

## ABSTRACT

Rahman, Vonia. 2019. **“Using Guided Meditation for Lowering Senior High School Students’ Anxiety to Speak English as a Foreign Language”**. *Paper*. Padang: Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Inggris, Fakultas Bahasa dan Seni. Universitas Negeri Padang.

The aim of this paper is to discuss the ways of doing guided meditation for lowering Senior High School students’ anxiety to speak English as a foreign language. Regarding to the writer’s observation supported by other studies find that the students experienced the most anxiety when foreign language speaking activities begin. The noisy atmosphere suddenly changed into silence. The students’ negative perception toward their own ability and other negative evaluation are the main factors why they are too quiet as the teacher asked them to speak foreign language in the classroom. This situation may lead the students’ having bad performance in learning foreign language, meanwhile the demand for having good communication skill in speaking foreign language, especially English is highly significant. Therefore, an English teacher has to encourage the student to speak English by using any beneficial techniques. One of them is using guided meditation that will be useful for lowering the level of Senior High School students’ anxiety to speak English as their foreign language.

**Key words:** *Anxiety in Foreign Language Learning, Guided Meditation*

## ABSTRAK

Rahman, Vonia. 2019. **“Using Guided Meditation for Lowering Senior High School Students’ Anxiety to Speak English as a Foreign Language”**. *Paper*. Padang: Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Inggris, Fakultas Bahasa dan Seni. Universitas Negeri Padang.

Tujuan dari pembuatan tulisan ini ialah untuk mendiskusikan cara melakukan guided meditation guna menurunkan tingkat kecemasan siswa-siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) untuk berbicara bahasa Inggris sebagai bahasa asing. Berdasarkan pengalaman penulis yang didukung oleh penelitian-penelitian lainnya ditemukan bahwa para siswa mengalami tingkat kecemasan yang paling tinggi pada saat mulai berbicara dalam bahasa asing. Suasana yang awalnya riuh dapat berubah menjadi hening seketika. Pemikiran negatif siswa terhadap kemampuan yang dimilikinya serta evaluasi negatif dari pihak lain merupakan faktor utama heningnya para siswa ketika guru meminta mereka untuk berbicara bahasa asing di dalam kelas. Hal ini dapat membuat siswa memiliki pencapaian yang buruk dalam mempelajari bahasa asing disaat tuntutan untuk memiliki skill berkomunikasi yang baik dalam bahasa asing khususnya bahasa inggris sangatlah penting. Oleh sebab itu, seorang guru bahasa inggris harus mendorong siswanya untuk berbicara bahasa inggris melalui penerapan teknik yang bermanfaat. Salah satu teknik tersebut ialah Guided Meditation yang berguna untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa-siswa SMA dalam berbicara bahasa inggris sebagai bahasa asing mereka.

**Kata kunci:** *Kecemasan dalam Pembelajaran bahasa Asing, Guided Meditation*