

ABSTRACT

MUHAMMAD MALIK FADJAR 2025. "INDONESIAN STUDENTS' STRATEGIES IN REDUCING SPEAKING ANXIETY IN ENGLISH LANGUAGE CLASSROOM: A CASE STUDY".

English Education Department. Faculty of Educational Sciences and Teachers' Training. Siliwangi University. Tasikmalaya.

This study explores the methods eighth-grade learners use to calm their fear during English-speaking lessons. Because anxiety about making mistakes, being judged, or simply failing to perform well often prevents pupils from joining in, speaking fear stands out as a major obstacle to classroom participation. Operating within a qualitative case-study framework, the investigation draws on semi-structured interviews with ten junior high students' from a school in Cilacap, Indonesia. Findings reveal that learners combine cognitive, emotional, and behavioural approaches in their ongoing battle against anxiety while speaking English. Cognitive techniques such as self-talk and positive affirmations enable participants to reshape frightening thoughts and steady their self-belief before they open their mouths. Emotional methods-visualisation, deep breathing, and mindfulness exercises-ward off panic and activate the body's natural calming response. Behavioural moves, including regular practice in low-stakes settings and active involvement in group discussions, gradually weaken fear by providing repeated exposure and constructive feedback. Together the results credit students' as agents of their own progress and point to a balanced use of cognitive, emotional, behavioral strategies as vital for building confidence in speaking activities on a wider scale.

.

Keywords: *speaking anxiety, coping strategies, cognitive strategies, emotional strategies, behavioral strategies*

ABSTRAK

MUHAMMAD MALIK FADJAR 2025. "INDONESIAN STUDENTS' STRATEGIES IN REDUCING SPEAKING ANXIETY IN ENGLISH LANGUAGE CLASSROOM: A CASE STUDY".

Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini mengeksplorasi metode yang digunakan siswa kelas delapan untuk menenangkan rasa takut mereka selama pelajaran bahasa Inggris. Karena kecemasan akan membuat kesalahan, dihakimi, atau sekadar gagal tampil dengan baik sering kali menghalangi siswa untuk bergabung, rasa takut berbicara menjadi hambatan utama dalam partisipasi di kelas. Beroperasi dalam kerangka studi kasus kualitatif, penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur dengan sepuluh siswa sekolah menengah pertama dari sebuah sekolah di Cilacap, Indonesia. Temuan menunjukkan bahwa para siswa menggabungkan pendekatan kognitif, emosional, dan perilaku dalam perjuangan mereka melawan kecemasan saat berbicara bahasa Inggris. Teknik kognitif seperti self-talk dan afirmasi positif memungkinkan para peserta untuk membentuk kembali pikiran-pikiran yang menakutkan dan memantapkan kepercayaan diri mereka sebelum mereka membuka mulut. Metode emosional - visualisasi, pernapasan dalam, dan latihan kesadaran - dapat mengurangi kepanikan dan mengaktifkan respons alami tubuh yang menenangkan. Gerakan perilaku, termasuk latihan rutin dalam situasi berisiko rendah dan keterlibatan aktif dalam diskusi kelompok, secara bertahap melemahkan rasa takut dengan memberikan pemaparan berulang dan umpan balik yang konstruktif. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan penghargaan kepada siswa sebagai agen dari kemajuan mereka sendiri dan menunjukkan bahwa penggunaan strategi kognitif, emosional, dan perilaku yang seimbang merupakan hal yang sangat penting untuk membangun kepercayaan diri dalam kegiatan berbicara dalam skala yang lebih luas.

Kata kunci: kecemasan berbicara, strategi mengatasi, strategi kognitif, strategi emosional, strategi perilaku