

Appendix 1 (Questionnaire)

In the first section, participants were be asked to choose yes or no to answer the 23 questions from the questionnaire.

| No. | Questions | Answer |
|-----|--|----------|
| 1 | I felt depressed when I can't engage in class activities | Yes / No |
| 2 | I feel depressed when I try to learn English language in class | Yes / No |
| 3 | When I feel depressed, it affects both my academic learning ability and social ability | Yes / No |
| 4 | I find it hard to engage in classroom activities when I'm feeling depressed | Yes / No |
| 5 | When I feel depressed, it's hard for me to study English | Yes / No |
| 6 | I feel anxious when I have to be speaking in front of the class | Yes / No |
| 7 | It makes me anxious when my friends make fun of my English ability in class | Yes / No |
| 8 | Speaking in English in normal conversation with my friends makes me feel anxious | Yes / No |
| 9 | I'm afraid to make mistakes and/or pronouncing words incorrectly | Yes / No |
| 10 | When I feel anxious it affects my learning ability in class | Yes / No |
| 11 | When I'm having trouble learning English it | Yes / No |

| | | |
|----|---|----------|
| | causing me to have sleeping problems | |
| 12 | When I'm having sleeping problems, it affects my learning ability in class | Yes / No |
| 13 | My sleeping problem causing me to be depressed and anxious to learn English | Yes / No |
| 14 | The overload of assignment given affect my sleep schedule | Yes / No |
| 15 | I can't focus to learn or study English when I'm having lack of sleep | Yes / No |
| 16 | It stresses me out when I have overload of assignment to do | Yes / No |
| 17 | My academic ability is decreased when I'm stressed out | Yes / No |
| 18 | Stress impact my ability to learn English | Yes / No |
| 19 | When I'm stressed it affect my sleeping schedule | Yes / No |
| 20 | Stress impact my academic learning ability and social ability | Yes / No |
| 21 | It is important to take breaks from learning English | Yes / No |
| 22 | My parents help me to maintain my mental health | Yes / No |
| 23 | Talking to my classmates about my learning problem help me to better study | Yes / No |

Appendix 2 (Interview Questions)

1. Why do you choose English Language Education study program?
 - (a) (Kenapa kamu memilih studi program Pendidikan Bahasa Inggris?)
2. What do you feel for the first time after knowing that you're going to use the English language for this degree?
 - (a) (Apa yang kamu rasakan saat pertama kali kamu tau bahwa kamu akan belajar Bahasa Inggris untuk jurusan ini?)

Do you still feel that way now?

 - (b) (Apakah kamu masih merasakan perasaan itu sekarang?)

Why do you feel that way now?

 - (c) (Kenapa kamu merasakan perasaan itu?)
3. Aside from that feeling, are you excited when going to classes?
 - (a) (Selain perasaan itu, apakah kamu merasa bersemangat pergi ke ruang kelas untuk belajar Bahasa Inggris?)

If not, why aren't you excited to learn English in the classroom?

 - (b) (Jika tidak, kenapa kamu tidak merasa bersemangat belajar Bahasa Inggris di kelas?)
4. What do you feel when you stumble when you're speaking English?
 - (a) (Apa yang kamu rasakan ketika kamu terbata-bata ketika berbicara Bahasa Inggris?)

What did you do when you stumble when speaking English?

 - (b) (Apa yang kamu lakukan ketika kamu terbata-bata ketika berbicara Bahasa Inggris?)

What did you do to avoid stumbling when you're speaking English?

 - (c) (Apa yang kamu lakukan untuk tidak lagi terbata-bata ketika berbicara Bahasa Inggris?)
5. What makes you think the reason that you're (not) confident to speak English in front of the class?

- (a) (Apa yang membuat Anda berpikir alasan Anda (tidak) percaya diri untuk berbicara bahasa Inggris di depan kelas?)
What do you do to make yourself feel confident to speak English in class?
- (b) (Apakah yang kamu lakukan untuk membuat kamu merasa percaya diri untuk berbicara Bahasa Inggris dikelas?)
6. Why do you feel like you will be getting negative feedback from your classmates and teacher?
- (a) (Mengapa kamu merasa akan mendapatkan tanggapan negatif dari teman sekelas dan guru kamu?)
What negative things have ever said to you when you did something wrong in class?
- (b) (Hal-hal negatif apa yang pernah dikatakan orang lain kepada Anda ketika Anda melakukan kesalahan di kelas?)
Do these negative words affect your feelings about studying in the English Language Education department? Do you feel motivated or stressed out?
- (c) (apakah perkataan negatif tersebut mempengaruhi perasaan mu dalam belajar Bahasa Inggris? Apakah kamu merasa termotivasi atau stress?)
What do you usually do to control those negative feelings?
- (d) (Apa yang biasanya kamu lakukan untuk mengendalikan perasaan negatif tersebut?)
7. Does the assignment given to you by the lecturer feel too much to handle?
- (a) (Apakah tugas yang diberikan oleh dosen terasa terlalu berat untuk ditangani?)
What do you do to handle that feeling and do the assignment?
- (b) (Apa yang Anda lakukan untuk menangani perasaan itu dan mengerjakan tugas yang diberikan?)
8. Do your parents comfort you when you're feeling burnt out when studying?
- (a) (Apakah orang tua mu menemani kamu saat kamu merasa lelah ketika belajar?)
If not, who do you go to to find comfort when you're burnt out from studying?
- (b) (Jika tidak, kepada siapa kamu mencari kenyamanan/menemani mu saat kamu lelah belajar?)

9. Do you feel like it's important to take a break when you're burnt out studying?
Do you take breaks when you're burnt out studying? What do you usually do to
take breaks from studying?

(a) (Apakah kamu merasa bahwa beristirahat ketika kamu lelah ketika belajar?

Apakah kamu beristirahat ketika kamu lelah dalam belajar? Apa yang
biasanya kamu lakukan untuk melepas penat dari belajar?)

Appendix 3 (Concern Form)

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :
Umur :
Jenis kelamin :
No Hp :

Saya mengikuti rangkaian proses dalam penelitian skripsi S-1 Pendidikan Bahasa Inggris oleh mahasiswa **Raihan Tsany Haidar** dengan judul **How First-Year EFL Under-Graduate Students Maintain their Mental Health**; maka untuk itu saya dengan ini menyatakan bahwa:

1. Saya membuat surat persetujuan atas kemauan sendiri, agar saya bisa menjadi partisipan dalam penelitian **How First-Year EFL Under-Graduate Students Maintain their Mental Health**
2. Saya mengetahui, mengerti, dan bersedia meluangkan waktu untuk secara kooperatif mengikuti segala persetujuan yang sudah saya buat bersama dengan peneliti.
3. Saya bersedia untuk (berikan tanda centang)
 - Partisipan dalam menjawab questionnaire ✓
 - Diwawancarai ✓
4. Saya mengizinkan peneliti untuk merahasiakan nama saya.
5. Saya memahami bahwa informasi apa pun yang dicatat dalam penyelidikan akan tetap dirahasiakan dan tidak ada informasi yang mengidentifikasi saya yang akan tersedia untuk umum.
6. Saya mengetahui dan menyetujui semua data yang telah disampaikan dan diberikan kepada peneliti akan menjadi data acuan peneliti di dalam skripsinya yang nanti akan di publikasikan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat, ditandatangani, dan diberikan dalam keadaan sadar, tanpa ada tekanan atau paksaan dari pihak manapun dan dalam bentuk apapun terhadap saya, dimana surat pernyataan ini dapat dianggap sebagai suatu kesepakatan yang mengikat untuk digunakan sebagaimana perlu, dan segala pernyataan yang dibuat dalam surat pernyataan ini tidak akan dicabut, kecuali jika sudah terdapat persetujuan sebelumnya.

Jakarta, [fill in the date]

Yang membuat Pernyataan:

(Full name)

Appendix 4 (Interview Transcribe)

- Interviewer : Oke, selamat malam. Dengan S1 ya?
- S1 : Iya.
- Interviewer : Oke, S1. Pertama boleh perkenalkan diri sendiri dulu?
- S1 : Nama aku S1. Aku dari Esa unggul Kampus Tangerang, jurusan pendidikan Bahasa Inggris Semester 1.
- Interviewer : Oke, ini kita biasa aja ya. Maksudnya casual aja, gak usah yang terlalu gimana-gimana.
- S1 : Oke.
- Interviewer : Oke, pertama aku mau nanya nih, kenapa sih kamu milih jurusan pendidikan Bahasa Inggris?
- S1 : Karena emang udah dari SMK mungkin ya, ngincernya tuh Bahasa Inggris gitu. Terus yang mungkin passionnya juga di Bahasa Inggris, jadi sekalian aja ngelanjutin pas kuliah. Karena kan waktu pas SMK itu ternyata Bahasa Inggrisnya lebih lumayan daripada yang lain gitu ka.
- Interviewer : Berarti kamu emang punya interest dan passion di Bahasa Inggris gitu ya?
- S1 : Iya.
- Interviewer : Oke, oke. Jadi nama pendidikan Bahasa Inggris, ya pasti belajar Bahasa Inggris kan. Maksudnya kamu tahu kan dari awal kan. Apa yang perasaan kamu pas kamu ternyata masuk kelas tuh ternyata kamu beneran learn English gitu? Gimana perasaan kamu?
- S1 : Sebenarnya deg-degan iya, takut apa ya, takut nanti gimana ke depannya bisa apa engga. Tapi ada happy-nya juga, karena oh aku bisa loh ngelanjutin Bahasa Inggris. Karena kan tadinya juga agak pessimis juga sebelumnya.
- Interviewer : Berarti emang awalnya memang agak nervous juga gitu ya?
- S1 : Iya, nervous.
- Interviewer : Terus berarti setelah kamu experience dalam udah beberapa kelas akhir-akhir ini tuh ternyata kamu merasa, gimana perasaan kamu sekarang?
- S1 : Engga sedeg-degan pertama kali sih, sekarang lebih enjoy. Karena ya kan udah berapa, dua bulan, tiga bulan belajar, jadi udah lebih terbiasa.
- Interviewer : Jadi lebih enjoy aja gitu ya?
- S1 : Iya, lebih enjoy.