

# Faktor Penyebab Dampak Kecemasan Berbicara dalam Bahasa Inggris

Ratu Firna<sup>1</sup>, Ilham<sup>2</sup>, Irwandi<sup>3</sup>, Rima Rahmania<sup>4</sup>, Hidayati<sup>5</sup>, Fauzi Bafadal<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Departement of English Education, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Mataram, Indonesia

[firnaratu806@gmail.com](mailto:firnaratu806@gmail.com)<sup>1</sup>, [ilham.ummat@gmail.com](mailto:ilham.ummat@gmail.com)<sup>2</sup>, [irwandi@ummat.ac.id](mailto:irwandi@ummat.ac.id)<sup>3</sup>,  
[rimahrahmaniah172@gmail.com](mailto:rimahrahmaniah172@gmail.com)<sup>4</sup>, [hidyatinaail173@gmail.com](mailto:hidyatinaail173@gmail.com)<sup>5</sup>, [fauzi.bafadal@gmail.com](mailto:fauzi.bafadal@gmail.com)<sup>6</sup>

---

## Keywords:

Speaking anxiety,  
Systematic Literature  
Review (SLR),  
Psychological factors,  
Educational factors.

**Abstract:** English speaking anxiety is a common phenomenon among students and professionals. This research aims to identify the factors causing English speaking anxiety through a Systematic Literature Review (SLR). Literature sources were gathered from Google Scholar, DOAJ, and Scopus covering the years 2013-2023. The review findings indicate that English speaking anxiety stems from various interacting factors, including psychological factors such as lack of confidence and fear of judgment, environmental factors such as social pressure and lack of support, educational factors such as ineffective teaching methods and limited practice opportunities, linguistic factors like vocabulary limitations and pronunciation difficulties, and cultural factors such as cultural differences and social norms. These findings suggest the need for a holistic approach in developing strategies and intervention programs to alleviate English speaking anxiety, both in educational and professional settings.

## Kata Kunci:

Kecemasan berbicara,  
Systematic Literature  
Review  
Faktor Psikologis,  
Faktor Pendidikan.

**Abstrak:** Kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan pelajar dan profesional. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris melalui metode Systematic Literature Review (SLR). Sumber literatur diambil dari pengindeks Google Scholar, DOAJ, dan Scopus dengan rentang tahun terbit 2013-2023. Hasil penelitian literatur menunjukkan bahwa kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, termasuk faktor psikologis seperti rasa tidak percaya diri dan takut dihakimi, faktor lingkungan seperti tekanan sosial dan kurangnya dukungan, faktor pendidikan seperti metode pengajaran yang kurang efektif dan minimnya kesempatan praktik, faktor linguistik seperti keterbatasan kosakata dan kesulitan pengucapan, serta faktor budaya seperti perbedaan budaya dan norma sosial. Temuan ini mengindikasikan perlunya pendekatan holistik dalam mengembangkan strategi dan program intervensi untuk mengurangi kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris, baik di lingkungan pendidikan maupun profesional.

---

## Article History:

Received: 18-08-2024

Online : 20-08-2024



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



---

## A. LATAR BELAKANG

Pentingnya kemampuan berbicara bahasa Inggris di era globalisasi saat ini tidak bisa dipandang remeh. Dalam dunia yang semakin terhubung, bahasa Inggris telah menjadi lingua franca, yaitu bahasa penghubung utama dalam berbagai sektor seperti bisnis, pendidikan, teknologi, dan komunikasi internasional. Kemampuan berbicara bahasa Inggris memungkinkan individu untuk berpartisipasi dalam diskusi global, mengakses informasi yang lebih luas, dan

meningkatkan peluang karir. Bahasa Inggris bukan sekadar alat komunikasi, melainkan fondasi utama dalam interaksi global di berbagai bidang, seperti pendidikan, bisnis, dan diplomasi. Kemahiran berbicara bahasa Inggris dengan lancar menjadi kunci kesuksesan individu dalam menembus pasar global yang semakin terintegrasi (Ulfathin, 2022). Bahasa ini tidak hanya memungkinkan individu untuk berpartisipasi dalam diskusi internasional dan pertukaran ide lintas batas, tetapi juga membuka pintu bagi kolaborasi lintas budaya dan pengembangan hubungan profesional yang luas dan berkelanjutan. Dengan behasa Inggris, individu dapat memperluas jangkauan karier mereka dan memperkaya pengalaman pribadi serta profesional mereka dalam skala global yang luas (Alek, 2021).

Kecemasan dalam berbicara bahasa Inggris adalah fenomena yang sering dialami oleh pembelajar bahasa, yang meliputi rasa gugup, ketakutan akan membuat kesalahan, dan rasa tidak nyaman saat berkomunikasi. Hal ini dapat berdampak pada kemampuan individu untuk menyampaikan ide dan gagasan dengan jelas dan efektif. Kecemasan semacam ini sering kali muncul akibat tekanan untuk berprestasi atau rasa tidak percaya diri dalam menguasai bahasa asing (Ningsih, 2017). Selain itu, kecemasan juga bisa dipicu oleh situasi sosial atau lingkungan belajar yang tidak mendukung yang membuat individu merasa terhambat dalam mengekspresikan diri secara bebas dan tanpa rasa takut. Penting untuk memahami bahwa kecemasan berbicara bahasa Inggris tidak hanya mempengaruhi aspek linguistik, tetapi juga secara signifikan memengaruhi keseimbangan psikologis dan emosional individu saat belajar dan berinteraksi dalam konteks bahasa asing (Sutikno, 2015).

Prevalensi kecemasan berbicara bahasa Inggris di kalangan pembelajar mencerminkan tantangan signifikan di semua tingkatan pendidikan dan karier. Banyak penelitian menunjukkan bahwa kecemasan ini menjadi penghalang utama dalam kemampuan komunikasi mereka, mempengaruhi partisipasi di kelas, interaksi sosial, serta pencapaian akademis dan profesional secara keseluruhan (Mutia & Dhamanti, 2023). Tekanan dari lingkungan sosial dan harapan yang tinggi dalam mencapai standar bahasa juga berkontribusi pada intensitas kecemasan ini (Gunawan, 2017). Dengan pemahaman yang lebih baik tentang prevalensi dan dampaknya, pendidik dan profesional dapat merancang strategi yang lebih efektif untuk membantu individu mengatasi kecemasan tersebut dan meningkatkan percaya diri dalam berbicara bahasa Inggris (Yusuf et al., 2015).

Kecemasan dalam berbicara bahasa Inggris dapat memberikan dampak negatif yang signifikan, terutama dalam konteks pendidikan dan karir (Astriyanti et al., 2023). kecemasan saat berbicara di depan kelas dapat mengganggu performa akademis dan bahkan meningkatkan risiko putus sekolah (Hidayah & Atmoko, 2014). kecemasan juga dapat menghambat pengembangan karir, karena individu yang cemas berbicara mungkin mengalami kesulitan dalam presentasi dan interaksi sosial di tempat kerja (Sigalingging, D. P. P., & Aritonang, 2023). Dampak lain dari kecemasan adalah penurunan kepercayaan diri, yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk hubungan sosial dan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi kecemasan berbicara bahasa Inggris melalui program pelatihan dan dukungan psikologis (Anindyta Najwa Mirani et ddk., 2021).

Faktor eksternal yang berkontribusi pada kecemasan berbicara bahasa Inggris meliputi lingkungan belajar yang tidak kondusif, metode pengajaran yang tidak sesuai, dan tekanan sosial dari teman sebaya atau guru. Lingkungan belajar yang kurang mendukung bisa membuat individu merasa tidak nyaman dan kurang percaya diri saat menggunakan bahasa Inggris (Kristiyani, 2016). Metode pengajaran yang kurang memperhatikan kebutuhan individu dalam mengatasi kecemasan juga dapat menghambat proses pembelajaran yang efektif. Sementara itu, tekanan dari teman sebaya atau guru untuk mencapai standar prestasi tertentu juga bisa memperburuk kecemasan (Rusmiyati et al., 2021). Dengan memahami pengaruh faktor-faktor eksternal ini, pendidik dan siswa dapat bekerja sama untuk menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, serta mengadopsi strategi pengajaran yang dapat mengurangi tekanan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam berbicara bahasa Inggris (Putra, 2023).

Kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris sering disebabkan oleh faktor internal yang mendalam. Salah satu faktor utama adalah kurangnya rasa percaya diri, di mana individu merasa

tidak yakin dengan kemampuan mereka dan takut membuat kesalahan. Ketidakpercayaan diri ini sering diperparah oleh rendahnya motivasi untuk belajar dan berlatih, yang mungkin disebabkan oleh anggapan bahwa bahasa Inggris terlalu sulit atau tidak relevan (Utami & Nurjati, 2017). Pengalaman negatif juga seperti diejek atau dikritik saat menggunakan bahasa Inggris, dapat meninggalkan trauma emosional yang menghambat keberanian mereka. Kombinasi dari kurangnya percaya diri, motivasi rendah, dan pengalaman negatif menciptakan siklus ketakutan yang sulit diatasi. Untuk mengatasi kecemasan ini, penting bagi individu untuk membangun lingkungan belajar yang mendukung, menerima kesalahan sebagai bagian dari proses pembelajaran, dan menemukan alasan pribadi yang kuat untuk meningkatkan kemampuan bahasa Inggris mereka (Lubis, 2009).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai faktor yang menyebabkan kecemasan dalam berbicara bahasa Inggris. Penelitian ini berupaya mengungkap faktor-faktor internal seperti kurangnya rasa percaya diri, rendahnya motivasi, dan pengalaman negatif sebelumnya yang mempengaruhi kemampuan individu dalam berkomunikasi menggunakan bahasa Inggris. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengusulkan strategi atau intervensi yang efektif dalam membantu mengurangi kecemasan tersebut. Dengan mengidentifikasi akar masalah dan menawarkan solusi praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan metode pengajaran bahasa Inggris. Lebih jauh lagi, penelitian ini bertujuan untuk membantu individu mengatasi kecemasan mereka, sehingga mereka dapat berkomunikasi dengan lebih percaya diri dan efektif dalam bahasa Inggris. Secara keseluruhan, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi pendidik, peneliti, dan praktisi dalam merancang program pembelajaran bahasa Inggris yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis peserta didik.

## **B. METODE**

Metode penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan saat berbicara dalam bahasa Inggris. Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengumpulkan, menilai, dan mensintesis temuan-temuan dari berbagai literatur yang ada untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang penyebab utama kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris (Yelvita, 2022). Dengan memahami faktor-faktor tersebut, diharapkan dapat dikembangkan strategi dan intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan berbicara dalam bahasa Inggris (Widayati, 2014) (Mahsar, 2020). Penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan faktor kecemasan berdasarkan konteks budaya, latar belakang pendidikan, dan tingkat kemahiran bahasa Inggris (Supiani et al., 2020)(Putri & Ariati, 2020). Pencarian literatur dilakukan melalui basis data akademik seperti Google Scholar, JSTOR, DOAJ dan Scopus dengan kata kunci yang relevan (Dewi, 2021). Pencarian ini mencakup artikel yang diterbitkan dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia dalam rentang waktu 2013-2024, selain itu pengumpulan data dilakukan dengan pengumpulan semua artikel yang relevan dengan topic penelitian dengan menggunakan aplikasi Mendeley (Fauzan,2024).

Manfaat penelitian dengan metode SLR ialah mampu mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, dan menafsirkan semua penelitian yang tersedia dengan fokus topik pada fenomena tertentu yang menarik. Tahapan menyusun penelitian dengan metode SLR secara garis besar terdiri dari 3 (tiga) langkah, yaitu tahap perencanaan (planning stage), tahap pelaksanaan (conducting stage), dan tahap pelaporan (reporting stage) (Rambe et al., 2023) (Nursyatin et al., 2023) . Tahap perencanaan meliputi tahap mengidentifikasi kebutuhan review yang sistematis, menyusun protocol review, dan mengevaluasi protocol review. Tahap pelaksanaan meliputi tahap mencari bahan pokok review, memilih dan menseleksi bahan pokok untuk review, menggali data dari bahan pokok review, menilai kualitas baha pokok review, dan mensintesis data. Tahap pelaporan terdiri dari tahap penyebaran gagasan (ide pokok) (Rusdiana et al.,2022).

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam tabel berikut, disajikan hasil analisis dari beberapa penelitian yang mengungkapkan berbagai aspek terkait dengan fakto-faktor penyebab kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris. Hasil penelitian tersebut mencakup factor individu, factor lingkungan, factor peran pengalaman serta persepsi siswa.

**Tabel 1.** Hasil Analisis dari Beberapa Penelitian yang Mengungkapkan Berbagai Aspek Terkait dengan Fakto-Faktor Penyebab Kecemasan Berbicara dalam Bahasa Inggris

NO	Bidang atau Fokus	Nama-Nama Penulis yang Se-Bidang	Insight atau Variabel Riset
1.	Pengajaran untuk mengurangi kecemasan siswa	Dzibuan et al. (2018) (Anggraeni & Rachmijati, 2017)	Metode komunikatif efektif dalam mengurangi kecemasan di kelas Bahasa asing.
2.	Pengaruh gender terhadap kecemasan	Khadijah & Zahraini (2014), Franscy & Ramli (2022).	Wanita cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria dalam konteks berbicara Bahasa Inggris atau dalam situasi ujian
3.	Pengalaman sebelumnya dalam berbicara Bahasa Inggris	Yunita et al. (2017), Fitria (2023).	Pengalaman sebelumnya mempengaruhi tingkat kecemasan saat berbicara Bahasa Inggris; factor-faktor seperti penilaian diri, perilaku audiens, dan lingkungan ruang presentasi berperan dalam kecemasan berbicara.
4.	Korelasi antara penilaian diri dan kecemasan berbicara	Joni (2016), Astriyani (2023), Lisnias (2020), Saputri (2017).	Penilaian diri yang lebih akurat terhadap kemampuan Bahasa Inggris berkorelasi dengan tingkat kecemasan berbicara yang lebih rendah.
5.	Pengaruh pendekatan terapi terhadap kecemasan	Khadijah & Zahraini (2014).	Terapi perilaku kognitif (CBT) berbasis sekolah efektif dalam mengurangi kecemasan dikalangan remaja.
6.	Penalaman kecemasan dalam situasi khusus.	Franscy & Ramli (2022), Fitria (2023).	Kecemasan berbicara Bahasa Inggris dikalangan guru bahasa Inggris dipengaruhi oleh factor-faktor seperti: Takut tampil di depan kelas dan ketakutan membuat kesalahan.
7.	Pengaruh pandemi terhadap kecemasan siswa	Dzubaida et al, (2018) (Fitriani et al., 2022)	Siswa mengalami ketakutan dan kegelisahan yang lebih tinggi selama pandemic COVID-19, menunjukkan perubahan dalam tingkat kecemasan di masa krisis.

Pada tabel di atas mengorganisir hasil-hasil penelitian berdasarkan focus atau bidang utama yang dibahas, serta nama-nama penulis yang terlibat dalam masing-masing bidang tersebut, insight atau variable riset mencakup temuan-temuan penting seperti efektivitas metode pengajaran tertentu, pengaruh pengalaman sebelumnya, dan korelasi antara penilaian diri dengan kecemasan berbicara.

## **1. Faktor individu yang berkontribusi terhadap kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris.**

Berbagai metode pengajaran telah dieksplorasi untuk mengurangi tingkat kecemasan di kalangan siswa. Metode komunikatif, seperti menciptakan lingkungan yang aman, mendorong penggunaan bahasa Inggris yang santai, dan menerapkan kerja pasangan serta kelompok, terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan di kelas bahasa asing (Nurlatifah & Andini, 2022). Selain itu, pengelolaan penggunaan bahasa dan aspek non-linguistik oleh siswa juga membantu mengurangi kecemasan, menekankan pentingnya metode atau program yang disiapkan dengan baik. Selanjutnya, intervensi terapi perilaku kognitif (CBT) berbasis sekolah telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan di kalangan remaja, menunjukkan potensi integrasi intervensi kesehatan mental dalam lingkungan pendidikan untuk mengatasi masalah kecemasan (Khadijah & Zahraini, 2014). Namun, intervensi seperti tulisan ekspresif dan intervensi instruksional belum secara konsisten menunjukkan efektivitas dalam mengurangi kecemasan tes di semua setting kelas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut tentang pendekatan yang disesuaikan untuk mengurangi kecemasan dalam konteks Pendidikan.

Berbagai penelitian telah mengeksplorasi efektivitas berbagai metode pengajaran dalam mengurangi kecemasan menemukan bahwa pembelajaran kooperatif efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara Bahasa Inggris pada siswa sekolah menengah. menyoroti efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan terkait komunikasi pada siswa sekolah menengah atas. juga menemukan bahwa metode komunikatif efektif dalam meningkatkan keterampilan berbicara dan mengurangi kecemasan pada siswa sekolah menengah atas (Nurchayani & Fauzan, 2016). Studi-studi ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa metode pengajaran interaktif dan kolaboratif, seperti pembelajaran kooperatif dan konseling kelompok, efektif dalam mengurangi kecemasan pada siswa (Dziuban et al., 2018).

Penelitian telah menemukan beberapa strategi efektif untuk mengurangi kecemasan di kelas bahasa asing. Menciptakan lingkungan yang aman dan menyenangkan, mendorong penggunaan bahasa Inggris yang rileks, serta menggabungkan kerja berpasangan dan kelompok terbukti efektif. Metode ini mengatasi ketakutan siswa untuk membuat kesalahan dan kurangnya rasa percaya diri, sehingga meningkatkan kinerja komunikatif mereka. Faktor-faktor kecemasan meliputi rasa malu, kurang percaya diri, takut membuat kesalahan, masalah tata bahasa, dan kekurangan kosakata, serta ketakutan terhadap evaluasi negatif, kecemasan komunikasi, dan ujian. Faktor lain termasuk keterbatasan bahasa, penggunaan bahasa ibu yang berlebihan, kurangnya komunikasi nonverbal, dan pemahaman materi yang kurang. Dengan teknik yang mendukung, pendidik dapat berperan penting dalam mengurangi kecemasan berbahasa asing.

## **2. Lingkungan belajar mempengaruhi kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris**

Berbagai metode pengajaran telah dieksplorasi untuk mengurangi tingkat kecemasan di kalangan siswa. Metode komunikatif, seperti menciptakan lingkungan yang aman, mendorong penggunaan bahasa Inggris yang santai, dan menerapkan kerja pasangan serta kelompok, terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan di kelas bahasa asing. Selain itu, pengelolaan penggunaan bahasa dan aspek non-linguistik oleh siswa juga membantu mengurangi kecemasan, menekankan pentingnya metode atau program yang disiapkan dengan baik. Selanjutnya, intervensi terapi perilaku kognitif (CBT) berbasis sekolah telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan di kalangan remaja, menunjukkan potensi integrasi intervensi kesehatan mental dalam lingkungan pendidikan untuk mengatasi masalah kecemasan (Khadijah & Zahraini, 2014). Namun, intervensi seperti tulisan ekspresif dan intervensi instruksional belum secara konsisten menunjukkan efektivitas dalam mengurangi kecemasan tes di semua setting kelas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut tentang pendekatan yang disesuaikan untuk mengurangi kecemasan dalam konteks Pendidikan.

Berbagai penelitian telah mengeksplorasi efektivitas berbagai metode pengajaran dalam mengurangi kecemasan menemukan bahwa pembelajaran kooperatif efektif dalam mengurangi kecemasan terkait Berbicara bahasa Inggris pada siswa sekolah menengah. menyoroti efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan terkait komunikasi pada siswa sekolah

menengah atas. juga menemukan bahwa metode komunikatif efektif dalam meningkatkan keterampilan berbicara dan mengurangi kecemasan pada siswa sekolah menengah atas. Studi-studi ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa metode pengajaran interaktif dan kolaboratif, seperti pembelajaran kooperatif dan konseling kelompok, efektif dalam mengurangi kecemasan pada siswa (Dziuban et al., 2018).

Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbahasa asing umum di kalangan siswa, disebabkan oleh berbagai faktor. Ketakutan terhadap evaluasi negatif, kecemasan komunikasi, dan kecemasan ujian adalah komponen utama. Faktor lain termasuk kurangnya rasa percaya diri, tata bahasa dan pengucapan yang buruk, takut membuat kesalahan, dan persiapan yang kurang. Banyak siswa merasa cemas di kelas bahasa Inggris dan memiliki sikap negatif terhadapnya. Keterbatasan bahasa, penggunaan bahasa ibu yang berlebihan, dan kurangnya kosakata juga berkontribusi. Untuk mengatasi ini, pendidik harus menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, mendorong penggunaan bahasa yang rileks, dan menggabungkan aktivitas kolaboratif. Memberdayakan siswa untuk mengelola penggunaan bahasa dan komunikasi non-verbal mereka juga membantu mengurangi kecemasan.

### **3. Peran pengalaman sebelumnya dalam kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris**

Pengalaman sebelumnya dalam berbicara bahasa Inggris memang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan saat ini, seperti yang dibuktikan oleh hasil penelitian. Perilaku audiens yang positif dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesenangan dalam pengalaman berbicara, sedangkan perilaku audiens yang negatif dapat meningkatkan kecemasan. Selain itu, kecemasan berbicara bahasa asing (FLSA) di kalangan guru bahasa Inggris dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti ketakutan tampil di depan kelas dan ketakutan membuat kesalahan, yang berkontribusi pada tingkat kecemasan yang sedang (Franscy & Ramli, 2022) (Fitria, 2023). Guru siswa yang mendekati akhir program mereka juga mengalami kesadaran diri dan kecemasan, yang mempengaruhi kinerja bahasa dan kesejahteraan emosional mereka. Studi-studi ini menyoroti pentingnya pengalaman masa lalu, perilaku audiens, dan faktor ketakutan dalam membentuk tingkat kecemasan selama keterlibatan dalam berbicara bahasa Inggris, serta perlunya mengatasi dan mengurangi pengaruh ini untuk meningkatkan kinerja dan kesejahteraan.

Pengalaman positif atau negatif sebelumnya dalam berbicara bahasa Inggris dapat secara signifikan memengaruhi tingkat kecemasan saat ini. Pengalaman-pengalaman ini dapat muncul sebagai faktor internal seperti takut gagal, kritikan, dan pemikiran negatif, serta faktor eksternal seperti lingkungan ruang presentasi dan kurangnya latihan. Ketakutan akan evaluasi negatif oleh orang lain terbukti berpengaruh secara khusus. Menciptakan lingkungan yang mendukung dan memotivasi sangat penting dalam mengatasi kecemasan ini (Khairani & Muyana, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara dalam bahasa asing (FLSA) di kalangan pembelajar bahasa Inggris disebabkan oleh kurangnya kepercayaan diri, ketakutan membuat kesalahan, kekurangan kosakata, dan persepsi negatif terhadap kemampuan bahasa. Faktor lain termasuk ketakutan dievaluasi negatif, hambatan bahasa dan keterampilan mendengarkan yang buruk. Lingkungan belajar yang membosankan dan tidak memotivasi juga memperburuk kecemasan. Untuk mengatasi FLSA, siswa memerlukan strategi khusus. Memahami faktor-faktor ini membantu pendidik menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan metode pengajaran yang efektif seperti "ceramah singkat" untuk meningkatkan keterampilan berbicara dan mengurangi kecemasan.

### **4. Persepsi siswa terhadap kemampuan bahasa Inggris mereka sendiri mempengaruhi kecemasan berbicara**

Penilaian diri terhadap kemampuan bahasa Inggris memainkan peran penting dalam menghubungkan dengan tingkat kecemasan bicara di kalangan siswa EFL. Studi telah menunjukkan bahwa penilaian diri berkontribusi dalam meningkatkan kinerja berbicara dengan mendorong siswa untuk mengevaluasi proses belajar mereka, mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan, serta meningkatkan rasa percaya diri. Namun, meskipun bermanfaat, kecemasan tetap merupakan hal yang mungkin muncul selama proses penilaian diri, terutama dalam konteks

EFL di mana tingkat kemahiran bahasa Inggris dapat menjadi hambatan bagi siswa. Menariknya, terdapat hubungan negatif antara kecemasan berbicara di kelas bahasa Inggris dan persepsi diri terkait bahasa Inggris pada siswa tahun pertama non-Inggris, menunjukkan bahwa sementara hubungan ini ada, kekuatannya mungkin tidak signifikan (Yunita et al., 2017). Oleh karena itu, untuk mengurangi kecemasan selama penilaian diri, penting untuk memberikan rubrik yang terperinci dan kriteria penilaian yang jelas guna mengurangi keraguan dan meningkatkan akurasi penilaian, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kemampuan berbicara siswa.

Penelitian secara konsisten menunjukkan adanya hubungan antara penilaian diri terhadap kemampuan bahasa Inggris dan kecemasan berbicara (Utami & Nurjati, 2017). siswa dengan kecemasan berbicara yang tinggi berpotensi memiliki kemampuan berbicara yang lebih rendah. Astriyanti (2023) mendukung hal ini lebih lanjut dengan mencatat bahwa kecemasan berbicara paling tinggi dibandingkan dengan empat keterampilan bahasa lainnya. Lisantias (2020) dan Saputri (2017) keduanya menemukan adanya korelasi negatif antara kepercayaan diri dan konsep diri, masing-masing, dengan kecemasan berbicara. Temuan-temuan ini menyarankan bahwa penilaian diri yang lebih akurat terhadap kemampuan bahasa Inggris dapat membantu mengurangi kecemasan berbicara.

Dengan memahami hubungan antara persepsi diri terhadap kemampuan bahasa Inggris dan kecemasan berbicara, pendidik dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan kemampuan berbicara mereka. Pendekatan yang komprehensif yang mencakup penilaian diri, rubrik penilaian yang jelas, dan dukungan emosional dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan produktif. Persepsi siswa terhadap kemampuan bahasa Inggris mereka memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan yang mereka alami saat berbicara dalam bahasa Inggris, terutama dalam konteks English as a Foreign Language (EFL). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara yang tinggi seringkali berkaitan dengan persepsi kemampuan berbicara yang rendah. Berikut ini adalah penjelasan lebih rinci mengenai faktor-faktor yang berkontribusi serta teori yang mendukung temuan ini:

a. Keterbatasan Bahasa dan Kosakata

Siswa yang merasa kemampuan bahasa Inggris mereka terbatas sering mengalami kecemasan tinggi saat berbicara. Mereka mungkin merasa tidak memiliki cukup kosakata atau keterampilan tata bahasa yang memadai untuk menyampaikan ide mereka dengan jelas. Ini dapat membuat mereka takut melakukan kesalahan yang memalukan, sehingga meningkatkan tingkat kecemasan.

b. Kurangnya Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri memainkan peran penting dalam kemampuan berbicara. Siswa yang tidak yakin dengan kemampuan bahasa Inggris mereka cenderung merasa cemas saat harus berbicara di depan umum atau dalam situasi tertentu. Kurangnya kepercayaan diri ini sering kali disebabkan oleh pengalaman negatif sebelumnya, seperti kritik atau koreksi yang berlebihan.

c. Takut Membuat Kesalahan

Kecemasan sering kali muncul dari ketakutan membuat kesalahan, terutama dalam hal tata bahasa dan pengucapan. Dalam konteks EFL, siswa sering kali lebih fokus pada kemungkinan kesalahan daripada menyampaikan pesan dengan efektif, yang dapat menghambat kemampuan berbicara mereka.

d. Penilaian Diri dan Peningkatan Kinerja Berbicara

Penilaian diri, di mana siswa mengevaluasi kemajuan mereka sendiri, dapat membantu meningkatkan kinerja berbicara. Dengan refleksi terhadap perkembangan mereka, siswa dapat melihat peningkatan kemampuan mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Namun, meskipun ada peningkatan, kecemasan masih bisa muncul karena tekanan dari ekspektasi diri dan lingkungan.

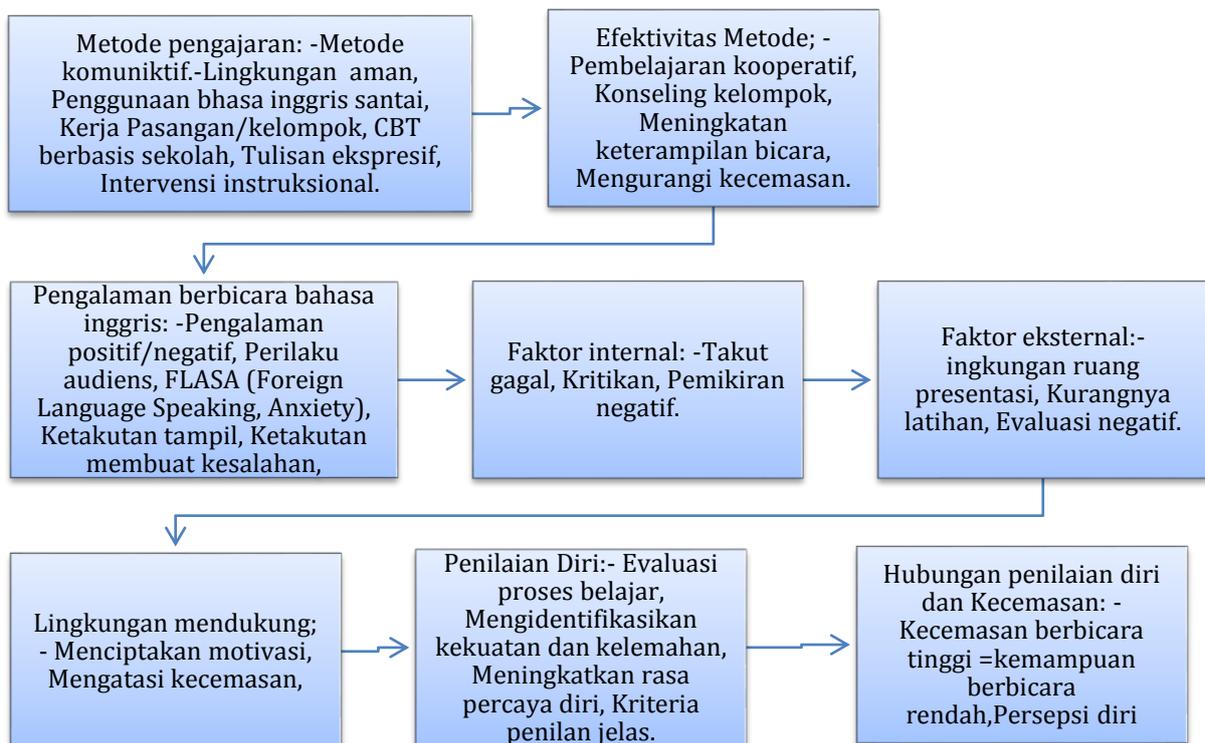
e. Rubrik dan Kriteria Penilaian yang Jelas

Rubrik dan kriteria penilaian yang jelas sangat penting untuk mengurangi ketidakpastian. Ketika siswa memahami dengan jelas apa yang diharapkan dari mereka, mereka dapat

mempersiapkan diri dengan lebih baik dan mengurangi kecemasan. Penilaian yang transparan membantu siswa merasa lebih aman dan yakin dalam kemampuan mereka untuk memenuhi standar yang ditetapkan.

## 5. Teori Pendukung

- a. Teori Krashen tentang Akuisisi Bahasa Kedua: Stephen Krashen mengemukakan bahwa kecemasan dapat menghalangi proses pembelajaran bahasa. Hipotesis Afektif Filter dari Krashen menyatakan bahwa faktor afektif seperti kecemasan dapat bertindak sebagai penghalang dalam akuisisi bahasa. Ketika afektif filter tinggi karena kecemasan, input bahasa tidak dapat diproses secara efektif, sehingga menghambat pembelajaran.
- b. Teori Bandura tentang Efikasi Diri Albert Bandura berpendapat bahwa keyakinan individu tentang kemampuan mereka (efikasi diri) sangat mempengaruhi bagaimana mereka menghadapi tantangan. Dalam konteks belajar bahasa, siswa dengan efikasi diri yang rendah cenderung mengalami lebih banyak kecemasan karena mereka tidak yakin dengan kemampuan mereka untuk berhasil.
- c. Model Kecemasan Komunikasi Horwitz, Horwitz, dan Cope: Model ini menjelaskan bahwa kecemasan komunikasi dalam bahasa kedua dapat berasal dari ketidaknyamanan berbicara di depan umum, ketakutan dievaluasi, dan kekhawatiran tentang memahami pesan yang disampaikan oleh orang lain. Semua faktor ini sangat relevan dalam konteks EFL.



**Gambar 1.** Metode untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan dalam Berbahasa Inggris

Berbagai metode pengajaran telah dieksplorasi untuk mengurangi tingkat kecemasan di kalangan siswa, seperti metode komunikatif yang menciptakan lingkungan aman, penggunaan bahasa Inggris yang santai, serta kerja pasangan atau kelompok. Metode lain yang juga terbukti efektif adalah CBT berbasis sekolah, tulisan ekspresif, dan intervensi instruksional. Efektivitas

metode-metode ini terlihat dari pembelajaran kooperatif dan konseling kelompok yang mampu meningkatkan keterampilan berbicara serta mengurangi kecemasan siswa.

Pengalaman berbicara bahasa Inggris, baik positif maupun negatif, sangat mempengaruhi tingkat kecemasan saat ini. Faktor-faktor seperti perilaku audiens, FLSA (Foreign Language Speaking Anxiety), ketakutan tampil, kesalahan, dan kesadaran diri memainkan peran penting. Faktor internal seperti takut gagal, kritikan, dan pemikiran negatif, serta faktor eksternal seperti lingkungan ruang presentasi, kurangnya latihan, dan evaluasi negatif juga berpengaruh. Penilaian diri yang baik dalam proses belajar, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta meningkatkan rasa percaya diri, dapat membantu mengurangi kecemasan berbicara. Hubungan antara penilaian diri dan kecemasan menunjukkan bahwa siswa dengan kecemasan berbicara tinggi cenderung memiliki kemampuan berbicara yang rendah, dan terdapat hubungan negatif antara kecemasan berbicara dan konsep diri.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan evaluasi terhadap berbagai penelitian mengenai kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor seperti metode pengajaran, pengalaman berbicara sebelumnya, serta penilaian diri memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan siswa EFL. Metode pengajaran yang komunikatif dan kolaboratif, seperti pembelajaran kooperatif dan konseling kelompok, terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan keterampilan berbicara. Namun, kendala internal seperti takut gagal, kritikan, dan pemikiran negatif, serta faktor eksternal seperti lingkungan ruang presentasi dan evaluasi negatif, tetap menjadi tantangan signifikan yang harus dihadapi siswa. Penilaian diri yang akurat juga penting, meskipun kecemasan dapat tetap muncul selama proses ini. Meskipun demikian, terdapat beberapa kesenjangan yang perlu diatasi dalam penelitian masa depan. Pertama, meskipun banyak penelitian telah mengeksplorasi metode pengajaran yang efektif, masih diperlukan studi lebih lanjut yang membahas intervensi yang paling sesuai untuk konteks pendidikan yang berbeda dan bagaimana metode ini dapat disesuaikan untuk berbagai tingkat kecemasan siswa. Kedua, penelitian mengenai pengalaman berbicara sebelumnya lebih banyak berfokus pada aspek audiens dan ketakutan tampil, namun kurang memperhatikan bagaimana faktor-faktor tersebut dapat dimodifikasi atau diintervensi secara praktis di dalam kelas.

Untuk mengisi kesenjangan ini, topik riset yang mendesak dan perlu diteliti di masa mendatang termasuk: "Efektivitas Program Intervensi Berbasis Kelas untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara pada Siswa EFL dengan Memanfaatkan Teknologi Digital", "Pengaruh Lingkungan Kelas yang Mendukung Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara dan Peningkatan Keterampilan Berbicara Siswa", serta "Strategi Pemberdayaan Guru untuk Mengelola Kecemasan Berbicara Bahasa Asing di Kalangan Siswa Melalui Pelatihan dan Pendampingan Berkelanjutan". Penelitian-penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap upaya pengurangan kecemasan berbicara dan peningkatan kualitas pembelajaran bahasa Inggris di berbagai konteks pendidikan.

#### **REFERENSI:**

- Anggraeni, A., & Rachmijati, C. (2017). ... ) Dalam Pembelajaran Speaking Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara (Speaking Anxiety) Pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Bahasa Inggris STKIP .... *Jurnal Ilmiah P2M* ....
- Anindyta Najwa Mirani, Adisti Suryaningtyas Putri Wirawan, Aulia Azzahra, Daniel Carlos Purba, & Reyno Mikail Ludin. (2021). Bullying dan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pembangunan Nasional*, 1(1).
- Astriyanti, D., Syahadati, E., & Hafis, M. (2023). Investigasi Tingkat Kecemasan Mahasiswa terhadap Empat Keterampilan dalam Bahasa Inggris. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(4). <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i4.1850>
- Dewi, S. (2021). Persepsi Mahasiswa Program Magister Dalam Pemanfaatan Jurnal Elektronik Pada Perpustakaan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. In *Skripsi*.
- Dr. Alek, M. P. (2021). Metodologi Penelitian Pendidikan Bahasa. In *Nucl. Phys*.

- Dziuban, C., Graham, C. R., Moskal, P. D., Norberg, A., & Sicilia, N. (2018). Blended learning: the new normal and emerging technologies. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s41239-017-0087-5>
- Fitria, T. N. (2023). The impact of gamification on students' motivation: A Systematic Literature Review. *LingTera*, 9(2). <https://doi.org/10.21831/lt.v9i2.56616>
- Fitriani, E., Julia, J., & Gusrayani, D. (2022). Studi Kasus: Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris sebagai Bahasa Asing. *Jurnal Basicedu*, 6(2). <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2187>
- Franscy, F., & Ramli, R. (2022). Problems Encountered by Indonesian EFL Learners in Mastering Speaking Skills. *Pioneer: Journal of Language and Literature*, 14(1). <https://doi.org/10.36841/pioneer.v14i1.1176>
- Gunawan, E. C. (2017). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Di Universitas Kristen Satya Wacana. *Thesis Undergraduate (Unpublished)*.
- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). Landasan Sosial Budaya Dan Psikologis Pendidikan. In *Gunung Samudera* (Vol. 1).
- Khadijah, & Zahraini, N. (2014). Perkembangan Sosial Anak Usia Dini. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Khairani, A. H., & Muyana, S. (2022). Peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. ... *Nasional Bimbingan Dan Konseling ...*, 05(01).
- Kristiyani, T. (2016). Self regulated learning konsep, implikasi, dan tantangannya bagi siswa di Indonesia. In *Sanata Dharma University Press, Yogyakarta*.
- Lubis, N. L. (2009). Depresi dan tinjauan psikologis. *Jakarta: Prenada Media Group*.
- Mahsar, L. (2020). Pembelajaran Bahasa Inggris Menggunakan Content-Based Instruction (CBI) Dalam Meningkatkan Kemampuan Berbahasa di Sekolah Tinggi Pariwisata Mataram. *Media Bina Ilmiah*, 16(July).
- Mutia, D., & Dhamanti, I. (2023). Pengukuran Budaya Keselamatan Pasien di Pelayanan Kesehatan Primer: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2). <https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss2.1343>
- Ningsih, E. W. (2017). Kecemasan dalam Berbicara Bahasa Inggris Mahasiswa Semester Keempat Akademi Bahasa Asing Balikpapan. *Snitt*, 2(1).
- Nurchayani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1). <https://doi.org/10.17977/um001v1i12016p001>
- Nurlatifah, I., & Andini, R. (2022). Pengembangan kemampuan interaksi sosial dengan teman sebaya anak usia dini melalui konseling transactional analysis. *Jurnal Al-Akhbar*, 8(1).
- Nursyatin, Gustina, R., Saddam, Rejeki, S., Mayasari, D., & Isnaini. (2023). Pentingnya Teknologi dalam Dunia Pendidikan untuk Bersaing di Era 4.0 serta Pengaruhnya. *Seminar Nasional Paedagoria*, 3.
- Putra, R. (2023). Pola Pengasuhan Orang Tua dan Peran Guru dalam Pendidikan Awal Anak. *Al-Marsus: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1). <https://doi.org/10.30983/al-marsus.v1i1.6414>
- Putri, A. K., & Ariati, J. (2020). Pengaruh Permainan Story Card Terhadap Kemampuan Mengingat Kosakata Bahasa Inggris. *Jurnal EMPATI*, 7(2). <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21709>
- Rambe, R. N., Lubis, A. A., Suaimah, N., & Siregar, P. S. (2023). Aplikasi Canva sebagai Media Ajar Poster pada Siswa Smp, Menggunakan Metode Systematic Literature Review. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3).
- Rusmiyati, R., Astutik, C., Yuliana, A., & Chandra, P. (2021). Pengaruh Bimbingan Dan Konseling Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *SHINE: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1). <https://doi.org/10.36379/shine.v2i1.186>
- Sigalingging, D. P. P., & Aritonang, N. N. G. (2023). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada saat berbicara di depan umum pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3).

- Supiani, Rafidiyah, D., Yansyah, & Nadia, H. (2020). The emotional experiences of Indonesian PhD students studying in Australia during the COVID-19 pandemic. *Journal of International Students*, 10(Special Issue 3). <https://doi.org/10.32674/jis.v10iS3.3202>
- Sutikno, E. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Kesehatan Mental Pada Lansia. *Jurnal Wiyata*.
- Ulfathin, N. (2022). Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan: Teori dan Aplikasinya. In *Edukasi* (Vol. 1).
- Utami, L. H., & Nurjati, L. (2017). Hubungan Self-Efficacy, Belief dan Motivasi dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Pembelajaran Bahasa Inggris. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2). <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1447>
- Widayati, A. (2014). Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 6(1). <https://doi.org/10.21831/jpai.v6i1.1793>
- Yelvita, F. S. (2022). Systematic Literature Review: Efektivitas Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik SMA. *Raden Intan Repository*, 8.5.2017.
- Yunita, D., Slamet, A., & Santoso, L. M. (2017). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Facilitator And Explaining (SFE) terhadap Penguasaan Konsep Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Talang Kelapa Materi Sistem Ekskresi. *Seminar Nasional Pendidikan IPA*, 54.
- Yusuf, A. ., Fitriyarsi, R., & Endang Nihayati, H. (2015). Keperawatan Kesehatan Jiwa. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*.