

EFEKTIVITAS EXPRESSIVE WRITING TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA
PSIKOLOGI ANGKATAN 2022 KELAS K UNIVERSITAS
NEGERI PADANG

The Effectiveness of Expressive Writing in Reducing Anxiety Levels
Among Psychology Students of Class K, Batch 2022,
at Universitas Negeri Padang

Septi Rahmayati¹, Tsabitha Nusaibah², Annisa Ramadhani³,
Muhammad Al Zikra⁴, Reihan Lutviansyah Adhani⁵, Prima Aulia⁶

Universitas Negeri Padang
septirahmayati003@gmail.com

Article Info:

| | | | |
|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Submitted: | Revised: | Accepted: | Published: |
| Jun 4, 2024 | Jun 7, 2024 | Jun 10, 2024 | Jun 13, 2024 |

Abstract

The research was conducted to see if expressive writing techniques are effective for reducing anxiety. And also can overcome excessive anxiety that exists in individuals. Data collection is carried out using expressive writing techniques during the technique process. This research is a quasi-experiment in the form of a one group pre test, post test design. The expressive writing technique was carried out for four days with 5 research subjects who were psychology students of class 2022, class K, Padang State University. The subjects were measured using a pre test, then given treatment, then given a post test to see if this expressive writing technique is effective for students who experience anxiety. The data obtained were then analyzed using a paired sample t-test with the results obtained a significance value of $0.000 < Cronbach's\ alpha\ (0.05)$. It can be seen that the results of the study show that the expressive writing technique is said to be effective for reducing the anxiety of psychology students class 2022

class K State University of Padang. Research participants also know how to overcome anxiety in the future if anxiety arises. Participants in this study can also perform expressive writing techniques independently. based on the results of this study, it is recommended that subjects can convey their opinions to provide advice to researchers about input that should be used as lessons for researchers.

Keywords : *Effectivity, Expressive Writing, Anxiety, Student University*

Abstrak: Penelitian dilakukan untuk melihat apakah teknik expressive writing efektif untuk menurunkan kecemasan. Dan juga dapat mengatasi kecemasan yang berlebihan yang ada pada diri individu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik expressive writing selama proses teknik berlangsung. Penelitian ini bersifat quasi eksperimen berupa one group pre test, post test design. Teknik expressive writing dilakukan selama empat hari dengan subjek penelitian sebanyak 5 orang yang merupakan mahasiswa psikologi angkatan 2022 kelas K Universitas Negeri Padang. Subjek tersebut diukur menggunakan pre test, kemudian diberikan perlakuan, selanjutnya diberi post test untuk melihat apakah teknik expressive writing ini efektif diberikan kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan paired sample t-test dengan diperoleh hasil nilai signifikansi $0,000 < \alpha$ cronbach (0,05). Dapat dilihat bahwa hasil penelitian menunjukkan teknik expressive writing dikatakan efektif untuk menurunkan kecemasan mahasiswa psikologi angkatan 2022 kelas K Universitas Negeri Padang. Peserta penelitian juga mengetahui bagaimana cara untuk mengatasi kecemasan di kemudian hari jika kecemasan tersebut muncul. Peserta dalam penelitian ini juga dapat melakukan teknik expressive writing secara mandiri. berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan untuk subjek dapat menyampaikan pendapatnya untuk untuk memberikan saran kepada peneliti tentang masukan yang seharusnya bisa dijadikan pelajaran bagi para peneliti.

Kata Kunci: Efektifitas, Expressive Writing, Kecemasan, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah emosi yang muncul akibat pikiran, sensasi, dan perubahan fisik yang tidak menyenangkan sebagai respons terhadap situasi atau stimulus yang dianggap mengancam. Hal ini merupakan fenomena yang umum terjadi di masyarakat, tetapi bagi individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi, gejala-gejala ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, berkeringat dingin, mual, dan ketidakmampuan untuk berkomunikasi dengan efektif. Menurut Spielberger (1972), kecemasan adalah reaksi emosional terhadap realitas yang disertai perubahan sistem saraf otonom dan pengalaman masa lalu sebagai tekanan ketakutan dan kegelisahan. Kecemasan sering dirasakan oleh mahasiswa, termasuk mahasiswa psikologi di Universitas Negeri Padang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, beberapa faktor utama penyebab kecemasan adalah kesulitan

mengungkapkan perasaan dan kecemasan yang berlebihan dari pengalaman hidup, yang jika dibiarkan dapat menyebabkan depresi. Data dari WHO menunjukkan peningkatan tingkat kecemasan global sebesar 14,9% pada tahun 2015, sementara di Indonesia, Riskesdas 2013 mencatat bahwa kecemasan mencapai 11,6%, dengan 8-22% di antaranya adalah mahasiswa. Kecemasan akademik adalah kecemasan yang berhubungan dengan tekanan akademik, seperti nilai akhir, kuis, dan ujian (Rana & Mahmood, 2010). Mahasiswa rentan terhadap kecemasan ini karena tekanan untuk mencapai hasil akademik yang baik. Salah satu metode yang efektif untuk mengatasi kecemasan adalah expressive writing. Teknik ini melibatkan penulisan pengalaman hidup seseorang secara mendalam, yang dapat membantu mengungkapkan dan mengelola emosi serta mengurangi tingkat kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa expressive writing dapat meningkatkan pemahaman diri, kreativitas, ekspresi diri, dan harga diri, serta memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal. Teknik ini juga membantu individu mengatasi masalah dan beradaptasi dengan stres. Meskipun belum ada penelitian khusus mengenai expressive writing di jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang, penelitian sebelumnya di berbagai universitas menunjukkan hasil positif dalam mengurangi kecemasan melalui terapi ini (Reni Susanti & Sri Supriyantini, 2013; Retnoningtyas et al., 2017; Sallo et al., 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas expressive writing dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa Psikologi angkatan 2022 kelas K di Universitas Negeri Padang. Mengingat tantangan akademik yang tinggi di jurusan ini, expressive writing diharapkan dapat menjadi intervensi yang bermanfaat dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Menurut Hynes & Thompson (dalam Purnamarini, 2016) menerapkan tahapan teknik expressive writing menjadi empat tahap, diantaranya :

a) Recognition atau Initial Write

Pada tahap awal ini bertujuan untuk menitik fokuskan pikiran, melakukan relaksasi, menghilangkan ketakutan yang bisa saja timbul pada individu, membuka jalan imajinasi.

b) Examination atau Writing Exercise

Pada tahap kedua ini bertujuan untuk melihat respon dari individu kepada sebuah kondisi tertentu, pada tahap ini individu diberikan waktu untuk menulis selama 10-30 menit setiap sesinya.

c) Feedback

Pada tahap ketiga ini bertujuan sebagai fasilitas refleksi yang dapat menimbulkan penghasilan kesadaran baru dan dapat menjadi pemicu timbulnya sikap atau perilaku yang baru.

d) Application to the Self

Pada tahap keempat, individu dibantu oleh konselor atau terapis untuk mengintegrasikan apa yang telah diperoleh subjek selama proses menulis dengan merefleksikan kembali apa saja yang harus dihilangkan dan mana yang harus dipertahankan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, Kerlinger (1986: 315) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian ilmiah dimana peneliti memanipulasi dan mengontrol satu atau lebih variabel bebas dan mengamati variabel terikat untuk menemukan variasi yang muncul bersama dengan manipulasi variabel bebas tersebut. Rancangan eksperimen yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif *Quasi Eksperimen* dengan tipe metode *One Group Pretest-Posttest*. Menurut Arikunto (2006), metode ini hanya melibatkan satu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding, sehingga dapat mengevaluasi pengaruh perlakuan terhadap kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah mendapat perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif jurusan psikologi kelas K Kampus Padang UNP angkatan 2022 sebanyak 27 orang, sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa jurusan psikologi kelas K kampus Padang UNP angkatan 2022. Teknik pengumpulan data adalah langkah strategis dalam penelitian untuk mendapatkan data (Sugiyono, 2009). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Kuesioner : Teknik pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Kuesioner berfungsi untuk memperoleh informasi pribadi dari responden (Arikunto, 2006).
2. Observasi : Penelitian ini menggunakan observasi non partisipan dimana peneliti tidak terlibat langsung dengan kehidupan subjek. Observasi dilakukan untuk mengamati sikap atau fenomena yang terjadi pada responden.

Penelitian ini menggunakan uji non-parametrik. Teknik statistik non-parametrik digunakan tanpa mengharuskan distribusi normal. Penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon untuk mengukur perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data

Data hasil penelitian meliputi data *pretest* dan *posttest* efektivitas expressive writing terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa psikologi angkatan 2022 kelas K Universitas Negeri Padang. Data pretest merupakan data awal yang didapatkan dalam sekaligus sebagai dasar pemberian perlakuan pertama. Data posttest merupakan data akhir yang didapatkan setelah diberikan perlakuan. Adapun deskripsi untuk hasil penelitian dapat ditunjukkan pada tabel berikut ini :

Table 1. Deskripsi Hasil Penelitian

| No | Nama | Pengukuran | | | |
|----|------|----------------|---------------|-----------------|----------|
| | | <i>Pretest</i> | | <i>Posttest</i> | |
| | | Skor | Kategori | Skor | Kategori |
| 1. | CP | 107 | Tinggi | 79 | Rendah |
| 2. | TA | 109 | Tinggi | 92 | Rendah |
| 3. | ASS | 107 | Tinggi | 82 | Rendah |
| 4. | PIF | 124 | Sangat Tinggi | 81 | Rendah |
| 5. | PR | 117 | Tinggi | 89 | Rendah |

Pada table diatas, dapat dilihat bahwa keseluruhan subjek penelitian mengalami penurunan skor kecemasan, dengan angka yang dapat dikatakan beragam.

Uji Asumsi

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada table berikut :

Table 2. Hasil Uji Normalitas

| | Statistic | df | Sig. |
|-----------------|-----------|----|-------|
| Pretest | 0,836 | 5 | 0,155 |
| Posttest | 0,893 | 5 | 0,370 |

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai sig pada bagian shairo wilk data pre-test yakni sebesar 0,155 dan post-test sebesar 0,370. Hal ini menunjukkan bahwa taraf signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal.

Selanjutnya uji homogenitas, hasil uji homogenitas dapat dilihat pada table berikut :

Table 3. hasil Uji Homogenitas

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|-------------------------|------------|------------|-------------|
| 0,848 | 1 | 8 | 0,384 |

Berdasarkan tabel diatas , dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,384. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai F ditemukan lebih dari 0,05 ($F > 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa karakteristik pada subjek penelitian ini bersifat homogen.

Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah melakukan teknik *expressive writing*. Penggunaan uji paired sampled t-test untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak. Uji paired sampled t-test dapat dilihat dengan cara membandingkan skor dari pretest dan posttest yang telah dilakukan, dan didapati hasil yang bisa dilihat pada tabel dibawah ini:

Table 4. hasil Uji *Paired Sample T-test*

| | t | df | Sig. |
|--|----------|-----------|-------------|
| Pretest- Posttest Kecemasan | 5.752 | 4 | 0.005 |

Berdasarkan hasil perhitungan SPSS yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.005. didalam hal ini menjelaskan bahwa uji paired sample t-test nilai signifikansinya $0.005 < 0.05$, dimana hasilnya menjelaskan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Disamping itu, hasil t hitung yang diperoleh yakni 5.752 yang memaparkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel sebesar yaitu 2.776 ($t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$) dimana H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hal yang telah disebutkan sebelumnya, maka diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan pada penurunan kecemasan mahasiswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan *expressive writing*

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Hal ini dapat memperlihatkan bahwasanya teknik *expressive writing* efektif untuk menurunkan kecemasan bagi mahasiswa psikologi kelas K angkatan 2022 Universitas Negeri Padang. keseluruhan peserta penelitian terlibat secara aktif dalam melakukan teknik *expressive writing*. Hal tersebut didorong karena adanya rancangan yang disiapkan untuk memfasilitasi semua peserta penelitian untuk aktif dalam proses penelitian. Dapat dilihat cara peserta penelitian dalam menurunkan kecemasan benar benar mendapatkan jalan keluarnya pada saat melakukan teknik *expressive writing*. teknik *expressive writing* dilakukan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan sebelumnya oleh para peneliti. Selama empat hari melakukan teknik *expressive writing*, telah mencapai keberhasilan penurunan kecemasan 5 orang subjek. Materi yang telah disiapkan, materi teoritis ataupun materi keterampilan yang disampaikan melalui proses penelitian dapat dilakukan sesuai dengan apa yang sudah dirancang sebelumnya. materi yang dipersiapkan dapat dilaksanakan hingga akhir proses penelitian. Keseluruhan peserta mengikuti kegiatan dengan fokus dan mengikuti arahan yang diberikan oleh peneliti dengan tertib. secara keseluruhan peserta penelitian memberikan pernyataan bahwasanya teknik yang digunakan didapati manfaat bagi mereka dalam kehidupan sehari hari. dan dapat dikatakan mahasiswa dapat menggunakan teknik *expressive writing* untuk bisa menurunkan kecemasan mereka yang ada pada sebelumnya.

KESIMPULAN

Dapat ditarik kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan bahwasanya teknik *expressive writing* ini efektif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa psikologi kelas K angkatan 2022 Universitas Negeri Padang. Peserta penelitian juga mengetahui bagaimana cara untuk mengatasi kecemasan di kemudian hari jika kecemasan tersebut muncul. Peserta dalam penelitian ini juga dapat melakukan teknik *expressive writing* secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian tindakan kelas. Bumi aksara, 136(2), 2-3.
- Kerlinger, P., & Levin, M. R. (1986). Differences in winter range among age-sex classes of Snowy Owls *Nyctea scandiaca* in North America. *Ornis Sancinavica*, 1-7.
- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). PENGARUH TERAPI EXPRESSIVE WRITING TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN SAAT UJIAN SEKOLAH (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 36. <https://doi.org/10.21009/insight.051.06>
- Rana, R., & Mahmood, N. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Education and Research*, 32(2), 63–74.
- Reni Susanti, & Sri Supriyantini. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Desember), 119–129.
- Retnoningtyas, D. W., Atmaja, A. A. G. A. A., Pratiwi, A. A. I., & Rahayu, K. D. A. (2017). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi "Mandala,"* 1(1), 14–25.
- Sallo, A., Opod, H., Pali, C., & Munayang, H. (2020). Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Biomedik*, 12(1), 38–41. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.1.2020.27004>