

## **Analisis Kecemasan Siswa SMP dalam Pembelajaran Bahasa Prancis Sebagai Bahasa Asing**

**Popi Miyondri**

Sekolah Mutiara Harapan  
Pangkalan Kerinci, Riau

**Corresponding authors.** [miyondri.popi@gmail.com](mailto:miyondri.popi@gmail.com)

**How to cite this article (in APA style).** Miyondri, P. (2023). Analisis Kecemasan Siswa SMP dalam Pembelajaran Bahasa Prancis Sebagai Bahasa Asing. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 23 (1), 131-142, doi: [doi:https://doi.org/10.17509/bs\\_jbpsp.v23i1.59883](https://doi.org/10.17509/bs_jbpsp.v23i1.59883)

**History of article.** Received (November 2022); Revised (January 2023); Published (April 2023)

**Abstrak.** Mampu menguasai bahasa asing menjadi tantangan dalam pembelajaran bahasa asing tersebut. Dalam mempelajari bahasa asing tersebut, faktor kecemasan pada siswa dapat membubarkan konsentrasi siswa dalam menguasai 4 keterampilan berbahasa (mendengar, berbicara membaca, dan menulis). Dalam artikel ini, penulis akan mengulas kecemasan dalam mempelajari bahasa asing oleh siswa SMP Plus Mutiara Harapan dan faktor kecemasan apa saja yang dialami siswa dan hal apa saja yang dapat mengurangi kecemasan siswa dalam mempelajari bahasa asing. Sampel penelitian ini adalah 23 siswa SMP yang mengambil bahasa Prancis sebagai bahasa asing. Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa merasa cemas terutama dalam menghadapi kompetensi menyimak. Kecemasan tersebut dikarenakan keterbatasan dalam pemahaman. Walaupun begitu para siswa telah mengetahui cara untuk mengurangi rasa cemasnya.

**Keywords:** Kecemasan; Kecemasan dalam berbahasa asing; kecemasan dalam berbahasa Prancis

## **Analysis of Anxiety of Junior High School Students in Learning French as a Foreign Language**

**Abstract.** Being able to master a foreign language is a challenge in learning a foreign language. Students' anxiousness during language acquisition can interfere with their ability to focus on leaning the four language competences (listening, reading, writing and speaking). In this article, the author will examen the students at Mutiara Harapan Junior High School's anxiety in relation to anxiety factors, anxiety symptoms that students encounter, and students' responses to minimize anxiety while studying a foreign language. 23 students who studied French as a foreign language made up the sample for this study. This study employed a questionnaire-based data collection method together with descriptive analysis. The study's findings indicate that students experienced anxiety, particularly when it relates to listening proficiency. They acknowledged that the anxiety can hinder students to learn a foreign language. Because of the inadequate comprehension, the students experience uneasiness. Nonetheless, students are aware how to reduce anxiety.

**Keywords:** anxiety; foreign language anxiety; anxiety of learning french

## PENDAHULUAN

Setiap orang memiliki kecemasan dalam menghadapi permasalahan. Ketika kecemasan tersebut muncul, akan ada gejala-gejala kecemasan yang terjadi baik secara fisik dan psikis. Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik (Trismiati, dalam Widosari, 2010). Selanjutnya Steven Schwartz (2000) mengemukakan bahwa, *“anxiety is a negative emotional state marked by foreboding and somatic signs of tension, such as racing heart, sweating, and often, difficulty breathing, (anxiety comes from the Latin word anxious, which means constriction or strangulation). Anxiety is similar to fear but with a less specific focus. Whereas fear is usually a response to some immediate threat, anxiety is characterized by apprehension about unpredictable dangers that lie in the future”*.

Yusuf (2009) mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangan kemampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Dikuatkan oleh Kartono (1989) bahwa cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Senada dengan itu, Sarwono (2012) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan rasa takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya.

Menurut Horwitz, Horwitz dan Cope (1986), kecemasan dalam belajar bahasa asing disebut sebagai sebuah konstruksi kompleks yang berbeda dari persepsi diri, keyakinan, perasaan, dan perilaku yang terkait dengan pembelajaran bahasa di kelas yang muncul dari keunikan proses pembelajaran bahasa asing. Menurut mereka, kecemasan dalam pembelajaran bahasa asing merupakan bentuk situasi khusus bukan seperti kecemasan pada umumnya. Hal ini

berdasarkan observasi mereka dengan mengamati siswa yang belajar bahasa asing selama proses pengajaran di kelas bahasa dan umpan balik dari tiga puluh pelajar bahasa asing. Teori ini mengusulkan bahwa bidang studi akademik lain tidak memiliki konsep diri dan ekspresi diri yang sama seperti pembelajaran bahasa asing yang membuat jenis kecemasan berbahasa asing berbeda dengan kecemasan di bidang studi lainnya. Hal ini ditunjukkan oleh peserta didik yang memiliki prestasi baik pada mata pelajaran lain dapat mengalami kecemasan ketika belajar bahasa asing.

Teori ini di dukung oleh Chen dan Chang (2004) yang mengungkapkan dalam penelitian mereka bahwa kecemasan berbahasa asing adalah perspektif kecemasan situasi tertentu. Ini dikarenakan karakteristik ujian maupun pembelajaran mata pelajaran lain tidak ditemukan sebagai variabel kecemasan bahasa asing. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan bahasa asing adalah kecemasan yang unik.

Gejala-gejala kecemasan secara umum dapat dibedakan menjadi dua hal, yaitu fisik dan psikis. Menurut Wood *et al.*, (2007) ada beberapa gejala-gejala kecemasan yang bersifat fisik, yaitu gelisah, pegal-pegal, kedutan pada kelopak mata, ekspresi wajah yang tegang, berkeringat, mulut kering, kencing terus menerus, sulit konsentrasi, tangan sering berkeringat, gangguan perut, jantung berdebar, rasa tersumbat, pada tenggorokan. Selanjutnya gejala bersifat psikis: Ketakutan, pikiran kacau dan merasa malang. Soemanto (2003) menyatakan bahwa ada beberapa indikator fisik dalam kecemasan, yaitu sakit kepala, sakit perut tanpa ada sebab fisik serta menggigit kuku, berkeringat, berbicara tersendat-sendat. Selanjutnya, indikator psikis dalam kecemasan yaitu kikuk, tidak bisa diam, kebingungan.

Menurut Priest (dalam Lubis,

2009) pada saat menghadapi kecemasan tubuh mengadakan reaksi fisik meliputi: 1) berdebar-debar karena ketika di bawah pengaruh stres, seseorang akan merasa jantung terpacu dengan cepat. 2) gemetar; tangan atau lutut gemetar ketika berusaha melakukan sesuatu dan terhuyung-huyung. 3) Tegang; tanda yang paling utama dari kecemasan adalah ketegangan. Ketika saraf di belakang leher sangat kencang dan menegang, dan ini akan menyebabkan rasa tersiksa. Ketegangan saraf pada kulit kepala, merupakan salah satu penyebab timbulnya pusing yang akan mengantarkan pada keresahan. 4) Gelisah atau sulit tidur; dan mungkin merasa kesulitan jika akan tidur. 5) Keringat terlalu banyak, seperti pada hari yang panas. Tanda-tanda fisik lain dari kecemasan dan ketegangan dapat berupa gatal-gatal pada tangan dan kaki, juga selalu ingin buang air kecil tak seperti biasanya.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa gejala-gejala yang bersifat psikis adalah gangguan sistem saraf, berdebar-debar, sesak nafas, berkeringat, telapak tangan dan kaki dingin, kelelahan fisik, sakit kepala, mulut kering dan pencernaan tidak sempurna. Kemudian yang termasuk gejala-

Gejala yang bersifat psikis adalah gangguan tidur (mimpi buruk), tidak mampu memusatkan perhatian, perasaan sensitif (mudah merasa malu dan tegang, mudah khawatir dan takut, tidak tenang dan cepat bingung, bersikap pesimis dan tidak percaya diri dan merasa tidak bahagia.

Setelah mengetahui Gejala-gejala yang dialami akibat rasa cemas yang timbul. Pengetahuan tentang penyebab adanya gejala-gejala dari rasa cemas dalam mempelajari bahasa asing. Menurut Horwitz et al (Obeir & Abdullah, 2019) ada berbagai faktor yang menjadi kecemasan dalam mempelajari bahasa asing seperti:

1. Takut akan evaluasi negatif.  
Takut akan evaluasi negatif, siswa menunjukkan kekhawatiran bahkan menghindari pemberian evaluasi dan khawatir akan ekspektasi orang lain yang memberikan jawaban negatif. Siswa biasanya merasa menderita karena kecemasan dalam belajar bahasa asing ketika mereka dilihat secara negatif di mata orang lain. (Melouah, 2013; Mouhoubi-Messadh, 2017; Mukminin *et al.*, 2015; Rahman, 2017). Evaluasi negatif bisa berupa komentar yang timbul dari apa yang mereka sampaikan atau presentasikan dalam bahasa asing. Evaluasi negative tidak hanya berupa komentar, namun juga ekspresi mimik muka atau gestur yang kurang baik.
2. Takut berkomunikasi.  
Komunikasi merupakan interaksi antara dua orang atau lebih untuk mendapatkan atau memberikan informasi yang dibutuhkan. Sehingga ketika berkomunikasi harus dapat dimengerti dan ketika gagal dalam berkomunikasi dapat memicu rasa cemas pada siswa (Anandari, 2015; Kayaoglu & Saglamel, 2013). Kekhawatiran ini merupakan bentuk kecemasan situasional yang terkait komunikasi interpersonal dan ekspresi lisan. Sehingga ketika diminta untuk berbicara bahasa asing, mereka akan merasa cemas. Terlebih lagi, menurut Raja (2017) banyaknya pendengar/penonton juga menjadi dampak yang kuat pada kinerja dan tingkat kecemasan siswa karena siswa berpikir penonton akan merasa bosan dengan penampilan mereka dan mereka berpikir bahwa pembicaraan mereka tidak cukup menarik. Kurangnya kosakata pada bahasa asing dan kekhawatiran akan adanya kesalahpahaman atau tidak tersampainya pesan akibat dari ketidakpahaman atas pesan dari lawan bicara, dapat memicu rasa cemas.

3. Kecemasan akan menjawab tes.

Tes yang dilakukan oleh pengajar tidak hanya dilakukan dalam bentuk tertulis, ujian praktek, proyek dan lainnya. Kecemasan ini dialami karena takut akan kegagalan. Reaksi lawan bicara terhadap kesalahan siswa dan cara mereka mengoreksi kesalahan dapat berpengaruh signifikan dalam menciptakan lingkungan yang penuh tekanan bagi pembelajar bahasa asing (Mak, 2011; Subasi, 2010; Melouah, 2013; Sadeghi *et al*, 2013). Hal ini bisa menjadi masalah serius yang menyebabkan hilangnya kepercayaan diri yang dikarenakan dikoreksi pada saat berbicara bahasa asing.

Pembelajaran bahasa Prancis di Indonesia dilaksanakan di berbagai lembaga pendidikan, salah satunya adalah lembaga pendidikan formal yaitu pendidikan di tingkat SMA. Menurut Depdiknas (2003) Mata Pelajaran bahasa Prancis merupakan mata pelajaran pilihan di Sekolah Menengah Umum yang berfungsi sebagai alat pengembangan diri siswa dalam bidang komunikasi, ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni budaya. Dengan demikian mereka dapat tumbuh dan berkembang menjadi warga Negara yang cerdas, terampil dan berkepribadian Indonesia serta siap mengambil bagian dalam pembangunan nasional.

Di Sekolah Mutiara Harapan, pelajaran bahasa Prancis tidak hanya diajarkan di SMA namun juga di SMP. Pelajaran bahasa Prancis merupakan mata pelajaran pilihan bahasa asing yang dipilih siswa selain bahasa mandarin. Menurut Allard, Bourdeau and Mizoguchi (2011) Bahasa Asing merupakan bahasa yang tidak lazim dikomunikasikan oleh orang-orang dalam suatu komunitas. Selain itu, bahasa asing juga digambarkan sebagai bahasa yang dipelajari oleh seseorang dengan sukarela terlepas dari bahasa ibu (Alvarez-Sotomayor & Higaldo-Clérico : 2020). Oleh karena itu, menurut Sanromán, bahasa asing setiap orang tidak

sama dengan orang lain. Bahasa asing juga sering dikaitkan dengan bahasa kedua. Meskipun demikian, bahasa kedua jelas merupakan masalah yang berbeda karena merupakan bahasa yang biasa digunakan di lingkungan sekitar, sedangkan bahasa asing adalah bahasa yang sama sekali tidak dikenal (Ismail, Hussin, Taib, & Rahmat, 2021). Dengan adanya pilihan bahasa asing di sekolah. Tentunya siswa memilih bahasa asing yang diminatinya. Seperti yang disampaikan Johnson (2017), salah satu alasan utama berbahasa asing adalah untuk tujuan pendidikan. Hal ini terutama bagi siswa yang tertarik melanjutkan studi di luar negeri.

Menurut MacLntyre (Obeir, Ibrahim dan Abdullah, 2019) kecemasan berbahasa merupakan perasaan stres, gugup, reaksi emosional, dan kekhawatiran yang terkait dengan pembelajaran bahasa asing. Selain itu Menurut Obeir, dan Abdullah (2019) bahwa banyak peneliti mendukung teori bahwa kecemasan dalam belajar bahasa asing merupakan jenis kecemasan tertentu yang berasal dari keunikan belajar bahasa asing. Untuk itu, Peneliti tertarik untuk meneliti rasa cemas yang dialami siswa ketika berbicara bahasa asing, bahasa Prancis, dan bagaimana siswa mengatasi rasa cemas tersebut.

## METODE

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Ketertarikan peneliti dalam proses, makna dan pengertian yang diperoleh melalui kata-kata atau gambar dan proses penelitian kualitatif yang bersifat induktif ini menggambarkan sifat dari penelitian deskriptif (Creswell dalam Fadhilah, 2022). Dengan menggunakan metode penelitian ini, peneliti dapat mengidentifikasi keseluruhan fenomena kecemasan yang dialami siswa SMP dalam belajar bahasa Prancis sebagai bahasa asing di sekolah.

### Validasi data

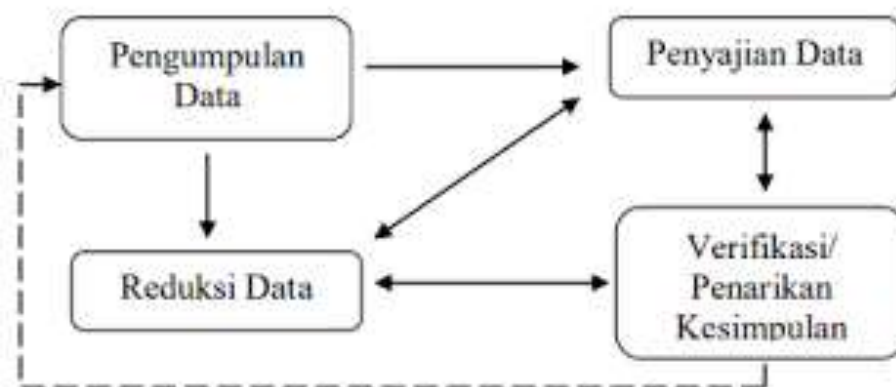
Untuk mengoreksi keabsahan data yang didapat oleh peneliti adalah dengan menggunakan standar keabsahan data penelitian kualitatif seperti yang dinyatakan oleh Licoln dan Guna (Harahap, 2020), yaitu :

1. Standar kredibilitas, hasil penelitian memiliki kepercayaan yang tinggi sesuai dengan fakta yang ada di lapangan seperti dengan memperpanjang keterlibatan peneliti di lapangan dan melakukan observasi;
2. Standar transferabilitas, merupakan standar yang dinilai oleh pembaca laporan ;
3. Standar dependabilitas, dengan melakukan pengecekan dan penilaian ketepatan peneliti di dalam mengkonseptualisasikan data;
4. Standar konfirmabilitas, yang berfokus pada pemeriksaan dan pengecekan.

### Teknik Pengumpulan Data

Dengan menggunakan metode kualitatif ini, peneliti mengajukan beberapa pertanyaan untuk mengidentifikasi siswa ketika mengalami rasa cemas dalam belajar bahasa Prancis. Peneliti ingin mengetahui tentang kompetensi berbahasa apa yang paling membuat siswa cemas, apakah siswa percaya bahwa ketika mengalami rasa cemas dapat menghambat siswa dalam menguasai pelajaran bahasa Prancis, faktor apa saja yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan dalam belajar bahasa Prancis, apa saja yang dirasakan siswa ketika mengalami kecemasan dalam berbahasa Prancis dan apa yang dilakukan siswa untuk mengurangi rasa cemas siswa dalam belajar bahasa Prancis.

Berdasarkan angket yang dilakukan peneliti sebagai data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data yang menurut Miles dan Huberman (Harahap, 2020), yaitu:



Gambar 1. Analisis Interaktif oleh Miles dan Huberman (Harahap, 2020)

Berdasarkan skema gambar di atas setelah pengumpulan data, peneliti dapat melaksanakan:

1) Reduksi data. Setelah data primer dan sekunder terkumpul dilakukan dengan

memilah data, membuat tema-tema, mengkatagorikan, memfokuskan data sesuai bidangnya, membuang, menyusun data dalam suatu cara dan membuat rangkuman-rangkuman dalam satuan

analisis, setelah itu baru pemeriksaan data kembali dan mengelompokannya sesuai dengan masalah yang diteliti. Setelah direduksi maka data yang sesuai dengan tujuan penelitian dideskripsikan dalam bentuk kalimat sehingga diperoleh gambaran yang utuh tentang masalah penelitian.

2) *Display data* (penyajian data). Bentuk analisis ini dilakukan dengan menyajikan data dalam bentuk narasi, di mana peneliti menggambarkan hasil temuan data dalam bentuk uraian kalimat bagan, hubungan antar kategori yang sudah berurutan dan sistematis.

3) Penarikan kesimpulan. Meskipun pada reduksi data kesimpulan sudah digambarkan, itu sifatnya belum permanen, masih ada kemungkinan terjadi tambahan dan pengurangan. Sehingga simpulan dapat sesuai dengan bukti-bukti

data yang diperoleh di lapangan secara akurat dan faktual.

### Subjek Penelitian

Untuk mendukung penelitian ini, teknik pengumpulan data dengan menyebarkan angket serta studi pustaka. Dengan teknik pengumpulan data seperti ini, hasil data yang didapat adalah murni dari hasil penelitian dan tidak ada unsur manipulasi. Sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian yaitu 23 Siswa kelas 9 yang terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan yang akan mengambil ujian *Delf Scolaire level A1* di SMP Plus Mutiara Harapan, Pangkalan Kerinci, Riau.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil dari penelitian terkait kecemasan yang dialami oleh siswa dalam mempelajari bahasa Prancis sebagai bahasa asing.

#### 1. Kompetensi berbahasa yang membuat siswa cemas

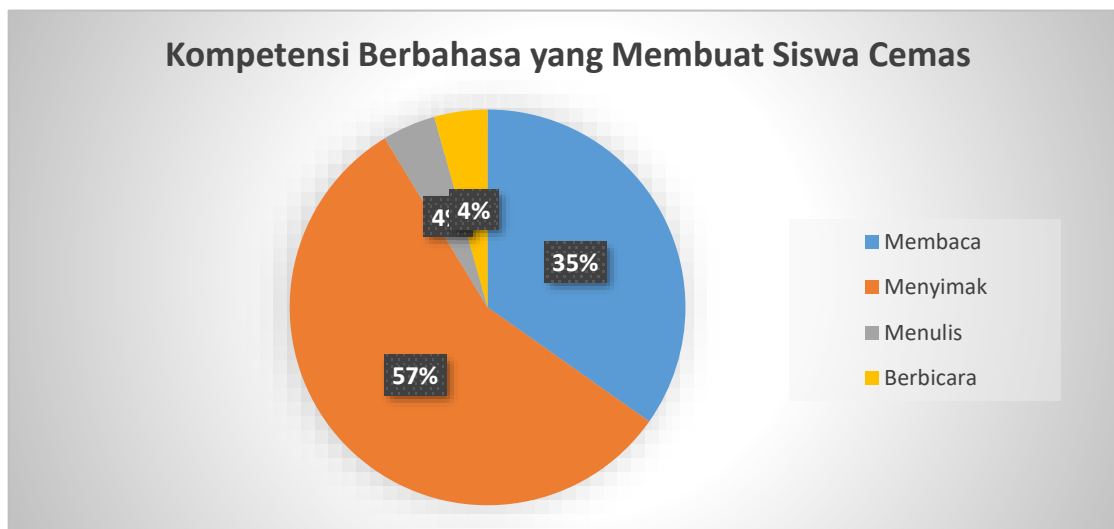


Diagram 1. Kompetensi berbahasa yang membuat siswa cemas

Seperti yang diketahui ada empat kompetensi bahasa, yaitu kompetensi menyimak, kompetensi membaca, kompetensi menulis dan kompetensi berbicara. Kompetensi-kompetensi ini

sangat dibutuhkan untuk menguasai bahasa asing. Dalam pembelajaran bahasa Prancis, peneliti ingin lebih spesifik mengetahui kompetensi berbahasa apa yang memicu kecemasan siswa. Lebih dari setengah (57%)

merasa bahwa kompetensi menyimak dapat memicu kecemasan siswa, sebesar 35% siswa merasa cemas dalam kompetensi membaca. Untuk kompetensi berbicara dan menulis masing-masing sebesar 4 % siswa

merasa cemas dalam belajar bahasa Prancis. Kesulitan dalam menyimak bisa disebabkan audio suara yang tidak bagus serta dialek atau cara bicara dari penutur asli dalam rekaman suara.

## 2. Kepercayaan siswa tentang Kecemasan dapat menghambat penguasaan bahasa asing

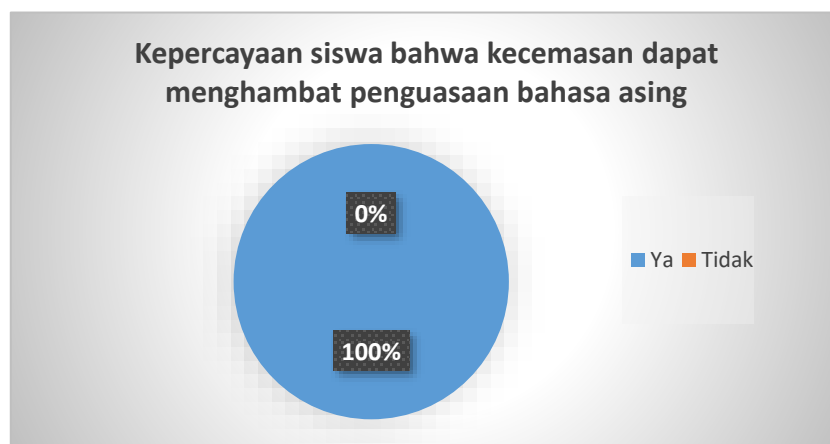


Diagram 2. Kepercayaan siswa tentang kecemasan menghambat pembelajaran bahasa asing

Menurut Susidamayanti (2018), Salah satu tantangan terbesar yang harus dihadapi pembelajara dalam belajar bahasa asing adalah kecemasan di Kelas bahasa asing. Pelajar bahasa asing dihadapkan pada situasi dimana mereka mengalami semacam ketakutan yang menghambat mereka untuk dapat menggunakan bahasa untuk komunikasi. Berdasarkan hasil, seluruh siswa setuju jika rasa cemas yang dialami membuat mereka merasa terhambat dalam mempelajari bahasa Prancis.

Begitu siswa menderita kecemasan dalam mempelajari bahasa asing, beberapa dampak muncul ketika berinteraksi di kelas. Kecemasan telah terbukti mengurangi upaya siswa untuk terlibat dalam kegiatan kelas. Siswa lebih suka diam, mendengarkan, dan menonton sehingga dianggap tidak termotivasi dalam belajar bahasa asing. Sehingga kecemasan berbahasa asing dapat mempengaruhi penguasaan bahasa asing.

### 3. Faktor penyebab adanya rasa cemas dalam belajar bahasa asing

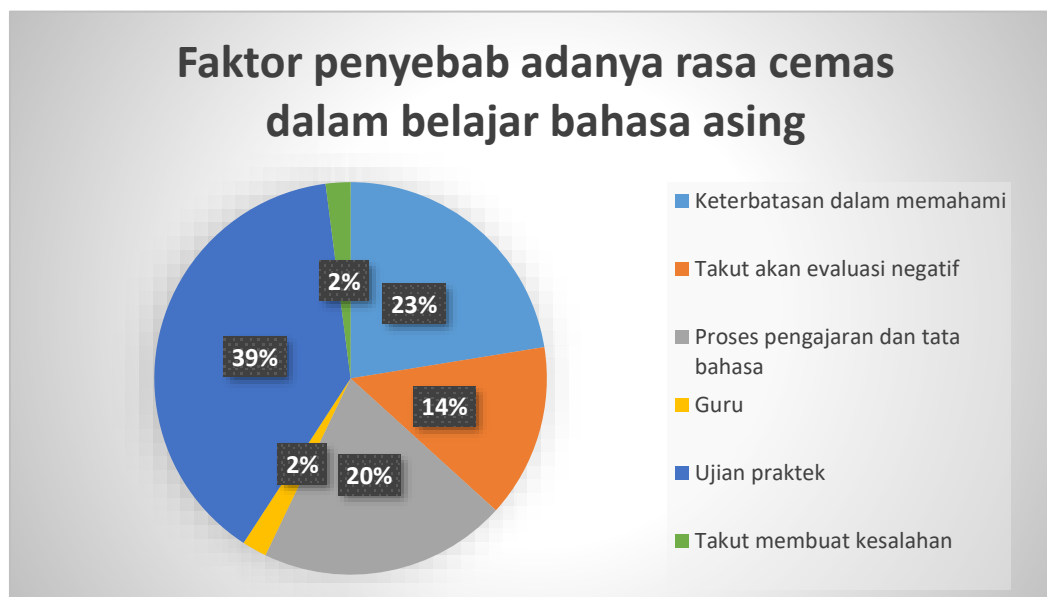


Diagram 3. Faktor penyebab adanya rasa cemas dalam belajar bahasa asing

Burnham (dalam Supriyantini, 2010) menjelaskan bahwa Sumber rasa cemas disebabkan oleh 1) Rasa percaya diri yang mungkin terancam dikarenakan keraguan akan penampilan secara fisik dan kemampuan, 2) Kesejahteraan pribadi yang terancam oleh ketidakpastian akan masa depan, keraguan dalam mengambil keputusan dan keprihatinan akan materi, dan 3) Kesejahteraan yang terancam oleh berbagai konflik yang tidak terpecahkan

Peneliti memberikan berbagai faktor yang dapat menyebabkan siswa merasa cemas dalam belajar bahasa Prancis. Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa faktor yang memicu siswa merasa cemas. Yang paling besar siswa rasakan adalah ketika mempraktekkan bahasa Prancis. Mempraktekkan berbahasa asing yang dimaksud adalah ketika siswa diajak untuk menulis dan berbicara dalam

bahasa Prancis. Ada 39 % siswa yang merasa itu sangat memicu adanya rasa cemas. Ada 23 % siswa yang merasa rasa cemas itu muncul ketika mereka kurang memahami apa yang dijelaskan guru. Selain itu, ada 20% siswa memilih rasa cemas ketika proses pengajaran dan belajar tata bahasa. Serta 14 % siswa takut akan evaluasi negatif yang memicu mereka merasa cemas. Terakhir masing-masing 2% siswa takut akan guru dan membuat kesalahan yang memicu mereka merasa cemas.

### 4. Gejala-gejala kecemasan yang dirasa siswa ketika belajar bahasa Prancis

Mengutip kalimat dari Sumanto (dalam Mukholil, 2018 ) kecemasan yang dialami oleh peserta didik yaitu kecemasan menggambarkan keadaan emosional yang dikaitkan dengan ketakutan. Kecemasan siswa bisa



terjadi di mata pelajaran apapun termasuk mata pelajaran bahasa asing. Peneliti mendapatkan beberapa tanda yang dirasa siswa ketika mereka merasa cemas. Menurut siswa laki-laki, mereka merasa tidak tertarik belajar, depresi, merasa lesu, deg-deg-an, tubuh bergetar, tidak merasa apa-apa, merasa takut, merasa stres dan sulit untuk berbicara. Sedangkan siswa perempuan merasa cemas, sedikit takut, deg-deg-an, tangan bergetar, dingin, merasa bersalah, takut dan lelah.

5. **Hal-hal yang dilakukan siswa untuk menghilangkan rasa cemas ketika belajar bahasa Prancis**

Setelah mengetahui rasa cemas siswa yang dialami dalam kompetensi berbahasa dan faktor pemicu siswa mengalami rasa cemas, peneliti ingin mengetahui bagaimana siswa mengatasi rasa cemas tersebut. Menurut Kahneman (Coventry, 2022) pada dasarnya, pikiran sadar bekerja ketika berhadapan dengan kegiatan sederhana, kegiatan sehari-hari yang mengendalikan kemauan, ingatan jangka pendek, pemikiran logis dan pemikiran kritis. Sedangkan pikiran bawah sadar (atau tidak sadar) mengendalikan kepercayaan, emosi, kebiasaan, nilai, reaksi untuk melindungi diri, berimajinasi, intuisi dan memori jangka panjang. Secara sadar atau tidak sadar siswa melakukan berbagai cara untuk mengatasi rasa cemasnya ketika belajar bahasa asing.

Berdasarkan survey, untuk siswa laki-laki yang mereka lakukan adalah dengan berbicara dengan teman, tidak melakukan apapun, belajar lagi, bermain, pergi ke

toilet, tidur, menerima saja, menjawab seadanya dan tidak memperhatikan. Sedangkan siswa perempuan, mereka mengatasi rasa cemas dengan bertanya kepada teman untuk menanyakan jawaban, tarik napas dan tidak perfikir, hanya duduk dan diam saja, minum air, menggambar, berdoa, bertanya kepada guru, dan belajar lagi dengan melihat catatan dan kamus.

Cara yang dilakukan siswa untuk mengurangi rasa cemas siswa tersebut bisa saja berdampak baik dan kurang baik. Menurut Susidamaiyanti (2018), siswa yang cemas juga melupakan materi yang dipelajari sebelumnya, lebih jarang menjawab secara sukarela, dan memiliki kecenderungan lebih besar untuk tetap pasif dalam kegiatan kelas dari pada mereka yang tidak terlalu cemas. Ketika siswa merasa cemas, mereka mengalami hambatan mental selama kegiatan berbicara, kurang percaya diri, kurang mampu memperbaiki dan mengidentifikasi kesalahan dalam berbahasa dan lebih cenderung menggunakan strategi menghindar.

## SIMPULAN

Kecemasan dapat memberikan efek negatif pada pengalaman belajar bahasa asing. Alasan dan gejala adanya kecemasan sangat bervariasi. Dalam pelajaran bahasa Prancis, banyak siswa merasa kompetensi mendengarkan bisa memunculkan kecemasan. Cara mengatasi rasa cemas yang dialami siswa laki-laki dan siswa perempuan berbeda. Walaupun hampir seluruh siswa mengetahui cara bagaimana mengatasi kecemasan tersebut, mereka sadar bahwa rasa cemas yang mereka alami dapat menghambat pembelajaran dan penguasaan bahasa asing. Walaupun demikian guru harus mengerti dan mampu

mendiagnosis kecemasan pada siswa. Hal ini dikarenakan berkurangnya kecemasan pada siswa tampaknya membantu meningkatkan penguasaan bahasa, kegigihan dan motivasi belajar. Oleh karena itu guru dan peserta didik harus memahami pentingnya kesadaran tentang kecemasan dalam mempelajari bahasa asing. Meskipun fokusnya mengurangi kecemasan, tetapi tetap meningkatkan keterampilan siswa dalam berbahasa asing itu merupakan tujuan utama.

### DAFTAR RUJUKAN

- Anandari, C. L. (2015). Indonesian EFL students' anxiety in speech production: Possible causes and remedy. *TEFLIN Journal*, 26(1), 1-16.
- Allard, D., Bourdeau, J., & Mizoguchi, R. (2011). Addressing cross-linguistic influence and related cultural factors using computer-assisted language learning (CALL) in Handbook of Research on Culturally-Aware Information Technology, 582-598. <https://doi.org/10.4018/978-1-61520-883-8.ch027>.
- Álvarez-Sotomayor, A., & Hidalgo-Clérico, I. (2020). The adventure of raising kids in Spanish and English as non-native anglophone families in Spain. *International Perspectives on Modern Developments in Early Childhood Education*. 117-136
- Chen, T. Y., & Chang, G. B. (2004). The relationship between foreign language anxiety and learning difficulties. *Foreign Language Annals*, 37(2), 279-289.
- Coventry, P. (2022). Anxiety: A Subconscious Workplace Mental Health Challenge : Develooments in Subconscious Solusion. *Scholarly Journal of Psychology and Behavioral Sciences*.  
<https://lupinepublishers.com/psychology-behavioral-science-journal/pdf/SJPBS.MS.ID.000243.pdf>
- Harahap, N. (2020). *Penelitian kualitatif*. Sumatera Utara : Wal ashri Publishing
- Hardani et al. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta : Pustaka Ilmu
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern language journal*, 70(2), 125-132.
- Ismail, S., Hussin, O. H., Taib, N. A. M., & Rahmat, N. H. (2021). Surviving online foreign language learning : the case for french language. *International Journal of Asian Social Science*. 11 (9), 421-433
- Johnson, K. (2017). *An introduction to foreign language learning and teaching*. London: Routledge.
- Kartono, K. (1989). *Hygiene mental dan kesehatan mental dalam islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Kayaoglu, M. N., & Saglamel, H. (2013). Students' perceptions of language anxiety in speaking classes. *Journal of History Culture and Art Research*, 2(2), 142- 160.
- Lubis, N.L. (2009). *Depresi tinjauan psikologi*. Jakarta : Kencana Prenadamedia
- Mak, B. (2011). *An exploration of speaking-in-class anxiety with Chinese ESL learners*. System, 39(2), 202-214.
- Melouah, A. (2013). Foreign language anxiety in EFL speaking classrooms: A case study of first-year LMD students of English at Saad Dahlab University of Blida, Algeria. *Arab World English Journal*, 4(1), 64 - 76.
- Mouhoubi-Messadh, C. (2017). Reflections on hidden voices in the EFL classroom: the “anxious” learner and the “caring” teacher. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 3(3), 14-25.
- Mukminin, A., Masbirorotni, M., Noprival, N., Sutarno, S., Arif, N., & Maimunah, M. (2015). EFL

- speaking anxiety among senior high school students and policy recommendations. *Journal of Education and Learning*, 9(3), 217-225.
- Mukholil. (2018). Kecemasan dalam proses belajar. *Jurnal Eksponen*, 8(1).
- Obeir, I., & Abdullah. (2019). Foreign language anxiety: A systematic Review. *Arab World English Journal*, 10 (3)
- Rahman, A. W. (2017). How good EFL learners decrease their foreign language anxiety: A solution for the EFL students with high anxiousness. *Ethical Lingua Journal of Language Teaching and Literature*, 4(2), 127 – 138.
- Raja, F. (2017). Anxiety level in students of public speaking: Causes and remedies. *Journal of Education and Educational Development*, 4(1), 94-110.
- Sadeghi, K., Mohammadi, F., & Sedaghatgoftar, N. (2013). From EFL classroom into the mainstream: A socio-cultural investigation of speaking anxiety among female EFL learners. *International Journal of Society, Culture & Language*, 1(2), 117-132.
- Sarwono, S. W. (2012). *Pengantar psikologi umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Subasi, G. (2010). *What are the main sources of turkish EFL students' anxiety in oral practice?* *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 1(2), 29-49.
- Schwartz, S. (2000). *Abnormal Psychology: a discovery approach*. California: Mayfield Publishing Company.
- Soemanto, W. (2003). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Standar kompetensi: Mata pelajaran bahasa Prancis sekolah menengah atas dan madrasah Aliyah, Departemen Pendidikan Nasional. (2003).  
[https://www.academia.edu/11945764/Bahasa\\_Prancis](https://www.academia.edu/11945764/Bahasa_Prancis)
- Susidamaiyanti. (2018). Reducing student's foreign language anxiety in speaking class through cooperative learning. *Jurnal As-Salam*. 2(2), 97-105.
- Supriyantini, S. (2010). *Perbedaan kecemasan dalam menghadapi ujian antara siswa program reguler dengan siswa akselerasi*. [Thesis. Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara]. Universitas Sumatera Utara Digital Archive.  
<https://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/3650/10E00545.pdf;jsessionid=C63E6AC3CFA3BB54267A0F2AA37DB10B?sequence=1>.
- Wood *et al.* (2007). *Kiat mengatasi gangguan belajar*. Yogyakarta: Kata Hati.
- Widosari, Y. W. (2010). *Perbedaan derajat kecemasan dan depresi mahasiswa kedokteran preklinik dan ko-asisten di FK UNS Surakarta*. [Skripsi. Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret]. Universitas Sebelas Maret.
- Yusuf, S. (2009). *Mental hygiene: terapi psikopiritual untuk hidup sehat berkualitas*. Bandung: Maestro.

