

TINGKAT KECEMASAN DAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA KEPERAWATAN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

The Level Of Anxiety And Coping Mechanisms Among Nursing Students During The Covid-19 Pandemic

Arinda Siti Fathia¹, Martina², Marthoenis³

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

²Bagian Keilmuan Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

Abstrak

Penyebaran COVID-19 yang berlangsung cepat dan telah menyebar keseluruh dunia, sehingga pemerintah menerapkan kebijakan work from home (WFH) yang mana proses pembelajaran dilakukan di rumah masing-masing. Berbagai keluhan yang dihadapi mahasiswa jika terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan stres yang mampu mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan mengembangkan koping yang optimal untuk meminimalkan kecemasan terhadap perubahan yang ada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan dan mekanisme koping pada mahasiswa keperawatan selama masa pandemi COVID-19. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional study. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif fakultas keperawatan universitas syiah kuala angkatan 2017-2018 dengan jumlah 248 sampel. Pengambilan data dilakukan dengan metode total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer berdasarkan kuesioner baku yang disebar secara online berbentuk googleform kepada responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 128 (51,6%) mahasiswa tidak mengalami kecemasan selama pandemi COVID-19 serta sebanyak 163 (65,7%) mahasiswa menggunakan mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi stresor kecemasan selama pembelajaran daring dimasa pandemi COVID-19. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian lanjutan dalam menghadapi kecemasan dan perilaku mahasiswa dimasa pandemi COVID-19 dan bagi mahasiswa agar selalu mengembangkan perilaku koping yang adaptif untuk mengurangi gejala kecemasan akibat pandemi.

Kata Kunci : Kecemasan, Mekanisme Koping, Keperawatan, COVID-19

Abstract

The rapid spread of COVID-19 has expanded throughout the world. Hence, the government implemented work from home (WFH) policy in which the learning process is carried out at home. However, problems can lead to confusion and anxiety among students. If it occurs continuously, it can cause stress that interfere their daily activities. Therefore, the students must adapt by developing optimal coping mechanisms to minimize their anxiety. This research aimed to determine the overview of anxiety and coping mechanisms among nursing students during the COVID-19 pandemic. This research was quantitative research with a cross-sectional study approach. The subject was 248 active students from class of 2017-2018 from Nursing Faculty University of Syiah Kuala. The sampling technique used was total sampling. The data collection instrument used for primary data collection was a standard questionnaire distributed by using the Google form to the respondents. The research showed that as many as 128 (51.65%) students do not experience anxiety during the COVID-19 pandemic. The results also showed that as many as 163 (65.7%) students used adaptive coping mechanisms in dealing with anxiety stressors during online learning. These results can be used as a reference for further research in dealing with anxiety and students' behavior during the COVID-19 pandemic. The students are also advised to continuously develop adaptive coping behaviors to reduce anxiety symptoms due to the pandemic.

Keywords : Anxiety, Coping Mechanism, Nursing, COVID-19

Korespondensi:

Sri Novitayani, Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan-USK Banda Aceh

Email: rinovitayani@unsyiah.ac.id

LATAR BELAKANG

Saat ini dunia diguncang dengan wabah *coronavirus disease* yang sering disebut COVID-19. WHO secara resmi menetapkan situasi ini sebagai pandemi dikarenakan seluruh negara di dunia telah terdampak dengan wabah ini. Data 1 Januari 2021, pemerintah Indonesia telah melaporkan 751.270 kasus yang terkonfirmasi positif COVID-19, 617.9336 orang dinyatakan sembuh dan 22.329 meninggal (Kemenkes, 2020). Dikarenakan penyebaran dari COVID-19 yang cepat serta faktor penularannya yang kuat, dapat menyebabkan kematian pada kasus yang parah dan tidak adanya pengobatan khusus merupakan sebuah ancaman besar bagi kehidupan dan kesehatan manusia (Huang et al., 2020).

Kemunculan wabah ini sangat berdampak terhadap berbagai aspek kehidupan seperti ekonomi, kesehatan, dan pendidikan (Damayanti & Masitoh, 2020). Penyebaran wabah yang berlangsung cepat mengharuskan setiap negara bertindak untuk menekan angka penyebaran dan kejadian akibat COVID-19 dengan menerapkan protokol kesehatan diantaranya menjaga jarak, mencuci tangan, dan memakai masker (Andiarna & Kusumawati, 2020). Sejak ditetapkan sebagai pandemi, pemerintah mengeluarkan kebijakan salah satunya adalah

work from home (WFH) atau belajar dari rumah bagi para pelajar atau mahasiswa (Damayanti & Masitoh, 2020).

Sesuai Surat Edaran Kemendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020, menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik pada sekolah maupun perguruan tinggi menggunakan metode daring sebagai upaya untuk mencegah terjadinya penyebaran dari *coronavirus disease* (COVID-19). Sehingga hal ini memaksa perguruan tinggi menggunakan teknologi *online* menggantikan sistem pembelajaran tatap muka dengan sistem pembelajaran daring (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Pembelajaran daring yang awalnya ditanggapi positif oleh beberapa mahasiswa, namun seiring dengan berjalannya proses pembelajaran, mahasiswa menemukan hambatan diantaranya koneksi internet yang tidak mendukung, gangguan saat belajar dirumah, materi yang disajikan sulit dipahami hingga mahasiswa tidak fokus dalam belajar tanpa adanya interaksi langsung (Utami et al., 2020).

Ketidakpuasan mahasiswa terhadap sulitnya memahami materi perkuliahan memberikan bahwa kurang optimalnya pembelajaran daring sehingga dinilai kurang efektif. Beban pembelajaran daring yang berlebih dan waktu tugas yang singkat

mampu meningkatkan kecemasan pada peserta didik (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Cemas merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya (Sumoked et al., 2019). Cemas yang berkepanjangan dan terjadi secara terus-menerus mampu menyebabkan stres yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Hasanah et al., 2020). Kecemasan, stres, dan depresi adalah gangguan mental yang umum terjadi dengan prevalensi 10-40% di negara berkembang (Andiarna & Kusumawati, 2020). Ketika mahasiswa mengalami kecemasan, maka untuk mengatasi cemas tersebut digunakan berbagai kemampuan mekanisme koping (Sumoked et al., 2019).

Mekanisme koping merupakan sebuah cara yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada, serta respon terhadap situasi yang mengancam dirinya. Penggunaan koping yang adaptif, individu akan mampu beradaptasi dengan tuntutan dari lingkungannya, sebaliknya apabila gagal dalam menggunakan koping yang efektif maka akan berisiko menghasilkan adaptasi yang kurang baik (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayah,

Ikram, Huriati, Sutria, Muslimin (2020) kemampuan beradaptasi

dan menggunakan mekanisme koping dalam menghadapi sistem metode pembelajaran yang baru mempengaruhi kecemasan mahasiswa selama pandemi ini. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 orang mahasiswa fakultas keperawatan universitas syiah kuala, menunjukkan bahwa berbagai kesulitan dan hambatan yang dialami terkait proses pembelajaran daring mampu meningkatkan kecemasan sehingga adapun aktivitas yang dilakukan untuk mengatasinya adalah dengan tidur, menonton film, makan, beribadah atau mendengarkan musik. Oleh sebab itu, penting bagi mahasiswa dalam mengidentifikasi dan mengembangkan koping yang optimal untuk meminimalkan stres dan kecemasan akibat pandemi COVID-19 (Kim et al., 2021).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif eksploratif dengan pendekatan *cross sectional study* yang dilaksanakan pada 10-19 Mei 2021 di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala secara daring. Sampel penelitian ini adalah 248 mahasiswa dengan metode *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner

Generalized Anxiety Disorders (GAD-7) untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa dan kuesioner *Brief Resilient Coping Scale* untuk mengukur tingkat koping pada mahasiswa. Sampel penelitian ini adalah 248 mahasiswa dengan metode *total sampling*.

Penelitian ini telah mendapatkan surat lulus uji etik dari Komite Etik Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Ada lima etika dalam penelitian ini yaitu *nonmaleficence, confidentiality, veracity, justice, dan beneficence*.

HASIL

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan terhadap 248 responden, didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	f	%
1	Usia		
	a. 18 tahun	2	0,8
	b. 19 tahun	3	1,2
	c. 20 tahun	77	31,0
	d. 21 tahun	110	44,4
	e. 22 tahun	48	19,4
2	Jenis Kelamin		
	a. Perempuan	233	94,0
3	Angkatan		
	a. 2017	125	50,4
4	Asal Daerah		
	a. Luar Aceh	39	15,7
5	Tempat Tinggal		
	a. Kos	118	47,6
	b. Asrama	3	1,2
	c. Wali	8	3,2
	d. Orangtua	119	48,0

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa umumnya rata-rata responden berumur 21 tahun (44,4%), dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (94,0%), angkatan 2017 lebih mendominasi sebanyak 125 responden (50,4%), hampir sebagian besar berasal dari Aceh (84,3%) dengan mayoritas tempat tinggal terbanyak yaitu bersama orangtua (48,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

No	Tingkat Cemas	f	%
1	Berat	5	2,0
2	Sedang	17	6,9
3	Ringan	98	39,5
4	Tidak Ada Cemas	128	51,6
	Total	248	100,0

Berdasarkan Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden umumnya tidak mengalami cemas (51,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping

No	Mekanisme Koping	f	%
1	Tinggi	163	65,7
2	Sedang	63	25,4
3	Rendah	22	8,9
Total		248	100,0

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian responden memiliki mekanisme koping tinggi (65,7%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pada tabel 2 Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala didapatkan bahwa (51,6%) tidak mengalami cemas, (39,5%) kecemasan ringan, kemudian kecemasan sedang (6,9%) dan kecemasan berat (2,0%). Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Xiao et al (2020) di China didapatkan hasil sebanyak 82,9% responden tidak mengalami cemas, 12,5% mengalami cemas ringan, 3,2% cemas sedang, dan 1,4% cemas berat.

Menurut Videback (2020) kecemasan hadir dengan suasana hati yang tertekan, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, harga diri rendah, tidur dan nafsu makan terganggu disertai dengan

gejala kecemasan termasuk fisik dan psikologis. Kecemasan seringkali menimbulkan perasaan yang tidak jelas, sehingga derajat kecemasan yang dirasakan individu akan berbeda (Feist et al., 2018).

Derajat kecemasan yang dialami individu dipengaruhi oleh faktor stresor yang memicu. Faktor tersebut berasal dari eksternal maupun internal. Faktor-faktor ini diklasifikasikan sebagai ancaman terhadap integritas diri, termasuk ketidakmampuan fisik atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari dan ancaman terhadap sistem diri dengan demikian mempengaruhi harga diri dan status sosial (Stuart, 2016).

Hal ini didukung oleh pendapat Fauziyyah, Awinda, & Besral (2021) bahwa dukungan sosial dan lingkungan memiliki pengaruh besar pada responden sebagai pertahanan individu dalam menghadapi kecemasan. Dengan begitu, upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menjaga diri secara fisik, emosional, dan juga mental agar menstimulasi berpikir logis dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan serta mampu mengurangi gejala kecemasan.

Menurut Christianto et al banyak hal yang menimbulkan kecemasan mahasiswa, salah satunya adalah pandemi COVID-19. Di

dalam penelitiannya ia menyebutkan bahwa kuliah daring adalah hal yang paling banyak disebutkan subjek penelitiannya yang mampu menimbulkan kecemasan. Perkuliahan daring merupakan solusi sekaligus konsekuensi dari pandemi; sistem pembelajaran baru ini mampu membawa rangkaian hal yang menimbulkan kecemasan terkait perkuliahan.

Perasaan susah dan cemas adalah reaksi normal pada setiap individu dalam situasi yang mengancam dan tidak terduga seperti COVID-19 saat ini. Reaksi kecemasan yang muncul pada setiap individu juga berbeda-beda. Kemampuan untuk merespon ataupun mengatasi suatu ancaman antara satu individu dengan individu lainnya juga berbeda. Perbedaan kemampuan ini terkait dengan tingkat kecemasan yang dialami juga berbeda (Saputri et al., 2016). Saat seseorang dihadapkan dengan situasi yang tidak menyenangkan atau dianggap mengancam, maka koping seseorang menentukan bagaimana seseorang beradaptasi dengan stres atau kecemasan yang dirasakannya (Yusuf, 2017).

Berdasarkan hasil analisa univariat pada tabel 3 tentang gambaran mekanisme koping pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala selama masa pandemi COVID-19 didapatkan bahwa dari 248 responden sebanyak 163 (65,7%) responden

memiliki koping yang tinggi. Hasil penelitian ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wang, Hedge, Son, Keller, Smith, & Sasangohar (2020) bahwasanya 43,25% mahasiswa memiliki mekanisme koping adaptif sementara 15,84% memiliki mekanisme koping maladaptif. Hal ini disebabkan oleh baiknya individu dalam berespon terhadap stresor (Hama et al., 2020). Kecemasan digunakan sebagai sinyal peringatan, dan mekanisme koping dapat disesuaikan ketika individu menerimanya sebagai tantangan pemecahan masalah (Stuart, 2016).

Dalam beradaptasi, diperlukannya kemampuan seorang individu untuk memahami berbagai hal yang belum pernah ditemui sebelumnya. Adapun hal yang dapat mempengaruhi kemampuan beradaptasi pada individu, antara lain ialah konsep diri, keturunan dan juga kematangan emosi. Adapun dalam hal ini, penyesuaian diri yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan keikutsertaan dalam berbagai kegiatan baik di organisasi maupun kegiatan sosial lainnya. Hal tersebut mampu meningkatkan konsep diri positif dan kematangan emosi dalam diri individu (Nadlyfah & Kustanti, 2018).

Pandemi COVID-19 dan dampak yang

menyertainya telah menjadi beban yang membawa stres dan kecemasan bagi mahasiswa. Stres dan kecemasan selama pandemi COVID-19 sangat bergantung pada beberapa faktor yang mempengaruhi gaya adaptasi individu seperti usia, kondisi fisik, pengalaman, lingkungan, dan proses belajar. Selain itu, dalam faktor mekanisme koping, juga dipengaruhi oleh kepribadian, usia, proses belajar, kondisi fisik, serta lingkungan (Vibriyanti, 2020) Adaptasi individu juga berperan dalam mencegah stres dan kecemasan, yang menentukan bagaimana individu akan menghadapi tantangan atau tekanan (Fauziyyah et al., 2021). Semakin rendah kecemasan, semakin tinggi kemampuan penyesuaian diri terhadap permasalahan dalam menghadapi tantangan kehidupan selama perkuliahan (Seskoadi & Ediati, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian di Iran yang menunjukkan rendahnya tingkat kecemasan pada mahasiswa, hal ini dipengaruhi oleh IPK yang tinggi dikalangan mahasiswa, lebih berkomitmen saat belajar mandiri, pengetahuan yang lebih tinggi tentang COVID-19, serta mampu beradaptasi dengan situasi yang baru erat kaitannya dengan kecemasan yang lebih rendah di kalangan mahasiswa kesehatan di Iran (Ansari et al., 2020)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Syiah Kuala tidak mengalami kecemasan sebanyak 128 mahasiswa (51,6%). Sedangkan mekanisme koping dalam mengatasi kecemasan yaitu tinggi sebanyak 163 mahasiswa (65,7%).

Terkait dengan penelitian ini, maka peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya agar meneliti hubungan dari karakteristik responden serta menambahkan variabel lain terkait faktor-faktor yang mampu meminimalkan kecemasan mahasiswa di masa pandemi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–150.
- Ansari, A. N., Sherafati, A., Aghajani, F., Khonji, M. S., Aghajani, R., & Shahmansouri, N. (2020). Depression and anxiety among iranian medical students during COVID-19 pandemic. *Iranian Journal of Psychiatry*, 15(3), 228–235.
<https://doi.org/10.18502/ijps.v15i3.381>

- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Sebastian, D. S., Winsen, & Ardani, A. (2020). Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras*, 3(1), 67–82.
- Damayanti, D. T., & Masitoh, A. (2020). Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 185–198.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Bikfokes*, 1(2), 113–123.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2018). *Theories of Personality* (9th ed.). McGraw-Hill Education. https://doi.org/10.5005/jp/books/11135_13
- Hama, K., Indriyani, D., & Wahyuni, S. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Mekanisme Koping Dalam Menjalani Perkuliahan Pada Mahasiswa Thailand Di Universitas Muhammadiyah Jember. *Journal Univ Muhammadiyah Jember*, 1–14.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/5941>
- Hidayah, N., Muhammad Ikram, R., Huriati, Sutria, E., & A, M. (2020). Tingkat Stress dan Strategi Koping Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional VARIANSI*, 184–192. <https://ojs.unm.ac.id/variانسistatistika/article/view/19505>
- Huang, L., Lei, W., Xu, F., Liu, H., & Yu, L. (2020). Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. *Plos One*, 15(8), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237303>
- Kemenkes. (2020). *Pedoman pencegahan dan pengendalian coronavirus disease (Covid-19)*. <https://doi.org/10.14710/jkli.19.2.i-iii>
- Kim, S. C., Sloan, C., Montejano, A., & Quiban, C. (2021). Impacts of Coping Mechanisms on Nursing Students' Mental Health during COVID-19 Lockdown: A Cross-Sectional Survey.

- Nursing Reports*, 11(1), 36–44.
<https://doi.org/10.3390/nursrep11010004>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(1), 136–144.
- Saputri, K. M., Handayani, L. T., & Kurniawan, H. (2016). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Bedah Rs. Baladhika Husada Jember. *Journal Univ Muhammadiyah Jember*, 1–11.
- Seskoadi, K., & Ediati, A. (2017). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Bidikmisi Tahun Pertama Di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 6(4), 236–241.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Sumoked, A., Wowiling, F., & Rompas, S. (2019). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Iii Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Yang Akan Mengikuti Praktek Klinik Keperawatan. *E-Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–7.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 20–27.
<https://doi.org/10.26539/terapeutik.41294>
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 29(2), 69.
<https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- Videback, S. L. (2020). *Psychiatric-Mental Health Nursing* (8th ed.). Wolters Kluwer.
<https://doi.org/10.1891/9780826131294>
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating mental health of US college students during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9).
<https://doi.org/10.2196/22817>
- Xiao, H., Shu, W., Li, M., Li, Z., Tao, F., Wu, X., Yu, Y., Meng, H., Vermund, S.

H., & Hu, Y. (2020). Social distancing among medical students during the 2019 coronavirus disease pandemic in china: Disease awareness, anxiety disorder, depression, and behavioral activities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145047>

Yusuf, F. M. (2017). *Second Language Anxiety Strategy and Controlling Nervousness in Teaching Speaking to EFL Students*. 1–18.