

From Fear to Fluency: Sebuah Talk Show & Workshop untuk Membangun Kesadaran Guru dan Siswa tentang Speaking Anxiety dan Bagaimana Menghadapinya

Listyani¹, Hendra Tedjasuksmana²

¹MPBI, UKSW, ²MPBI, UKWMS

E-mail: ¹listyani.listyani@uksw.edu, ²hendra@ukwms.ac.id

Abstrak

Speaking anxiety atau kecemasan dalam berbicara merupakan sebuah hal yang wajar dan sering dialami oleh semua orang, tak terkecuali pelajar bahasa asing. Artikel ini berisi tentang sebuah *talk show* dan *workshop* yang diselenggarakan oleh mahasiswa MPBI, UKWMS. Acara ini diselenggarakan pada tanggal 24 Februari 2024, di Aula Auditorium Graha Widya Mandala Surabaya, dan diikuti oleh 102 peserta. Kegiatan berlangsung dengan baik dari pukul 09:00 pagi hingga pukul 14:00. Topik utama yang dibahas adalah seputar makna, factor penyebab, dan usaha yang bisa dilakukan untuk mengatasi *speaking anxiety*. Semua peserta yang terdiri dari mahasiswa S1, mahasiswa S2, dan guru Bahasa Inggris, tampak antusias dan memberikan atensi yang sangat baik. Acara seperti ini sangat bagus dan sangat bermanfaat baik bagi peserta, panitia, maupun bagi pematerei sendiri, karena acara ini bisa merupakan ajang berbagi pengalaman dan juga membantu mencari jalan keluar peserta dalam menghadapi *speaking anxiety*.

Kata kunci: fluency, speaking, anxiety, fear, workshop, talk show

Abstract

Speaking anxiety or anxiety about speaking is a natural thing and is often experienced by everyone, including foreign language students. This article contains a talk show and workshop organized by MPBI students, UKWMS. This event was held on February 24 2024, at the Graha Widya Mandala Auditorium Hall, Surabaya, and was attended by 102 participants. Activities run well from 09:00 in the morning until 14:00. The main topics discussed are about meaning, causal factors, and efforts that can be made to overcome speaking anxiety. All participants, consisting of undergraduate students, master's students and English teachers, looked enthusiastic and paid very good attention. Events like this are very good and very beneficial for both the participants, the committee and the presenters themselves, because this event can be an opportunity to share experiences and also help participants find a way out in dealing with speaking anxiety.

Keywords: fluency, speaking, anxiety, fear, workshop, talk show

1. PENDAHULUAN

Anxiety atau kecemasan adalah sesuatu yang wajar. Setiap orang akan merasa cemas saat mereka berada pada situasi yang membuat mereka takut atau khawatir [1]. Beberapa contoh adalah kecemasan saat seseorang hendak dioperasi, saat seseorang akan menghadapi ujian, dan masih banyak contoh lainnya. Pada prinsipnya, kecemasan adalah sesuatu yang wajar. Namun jika kecemasan menjadi tidak terkendali dan terlalu berlebihan, maka hal ini perlu diwaspadai.

Salah satu jenis kecemasan adalah kecemasan dalam berbicara. *Speaking anxiety* atau kecemasan dalam berbicara merupakan masalah yang tidak asing bagi orang yang mempelajari bahasa asing. Sebenarnya kecemasan ini adalah sesuatu yang wajar, namun banyak orang termasuk para pelajar bahasa asing termasuk Bahasa Inggris, yang dihindangi rasa kecemasan yang tinggi saat mereka harus berbicara dengan bahasa asing yang sedang mereka pelajari.

Menurut Oteir and Al-Otaibi (2019), mengutip dari Speilberger (1983), *anxiety* bisa dikategorikan menjadi tiga aspek, yaitu *trait anxiety* (*anxiety* yang merupakan pembawaan kepribadian seseorang), *state anxiety* (kecemasan yang bisa membangkitkan system syaraf otonom karena orang tersebut merasa berada dibawah suatu ancaman) dan *situation anxiety* (kecemasan yang muncul karena kondisi tertentu, seperti berada pada situasi baru atau situasi yang asing). [2] Hal yang sama disampaikan oleh Murnan (2022). [3] Saputra et al. (2023) menambahkan bahwa *anxiety* atau kecemasan merupakan sebuah respons psikologis yang alami dan termanifestasi dalam situasi-situasi khusus, yang biasanya ditandai dengan perasaan tegang, kuatir, dan takut. [4]

Menurut Alnuzaili & Uddin [5] penyebab kecemasan atau *anxiety* ini bisa beragam. Diantaranya adalah, kecemasan akan penguasaan bahasa asing; banyak pelajar bahasa asing yang merasa bahwa mereka tidak akan mampu menguasai aspek-aspek tertentu dalam bahasa asing yang mereka palajari seperti pelafalan, tata bahasa, ataupun perbendaharaan kata. Selain masalah bahasa, kecemasan dalam berbicara juga bisa bersumber pada masalah-masalah lain seperti tes, perbedaan budaya, kepribadian, kemampuan berbahasa, dan lainnya. Dari penelitian yang dilakukan oleh Damayanti & Listyani [6], ditemukan bahwa mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris merasakan kecemasan karena 3 hal utama, yaitu, *communication apprehension* (perasaan gugup atau cemas ketika berkomunikasi dengan orang lain), *test anxiety* (kecemasan tinggi saat menghadapi ujian), dan *fear of negative evaluation* (kecemasan akan evaluasi negatif yang diberikan orang lain).

Penyebab kecemasan bisa karena faktor internal ataupun eksternal. Soriano and Co (2022) mengungkapkan bahwa kecemasan bisa disebabkan oleh beberapa faktor, internal maupun eksternal. [7] Faktor internal misalnya ketidakmampuan mengekspresikan ide, kurangnya kepercayaan diri, ketakutan terhadap kelas Bahasa Inggris, kurangnya kosa kata, dan lain-lain. Sedangkan faktor eksternal misalnya dinamika dalam keluarga yang bisa meningkatkan kecemasan, interaksi guru dan murid, tekanan dari rekan atau teman, dan sebagainya.

Efek dari kecemasan ini bisa beragam. Menurut Alamer & Almulhim [8], ada lima (5) efek besar dari kecemasan dalam mempelajari bahasa. Kelima efek tersebut adalah efek secara akademis, sosial, kognitif, afektif atau emosional, dan personal atau kepribadian. Saat pelajar Bahasa Inggris mulai enggan belajar, misalnya, artinya bahwa pelajar tersebut terkena imbas kecemasan secara akademis. Demikian juga ketika pelajar tersebut mulai enggan berkomunikasi dengan pelajar Bahasa Inggris yang lain, ini menandakan bahwa pelajar tersebut mengalami efek dari *anxiety* secara sosial.

Menurut Languages Unlimited [9], ada beberapa cara untuk mengatasi masalah *speaking anxiety* ini. Diantaranya adalah dengan berlatih, menentukan tujuan pembelajaran pribadi yang jelas, tidak takut membuat kesalahan, dan menambah lebih banyak eksposur terhadap bahasa.

Berkenaan dengan masalah *speaking anxiety* yang termasuk salah satu masalah penting dalam pembelajaran bahasa, dan bagaimana mengatasainya, telah diselenggarakan *Talk Show & Worksop*, dengan tema "*From Fear to Fluency*", pada tanggal 24 Februari 2024, oleh mahasiswa MPBI UKWMS. Detail acara akan dipaparkan pada bagian Kegiatan.



Gambar 1. Flyer Talk Show & Workshop

2. METODE

Program kepada Masyarakat kali ini dikemas dalam sebuah program *Talk Show* and *Workshop*. Acara yang pertama adalah Talk Show. Pembicara untuk acara ini adalah Bapak Anthony Rudolf Patty, S.S., M.Pd. dari SMA Gloria Surabaya, dan Prof. Dr. Listyani dari UKSW Salatiga. Dalam *Talk Show*, pemateri menjawab pertanyaan dari moderator seputar masalah *speaking anxiety*.

Acara yang kedua adalah *workshop*. *Workshop* diisi oleh Prof. Dr. Listyani. Materi yang disampaikan dalam *workshop* adalah tentang jenis-jenis *anxiety*, penyebab, dan strategi menghadapinya. Workshop diakhiri dengan tanya jawab. Dilanjutkan dengan small-group discussion dimana para peserta berdiskusi dalam kelompok kecil, terdiri dari 2 atau 3 orang, tentang penyebab *anxiety* yang dihadapi dan strategi mereka masing-masing. Setelah itu, para peserta diminta menuliskan masalah *speaking anxiety* dan strategi mereka pada secarik kertas kecil atau 'sticky note'. Setelah itu peserta menempelkan 'sticky note' masing-masing pada *whiteboard* yang telah tersedia.

Acara diikuti oleh 102 peserta. Peserta terdiri dari 52 orang mahasiswa S1 Pendidikan Bahasa Inggris, 15 orang mahasiswa S2 Pendidikan Bahasa Inggris. Ada juga 28 orang guru SMA, dan 7 siswa SMA. Peserta yang antusias bisa dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Peserta Talk Show & Workshop

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, akan dipaparkan rangkaian kegiatan yang berlangsung dari pukul 09.30 hingga pukul 14:00.

Kegiatan 1: Talk Show

Kegiatan yang pertama adalah talk show yang berlangsung selama kurang lebih 2.5 jam (pk. 09:30 – 12:00). Topik pembicaraan yang dibahas adalah seputar *speaking anxiety*, penyebab, efek, dan penanggulangannya. Pada lima belas menit terakhir, diadakan sesi tanya jawab dan beberapa peserta yang adalah guru Bahasa Inggris bertanya ataupun membagikan pengalaman seputar kecemasan yang dialami siswa-siswinya.



Gambar 3. Acara Talk Show dengan 2 Pembicara

Kegiatan 2: Workshop

Workshop dengan tema *From Fear to Fluency*, diselenggarakan pada pukul 12:30 – 13.30, setelah *break* makan siang. Acara dimulai dengan paparan materi selama kurang lebih 45 menit. Materi yang disampaikan mencakup definisi *anxiety*, gejala-gejala kecemasan, penyebab, efek, dan cara menanggulangi.

Setelah paparan materi, acara dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pada sesi ini, beberapa peserta membagikan pengalaman mereka ataupun bertanya tentang solusi untuk masalah mereka. Ada seorang guru Bahasa Inggris yang membagikan pengalamannya di sekolah, dimana beberapa orang tua tidak bisa mengerti mengapa anak-anak mereka tidak bisa mencapai level profisiensi sebagaimana yang diharapkan orang tua. Dalam hal ini, bantuan

Komite Sekolah diperlukan untuk menjembatani komunikasi antara guru dan orang tua. Ada juga seorang guru yang menanyakan bagaimana bisa membantu siswa-siswi yang memiliki masalah anxiety agar bisa berkembang. Kami menyarankan agar guru menerapkan *collaborative learning* dengan cara membagi siswa dalam kelompok-kelompok kecil. Dengan cara ini, *speaking anxiety* bisa diminimalisir.



Gambar 4. Pemateri Saat Menyampaikan Materi Workshop

Kegiatan 3: Small-Group Discussion

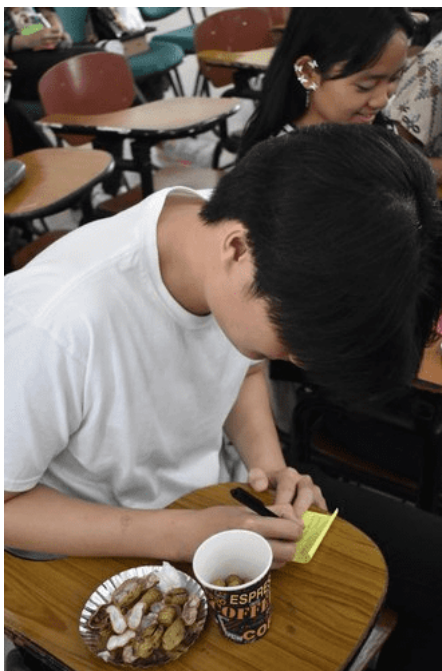
Acara yang ketiga adalah small-group discussion. Peserta berbincang dalam kelompok-kelompok kecil tentang masalah-masalah *speaking anxiety* yang mereka hadapi, serta jalan keluarnya. Para peserta bisa bekerja dalam kelompok kecil dengan teman yang berada di sebelah kanan atau kiri mereka.



Gambar 5. Para Peserta Bekerja dalam Kelompok Kecil

Kegiatan 4: Write on the Sticky paper, Paste on the Board, & Present

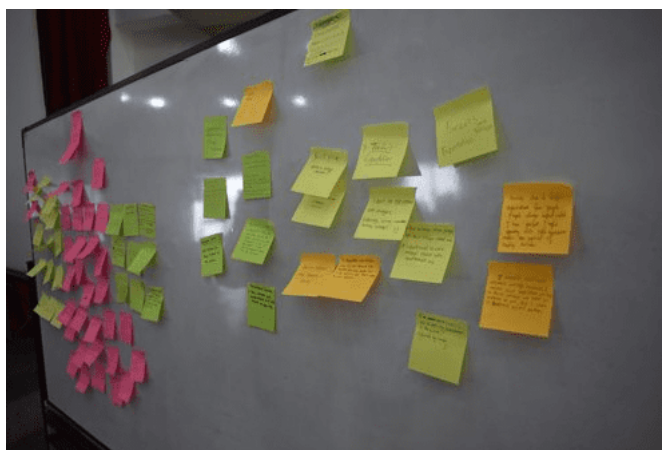
Kegiatan yang ke empat atau yang terakhir adalah para peserta harus memilih, apakah masalah *anxiety* yang mereka hadapi adalah disebabkan oleh masalah social, masalah psikologis, profisiensi bahasa, atau karena hal-hal lainnya. Jika masalah mereka adalah karena masalah sosial seperti teman, guru, atau lingkungan, mereka harus mengambil satu lembar kertas tempel (*sticky paper*) yang telah tersedia, yang berwarna kuning.



Gambar 6. Seorang Peserta Sedang Menulis diatas Sticky Paper

Jika masalah mereka terkait dengan masalah psikologis, maka mereka harus mengambil kertas *sticky paper* berwarna hijau. *Sticky paper* berwarna merah harus diambil oleh mereka yang memiliki *anxiety* karena masalah *language proficiency*. Dan yang terakhir, warna *orange* harus diambil oleh mereka yang memiliki *anxiety* karena masalah-masalah lainnya, seperti kekhawatiran karena harus menguasai empat *skill* bahasa sekaligus, atau karena mengalami tekanan karena target pribadi yang terlalu tinggi.

Setelah menulis pada *sticky paper* yang disediakan, peserta kemudian menempelkan kertas berwarna-warni tersebut di papan.



Gambar 7. Sticky Paper yang Sudah Ditempelkan

Kira-kira 5 menit terakhir sebelum acara usai, kami mengambil 3 (tiga) lembar kertas secara acak, dan meminta 3 (tiga) orang peserta untuk maju kedepan dan menceritakan pengalaman mereka tentang *speaking anxiety* yang dialami, akar masalahnya, dan solusinya.



Gambar 8. Seorang Peserta Menceritakan Pengalamannya

Dari acara *Talk Show and Workshop* ini, ada beberapa hal yang merupakan hasil acara. Yang pertama, baik pembicara maupun panitia, bisa mengetahui jenis *anxiety* apakah yang paling banyak dialami oleh para peserta, yaitu *anxiety* karena *psychological factor* atau karena faktor psikologis. Hal yang kedua, dari 14 peserta yang menyebutkan strategi mereka, bisa ditarik kesimpulan bahwa ada 2 strategi yang paling banyak diambil oleh peserta untuk mengatasi *anxiety*, yaitu mengabaikan kata-kata yang bersifat menghakimi atau *judgmental* dan mempelajari materi dengan baik. Menghindari kata-kata yang bersifat menghakimi sesuai dengan pendapat Bale (2022). [10] Bale menyatakan bahwa membawa sikap tidak menghakimi dalam hidup kita dapat membantu kita mengurangi stres dengan penuh perhatian. Persiapan yang baik juga sangat penting. persiapan yang baik dapat membuat banyak hal menjadi lebih mudah. Hal ini juga membuat beban menjadi lebih ringan (Inge Dosch Sprachen Kommunikation Training, 2022). [11]

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Acara *talk show* dan *workshop From Fear to Fluency* ini merupakan sebuah acara yang terbilang sukses. Semua panitia beranggotakan mahasiswa MPBI UKWMS. Acara yang dihadiri oleh 102 peserta yang terdiri dari mahasiswa S1, mahasiswa S2, dan guru Bahasa Inggris ini dikemas dengan baik, berpanitiakan mahasiswa. Semoga setiap peserta merasakan manfaat dari menghadiri *talk show* dan *workshop* ini. Dan diharapkan kedepannya, program-program seperti ini akan dilaksanakan juga oleh universitas-universitas lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alodokter. (2024). *Mengenal anxiety yang mengganggu dan berbagai jenisnya*. <https://www.alodokter.com/mengenal-anxiety-yang-mengganggu-dan-berbagai-jenisnya>
- [2] Oteir, Ibrahim Naser, & Al-Otaibi, Abdullah Nijr. (2019). Foreign language anxiety: A systematic review. *Arab World English Journal (AWEJ)*, 10(3), 309-317. DOI: <https://dx.doi.org/10.24093/awej/vol10no3.21>
- [3] Murnan, A. (2022). *Situational anxiety: what it is and how to cope*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/situational-anxiety#examples>
- [4] Saputra, D., Akib, M., Patty, A., Hartanti, R., & Hardianti, R. (2023). Anxiety in speaking English; student's attitude and the role of gender. *Paedagoria: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Kependidikan*, 14(1), 78-83.

- [5] Alnuzaili, E.S & Uddin, N. (2020). Dealing with Anxiety in Foreign Language Learning Classroom, *Journal of Language Teaching & Research*, No.11, Vol.2, : <http://dx.doi.org/10.17507/jltr.1102.15>.
- [6] Damayanti, M.E. & Listyani. (2020). An analysis of students' speaking anxiety in Academic Speaking class. *ELTR Journal*, 4(2), 152-170.
- [7] Soriano, R. M., & Co, A. G. (2022). Voices from Within: Students' Lived Experiences on English Language Anxiety. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 11(1), 449-458.
- [8] Alamer, A, Almulhim, F, 2012, The interrelation between language anxiety and self-determined motivation; a mixed methods approach. *Frontiers in Education*, April 8.
- [9] Languages Unlimited. (2024). *7 effective methods to conquer foreign language anxiety*. <https://www.languagesunlimited.com/7-EFFECTIVE-METHODS-TO-CONQUER-FOREIGN-LANGUAGE-ANXIETY/>
- [10] Bale, A. (2022). *Reduce stress with mindfulness and non-judgement*. <https://www.linkedin.com/pulse/reduce-stress-mindfulness-non-judgement-alison-bale>
- [11] Inge Dosch Sprachen Kommunikation Training. (2022). *Reduce stress through good preparation – approach business english with ease*. <https://www.inge-dosch.de/en/reduce-stress-through-good-preparation-approach-business-english-with-ease/>