

Teaching Anxiety dalam Praktik Microteaching: Studi pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Jerman

Dinda Fitriani¹, Fiolina Manurung²

^{1,2}Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email: dindafitriani983@gmail.com¹, fiolina.2231132022@mhs.unimed.ac.id²

ANALYSIS:
Journal of
Education
Vol. 4 No. 1
2026

Abstrak: Teaching anxiety merupakan salah satu kendala dalam pengembangan kompetensi mengajar mahasiswa, khususnya pada praktik microteaching dalam pembelajaran Bahasa Jerman. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk, faktor penyebab, dan dampak kecemasan mengajar pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Jerman. Berlandaskan teori teaching anxiety dari Parsons (1973), penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Data dikumpulkan dari 21 reponden melalui angket terbuka yang dilengkapi dengan skala Likert sebagai pendukung dan diperkuat juga melalui pendekatan langsung dengan subjek penelitian secara observatif dan reflektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat kecemasan tinggi (57,1%) dan sedang (33,3%) dalam praktik microteaching. Kecemasan tersebut ditandai oleh rasa gugup, kurang percaya diri, serta kekhawatiran terhadap kesalahan berbahasa, dengan faktor utama berupa kurangnya penguasaan materi, kesulitan Grammatik, dan tekanan evaluasi. Dampaknya terlihat pada kurang lancarnya komunikasi, penyampaian materi yang tidak terstruktur, serta gangguan dalam pengelolaan kelas. Oleh karena itu, teaching anxiety perlu dikelola melalui strategi coping yang tepat guna mendukung pengembangan kompetensi profesional calon guru Bahasa Jerman.

Kata Kunci: Kecemasan Mengajar, Kompetensi Pedagogis, Microteaching, Pendidikan Bahasa Jerman, Teaching Anxiety

Abstract: Teaching anxiety is one of the major challenges in developing students' teaching competence, particularly in microteaching practices in German language learning. This study aimed to describe the forms, causes, and impacts of teaching anxiety among students of German Language Education. Based on the theory of teaching anxiety proposed by Parsons (1973), this study employed a descriptive qualitative approach. Data were collected from 21 respondents through open-ended questionnaires complemented by Likert-scale items and further strengthened through direct, observational, and reflective approaches with the research subjects. The results indicated that the majority of students experience high (57.1%) and moderate (33.3%) levels of teaching anxiety during microteaching practice. This anxiety was characterized by nervousness, lack of confidence, and fear of making linguistic errors, and was mainly caused by insufficient mastery of the material, difficulties in Grammatik, and evaluation pressure. The impact was reflected in reduced communication fluency,

unstructured content delivery, and difficulties in classroom management. Therefore, teaching anxiety needed to be managed through appropriate coping strategies to support the development of professional competence among German language teacher candidates.

Keywords: German Language Education, Microteaching, Pedagogical Competence, Teaching Anxiety

PENDAHULUAN

Peranan guru memiliki posisi yang sangat penting dalam dunia pendidikan. Menurut Akbar (2021), profesi guru merupakan elemen kunci dalam menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Selanjutnya, menurut Surawan dan Norvia (2022), peran guru tidak hanya terbatas pada penilaian aspek kognitif dan psikomotorik, tetapi juga mencakup pengembangan aspek afektif peserta didik. Menurut Nurhaqia et al. (2023), kompetensi guru merupakan perpaduan antara pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan dalam melaksanakan tugas pendidikan secara profesional. Lebih lanjut, menurut Akbar (2021) dan Sibarani (2020), terdapat empat kompetensi utama yang harus dimiliki oleh guru, yaitu kompetensi pedagogik, sosial, profesional, dan kepribadian.

Keterampilan dasar mengajar menjadi indikator penting dalam menilai kesiapan calon guru, khususnya ketika praktik di kelas. Menurut Ndukang dan Novita Inya Buku (2023), keterampilan dasar mengajar meliputi keterampilan membuka dan menutup pembelajaran, menjelaskan, bertanya, mengadakan variasi, memberikan penguatan, mengelola kelas, mengajar kelompok kecil dan perorangan, serta memimpin diskusi kelompok kecil. Selain itu, menurut Cartonno et al. (2018), pengembangan *soft skills* seperti komunikasi, pemecahan masalah, dan kepemimpinan dapat dilakukan melalui kegiatan akademik maupun organisasi kemahasiswaan. Namun demikian, kecemasan menjadi salah satu faktor yang dapat menghambat proses pembelajaran. Menurut Rosyada dan Ramadhianti (2019), kecemasan dapat mengganggu fungsi kognitif, seperti konsentrasi, memori, pembentukan konsep, dan pemecahan masalah. Selain itu, pengalaman mengajar yang terbatas juga dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan saat mengajar.

Kecemasan dalam proses pembelajaran merupakan salah satu aspek afektif yang berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan pengembangan kompetensi calon guru. Dalam konteks pendidikan guru bahasa asing, khususnya Bahasa Jerman, kecemasan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan linguistik, tetapi juga dengan kesiapan pedagogis dan performatif dalam situasi mengajar. Praktik *microteaching* sebagai bagian integral dari pelatihan calon guru dirancang untuk melatih keterampilan dasar mengajar dalam skala terbatas. Menurut Safitri dan Nasution (2024), kesiapan mahasiswa sebagai calon guru menekankan perlunya latihan berbasis praktik untuk meningkatkan keterampilan mengajar. Namun demikian, situasi ini justru sering memunculkan tekanan psikologis yang berdampak pada munculnya *teaching anxiety*, yaitu kecemasan yang dialami individu saat melaksanakan aktivitas mengajar. Menurut Parsons (1973), *teaching anxiety* dapat dipahami sebagai respons emosional yang muncul akibat tuntutan performa dalam situasi pembelajaran yang melibatkan evaluasi dan interaksi sosial. Lebih lanjut, kecemasan ini dapat diidentifikasi melalui beberapa indikator utama, yaitu: (1) rasa gugup dan ketegangan saat tampil di depan kelas, (2) kurangnya kepercayaan diri dalam menyampaikan materi, (3) kekhawatiran terhadap kesalahan atau kegagalan dalam proses mengajar, serta (4) ketakutan terhadap evaluasi dari dosen maupun

teman sebaya. Kondisi ini menjadi penting untuk dikaji karena berpotensi memengaruhi kualitas performa mengajar serta kesiapan profesional mahasiswa.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan mengajar adalah melalui latihan berbicara secara teratur, simulasi pengajaran dalam kelompok kecil, serta dukungan sosial dari teman sebaya. Menurut Sitinjak (2024), strategi tersebut efektif dalam membantu mahasiswa mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan mengajar. Selain itu, menurut Regina Anggraini et al. (2025), teknik relaksasi seperti pernapasan dalam terbukti mampu menenangkan sistem saraf dan mengurangi ketegangan selama proses pembelajaran.

Dalam beberapa tahun terakhir, kajian mengenai kecemasan dalam pembelajaran bahasa asing menunjukkan peningkatan yang signifikan. Penelitian oleh Jean-Marc Dewaele dan Peter D. MacIntyre (2021) dalam artikel "*The Two Faces of Janus? Anxiety and Enjoyment in the Foreign Language Classroom*" menegaskan bahwa faktor emosional, termasuk kecemasan, memiliki peran krusial dalam performa komunikasi bahasa asing. Selain itu, studi oleh Zhang (2022) melalui artikel "*Exploring Teaching Anxiety among Pre-service Language Teachers*" menemukan bahwa kecemasan mengajar pada calon guru bahasa berkorelasi dengan rendahnya kepercayaan diri dan keterbatasan pengalaman mengajar. Penelitian lain oleh Mercer dan Gregersen (2022) dalam karya "*Teacher Wellbeing and Language Education*" juga menunjukkan bahwa dimensi afektif, seperti kecemasan dan motivasi, berkontribusi langsung terhadap efektivitas pembelajaran bahasa. Dalam konteks Indonesia, kajian oleh Surya Masniari Hutagalung (2024) melalui artikel "*Developing a Course Materials Sprachbeherrschung Based on Outcome Based Education*" menegaskan pentingnya pengembangan perangkat pembelajaran Bahasa Jerman yang tidak hanya berorientasi pada capaian kompetensi linguistik, tetapi juga mendukung kesiapan pedagogis mahasiswa sebagai calon guru, termasuk dalam menghadapi aspek afektif seperti kecemasan dalam praktik mengajar.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji kecemasan dalam pembelajaran bahasa, sebagian besar masih berfokus pada *foreign language anxiety* pada peserta didik, bukan pada *teaching anxiety* yang dialami oleh calon guru dalam konteks praktik mengajar. Selain itu, penelitian yang secara spesifik mengaitkan *teaching anxiety* dengan praktik *microteaching* dalam pembelajaran Bahasa Jerman masih relatif terbatas, terutama dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia sebagai bagian penting dari representasi kemampuan berbahasa Jerman dan komunikasi lintas bahasa (*Interkulturelle Kommunikation*). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu diisi, khususnya terkait dengan bagaimana bentuk, faktor penyebab, serta dampak kecemasan mengajar pada mahasiswa dalam situasi *microteaching* yang bersifat evaluatif dan performatif.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memfokuskan diri pada analisis *teaching anxiety* dalam praktik *microteaching* pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Jerman. Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah bagaimana kecemasan mengajar muncul, apa saja faktor yang memengaruhinya, serta bagaimana dampaknya terhadap pelaksanaan pembelajaran. Sebagai alternatif solusi, penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan aspek afektif dalam proses pelatihan mengajar, baik melalui peningkatan kesiapan pedagogis maupun strategi penguatan kepercayaan diri mahasiswa. Dengan demikian, solusi yang dipilih dalam penelitian ini adalah pendekatan analitis-deskriptif terhadap pengalaman mahasiswa untuk mengidentifikasi pola kecemasan secara komprehensif.

Sejalan dengan hal tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk *teaching anxiety*, mengidentifikasi faktor-faktor

penyebabnya, serta menganalisis dampaknya terhadap praktik *microteaching* dalam pembelajaran Bahasa Jerman. Berdasarkan tujuan tersebut, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: (1) bagaimana bentuk *teaching anxiety* yang dialami mahasiswa dalam praktik *microteaching*? (2) apa saja faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan tersebut? dan (3) bagaimana dampak *teaching anxiety* terhadap pelaksanaan pembelajaran Bahasa Jerman? Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan model pelatihan calon guru yang lebih responsif terhadap aspek afektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam fenomena *teaching anxiety* yang dialami mahasiswa dalam praktik *microteaching*. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemaknaan pengalaman subjektif mahasiswa terkait kecemasan mengajar serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2025/2026 di Program Studi Pendidikan Bahasa Jerman Universitas Negeri Medan. Subjek dalam penelitian ini adalah 21 mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jerman yang sedang menempuh mata kuliah *microteaching*. Teknik penentuan subjek menggunakan purposive sampling, yaitu dengan memilih mahasiswa yang telah mengikuti praktik *microteaching* sehingga memiliki pengalaman langsung terkait fenomena yang diteliti.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) tahap persiapan dengan menyusun instrumen penelitian berdasarkan indikator *teaching anxiety* menurut Parsons (1973), (2) tahap pelaksanaan dengan penyebaran angket kepada responden setelah pelaksanaan *microteaching*, (3) tahap observasi dan refleksi melalui interaksi langsung dengan subjek penelitian untuk memperkuat data, serta (4) tahap analisis data dan penarikan kesimpulan berdasarkan temuan yang diperoleh. Data dalam penelitian ini berupa data kualitatif yang diperoleh dari jawaban terbuka responden serta data pendukung berupa skor dari skala Likert. Instrumen utama yang digunakan adalah angket terbuka yang dirancang untuk menggali bentuk, faktor penyebab, dan dampak *teaching anxiety*.

Instrumen ini dikembangkan berdasarkan indikator *teaching anxiety* menurut Parsons (1973), yang meliputi: (1) rasa gugup saat mengajar, (2) kurangnya kepercayaan diri, (3) kekhawatiran terhadap kesalahan, dan (4) ketakutan terhadap evaluasi. Selain itu, digunakan skala Likert untuk mengukur tingkat kecemasan sebagai data pendukung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket secara langsung kepada mahasiswa setelah pelaksanaan *microteaching*. Angket terdiri dari pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa serta pernyataan tertutup dalam bentuk skala Likert untuk memperoleh gambaran tingkat kecemasan. Selain itu, data juga diperoleh melalui pendekatan observatif dan reflektif terhadap subjek penelitian untuk memperkuat validitas temuan. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan mengacu pada model analisis data interaktif yang dikemukakan oleh Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman. Model ini meliputi tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti melakukan proses seleksi, pemfokusan, dan penyederhanaan data dari angket terbuka dengan mengelompokkan jawaban responden ke dalam kategori tematik berdasarkan indikator *teaching anxiety*. Selanjutnya, pada tahap penyajian data, data yang telah direduksi disusun dalam bentuk deskripsi naratif yang sistematis agar memudahkan pemahaman terhadap pola-pola yang muncul. Tahap akhir adalah penarikan

kesimpulan, yaitu proses interpretasi data untuk menemukan makna dan hubungan antar kategori yang kemudian diverifikasi secara berkelanjutan selama proses penelitian berlangsung. Sementara itu, data dari skala Likert dianalisis secara sederhana dalam bentuk persentase untuk mendukung dan memperkuat temuan kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 21 mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Jerman, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Medan yang sedang atau telah menjalani praktik *microteaching*. Dengan menggunakan instrumen angket skala Likert dan observasi, diperoleh gambaran yang cukup jelas tentang bagaimana kecemasan mengajar memengaruhi proses pembelajaran dan perkembangan kompetensi mahasiswa.

Tabel 1. Tingkat Teaching Anxiety Mahasiswa dalam Praktik **Microteaching**

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	0	0%
Sedang	7	33,3%
Tinggi	12	57,1%
Sangat Tinggi	2	9,5%
Total	21	100%

Berdasarkan hasil pengolahan data angket, tingkat *teaching anxiety* mahasiswa dalam praktik *microteaching* menunjukkan kecenderungan pada kategori sedang hingga tinggi. Sebagaimana disajikan pada Tabel 1, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan jumlah 12 orang (57,1%), diikuti kategori sedang sebanyak 7 orang (33,3%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang (9,5%). Sementara itu, tidak terdapat mahasiswa yang berada pada kategori rendah.

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan dalam praktik *microteaching*, terutama dalam konteks pembelajaran Bahasa Jerman yang menuntut penguasaan aspek linguistik dan pedagogis secara bersamaan. Tingginya tingkat kecemasan ini mengindikasikan bahwa praktik *microteaching* belum sepenuhnya mampu mengurangi tekanan psikologis mahasiswa saat mengajar.

Berdasarkan temuan tersebut, tingginya tingkat *teaching anxiety* yang dialami mahasiswa menunjukkan adanya faktor-faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan dalam praktik *microteaching*. Oleh karena itu, analisis selanjutnya difokuskan pada identifikasi faktor-faktor penyebab *teaching anxiety* yang dialami mahasiswa.

Tabel 2. Faktor Penyebab Teaching Anxiety pada Mahasiswa

Faktor Penyebab	Frekuensi	Persentase
Kurang Penguasaan Materi	17	81,0%
Kesulitan dalam <i>Grammatik</i>	16	76,2%
Kurang percaya diri	15	71,4%
Takut melakukan kesalahan	14	66,7%
Tekanan evaluasi (dosen/teman)	12	57,1%
Kurang pengalaman mengajar	11	52,4%

Setelah mengidentifikasi faktor-faktor penyebab *teaching anxiety*, analisis selanjutnya difokuskan pada dampak yang ditimbulkan oleh kecemasan tersebut terhadap pelaksanaan praktik *microteaching*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa *teaching anxiety* memberikan dampak yang signifikan terhadap performa mahasiswa dalam praktik *microteaching*. Dampak yang paling umum dialami mahasiswa adalah munculnya rasa gugup yang berlebihan saat tampil di depan kelas, yang berimplikasi pada ketidاكلancaran dalam menyampaikan materi pembelajaran. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam mengorganisasi penyampaian materi secara sistematis, sehingga penjelasan yang diberikan menjadi kurang terstruktur.

Kecemasan juga berdampak pada aspek komunikasi, di mana mahasiswa cenderung mengalami hambatan dalam menyampaikan ide secara jelas, terutama ketika harus menggunakan Bahasa Jerman dalam konteks pengajaran. Kondisi ini seringkali menyebabkan mahasiswa mengalami *blank* atau kehilangan fokus saat mengajar. Di samping itu, rasa kurang percaya diri yang muncul akibat kecemasan turut memengaruhi interaksi antara mahasiswa dan peserta didik, sehingga proses pembelajaran menjadi kurang optimal. Kecemasan mengajar juga berdampak pada menurunnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola kelas dan merespons situasi pembelajaran secara spontan. Hal ini menunjukkan bahwa *teaching anxiety* tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga berdampak langsung pada keterampilan pedagogis mahasiswa dalam praktik *microteaching*.

Selain mengidentifikasi dampak yang ditimbulkan, penelitian ini juga mengkaji berbagai upaya yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi *teaching anxiety* dalam praktik *microteaching* sebagaimana disajikan pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Strategi Coping Mahasiswa dalam Mengatasi Teaching Anxiety

Strategi Coping	Kategori Coping	Frekuensi	Persentase
Persiapan materi secara matang	<i>Problem-focused coping</i>	18	85,7%
Latihan mengajar (mandiri/kelompok)	<i>Problem-focused coping</i>	16	76,2%
Mempelajari kembali <i>Grammatik</i>	<i>Problem-focused coping</i>	15	71,4%
Berpikir positif / <i>self-motivation</i>	<i>Emotion-focused coping</i>	14	66,7%
Teknik relaksasi (pernapasan, menenangkan diri)	<i>Emotion-focused coping</i>	13	61,9%
Berdoa sebelum mengajar	<i>Emotion-focused coping (spiritual)</i>	12	57,1%
Dukungan teman sebaya	<i>Social coping</i>	12	57,1%

Berdasarkan hasil analisis, mahasiswa menunjukkan berbagai strategi dalam mengatasi *teaching anxiety* yang dapat dikategorikan sebagai bentuk strategi *coping*, yaitu strategi mengatasi masalah secara langsung, sebagaimana dijelaskan dalam teori coping oleh Lazarus dan Folkman. Sebagaimana disajikan pada Tabel 3, strategi yang paling dominan adalah melakukan persiapan materi secara matang dengan persentase 85,7%, diikuti oleh latihan mengajar secara mandiri maupun kelompok sebesar 76,2%, serta mempelajari kembali aspek *Grammatik* sebesar 71,4%. Ketiga strategi tersebut termasuk dalam kategori *problem-focused coping*, yang berfokus pada upaya mengatasi sumber permasalahan secara langsung.

Selain itu, mahasiswa juga menggunakan strategi *emotion-focused coping*, seperti berpikir positif (66,7%), teknik relaksasi berupa pengaturan pernapasan (61,9%), serta berdoa sebelum mengajar (57,1%) sebagai bentuk penguatan emosional dan spiritual. Di sisi lain, dukungan teman sebaya (57,1%) juga menjadi salah satu strategi yang digunakan mahasiswa, yang termasuk dalam kategori *social coping*. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengalami kecemasan, tetapi juga secara aktif mengembangkan berbagai strategi adaptif untuk mengelola *teaching anxiety* yang mereka hadapi melalui pendekatan kognitif, emosional, sosial, dan spiritual.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori kecemasan sedang hingga tinggi dalam praktik *microteaching*. Temuan ini mengindikasikan bahwa *teaching anxiety* merupakan fenomena yang nyata dan signifikan dalam proses pembentukan kompetensi mengajar mahasiswa Pendidikan Bahasa Jerman. Tingginya tingkat kecemasan tersebut dapat dipahami sebagai respons terhadap tuntutan performa yang kompleks, di mana mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menguasai materi, tetapi juga mampu menyampaikannya secara efektif dalam situasi yang bersifat evaluatif. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Parsons (1973) yang menyatakan bahwa kecemasan mengajar muncul sebagai respons emosional terhadap tekanan performatif dan situasi evaluasi dalam proses pembelajaran.

Kemudian temuan terkait faktor penyebab menunjukkan bahwa kurangnya penguasaan materi dan kesulitan dalam aspek *Grammatik* menjadi faktor dominan yang memicu kecemasan mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa dalam konteks pembelajaran Bahasa Jerman, kecemasan tidak hanya bersumber dari faktor psikologis, tetapi juga berkaitan erat dengan kompleksitas linguistik yang harus dikuasai. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Jean-Marc Dewaele dan Peter D. MacIntyre (2021) yang menegaskan bahwa faktor emosional dalam pembelajaran bahasa asing sering kali dipengaruhi oleh tingkat penguasaan bahasa itu sendiri. Selain itu, hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Zhang (2022) yang menyebutkan bahwa keterbatasan pengalaman dan rendahnya kepercayaan diri menjadi faktor utama dalam munculnya kecemasan mengajar pada calon guru bahasa.

Dari sisi dampak, penelitian ini menunjukkan bahwa *teaching anxiety* berpengaruh langsung terhadap performa mengajar mahasiswa, khususnya dalam hal kelancaran komunikasi, pengorganisasian materi, serta kemampuan mengelola kelas. Mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung menunjukkan gejala seperti gugup, kehilangan fokus (*blank*), dan kesulitan dalam menyampaikan materi secara sistematis. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui kerangka teori Parsons yang mengklasifikasikan kecemasan mengajar ke dalam dimensi emosional dan kognitif. Dalam hal ini, rasa gugup dan takut melakukan kesalahan mencerminkan dimensi emosional, sementara gangguan konsentrasi dan ketidakmampuan mengorganisasi materi menunjukkan dampak pada dimensi kognitif. Dengan demikian, *teaching anxiety* tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, tetapi juga berdampak langsung pada kualitas proses pembelajaran.

Di sisi lain, temuan mengenai strategi yang digunakan mahasiswa menunjukkan adanya upaya adaptif dalam mengelola *teaching anxiety* melalui berbagai bentuk strategi *coping*. Strategi yang dominan, seperti persiapan materi yang matang, latihan mengajar secara berulang, serta penguatan penguasaan *Grammatik*, mencerminkan penggunaan *problem-focused coping*, yaitu upaya yang diarahkan untuk mengatasi

sumber kecemasan secara langsung. Selain itu, penggunaan strategi *emotion-focused coping*, seperti berpikir positif, teknik relaksasi, dan berdoa sebelum mengajar, menunjukkan bahwa mahasiswa juga berupaya mengelola aspek emosional yang muncul selama praktik *microteaching*. Dukungan sosial dari teman sebaya yang juga ditemukan dalam penelitian ini memperkuat peran *social coping* dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan saat mengajar.

Klasifikasi strategi tersebut sejalan dengan teori *coping* yang dikemukakan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman, yang membedakan antara *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* sebagai dua pendekatan utama dalam menghadapi stres. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa tidak hanya berusaha mengatasi sumber kecemasan melalui peningkatan kompetensi, tetapi juga mengelola respons emosional mereka melalui strategi psikologis dan spiritual.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami fenomena *teaching anxiety* dalam konteks *microteaching* pembelajaran Bahasa Jerman. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan aspek afektif, khususnya kecemasan, perlu menjadi perhatian dalam proses pelatihan calon guru. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya pengembangan model pembelajaran *microteaching* yang tidak hanya berfokus pada aspek keterampilan mengajar, tetapi juga memperhatikan kesiapan emosional mahasiswa sebagai calon guru profesional.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *teaching anxiety* merupakan fenomena yang nyata dan dominan dialami oleh mahasiswa Pendidikan Bahasa Jerman dalam praktik *microteaching*, dengan mayoritas berada pada kategori sedang hingga tinggi. Kecemasan tersebut muncul dalam bentuk rasa gugup, kurang percaya diri, serta kekhawatiran terhadap kesalahan berbahasa, yang dipengaruhi oleh faktor utama berupa kurangnya penguasaan materi, kesulitan dalam aspek *Grammatik*, tekanan evaluasi, dan keterbatasan pengalaman mengajar. Dampak yang ditimbulkan meliputi terganggunya kelancaran komunikasi, kurangnya keterstruktur-an penyampaian materi, serta penurunan kemampuan mengelola kelas. Namun demikian, mahasiswa menunjukkan kemampuan adaptif dalam mengelola kecemasan melalui berbagai strategi *coping*, baik yang berfokus pada pemecahan masalah, pengelolaan emosi, maupun dukungan sosial dan spiritual. Berdasarkan temuan tersebut, implikasi penelitian ini menekankan pentingnya penguatan kesiapan pedagogis dan emosional dalam pembelajaran *microteaching*, antara lain melalui peningkatan latihan terstruktur, pendampingan dosen, serta pengintegrasian strategi pengelolaan kecemasan dalam proses pembelajaran guna mendukung pengembangan kompetensi profesional calon guru Bahasa Jerman.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. (2021). Pentingnya Kompetensi Pedagogik Guru. Jpg: *Jurnal Pendidikan Guru*, 2(1), 23. <https://doi.org/10.32832/jpg.v2i1.4099>
- Cartono, C., Hizqiyah, I. Y. N., dan Aryanti, F. (2018). Pengembangan Softskill Mahasiswa Calon Guru Melalui Pemberdayaan Unit Kegiatan Mahasiswa Di Universitas Pasundan. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(1), 69. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i1.66>

- Dewaele, J.-M., and Mac Intyre, P. D. (2021). The two faces of Janus? Anxiety and enjoyment in the foreign language classroom. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 11(2), 1-24. <https://doi.org/10.14746/sslit.2021.11.2.1>
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Mercer, S., and Gregersen, T. (2022). *Teacher wellbeing and language education*. Oxford University Press. <https://global.oup.com>
- Ndukang, S., dan Novita Inya Buku, M. (2023). Keterampilan Dasar Mengajar Mahasiswa Praktik Pengalaman Lapangan Program Studi Pendidikan Biologi. *Biodik*, 9(3), 151-161. <https://doi.org/10.22437/biodik.v9i3.28144>
- Nurhaqia, S., Eriani, E., Kencana, R., dan Siagian, S. (2023). Analisis Kompetensi Guru Paud Dalam Mengajar Dan Kompetensi Penunjang. *Jurnal Sentra Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 74-87. <https://doi.org/10.51544/sentra.v2i2.4091>
- Zhang, X. (2022). Exploring teaching anxiety among pre-service language teachers. *Frontiers in Psychology*, 13, 845321. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.845321>
- Hutagalung, S. M. (2024). Developing a course materials Sprachbeherrschung based on outcome based education. *Journal of Languages and Language Teaching*, 12(3). <https://doi.org/10.33394/jollt.v12i3.10055>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., and Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/qualitative-data-analysis/book246128>
- Parsons, J. S. (1973). Assessment of anxiety about teaching using the Teaching Anxiety Scale. *Journal of Teacher Education*, 24(1), 60-63. <https://doi.org/10.1177/002248717302400113>
- Regina Anggraini Et Al. (2025). Gangguan Berbicara Dalam Praktik Mengajar Mahasiswa. *Kajian: Psikolinguistik*. 5, 105-117.
- Rosyada, A., dan Ramadhianti, A. (2019). The Implementation Of Pwim In English Learning For Students of Program Pesantren Siswa. *Simposium Nasional Ilmiah and Call For Paper Unindra (Simponi)*, 105-111. <https://doi.org/10.30998/simponi.voio.336>
- Safitri, H., dan Nasution, T. (2024). Pengaruh Keterampilan Mengajar Terhadap Kesiapan Mengajar Mahasiswa Di Kelas *Microteaching* Tadris Ips Tahun Akademik 2023-2024. *Research and Development Journal of Education*, 10(2), 1273-1281 <http://dx.doi.org/10.30998/rdje.v10i2.25877>
- Sitinjak. (2024). Mengatasi Kecemasan Dan Rasa Takut Dalam Public Speaking: Pelatihan Public Speaking Pada Siswa Smk Karmel Tangerang. *Jurnal Abdi Dharma (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 4(1), 93-102. <https://doi.org/10.31253/ad.v4i2.3276>
- Surawan, S., dan Norvia, L. (2022). Kontribusi Pembinaan Akhlak Dalam Menanamkan Self-Control Siswa Sekolah Dasar Negeri. *Sittah: Journal Of Primary Education*, 3(2), 102-116. <https://doi.org/10.30762/sittah.v3i2.461>