

## 2. LANDASAN TEORI

### 2.1 Kecemasan Bahasa Inggris

#### 2.1.1 Definisi Kecemasan

Kata “kecemasan” berasal dari bahasa latin substantif *angor* dan kata kerja yang sesuai dengan *ango* yaitu menyempitkan atau ada tekanan (Crocq, 2015). Tekanan ini merupakan suatu kondisi di mana berbagai perasaan bisa muncul, seperti ketakutan, cemas, dan sebagainya. Oleh karena itu, kecemasan mengacu pada psikologi perasaan yang muncul dari dalam diri seseorang. Dalam bahasa Perancis dan juga bahasa Roman lainnya, kecemasan dari bahasa latin *anxietas* sering dibedakan dari *angoisse* yaitu penderitaan yang berasal dari bahasa latin *angustia* (Crocq, 2015).

Dari definisi dan asal usul kata kecemasan (*anxiety*), kecemasan merupakan kondisi psikologis di mana seseorang mengalami ketakutan atau tekanan. Dalam pembelajaran, kecemasan dengan gejala psiko-fisiologis seperti dijelaskan sebelumnya dan respon perilaku pembelajar Bahasa Inggris yang merasakan cemas sama dengan kecemasan spesifik lainnya. Individu yang mengalami kecemasan merasakan ketakutan, kekuatiran, sulit berkonsentrasi, pelupa, menjadi berkeringat, dan bahkan jantung berdebar (Horwitz et al., 1986).

Dalam konteks bahasa, kecemasan merupakan perasaan takut saat belajar bahasa asing, contohnya Bahasa Inggris sebagai bahasa asing (*English Foreign Language*) (MacIntyre & Gardner, 1991). Kecemasan dapat dikatakan sebagai salah satu faktor emosional yang sangat berdampak dan esensial, yang dapat memberikan pengaruh pada proses belajar individu (Pan & Lou, 2023). Horwitz et al. (1986) mendefinisikan “*foreign language anxiety as a distinct complex of self-perceptions, beliefs, feelings, and behaviors related to classroom language learning arising from the uniqueness of the language learning process.*” Kecemasan berbahasa juga dapat diartikan sebagai perasaan kuatir dan emosi negatif yang muncul sebagai respon saat belajar bahasa asing (Young, 1999).

Perasaan tegang atau kuatir yang dirasakan ditandai dengan berbagai reaksi atau respon, contohnya detak jantung lebih cepat dari biasanya karena ada rasa gugup atau ketakutan. Reaksi ini dapat menjadi penghambat proses belajar seseorang untuk melatih dan mengembangkan keterampilan bahasa. Phillips (1992) berpendapat bahwa kecemasan ini perlu diperhatikan karena berpotensi memberi dampak terhadap hasil tes bahasa, kompetensi pelajar, dan juga sikap terhadap proses pembelajaran Bahasa Inggris. Selain menjadi penghambat proses belajar, ada berbagai dampak atau pengaruh lainnya. Kecemasan Bahasa

Inggris dapat memberikan dampak negatif terhadap akademik, kognitif, dan juga sosial (MacIntyre, 2017).

Seseorang yang mengalami kecemasan atau emosi negatif seperti merasa terancam, kemungkinan besar akan mengganggu, menghilangkan konsentrasi, dan dapat menghambat proses penyerapan informasi baru (Dewaele & MacIntyre, 2022). Ketika seseorang mengalami kebingungan dan merasa cemas saat berbahasa Inggris, ia tidak dapat memusatkan fokusnya terhadap apa yang dipelajari (Ren, 2024). Kecemasan Bahasa Inggris tentu bukan hal yang menyenangkan, ada rasa tidak nyaman, tertekan, takut, sehingga menjadi kurang percaya diri.

Dalam lingkup sosial, seseorang yang mengalami kecemasan kemungkinan menghindari untuk berinteraksi dengan orang lain (Jin & Dewaele, 2018). Perilaku menghindari interaksi dengan orang lain dapat ditandai dengan rasa malu dan ketakutan membuat kesalahan (Horwitz et al., 1986). Melihat dampak kecemasan Bahasa Inggris pada kemampuan sosial, orang lain atau teman sebagai lingkungan diharapkan dapat menumbuhkan kepercayaan diri seseorang dan membangun kebiasaan berbahasa Inggris yang positif (Pakpahan, 2022).

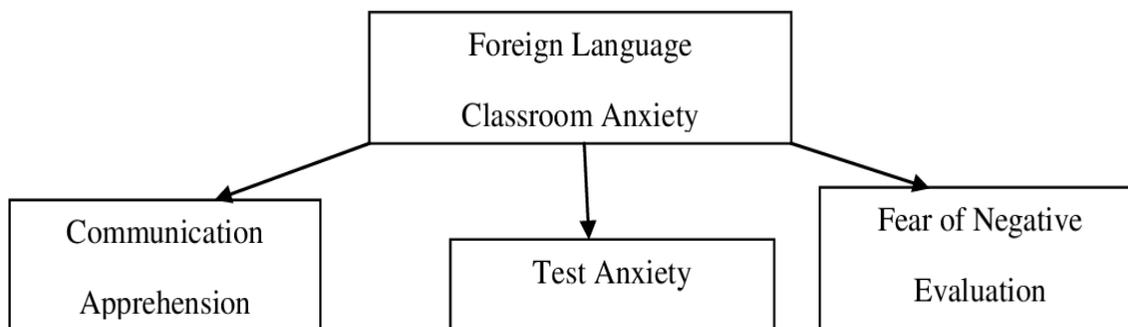
Secara umum, kecemasan Bahasa Inggris dapat dirasakan oleh siapa pun (Pakpahan, 2022). Artinya bahwa kecemasan ini tidak hanya dialami oleh satu atau dua orang saja. Kecemasan ini dapat terjadi dalam berbagai konteks atau situasi, contohnya pada saat mendengar orang asing berkomunikasi secara langsung, diminta membaca di depan umum, dan lain sebagainya.

Berdasarkan jenisnya, kecemasan dapat dibedakan menjadi dua yaitu kecemasan terhadap keadaan atau disebut *state anxiety* dan kecemasan sifat yang dikenal sebagai *trait anxiety* (Saviola et al., 2020). *State anxiety* didefinisikan sebagai kecemasan yang sifatnya sementara yang merupakan reaksi negatif terhadap keadaan buruk atau kondisi-kondisi tertentu, sedangkan, *trait anxiety* merupakan sifat cemas dari diri seseorang yang sifatnya terus-menerus atau konstan yang berhubungan kepribadian orang tersebut (Spielberger, 1983). Kecemasan terhadap keadaan muncul saat menghadapi momen, situasi, dan waktu-waktu tertentu (Główka, 2014).

Dari sudut pandang yang lain, ada dua tipe kecemasan yaitu *facilitating anxiety* dan *debilitating anxiety*. *Facilitating anxiety* didefinisikan sebagai keadaan di mana individu merasakan cemas atau kuatir belajar Bahasa Inggris, sehingga membuat individu tersebut belajar lebih keras, dan latihan. Perasaan cemas dapat mendorong beberapa orang untuk mencoba lebih banyak dan berusaha lebih keras (Javanbakht & Hadian, 2014). Sedangkan,

*debilitating anxiety* merupakan perasaan cemas yang muncul atau ketakutan yang membuat seseorang berhenti mencoba dan belajar Bahasa Inggris (Główka, 2014).

Sedangkan, menurut Horwitz et al. (1986), kecemasan dapat dibedakan menjadi tiga bagian seperti di gambar berikut ini.



Gambar 2.1 Horwitz's Conceptual Framework of Foreign Language Classroom Anxiety

Sumber: <https://images.app.goo.gl/t8yLeKQ9WVWtbEsU9>

Konsep ini muncul karena kecemasan berbahasa asing memiliki hubungan dengan kompetensi dalam konteks akademis dan juga sosial. Ada tiga jenis kecemasan berdasarkan konsep tersebut, yaitu: kecemasan berkomunikasi dengan orang lain, kecemasan saat menghadapi ujian, dan ketakutan akan evaluasi negatif. Lebih lanjut, ia menjelaskan tentang kecemasan berkomunikasi dapat terjadi saat mendengarkan atau mempelajari bahasa lisan dari teman kelompok. Kedua dari konsep tersebut ialah kecemasan saat menghadapi ujian. Kecemasan menghadapi ujian mengacu pada bentuk kecemasan yang muncul dari perasaan takut gagal. Yang terakhir adalah ketakutan akan evaluasi negatif, yakni kekuatiran terhadap evaluasi dari orang lain. Horwitz et al (1986) berpendapat bahwa meskipun ketakutan akan evaluasi negatif sepertinya mirip dengan kecemasan saat menghadapi ujian, namun kecemasan akan evaluasi negatif memiliki cakupan yang lebih luas. Artinya, ketakutan tersebut tidak hanya terjadi saat berhadapan dengan ujian, tetapi juga dalam konteks sosial lainnya.

### 2.1.2 Faktor atau Sumber Kecemasan

Kecemasan terhadap pembelajaran Bahasa Inggris ini disebabkan oleh berbagai faktor dan sifatnya sangat kompleks. Perasaan tidak nyaman saat belajar Bahasa Inggris karena mereka tidak memiliki kemampuan linguistik yang baik adalah faktor utama dari kecemasan di kelas Bahasa Inggris (Han et al., 2022). Kecemasan Bahasa Inggris ada kemungkinan juga

disebabkan oleh faktor individu sendiri atau oleh proses pembelajaran di kelas, seperti metode mengajar guru (Oxford, 1999). Suasana pembelajaran bahasa dan peran guru sebagai instruktur dapat menjadi salah satu penyebab kecemasan Bahasa Inggris muncul (Gtówka, 2014).

Selanjutnya, faktor kecemasan juga muncul pada saat mengikuti tes Bahasa Inggris. Pada saat seseorang menyadari, biasanya setelah tes Bahasa Inggris, dia tahu jawaban yang benar tetapi memberikan jawaban yang salah pada saat tes karena gugup, maka kecemasan dan error kemungkinan dapat meningkat (Horwitz et al., 1986).

Selain itu, faktor lainnya adalah rasa takut apabila dievaluasi oleh orang lain. Ketakutan untuk dievaluasi secara negatif juga merupakan salah satu aspek kecemasan berbahasa Inggris (Han et al., 2022). Hal ini dapat menarik perhatian orang lain yang mengetahui dan dapat membuat individu memiliki interpretasi negatif terhadap diri sendiri (kegagalan). Pandangan atau respon orang lain merupakan salah satu faktor yang memberikan pengaruh pada kecemasan Bahasa Inggris (Han et al., 2022).

Dari berbagai macam faktor berdasarkan penelitian sebelumnya, berikut merupakan faktor secara umum atau sumber utama kecemasan Bahasa Inggris (Huang, 2012):

### **1. Faktor Personal**

Faktor personal merupakan sumber kecemasan yang berasal dari diri sendiri, yang mencakup:

#### **a. Harga Diri (*self-esteem*)**

*Self-esteem* merupakan keyakinan terhadap diri sendiri termasuk tentang kemampuan yang dimiliki. *Self-esteem* adalah bagaimana kita menilai diri sendiri sehubungan dengan ekspektasi diri sendiri dan orang lain dan juga pemahaman akan nilai yang kita miliki (Mocanu & Spanache, n.d.). Pendapat orang lain terhadap diri kita sendiri bisa bermacam-macam. Perkataan orang lain dapat menyebabkan seseorang merasa harga diri rendah, sehingga merasa cemas, karena kemauan untuk menyenangkan orang lain (Huang, 2012).

#### **b. Daya Saing (*competitiveness*)**

Saat belajar Bahasa Inggris, hal yang umum terjadi adalah membandingkan kemampuan diri sendiri dengan orang lain. Hal ini juga bisa menjadi salah satu sumber utama kecemasan dalam berbahasa Inggris.

#### **c. Keyakinan (*beliefs*)**

Keyakinan terhadap pembelajaran Bahasa Inggris juga dapat menjadi sumber kecemasan. Ada keyakinan-keyakinan tertentu yang memberikan pengaruh terhadap

ketegangan dan kecemasan seseorang (Horwitz et al., 1986). Salah satunya adalah dalam proses belajar Bahasa Inggris, guru sebagai pengajar bahasa asing biasanya akan memberikan koreksi pada kesalahan yang dilakukan, contohnya mengoreksi cara pengucapan yang salah. Hal ini seringkali menimbulkan kecemasan bagi pelajar.

## **2. Faktor Prosedural**

Sumber kecemasan juga dapat muncul karena faktor yang berkaitan dengan prosedur, contohnya suasana ruang kelas, hubungan atau interaksi antara pengajar dan murid yang belajar, dan juga proses ujian Bahasa Inggris (Huang, 2012). Terkadang, sikap guru yang kurang baik dalam memberi masukan atau evaluasi terhadap apa yang dikerjakan murid akan menimbulkan kecemasan (Utami & Nurjati, 2017).

## **3. Latar Belakang Budaya**

Budaya memiliki pengaruh dalam proses belajar Bahasa Inggris. Saat mempelajari Bahasa Inggris, budaya menjadi sebuah lensa atau kaca mata untuk memahami konteks bahasa, tata bahasa, dan penuturan (Kramsch, 2013). Dari perspektif budaya, pemahaman bahasa tidak akan tercapai tanpa pengetahuan akan budaya bahasa sasaran (Huang, 2012). Kurangnya latar belakang pemahaman budaya bahasa target (*English*) dan menghadapi budaya bahasa yang berbeda dapat berpotensi menimbulkan stress dan kecemasan (Huang, 2012). Akan tetapi, hal ini juga dapat bermanfaat sebagai kesempatan untuk eksplorasi budaya melalui pembelajaran Bahasa Inggris dan beradaptasi di situasi yang berbeda (Hossain, 2024).

### **2.2 Keterampilan Membaca Bahasa Inggris**

Membaca merupakan aktivitas yang melibatkan mata dan otak, di mana mata menerima pesan dan otak memproses atau mengkonstruksi pesan yang telah diterima dari bacaan. Oleh karena itu, membaca termasuk dalam keterampilan reseptif (*receptive skills*) (Muchtar, 2020). Membaca juga dapat didefinisikan sebagai proses yang dilaksanakan dan dimanfaatkan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi atau pesan yang diutarakan oleh penulis melalui kata-kata (teks) yang telah dibuat (Arwita Putri et al., 2023). Membaca merupakan tindakan interaksi dengan bahasa yang ditata dalam bentuk teks (Pratiwi et al., 2015)

Tujuan utama dari membaca adalah menemukan dan mendapatkan keterangan yang mengandung inti dan makna dari bacaan (Arwita Putri et al., 2023). Membaca dapat membuat pembaca mendapatkan pengetahuan, keahlian baru, dan juga manfaat dari tulisan sebagai hasil dari pemahaman kata-kata yang terdapat dalam bacaan (Elendiana, 2020). Membaca bertujuan untuk mendapatkan gagasan pokok, menggali informasi tertentu, mempelajari

informasi baru, membandingkan dan mengevaluasi informasi dari berbagai sumber teks, dan juga untuk pemahaman umum. (Javanbakht & Hadian, 2014).

Dalam Bahasa Inggris, membaca merupakan keterampilan yang paling mendasar dan merupakan salah satu cara yang sangat penting untuk meningkatkan keterampilan berbahasa Inggris. Membaca adalah salah satu keterampilan yang dibutuhkan dalam Bahasa Inggris secara khusus untuk tujuan akademik. Membaca memiliki dampak atau pengaruh pada peningkatan kosakata Bahasa Inggris (Duff et al., 2015).

Ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam membaca Bahasa Inggris :

**a. Pengetahuan Sebelumnya (*Prior knowledge*)**

Mengetahui arti setiap kata saat membaca tidak cukup, tetapi perlu memahami gagasan dan informasi dalam bacaan. Ini artinya bahwa seseorang yang membaca perlu memiliki dan menggunakan informasi atau pengetahuan sebelumnya untuk bisa menarik kesimpulan (Kaya, 2015). Mikulecky & Jeffries (2003) menekankan bahwa untuk memahami bacaan yang dibaca, pembaca perlu menghubungkan sesuatu yang telah diketahui sebelumnya. Oleh karena itu, pembaca perlu punya keyakinan akan pengetahuan tentang teks yang dibaca.

J. Charles Alderson (2000) dalam bukunya menyatakan pendapatnya bahwa aspek yang mempengaruhi proses membaca mencakup latar belakang pembaca dan pengetahuan tentang subjek/topik, pengetahuan budaya, dan pengetahuan tentang bahasa yang digunakan. Dalam hal ini, untuk membaca bahasa asing, pembaca diharapkan sudah memiliki pengetahuan terlebih dahulu, karena hal ini akan sangat berpengaruh. Jika tidak, maka kemungkinan pembaca mengalami kesulitan untuk memahami bacaan. Kesulitan-kesulitan tersebut akan dapat menjadi sumber kecemasan membaca.

**b. Penguasaan Kosakata (*Vocabulary*)**

Kosakata memiliki peran yang sangat penting dalam membaca Bahasa Inggris. Untuk mengerti dan memahami pesan dalam Bahasa Inggris, pembaca perlu memiliki kumpulan kata atau kosakata. Pembaca yang memiliki kosakata yang cukup atau banyak akan dapat memahami bacaan dengan mudah dibandingkan pembaca yang memiliki kosakata terbatas atau sedikit (Rahmah et al., 2023).

Kurangnya pengetahuan kosakata akan susah untuk memahami bacaan dalam Bahasa Inggris, oleh karena itu pengetahuan kosakata menjadi hal yang paling utama dalam proses membaca yang efektif (Hatimurah, 2021). Seseorang akan lebih mudah memahami isi teks

bacaan apabila memiliki mengenal arti kata dalam kalimat dan dapat memahami tujuan dari bacaan (Santosa, 2017).

Di dalam proses membaca Bahasa Inggris, pembaca seringkali mengalami kesulitan. Kesulitan-kesulitan ini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan. Salah satu kesulitan dalam membaca Bahasa Inggris adalah kesulitan untuk mengerti kalimat yang kompleks dan kosakata yang asing. Faktor kosakata, kemampuan kognitif, kompleksitas teks, lingkungan, latar belakang pengetahuan sebelumnya akan dapat menentukan kemampuan seseorang untuk memahami bacaan (Al-Jarrah & Ismail, 2018). Dalam proses membaca juga, pembaca diharapkan dapat menginterpretasi makna dari tulisan atau bacaan yang dibaca (Rashid et al., 2021)

Kecemasan membaca merujuk kepada perasaan kuatir dan takut ketika mencoba membaca dan memahami teks bahasa asing (Muhlis, 2017). Saito (1999) juga menyatakan hal yang serupa bahwa kecemasan membaca adalah perasaan kuatir pada saat membaca bahasa asing, apalagi teks yang dibaca dengan sistem penulisan yang berbeda. Kecemasan membaca Bahasa Inggris mengacu pada perasaan ketidaknyamanan, ada rasa takut atau stress yang dialami oleh individu ketika membaca teks Bahasa Inggris (Nguyen et al., 2023).

Faktor-faktor yang berpotensi menimbulkan kecemasan membaca Bahasa Inggris dapat berbagai macam. Ahmad et al. (2013) menjelaskan lebih lanjut tentang dua faktor kecemasan membaca Bahasa Inggris yaitu faktor personal dan fitur teks. Faktor kecemasan akibat faktor personal yaitu perasaan kuatir tentang dampak atau efek dari membaca dan ketakutan untuk membuat kesalahan. Faktor fitur teks dari kecemasan membaca ada banyak hal, termasuk kosakata yang baru atau asing, topik dan budaya asing yang belum pernah diketahui sebelumnya. Faktor kecemasan membaca Bahasa Inggris seperti yang disampaikan oleh Ahmad et al. (2013) adalah sebagai berikut:

#### **a. Kosakata Yang Tidak Diketahui**

Kecemasan membaca dapat terjadi pada saat membaca teks dengan kata-kata yang kurang familiar bagi pembaca. Hal ini membuat pembaca tidak dapat memahami isi teks dengan utuh. Penguasaan kata-kata sangat penting, karena hal itu berpengaruh pada keberhasilan seseorang untuk berbicara, dan dengan mudah menerima berbagai bentuk informasi secara lisan, tulisan maupun dengan isyarat. (Ramdhan, 2017). Apabila pembaca menemukan kata-kata yang tidak diketahui, maka pembaca dapat mengalami kebingungan dan dapat mempengaruhi pemahaman akan pesan yang disampaikan dalam teks bacaan.

## **b. Topik Asing**

Topik yang tidak dikenal oleh pembaca juga dapat membuat pembaca mengalami kecemasan. Hal ini bisa terjadi apabila pembaca belum pernah mendengar tentang topik tersebut atau belum memiliki pengalaman tentang topik yang dibahas.

## **c. Budaya Asing**

Setiap daerah atau negara di dunia memiliki budaya masing-masing, termasuk dalam tatanan bahasa yang digunakan. Perbedaan budaya menjadi salah satu faktor kecemasan dalam membaca Bahasa Inggris. Budaya asing dapat memberi pengaruh bagi pembaca dalam memahami isi teks Bahasa Inggris. Pada saat membaca, pembaca akan merasakan kesulitan yang membuat pembaca mengalami kecemasan apabila pembaca tidak mempunyai pengetahuan yang memadai mengenai lingkup budaya yang berdampak pada pemahaman makna di dalam teks bahasa asing (Yulita & Saijao, 2022).

## **d. Ketakutan Membuat Kesalahan**

Ketakutan untuk membuat kesalahan pada saat membaca dapat mengakibatkan kecemasan. Contoh kesalahan pada saat membaca adalah salah mengucapkan kata yang ditulis dalam teks. Seperti kita ketahui bahwa penulisan dalam Bahasa Inggris berbeda dengan cara membaca atau pengucapannya. Hal ini dapat memicu seseorang dapat mengalami ketakutan membuat kesalahan. Dalam kasus-kasus tertentu, pembaca yang mengalami rasa takut berbuat salah itu disebabkan karena kurangnya kepercayaan diri (Muhlis, 2017).

## **e. Efek Kuatir Tentang Membaca**

Kecemasan membaca seringkali terjadi karena pembaca kuatir tentang hal yang akan terjadi selama proses membaca, seperti reaksi teman sekelas apabila ada kesalahan. Hal ini dapat terjadi karena pengalaman di masa lalu pada saat membaca teks Bahasa Inggris. Tekanan dari teman sekelas atau koreksi dari guru dapat memicu kekuatiran bagi pembaca. Contoh yang umum terjadi adalah saat seseorang melakukan kesalahan membaca dan ditertawakan oleh teman sekelas. Selain itu, sikap atau cara guru mengoreksi kesalahan bisa berdampak pada keinginan murid untuk mengembangkan keterampilan membaca (Muhlis, 2017).

## **2.3 Keterampilan Mendengar Bahasa Inggris**

Mendengar merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting dikuasai. Keterampilan mendengar (*listening skill*) adalah proses menerima informasi dari pembicara, menghasilkan makna, proses menyepakati makna dengan pembicara dan menjawab, dan menciptakan makna melalui keterlibatan, kreativitas, dan empati (Gilakjani & Sabouri, 2016).

Mendengar memiliki peran yang sangat penting terutama dalam komunikasi. Dalam komunikasi, mendengar memiliki peran yang fundamental dalam mencapai saling pengertian satu sama lain, karena tidak mungkin mengerti apabila tidak mendengar dengan baik atau memahami apa yang dikatakan (Capan & Karaca, 2013). Mendengar merupakan salah satu cara yang paling mendasar dan cara yang baik untuk membangun koneksi dengan orang lain (Sari, 2019).

Michael Rost (2002) dalam bukunya menguraikan berbagai proses mendengar. Yang pertama adalah mendengar merupakan proses menerima apa yang telah dikatakan oleh pembicara (*receptive*). Proses ini mencakup: menangkap pesan, ide pembicara, memahami makna, dan proses menerima emosi, kesan, pikiran, keyakinan, dan sikap pembicara. Kedua adalah mendengar sebagai proses membangun dan merepresentasikan makna (*constructive*). Proses ini di dalamnya termasuk mencari tahu isi pikiran pembicara, menemukan sesuatu yang menarik dari hal yang disampaikan, mencari hal yang relevan, menyusun ulang pesan dengan cara yang sesuai bagi pendengar, memahami alasan pembicara berbicara, dan memperhatikan apa yang tidak dikatakan oleh pembicara. Ketiga adalah mendengar sebagai proses negosiasi makna dengan pembicara dan memberi tanggapan (*collaborative*). Proses ini meliputi koordinasi dengan pembicara mengenai konteks, informasi, nilai, dan memberi isyarat kepada pembicara mengenai hal yang disampaikan. Keempat adalah proses mendengar sebagai proses menciptakan makna melalui imajinasi, keterlibatan, dan rasa empati (*transformative*). Proses ini berarti membangun hubungan antara pembicara dan pendengar, memiliki rasa empati, tidak menghakimi, memperhatikan dengan kesadaran penuh, dan proses mengubah situasi pengetahuan baik pembicara, maupun pendengar.

Dalam Bahasa Inggris, Boyle (1984) menjelaskan tiga aspek yang mempengaruhi proses mendengar, yaitu karakteristik pembicara, karakteristik pendengar, dan karakteristik material dan media.

#### **a. Karakteristik Pembicara (*Speaker Characteristics*)**

Pembicara memiliki peran yang sangat penting dalam proses mendengar, karena memberi pengaruh dan menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan mendengar si pendengar. Ada empat hal yang termasuk dalam karakteristik pembicara. Pertama adalah kemampuan bahasa si pembicara. Kedua adalah aksen, variasi, dan suara. Ketiga adalah kecepatan pembicara berbicara. Keempat adalah gengsi dan kepribadian pembicara, berpengaruh secara negatif jika pembicara gagal menyampaikan inti pesan.

### **b. Karakteristik Pendengar (*Listener Characteristics*)**

Mendengar merupakan kemampuan reseptif dan pendengar merupakan faktor yang sangat penting terutama dalam pemahaman pesan yang disampaikan. Boyle (1984) mengelompokkan dua bagian dari karakteristik pendengar, yaitu umum dan khusus. Bagian umum mencakup pengalaman atau praktik mendengar Bahasa Inggris yang sifatnya general, contohnya pengetahuan umum, dunia, dan lain-lain. Sedangkan, bagian karakteristik yang khusus adalah seperti latar belakang pendidikan dan sekolah, kemampuan intelektual yang memiliki kaitan dengan pengetahuan Bahasa Inggris, kemampuan menganalisis dan memahami pesan yang didengarkan. Apabila pendengar tidak memiliki kemampuan, pengalaman, latar belakang pengetahuan, pengetahuan akan Bahasa Inggris akan mengalami kesulitan dalam proses mendengar Bahasa Inggris. Keterbatasan pendengar akan pengetahuan budaya, fakta, dan konteks Bahasa Inggris dapat menjadi hambatan dalam pemahaman mendengarkan (Saricoban, 1952).

### **c. Karakteristik Material dan Media (*Material and Medium Characteristics*)**

Karakteristik material dan media saat mendengar Bahasa Inggris merupakan faktor yang dapat memberi pengaruh dan asalnya dari luar si pendengar. Ada empat aspek yang termasuk dalam karakteristik material dan media. Pertama adalah intonasi suara pembicara, tekanan, tata dan unsur bahasa yang digunakan pembicara. Kedua adalah isi pesan yang disampaikan seperti terlalu abstrak sehingga sulit untuk dimengerti. Ketiga mengarah pada suasana atau keadaan di sekitar pendengar, contohnya suara yang berisik dapat mengganggu proses mendengar seseorang. Keempat berkaitan dengan media seperti visual, audio, gerak tubuh, dan lainnya yang berhubungan media mendengar Bahasa Inggris.

Bagi yang mendengar Bahasa Inggris sebagai bahasa asing memiliki kesulitan karena Bahasa Inggris bukan bahasa ibu (Erzad, 2020). Ada banyak yang mengalami kesulitan atau masalah saat mendengar. Underwood (1989) menyusun beberapa kesulitan atau masalah umum saat mendengarkan: kurangnya kendali terhadap kecepatan berbicara seseorang, tidak ada pengulangan, keterbatasan kosakata, kegagalan memahami koneksi, masalah interpretasi makna, kesulitan berkonsentrasi saat mendengar, dan kebiasaan belajar. Di dalam kelas pembelajaran Bahasa Inggris sebagai bahasa asing, kesulitan atau masalah yang dihadapi saat mendengar Bahasa Inggris dapat menjadi faktor munculnya kecemasan (Adnan et al., 2019).

Kesulitan mendengar Bahasa Inggris merupakan masalah internal dan eksternal yang menghambat proses pemahaman yang berhubungan dengan kognitif. Kesulitan-kesulitan yang

umumnya dihadapi adalah kurangnya kosakata, tidak dapat memahami secara lisan (tanpa teks), hilangnya rasa percaya diri, sulit berkonsentrasi, dan kondisi rekaman yang kurang jelas (Darti & Asmawati, 2017). Kesulitan mendengar juga dapat disebabkan karena keterbatasan pengetahuan pendengar (Putera Jaya et al., 2021). Keterbatasan pengetahuan ini mencakup kosakata yang belum diketahui, aksen yang terdengar asing, dan kurangnya pemahaman akan pesan yang didengarkan.

Selain itu, kesulitan yang umumnya dihadapi pada saat proses mendengarkan Bahasa Inggris juga berkaitan dengan bahan yang didengarkan. Suara yang kurang jelas, kualitas audio yang kurang bagus (terlalu besar atau terlalu kecil), cara penyampaian pesan yang terlalu cepat oleh pembicara, dan sebagainya dapat menjadi sumber timbulnya kecemasan bagi pendengar (Putera Jaya et al., 2021). Pendengar menjadi kuatir karena tidak dapat menangkap pesan dengan baik dan menjadi takut terhadap penilaian orang lain.

Di dalam proses pembelajaran di kelas, fokus seseorang pada saat belajar akan terganggu apabila mengalami kecemasan pada saat mendengar bahasa asing (Nirwaty, 2020). Macintyre (1995) menjelaskan bahwa kecemasan mendengar Bahasa Inggris sebagai pelajar merupakan kekuatiran tentang kesalahan dalam pemahaman akan apa yang didengar dan ketakutan apabila dipermalukan karena kesalahan memahami pesan yang disampaikan. Definisi lain tentang kecemasan mendengar adalah perasaan cemas, gelisah, takut, dan frustrasi yang dialami oleh pendengar karena kurang memahami pesan atau informasi yang didengarkan selama proses mendengar (Tayşi, 2019).

Kecemasan mendengar dapat terjadi karena faktor-faktor tertentu. Penelitian terdahulu tentang kecemasan mendengar Bahasa Inggris menemukan hasil bahwa kecemasan mendengar Bahasa Inggris disebabkan karena ketidakmampuan untuk menghadapi kecepatan pembicara menyampaikan pesan atau informasi, kurangnya pengetahuan tentang informasi yang disampaikan, dan makna yang berbeda-beda (Nirwaty, 2020).

#### **2.4 Mengatasi Kecemasan Bahasa Inggris**

Mengatasi kecemasan Bahasa Inggris sangat penting untuk menghindari dampak negatif terutama terhadap proses pembelajaran. Ada beberapa pendapat yang menjelaskan cara untuk mengatasi kecemasan Bahasa Inggris, contohnya guru harus menciptakan suasana kelas yang tidak kaku. Dalam hal ini, pelajar tetap merasa diterima terutama saat membuat kesalahan, tanpa terlihat atau terdengar tidak terampil (Fikri, 2018). Pengajar di kelas sebaiknya melaksanakan proses pembelajaran yang menyenangkan supaya pelajar tidak tertekan saat belajar Bahasa Inggris (Fadillah, 2015).

Mengatasi kecemasan Bahasa Inggris juga tidak terlepas dari individu itu sendiri. Untuk mengatasi kecemasan diperlukan kerja sama antara guru dan pelajar (Liu & Wang, 2023). Kondo & Ying Ying (2004) berpendapat bahwa untuk mengatasi kecemasan, ada 5 strategi utama atau mendasar yang biasa dilakukan. Strategi tersebut antara lain melakukan persiapan, relaksasi, berpikir positif, mencari bantuan dari teman, dan perilaku menghindar atau mengundurkan diri.

Pendapat yang mirip dengan pendapat sebelumnya mengatakan bahwa untuk mengatasi kecemasan, diperlukan strategi dari individu itu sendiri. Strategi tersebut dibagi dalam tiga kategori yaitu *Professional Coping Strategies*, *Social Strategies*, dan *Institutional Coping strategies* (Murray-Harvey et al., 2000). Ada 5 strategi khusus yang ditemukan dalam personal coping strategies, yaitu strategi kognitif, fisik, perilaku, emosi, dan waktu. Untuk *professional coping strategies*, hal-hal yang umumnya dilakukan adalah melakukan persiapan (*being well prepared*) dengan belajar (*knowledge*), melatih diri & membuat perencanaan (*self-management skills*). Strategi selanjutnya adalah *social strategies* yang mencakup diskusi, bertanya kepada teman atau melakukan kerja sama. Selain bertanya kepada teman, strategi yang biasanya dilakukan juga adalah bertanya kepada guru atau dosen yang mengajar. Bertanya kepada guru di sekolah atau dosen di lingkungan kampus termasuk dalam kategori *institutional coping strategies* (Murray-Harvey et al., 2000).

#### **a. Strategi Penanggulangan Profesional (*Professional Coping Strategies*)**

Strategi penanggulangan untuk mengatasi kecemasan membaca dan mendengar Bahasa Inggris dapat dilakukan melalui berbagai cara. Aspek-aspek yang termasuk dalam strategi penanggulangan ini adalah kognitif, perilaku, emosi, dan juga waktu (Murray-Harvey et al., 2000). Strategi penanggulangan yang berkaitan dengan emosi umumnya dilakukan dengan menarik napas yang dalam dan berusaha mengontrol emosi yang muncul.

Selain usaha untuk mengontrol emosi atau perasaan yang muncul, usaha-usaha lain yang biasanya dilakukan adalah melakukan persiapan secara individu. Persiapan-persiapan tersebut termasuk persiapan sebelum kelas atau sebelum tampil untuk membaca bacaan Bahasa Inggris atau tes mendengar Bahasa Inggris, contohnya belajar terlebih dahulu, membuat catatan kecil atau script, dengan tujuan untuk mengatasi rasa cemas atau gugup. Untuk mengatasi kecemasan mendengar, seseorang perlu punya strategi seperti membuat catatan selama mendengarkan, melakukan latihan, dan kemampuan untuk mengontrol emosi atau perasaan seperti rileks selama mendengarkan (Yilmaz & Yavuz, 2015).

## **b. Strategi Sosial (*Social Strategies*)**

Sosial merupakan salah satu aspek yang tidak terlepas dari kehidupan manusia yaitu segala sesuatu yang berhubungan dengan orang lain atau masyarakat. Sebagai manusia, kita membutuhkan orang lain, membangun relasi pertemanan atau persahabatan, saling membantu, dan sebagainya (Bukit, 2019). Di dalam kebenaran Firman Tuhan, pada dasarnya Allah menciptakan manusia sebagai makhluk sosial. Firman Allah dalam kitab Kejadian 2:18 menyatakan tidak baik kalau manusia seorang diri saja. Manusia berhubungan dengan orang lain, berinteraksi, dan saling membutuhkan satu sama lain. Di dalam kitab Pengkhotbah 4:9-10 "*Berdua lebih baik daripada seorang diri, karena mereka menerima upah yang baik dalam jerih payah mereka. Karena kalau mereka jatuh, yang seorang mengangkat temannya, tetapi wai orang yang jatuh, yang tidak mempunyai orang lain untuk mengangkatnya!*" (Alkitab Terjemahan Baru, Pengkhotbah 4:9-10).

Dari pengertian sosial, kita bisa memahami pengertian strategi sosial. Strategi sosial merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi kecemasan yang sifatnya berhubungan dengan orang lain. Ada tiga hal yang termasuk dalam strategi sosial yaitu menanyakan pertanyaan kepada orang lain (*asking questions*), bekerja sama dengan orang lain (*cooperating with others*), dan memberikan penekanan kepada orang lain (*empathizing with others*) (Oxford, R. L. 1990).

Bertanya kepada orang lain (*asking questions*) merupakan salah satu strategi yang umum dan sering dilakukan dalam proses membaca dan mendengar Bahasa Inggris (Maruta, Nov 4, 2015). Pertanyaan-pertanyaan biasanya diajukan langsung kepada pembicara untuk berbicara secara pelan-pelan, meminta untuk mengulangi, dan sebagainya, sehingga dapat memahami dan menangkap pesan yang disampaikan. Selain itu, strategi sosial pada saat mendengar juga termasuk bertanya kepada teman untuk mengatasi kecemasan akibat tidak mendengar dengan jelas atau tidak mengerti. Demikian halnya dengan mengatasi kecemasan membaca yaitu salah satunya adalah dengan bertanya kepada teman atau orang lain untuk mengartikan atau menerjemahkan, dan sebagainya.

Selain bertanya, bentuk strategi sosial lainnya adalah bekerja sama (*cooperating with others*) dan memberikan penekanan kepada orang lain. Artinya, satu sama lain perlu mengerti dan memahami perbedaan budaya bahasa dan termasuk latar belakang masing-masing, sehingga menumbuhkan rasa empati pada saat ada teman yang memiliki kesulitan belajar Bahasa Inggris (Maruta, Nov 4, 2015). Bekerja sama dan memahami satu sama lain dapat

menjadi strategi yang efektif untuk belajar dan mengatasi kecemasan yang muncul akibat tidak memahami bacaan yang dibaca dan pesan yang didengarkan. Interaksi atau kerjasama dengan orang lain saat membaca memudahkan untuk berkolaborasi, berdiskusi tentang teks Bahasa Inggris, berbagi interpretasi makna bacaan (Mekuria et al., 2024).

### c. Strategi Penanggulangan Secara Lembaga (*Institutional Coping Strategies*)

Strategi ini merupakan usaha untuk mengatasi kecemasan membaca dan mendengar Bahasa Inggris dengan bertanya kepada guru atau dosen yang mengajar (Murray-Harvey et al., 2000). Akan tetapi, hal ini jarang dilakukan karena mahasiswa seringkali merasa takut untuk bertanya kepada guru atau dosen yang mengajar. Ketakutan tersebut muncul karena kekhawatiran akan penilaian orang lain, teman kelas, dan ketakutan akan evaluasi negatif oleh guru atau dosen yang mengajar (Horwitz et al., 1986). Salah satu penelitian membahas faktor mengapa banyak mahasiswa takut bertanya kepada dosen pada saat tidak mengerti pembelajaran (Wijayanti et al., 2023). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa banyak mahasiswa tidak bertanya karena takut memberikan pertanyaan yang tidak akurat.

## 2.5 Pandangan Alkitab Terhadap Kecemasan

Dari kamus Alkitab, definisi dari kecemasan adalah *"A sense of uneasiness and anxiety about the future. Scripture indicates that such anxiety is ultimately grounded in a lack of trust in God and his purposes."* Alkitab mengatakan dalam Philipians 4:5-7 *"The Lord is near. Do not be anxious about anything, but in every situation, by prayer and petition, with thanksgiving, present your requests to God. And the peace of God, which transcends all understanding, will guard your hearts and your minds in Christ Jesus."* Firman Tuhan dengan jelas memberikan pemahaman bahwa Tuhan itu dekat dan tidak perlu cemas akan apapun. "Apun" dalam arti bahwa segala sesuatu atau apa saja, termasuk masa depan, kesuksesan, keluarga, pendidikan, dan sebagainya. *"The reason we do not need to be anxious is right there at the start – the Lord is near"* (Allcock, July 29, 2021).

Tuhan tahu kebutuhan anak-anakNya dan sesungguhnya tidak perlu cemas atau takut tentang apapun. 2 Timotius 1:7 *"For God has not given us a spirit of fear, but of power and of love and of a sound mind."* Tuhan menghendaki manusia untuk percaya kepada-Nya dan tidak perlu takut, Yohanes 14:1 *"Janganlah gelisah hatimu; percayalah kepada Allah, percayalah juga kepada-Ku."*

Tuhan adalah sumber segala sesuatu yang baik, termasuk hikmat dan pengetahuan. Amsal 2:6 menyatakan *"Karena Tuhanlah yang memberikan hikmat, dari mulut-Nya datang*

*pengetahuan dan kepandaian.*" Cemas, perasaan takut atau kuatir akan apapun dibawa kepada Tuhan (*casting anxiety on God*). 1 Peter 5:7) dalam versi AMPC "*Casting the whole of your care (all your anxieties, all your worries, all your concerns, once and for all) on Him, for He cares for you affectionately and cares about you watchfully.*" Ayat ini mendorong orang-orang percaya untuk menyerahkan semua rasa cemas, takut, kuatir kepada Tuhan (McKinnie, August 27, 2023).

## **2.6 Penelitian Terdahulu**

Astriyanti et al., (2023) pernah meneliti tentang fenomena kecemasan mahasiswa jurusan Bahasa Inggris semester dua. Peneliti tersebut menemukan bahwa mahasiswa jurusan Bahasa Inggris semester dua memiliki kecemasan level sedang. Peneliti ini menunjukkan bahwa perbedaan level kecemasan di semua keterampilan hampir mirip atau selisihnya tidak jauh berbeda.

Penelitian kecemasan tentang satu keterampilan Bahasa Inggris secara spesifik dibahas oleh peneliti terdahulu. Penelitian tersebut membahas kecemasan membaca mahasiswa yang bukan dari jurusan Bahasa Inggris (Faruq, 2019). Peneliti menemukan bahwa mahasiswa jurusan non Bahasa Inggris mengalami kecemasan membaca pada tingkat sedang. Peneliti tersebut menunjukkan bahwa sumber kecemasan membaca mahasiswa jurusan non Bahasa Inggris berasal dari fitur teks, yakni kosakata yang belum diketahui artinya, dan juga faktor internal.

Lijun (2019) juga meneliti kecemasan membaca pelajar Tiongkok yang mengikuti program pertukaran pelajar di Amerika. Peneliti tersebut menemukan bahwa semua peserta yang mengikuti program tersebut mengalami kecemasan membaca yang cukup tinggi. Meskipun demikian, mereka memiliki prestasi yang baik di mata kuliah utama. Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa kecemasan membaca yang dialami disebabkan oleh beberapa hal, yakni kurangnya persiapan diri terhadap budaya yang berbeda, pengetahuan, dan juga perasaan negatif saat belajar bahasa asing.

Selain kecemasan membaca, ada juga penelitian yang membahas secara spesifik kecemasan berkaitan dengan keterampilan mendengar Bahasa Inggris. Maulidiyah (2017) pernah meneliti kecemasan mendengar mahasiswa semester tiga di salah satu kampus. Peneliti tersebut menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan mendengarkan yang cukup rendah mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Hal ini disebabkan karena

kurangnya latar belakang pengetahuan, kosakata yang baru, tidak ada pengulangan mendengar, dan sebagainya.

Sejalan dengan penelitian tersebut, ada juga penelitian terdahulu yang meneliti tentang kecemasan mendengar Bahasa Inggris . Sari & Rindawati (2021) meneliti kecemasan mendengar khususnya mahasiswa tingkat universitas yang merupakan penutur jati Bahasa Indonesia. Peneliti tersebut menemukan adanya hubungan antara kecemasan dengan lamanya tinggal di negara bahasa target (penutur Bahasa Inggris). Mahasiswa yang belum pernah ke negara bahasa target akan lebih mungkin mengalami kecemasan mendengarkan, karena tidak terbiasa mendengar Bahasa Inggris.

## 2.7 Kerangka Pemikiran



Gambar 2.2 Kerangka Pemikiran