasiswa sedang dalam proses menemukan kemampuan dan keberanian mereka dalam berbicara dan menulis.	proses menemukan kemampuan	PT.D.3

	Kemampuan berbicara dan menulis mahasiswa umumnya belum optimal, terutama dalam aspek spontanitas, praktikalitas, dan ekspresi yang alami.	kemampuan belum optimal	PT.D.4
H: Tadi kan Miss bilang kalau di conversation, kalau misalkan di matkul public speaking in general, how about them?			
PT: When you are able to explain the theory very well at the beginning as a lecturer, so you are able to deliver the message what should be done or what shouldn't be done in a public speaking, they're actually be able to grasp what is important, what is the first thing, what's issue, however, I still really consider that the speaking ability, especially and also tackling the nervous more importantly, it's still a very big issue that we need to all together to address.	Kemampuan berbicara dan mengatasi rasa gugup masih menjadi tantangan utama meskipun teori telah dijelaskan dengan baik oleh dosen.	tantangan	PT.D.5
H: Apakah Anda pernah mengamati mahasiswa yang tampak gugup atau cemas selama pembelajaran? What's their symptoms?			
<i>PT: There are a lot and their symptoms pop up already anxiety signs pop up in many other ways. For example, some people are babbling, some people are sweating, some people they perhaps forgotten all the things they wanted to say, some of them are able to cope with the matter, some of them are not and the serious one they may go back to their seats or even one is really passed out unbelievably. So that is</i>	Gejala kecemasan yang diamati pada mahasiswa saat pembelajaran meliputi berbicara tidak jelas (babbling), berkeringat, lupa materi	gejala kecemasan	PT.D.6

<i>still, I really, from that, I really learned that it's anxiety, especially become one very big issue at the very beginning of the starting point of people speaking in public.</i>	Reaksi serius seperti kembali ke tempat duduk atau pingsan.	kembali ke tempat duduk, pingsan	PT.D.7
	Ada mahasiswa yang mampu mengatasi kecemasan, tetapi ada juga yang tidak.	mengatasi kecemasan	PT.D.8
	Kecemasan adalah isu besar pada tahap awal berbicara di depan umum.	kecemasan	PT.D.9
H: Bagaimana mahasiswa dengan kecemasan berbahasa biasanya berperilaku dalam situasi pembelajaran?			
<i>PT: Hmm, oke. There are so many people who are actually talking while translating, so the translation flow actually does matter, this perhaps because of the vocabulary ability and also the grammar ability, because people of course expect applying their grammar ability as well, their grammar knowledge is combined with the vocabulary, and when they fail to get that one, they'll come into hmm... having a lot of filler or "hmm", and they sometimes mumble, they sometimes giggle by themselves, and also some people are unfinished talking about things that they're trying to express, and let</i>	Mahasiswa sering berbicara sambil menerjemahkan, sehingga kelancaran penerjemahan menjadi penting.	menerjemahkan	PT.D.10
	Kemampuan kosakata dan tata bahasa menjadi kendala bagi mahasiswa.	kendala	PT.D.11

<i>it go like this, sadly.</i>	Mahasiswa yang gagal menggabungkan pengetahuan tata bahasa dan kosakata cenderung menggunakan filler seperti “hmm”	gagal menggabungkan	PT.D.12
	Beberapa mahasiswa berbicara tidak selesai, menggumam, atau tertawa kecil sendiri ketika kesulitan mengekspresikan sesuatu.	kesulitan mengekspresikan.	PT.D.13
	Mahasiswa terkadang menyerah untuk melanjutkan pembicaraan saat menghadapi kesulitan.	menyerah	PT.D.14
H: Okay, next. Langkah apa yang biasanya Anda lakukan untuk membantu mahasiswa yang tampak cemas saat menggunakan bahasa Inggris?			
<i>PT: Hmm, okay. The easy way for this one is actually provide the small group work, so it is not actually a self-public speaking, but like a group presentation, so when they are together with friends, for example in a group of three, or in a group of four, and they have</i>	Presentasi kelompok membantu mahasiswa berbagi tugas dan rasa gugup.	presentasi kelompok	PT.D.15

<i>some part, some people are doing the introduction, some people are doing the body of the knowledge, and then other doing some conclusion, that's probably help them, because they share the nervous probably, and also they share the job, so this is the first one. If they couldn't do that, so at the beginning they don't come in front of the class, but in a small group they sit around making a circle of their seat, so that they are able to truthfully share of they wanted to say, so that hopefully will ease their transition flow, and also be able to come up with the dealing with the nervousness, knowing that this one having the lower filter of the speaking.</i>	Jika mahasiswa masih kesulitan, mereka tidak diminta maju ke depan melainkan diskusi dalam lingkaran kecil sehingga memberikan filter yang lebih rendah untuk berbicara dan membantu mahasiswa menghadapi kecemasan.	diskusi lingkaran kecil	PT.D.16
<i>H: Okay, do you find the big difference when you see they are doing a presentation in group versus while they are doing alone?</i>			
<i>PT: Of course, yeah, yeah, so that's doing presentation in a group need a very big nerve for the starter, while doing this one in a group, they at least share again, as I have said, share the same nervous, so that would create some strength for them or how to cope together with what they are facing, while when they are alone, yeah, they become one of the center of attention in the class, some of them are able to cope with that one, some of them are not, so it is really believed that that's having a higher pressure compared to the one in the group.</i>	Presentasi kelompok membutuhkan keberanian besar, terutama untuk pemula.	keberanian besar	PT.D.17
	Dalam kelompok, mahasiswa berbagi rasa gugup yang membantu mereka menghadapi situasi bersama.	berbagi rasa gugup	PT.D.18
	Presentasi individu membuat mahasiswa menjadi pusat perhatian kelas.	presentasi individu, pusat perhatian	PT.D.19

	Beberapa mahasiswa dapat mengatasi tekanan saat presentasi individu, namun ada juga yang tidak.	mengatasi tekanan	PT.D.20
	Tekanan lebih tinggi dirasakan saat presentasi individu dibandingkan dalam kelompok.	tekanan lebih tinggi, presentasi individu	PT.D.21
<i>H: Okay, next, do you give them a strategy to cope with their anxiety when comes to speaking in front of the class?</i>			
<i>PT: Okay, I learned from quite many sources as far as I remember, for example, the very first one is the magic of 60 seconds, so people really need to know that it is actually only happening for one minute or 60 seconds when people starting to stand up and then walk to in front of the class and then trying to tackle their nervousness, so that is only happening in one minute. If they are able to cope with this, they will be able to come up with a forever length or distance of their talk, but when they don't, they probably need to do more practice again. Another one, for example, I remember I got 3S, I forgot the sources, but like when you stand in front of the class, you start with the silent and then you get to scan, and then you're trying to face who are in front of you, who are paying attention on you, and</i>	Strategi "magic of 60 seconds" digunakan untuk membantu mahasiswa mengatasi gugup saat awal berbicara di depan kelas.	magic of 60 seconds, mengatasi gugup	PT.D.22
	Jika mahasiswa dapat melewati 60 detik pertama, mereka cenderung dapat melanjutkan berbicara dengan baik.	60 detik pertama	PT.D.23

<i>then you try to get smile. Again, 3S, this one is silent, scan, smile. So, I mainly did this one quite repeatedly in front of the class because I personally also very much aware that actually anxiety is the biggest thing at front, which comes even before the language ability. So, when people are able to cope with their anxiety matter, so they will probably be able to come up with their language issue as well.</i>	Strategi "3S" mencakup tiga langkah: silent, scan, smile, untuk membantu menghadapi kecemasan.	strategi 3S	PT.D.24
	Subjek menyadari bahwa kecemasan adalah tantangan utama yang muncul sebelum kemampuan bahasa.	kecemasan, tantangan utama	PT.D.25
	Mengatasi kecemasan membantu mahasiswa menangani isu kemampuan bahasa.	mengatasi kecemasan	PT.D.26
<i>H: In your opinion, as a lecturer, does your support increase their self-efficacy?</i>			
<i>PT: Well, I could say yes, even though to some classes that may not significant one or that may not 100% work for every student knowing that they have their own characteristic or I may be able to walk hand-in-hand, step-by-step with them or sometimes I personally also will not yet be able to grab them with what I am actually doing. So some of them who are really having very high</i>	Dukungan dosen dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa, meskipun tidak selalu signifikan atau efektif untuk semua mahasiswa.	dukungan dosen	PT.D.27

<i>motivation, high confidence, they would be able to come up with that one with me. But I could say that this hasn't been a hundred percent successful.</i>	Efektivitas dukungan bergantung pada karakteristik mahasiswa, seperti motivasi dan kepercayaan diri.	karakteristik mahasiswa, efektivitas dukungan.	PT.D.28
	Dosen terkadang belum dapat sepenuhnya memahami kebutuhan mahasiswa dalam proses dukungan.	kebutuhan mahasiswa	PT.D.29
	Mahasiswa dengan motivasi dan keyakinan tinggi cenderung lebih mudah menerima dan memanfaatkan dukungan.	motivasi, keyakinan tinggi, dukungan	PT.D.30
	Dukungan dosen belum sepenuhnya mencapai kesuksesan 100%.	dukungan dosen	PT.D.31
<i>H: Okay, so in your opinion what's the factor that affects students' self-confidence when it comes to learning English?</i>			

<i>PT: Okay, let's go back a little bit about the public speaking. So I would say I clustered this into a very big three clusters.</i> <i>1. Nervous management</i> <i>2. Language ability</i> <i>3. Engagement</i> <i>So let's go the big two on the first one, nervous management. Some people are nervous because I've been really telling them that we are actually on the same boat and we are all learning together but there are so many people who actually claim themselves want to be good and they want to perform good which it is actually not the time probably. So this makes them more nervous. So that's one and then the next one because of the pressure in the environment people are expecting them to be good so that's even harder and also the next one of course when sometimes the lectures we got the criteria or we have the criteria and inform them that our marking criteria is this, this, this and that's make them even more nervous. So I suppose this couldn't be done at once but along the way through a semester when we are training our student to repeatedly talk in front of the people, in front of their lectures or in front of their classmates so I think that's bit by bit be able to improve their ability or their confidence.</i>	Terdapat tiga faktor utama yang memengaruhi kepercayaan diri mahasiswa dalam belajar bahasa Inggris: manajemen kecemasan, kemampuan bahasa, dan keterlibatan.	Kepercayaan diri	PT.D.32
	Banyak mahasiswa ingin tampil baik tetapi merasa belum siap, yang menyebabkan mereka lebih cemas.	keinginan tampil baik, belum siap, kecemasan	PT.D.33
	Tekanan dari lingkungan, seperti ekspektasi untuk tampil baik, dapat meningkatkan rasa cemas mahasiswa.	tekanan lingkungan, ekspektasi tinggi	PT.D.34
	Informasi tentang kriteria penilaian dosen juga dapat meningkatkan kecemasan mahasiswa.	kriteria penilaian	PT.D.35

	Melatih mahasiswa berbicara di depan umum secara berulang selama satu semester dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka secara bertahap.	latihan berbicara, kepercayaan diri	PT.D.36
<i>H: What's the biggest struggle that the students face when it comes to practice their self-efficacy?</i>			
<i>PT: Self-efficacy is actually very meaningful for every starter. Some of them are able to grab that at once but some of them not. So when they feel that "hey I can do it". So it's become a lot easier no matter how you are transferring your message or how they are able to cope with the nervousness or even the language ability. So that's everything actually become easier but to be really honest I know theoretically when you really practice again and practice again let them make mistakes. So the self-efficacy eventually will be able to be obtained but undeniably there are a lot of hindrance or obstacle that efficacy might not be obtained within a period of time. So I don't know yet how to tackle this one or if I were able to come up here is the most practical tips to give them a sense of self-efficacy probably I would have done that for a long time ago. Okay, so that's the biggest hindrance I think.</i>	Self-efficacy sangat penting untuk pemula dalam belajar bahasa Inggris.	self-efficacy	PT.D.37
	Sebagian mahasiswa dapat langsung merasakan self-efficacy, sementara sebagian lainnya membutuhkan waktu lebih lama.	self-efficacy	PT.D.38
	Self-efficacy membuat segalanya menjadi lebih mudah, termasuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan kemampuan bahasa.	self-efficacy	PT.D.39

	Latihan berulang dan memperbolehkan kesalahan dapat membantu mahasiswa mengembangkan self-efficacy.	Latihan, kesalahan	PT.D.40
	Terdapat banyak hambatan yang menyebabkan self-efficacy tidak dapat dicapai dalam waktu tertentu.	hambatan, self-efficacy	PT.D.41
	Belum ada tips paling praktis untuk meningkatkan self-efficacy secara instan yang ditemukan oleh dosen	tips praktis, self-efficacy	PT.D.42
<i>H: Okay, so this is the most difficult question. How is your relationship with the students in the context of supporting the learning of English?</i>			

<i>PT: This is really difficult. I really don't know how to answer this one but let me come into well when you are giving the theory and then longer practice and you go back into the presentation practice production and I'm actually trying to reduce my speech and to make balance that actually my ability to talk is only 40% and let them talk for about 60%. So it is really practice, practice, practice but I would really happy if one day I be able to see them to talk in front of the class to talk with the friend not only within the classes of my lesson but also automatically outside the for example when I'm seeing them in the corridor that would be a miracle for everybody.</i>	Dosen berusaha mengurangi waktu berbicara menjadi 40% dan memberikan 60% waktu kepada mahasiswa untuk berbicara.	waktu berbicara	PT.D.43
	Pendekatan yang dilakukan meliputi pemberian teori, praktik, dan latihan presentasi.	pendekatan	PT.D.44
	Dosen ingin mahasiswa dapat berbicara tidak hanya di dalam kelas tetapi juga secara otomatis di luar kelas.	berbicara	PT.D.45
	Melihat mahasiswa berbicara bahasa Inggris di luar kelas dianggap sebagai sebuah "keajaiban".	berbicara, keajaiban	PT.D.46
<i>H: Okay, so do the students usually seek help or show initiative to discuss about their difficulties?</i>			

<i>PT: Well, yes. Even though I expect more students to come, more people to share what their difficulties are about. Hopefully, working together, we'll be able to find a solution and to provide some other ideas when we know better about what they are facing. Sadly, however, not many portions of the students who initiatively approach you as lecturers and say, I face this kind of difficulty, "can you please help me how to solve this problem?" So, hopefully in the future, the more friendly environment that we have, the more students are coming to us and seek help and showing their very clear obstacles for us to together to solve that matter.</i>	Dosen mengharapkan lebih banyak mahasiswa untuk berbagi kesulitan yang mereka hadapi.	harapan, berbagi kesulitan	PT.D.47
	Tidak banyak mahasiswa yang secara inisiatif mendekati dosen untuk meminta bantuan.	inisiatif, meminta bantuan	PT.D.48
	Dosen berharap lingkungan yang lebih ramah dapat mendorong lebih banyak mahasiswa untuk mencari bantuan.	lingkungan ramah, mencari bantuan	PT.D.49
	Dosen berharap dapat bekerja bersama mahasiswa untuk menemukan solusi terhadap kesulitan yang dihadapi.	bekerjasama	PT.D.50
<i>H; If we want to talk quantitatively, how many students come to you?</i>			

<i>PT: One class and the other sometimes is really different. I mean, the class color would eventually be able to influence the most participants in the class. So, when you have like, for example, the ratio in here is like mainly about 30 students in one class. So, if you have like four or five students who are really able to express themselves in a sense of they have a better communication ability, they're able to share their difficulties, they're able to share their challenge in the class and the whole class will actually follow the trends and that makes the progress of the class become significantly improved and easier for us to lead. However, when this kind of people are not there or with the limited like one or two who may not be able to directly influence the class or lead that one, it's become very difficult for that class to become an open-up class and ready to collaborate together in one equal step.</i>	Jumlah mahasiswa yang mendekati dosen berbeda-beda antar kelas.	jumlah mahasiswa	PT.D.51
	Komposisi kelas dapat memengaruhi partisipasi mahasiswa.	komposisi kelas	PT.D.52
	Dalam satu kelas dengan 30 mahasiswa, jika 4-5 mahasiswa aktif berkomunikasi dan berbagi kesulitan, kelas cenderung lebih berkembang dan mudah dipandu.	berbagi kesulitan, kelas berkembang, mudah dipandu	PT.D.53
	Jika hanya 1-2 mahasiswa yang aktif dan tidak dapat memengaruhi kelas, kelas menjadi sulit terbuka untuk kolaborasi.	sulit mempengaruhi, kelas tidak kolaboratif	PT.D.54

	Kehadiran mahasiswa yang aktif memimpin dapat membantu menciptakan suasana kelas yang lebih terbuka dan progresif.	mahasiswa aktif, memimpin, kelas terbuka	PT.D.55
<i>H: Okay, so, next. Menurut Anda, sejauh mana efikasi diri mahasiswa berperan dalam mengurangi kecemasan mereka selama pembelajaran bahasa Inggris?</i>			
<i>PT: Okay, well, this one is a very good question. But before I come up into the answer, I think everybody needs to realize that the feeling of "I can do it", "I can make it", "I am good", "I am okay". This not only happened in the university years. In a sense, this one is built from the very beginning of their early life or early education sessions from the nursery and then primary and the secondary. So that we cannot instantly say that they do not have the sense or they do have the sense. But what I see in here, we are still having a small number of people who have a sense of a very good self-efficacy in a sense that "I can do it, I can make it, I trust myself". I am really hoping in the future this will be growing up and people will easily be influenced by others that they are actually doing good because of themselves.</i>	Efikasi diri terbentuk sejak masa awal pendidikan, seperti saat TK, SD, SMP	efikasi diri, pendidikan dini	PT.D.56
	Tidak semua mahasiswa memiliki efikasi diri yang baik, hanya sebagian kecil yang memilikinya.	efikasi diri	PT.D.57
	Efikasi diri melibatkan keyakinan seperti "saya bisa melakukannya" dan "saya percaya pada diri sendiri."	efikasi diri	PT.D.58

	Dosen berharap di masa depan lebih banyak mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik.	harapan, efikasi diri meningkat	PT.D.59
	Dosen ingin mahasiswa menyadari bahwa keberhasilan mereka berasal dari diri sendiri.	kesadaran, keberhasilan	PT.D.60
<i>H: Is there any student that you have seen, he or she can overcome his anxiety when he has a higher self-efficacy?</i>			
<i>PT: Of course, yes. Sometimes it is really impressive too. I mean from the really silent body at the very beginning of the meeting and finally be able to talk in a very long time. And I found out that this kind of people probably they need warm up for such a number of meetings and onwards they will be able to come up with this one on one hand. On the other, there are also some portion of the students who keep on warming up themselves from the beginning until almost the end. So this I could conclude that self-efficacy achievement may not be measured within the timing or within a particular timing but</i>	Beberapa mahasiswa yang awalnya pendiam dapat berbicara dengan baik setelah beberapa pertemuan.	mahasiswa pendiam	PT.D.61
	Efikasi diri tidak selalu tercapai dalam waktu tertentu dan bergantung pada faktor internal.	efikasi diri, faktor internal	PT.D.62

<i>probably this also again because of their own internal matter, personal thing. And also from the, I mean there are two intrinsic motivation and the extrinsic motivation. So once both combined, I really do believe that a big number of people, big number of students are able to copy this one, mainly in the second half of the semester.</i>	Mahasiswa membutuhkan kombinasi motivasi intrinsik dan ekstrinsik untuk mengatasi kecemasan.	kombinasi motivasi	PT.D.63
	Sebagian besar mahasiswa mulai menunjukkan perkembangan signifikan di paruh kedua semester.	perkembangan	PT.D.64
	Beberapa mahasiswa memerlukan waktu pemanasan hampir sepanjang semester untuk merasa nyaman.	pemanasan, kenyamanan	PT.D.65
<i>H; towards the end of the semester</i>			
<i>PT: yeah, yeah correct</i>	Mahasiswa mulai menunjukkan perkembangan signifikan menjelang akhir semester.	perkembangan, akhir semester	PT.D.66
<i>H: So before we end this interview, perhaps is there any story that you want to share regarding foreign language anxiety?</i>			

<i>PT: Yeah, I really think that this one is a very big matter at the very beginning and I also really think actually before, because this one is really related to the language, we are in the language department, so before we really be able to build the language ability, I really consider that having the or solving the problem of the anxiety in speaking is a very big matter and that will be like, be able to create such a friendly, nice, fun environment, focusing on the development of the language ability is very important. Thus, Lexis actually demanded to be able to create some scenario in the class of how difficult matters be delivered in an easy way, in a fun way, in a friendly way and that's at the same time creating self-efficacy or giving them, delivering to the student at one time and the other day also building their language ability. If that's happened, that would be so great.</i>	Kecemasan dalam berbicara bahasa asing merupakan masalah besar di awal pembelajaran.	Kecemasan, awal pembelajaran.	PT.D.67
	Mengatasi kecemasan dalam berbicara sangat penting sebelum membangun kemampuan bahasa.	mengatasi kecemasan, kemampuan bahasa	PT.D.68
	Lingkungan yang ramah, menyenangkan, dan mendukung dapat membantu mengurangi kecemasan.	Lingkungan ramah	PT.D.69
	Penciptaan skenario pembelajaran yang menyenangkan dapat meningkatkan efikasi diri dan kemampuan bahasa.	skenario pembelajaran	PT.D.70
<i>H: I guess, I think it's enough for now. Thank you so much for accepting to interview you. Hopefully, there will be a change in the future</i>			
<i>PT: Hopefully. Thank you for having me.</i>			

