

Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama

Diah Widyawati Retnoningtyas, A. A. Gede Agung Angga Atmaja, A. A.

Inten Pratiwi, Kadek Dilan Ari Rahayu

Program Studi Psikologi

Universitas Dhyana Pura

E-mail: diahwidiawati@undhirabali.ac.id

Abstrak. Penelitian ini menguji efektivitas *expressive writing* untuk menurunkan kecemasan individu. *Expressive writing* merupakan program menulis yang mendorong seseorang untuk menuangkan pikiran, perasaan, dan pengalaman dirinya. Partisipan dibagi dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Masing-masing partisipan di tiap kelompok adalah sepuluh orang. Pengukuran kecemasan menggunakan skala kecemasan yang ada pada *Depressive, Anxiety, and Stress Scale* (DASS). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen dan perbedaan signifikan antara kelompok yang tidak menerima perlakuan dan kelompok partisipan yang melakukan *expressive writing*.

Kata kunci: kecemasan, expressive writing, DASS

Bagi sebagian remaja yang telah menyelesaikan sekolah menengah, akan memasuki tahap selanjutnya yaitu perkuliahan. Masa perkuliahan atau pendidikan tinggi membuat remaja memasuki lingkungan yang baru. Ketika seseorang berada di lingkungan yang baru, seperti masa awal kuliah akan membuat mereka beradaptasi terhadap karakteristik, budaya, dan proses pembelajaran yang berbeda dari lingkungan sebelumnya. Proses adaptasi ini merupakan masa transisi dari pendidikan sekolah menengah ke pendidikan tinggi.

Menurut Duffy dan Atwater (2002), masa transisi ini merupakan periode yang menekan bagi mahasiswa karena dihadapkan dengan situasi-situasi dan tuntutan baru. Situasi-situasi menekan yang dialami mahasiswa adalah perpisahan dengan orang tua, perpisahan dengan sahabat, perpindahan tempat tinggal, perubahan sistem pendidikan, dan pertentangan sistem

nilai. Sebagai mahasiswa tugas merupakan hal yang wajib dalam mengenyam pendidikan selama masa perkuliahan. Tugas perkuliahan ini biasanya berbentuk presentasi, makalah, dan penelitian. Setiap tugas diberikan dalam bentuk kelompok ataupun individu. Tugas pada umumnya akan diberikan oleh dosen dalam setiap mata kuliah dengan tingkat kesulitan yang berbeda. Pada kenyataannya, mahasiswa sering merasa cemas dan kekurangan waktu dalam menyelesaikan tugas kuliahnya, sehingga tidak jarang mahasiswa menyelesaikan tugasnya di menit terakhir pengumpulan tugas tersebut. Menit terakhir pengumpulan tugas disebut *deadline* (Fenny, 2012).

Hal-hal tersebut membuat mahasiswa baru terbebani, sehingga memicu terjadinya kecemasan. Menurut Spielberg (sitat dalam Mayangsari, E.D., Ranakusuma, O.I., 2014) kecemasan adalah reaksi emosional

yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau imajiner yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai "tekanan", "ketakutan", dan "kegelisahan". Kecemasan seringkali dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengejar *deadline* tugas, disebabkan oleh ketakutan akan tugas yang tidak selesai pada waktu yang telah ditentukan. Kondisi seperti inilah yang dapat menimbulkan kecemasan, perubahan *mood* yang terjadi secara tiba-tiba, serta kondisi tubuh yang kurang terjaga, dimana hal tersebut dapat terjadi karena pikiran yang terlalu berlebihan mengenai tugas itu sendiri. Hal ini juga meningkat seiring dengan adanya masalah-masalah lain, seperti sulitnya membagi waktu antara kuliah dan kegiatan di luar perkuliahan yang membuat mahasiswa baru merasa cemas.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti peroleh dari beberapa subjek semester 2, subjek menganggap bahwa kuliah adalah hal yang rumit dan begitu berat. Selain itu, subjek merasakan banyak perbedaan yang terjadi saat menempuh perkuliahan dengan masa SMA dulu. Hal tersebut memengaruhi aspek fisiologis dan psikologis subjek. Beberapa subjek mengatasinya dengan menuliskan hal-hal yang dianggapnya menjadi sebuah beban yang menimbulkan rasa cemas.

Ada beberapa bentuk kecemasan yang didapatkan dari hasil wawancara, yaitu bentuk fisik dan psikologis. Kecemasan dalam bentuk fisik yaitu pusing, batuk, dan sakit kepala. Kecemasan dalam bentuk psikologi yaitu susah tidur, nafsu makan meningkat, dan diam. Sedangkan menurut Bucklew (1980) bentuk kecemasan dibagi menjadi dua yaitu, pertama bentuk psikologis yang terdiri dari tegang, bingung, khawatir, sukar

berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya, kedua bentuk fisiologis atau fisik yang terdiri dari jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual, dan sebagainya. Dampak dari kecemasan yaitu ada tiga, pertama kognitif terdiri dari khawatir dan tidak dapat berpikir efektif, kedua suasana hati terdiri dari sulit tidur, diam, dan ketiga terdiri dari tidak tenang, gugup serta jari-jari kaki mengetuk-ngetuk (Yustinus Semiun, 2006).

Ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, salah satunya menulis (William dan Poijula, 2002). Terapi menulis adalah suatu aktivitas menulis yang mencerminkan refleksi dan ekspresi karena inisiatif sendiri maupun sugesti dari seorang terapis atau peneliti (Wright, 2004). Ada beberapa teknik dalam terapi menulis yaitu *journal therapy*, *therapeutic writing*, *chatartic writing*, *refeective writing* dan *expressive writing*. *Journal therapy* lebih bersifat curahan perasaan yang terdalam lebih fokus dan lebih reflektif. *Therapeutic writing* lebih mengobservasi perjalanan hidup yang telah dialami, trauma, hikmah, pertanyaan, kekecewaan, rasa senang untuk mendorong timbulnya pemahaman, *insight*, penerimaan dan pertumbuhan diri. *Chatartic writing* berfokus pada ekspresi kesadaran afeksi dan eksternalisasi perasaan. *Reflective writing* berfokus pada peningkatan pengamatan diri, adanya ketidaksinambungan pikiran dengan perasaan atau harapan dengan hasil.

Salah satu teknik yang peneliti gunakan dalam menulis adalah *expressive writing*, teknik ini merupakan teknik konseling naratif. *Expressive writing* merupakan salah satu alternatif intervensi yang paling mudah, murah, dan dapat dilakukan oleh siapa saja. *Expressive writing* adalah kegiatan menuliskan pengalaman

yang mengusarkan atau kejadian traumatis mengenai emosi yang tersembunyi untuk mendapatkan wawasan dan cara penyelesaian dari trauma (Pennebaker, 1997; Pennebaker, 2002). Richard (dalam Vollrath 2006), mengatakan bahwa *expressive writing* memberikan manfaat terhadap setiap individu, akan tetapi *expressive writing* memberikan respon yang bervariasi pada setiap individu. Menurut Pennebaker, J.W (1997) *expressive writing* mampu menurunkan kecemasan dan depresi pada remaja. *Expressive writing* dapat dilaksanakan selama 15-30 menit selama tiga sampai empat hari berturut-turut.

Penelitian sebelumnya (Herdiani, 2012), dilakukan terhadap subjek mahasiswa angkatan 2006-2008 Universitas Surabaya yang mengalami kecemasan tinggi dan sangat tinggi. Tingkat kecemasan diukur dengan angket *STAI (State Trait Anxiety Inventory)* milik Spielberger. Sayangnya, penelitian ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *expressive writing terhadap kecemasan*. Hal ini disebabkan karena *expressive writing* bukan bentuk *problem solving* melainkan *emotional coping*, sedangkan kecemasan mengerjakan skripsi membutuhkan *problem solving*. Namun, ada hasil dari sebuah penelitian lain (Theresia Genduk ; Nida Ul Hasanat, 2011) yang menunjukkan bahwa menulis pengalaman emosional merupakan sarana membantu diri yang terbukti efektif menurunkan depresi pada mahasiswa tahun pertama. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui lebih lanjut apakah *expressive writing* dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa semester 2 di Universitas X?

Kecemasan

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya "*anxiety*" berasal dari Bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "ango, anci" yang berarti mencekik. Menurut Post (1978), kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem saraf pusat. Sedangkan menurut Spielberger (sitat dalam Mayangsari, E.D., Ranakusuma, O.I., 2014) kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau *imajiner* yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai "tekanan", "ketakutan", dan "kegelisahan". Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Namun, kecemasan berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya (Wiszarz, gail, 1998).

Dari definisi-definisi tersebut memiliki kesamaan yaitu sama-sama ditandai perasaan subjektif seperti kekhawatiran, ketegangan, dan kebingungan. Selain itu, mereka memiliki kesamaan bahwa kecemasan berkaitan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya. Pada definisi pertama menyebutkan bahwa kecemasan ditandai oleh rasa takut. Sedangkan pada definisi ketiga menyebutkan bahwa kecemasan berbeda dengan rasa takut dan mengartikan ketakutan adalah penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang diwujudkan dalam perasaan subjektif seperti kekhawatiran, dan kebingungan yang berkaitan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya (Spielberger, sitat dalam

Mayangsari, E.D., Ranakusuma, O.I., 2014).

Terdapat dua faktor yang memengaruhi kecemasan yaitu faktor predisposisi dan faktor presipitasi (Stuart & Laraia, 2005), yaitu sebagai berikut :

1. Faktor predisposisi adalah faktor yang memengaruhi jenis dan jumlah sumber yang dapat digunakan individu untuk mengatasi kecemasan (Stuart & Laraia, 2005), yaitu: 1) Model biologis menjelaskan bahwa emosi diwujudkan melalui struktur anatomi di dalam otak (Fortinash, 2006), 2) Aspek psikologis memandang kecemasan adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian yaitu *Id* dan *Superego* (Stuart & Laraia, 2005), dan 3) Sosial Budaya; Riwayat gangguan kecemasan dalam keluarga akan memengaruhi respon individu dalam berespon terhadap konflik dan cara mengatasi kecemasan (Suliswati, dkk., 2005).

2. Faktor Presipitasi menggambarkan stresor pencetus sebagai stimulus yang dipersepsikan oleh individu sebagai tantangan, ancaman dan tuntutan yang memerlukan energi ekstra untuk coping. Stresor pencetus dapat berasal dari sumber internal dan eksternal, yaitu: 1) Biologi (fisik): Gangguan fisik adalah suatu keadaan yang terganggu secara fisik oleh penyakit maupun secara fungsional berupa penurunan aktivitas sehari-hari. Stuart dan Laraia (2005) mengatakan bahwa kesehatan umum individu memiliki efek nyata sebagai presipitasi terjadinya kecemasan, 2) Psikologis; Ancaman terhadap integritas fisik dapat mengakibatkan ketidakmampuan psikologis atau penurunan aktivitas sehari-hari seseorang.

Ancaman eksternal yang terkait dengan kondisi psikologis dan dapat mencetuskan terjadinya kecemasan

diantaranya adalah peristiwa kematian, perceraian, dilema etik, pindah kerja, perubahan dalam status kerja. Status ekonomi dan pekerjaan akan memengaruhi timbulnya stres dan lebih lanjut dapat mencetuskan terjadinya kecemasan (Tarwoto & Wartonah, 2003).

Expressive Writing

Expressive writing atau biasa disebut terapi menulis, terapi ini berbeda dengan menulis biasa karena pada terapi ini individu diberikan program menulis (L'Abate, 2001). Menurut Poerwadarminta (1976), menulis adalah suatu aktivitas melahirkan pikiran dan perasaan dengan tulisan. Menulis memiliki suatu kekuatan tersendiri karena menulis adalah suatu bentuk eksplorasi dan ekspresi area pemikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan sebagai suatu sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan suatu pemikiran serta kesadaran akan suatu peristiwa (Bolton, 2004). Terapi menulis adalah suatu aktivitas menulis yang mencerminkan refleksi dan ekspresi klien baik itu karena inisiatif sendiri atau sugesti dari seorang terapis atau peneliti (Wright, 2004). Pusat dari terapi menulis lebih pada proses selama menulis daripada hasil dari menulis itu sendiri sehingga penting bahwa menulis adalah suatu aktivitas yang personal, bebas kritik, dan bebas dari aturan bahasa seperti tata bahasa, sintaksis, dan bentuk (Bolton, 2004).

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa terapi menulis bisa sangat bermanfaat untuk segi kesehatan juga dari segi *mood* atau suasana hati. Menulis berbeda dengan berbicara, menulis dapat lebih mengekspresikan perasaan atau apa yang sedang

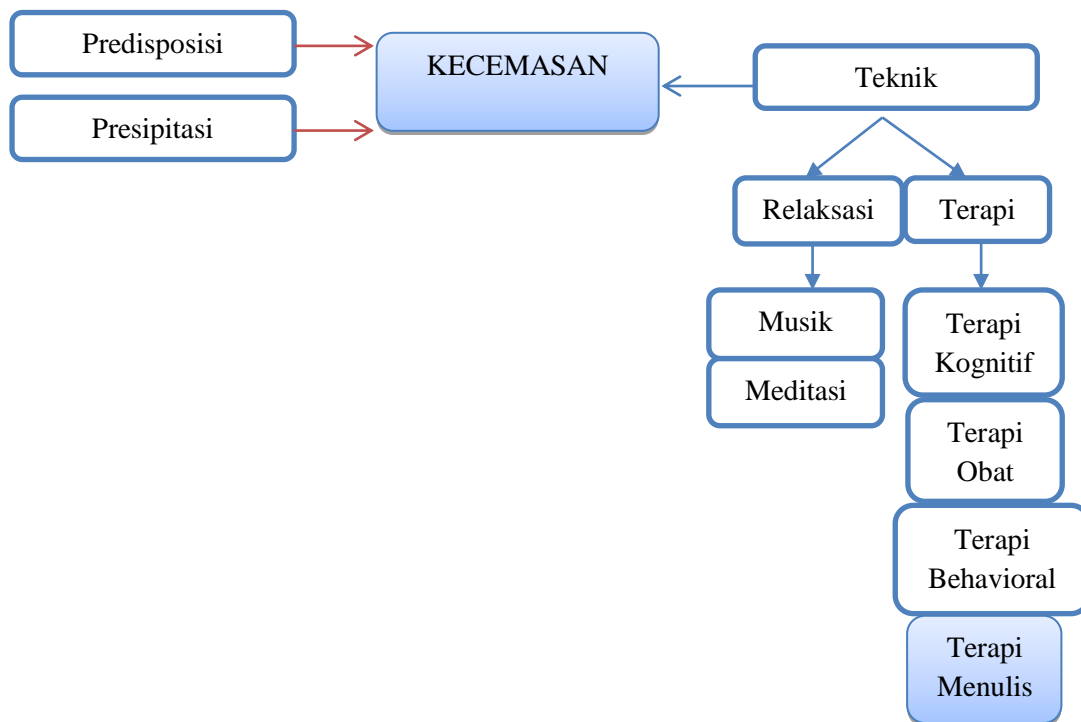
dirasakan. Selain itu, terapi menulis ini merupakan suatu bentuk terapi yang sangat sederhana dan tidak perlu mengeluarkan biaya yang banyak dan bisa dilakukan dimanapun. Terapi menulis juga dapat melatih seseorang berkomunikasi dalam bentuk tulisan dan menyampaikan apapun yang dialami tanpa takut disalahkan oleh orang lain. Hal ini juga bermanfaat untuk mereduksi atau meredakan gejala stres.

Ada dua cara melakukan *expressive writing*, menurut Pennebaker (2005), yaitu sebagai berikut :

1. *Expressive writing* dilakukan dengan klien menulis pemikiran dan perasaan terdalem tentang pengalaman yang paling traumatis di sepanjang kehidupan, permasalahan, emosi yang telah mengubah diri dan hidup. Waktu pelaksanaan selama tiga sampai empat hari berturut-turut dengan durasi 15-30 menit setiap kali menulis, tidak ada umpan balik yang diberikan, klien bebas menulis pengalaman traumatis yang pernah mereka alami, dan efek langsung yang dirasakan oleh sebagian besar partisipan ketika mengingat pengalaman traumatisnya antara lain menangis atau sangat marah.
2. Klien juga dapat menuliskan berbagai permasalahan umum atau berbagai pengalaman, boleh sama, boleh berbeda, selama empat hari menulis.

Sementara itu, rekomendasi Gillie Bolton di dalam buku "*The Therapeutic Potential of Creative Writing*" yang diterbitkan oleh Jessica Kingsley Publishers, tentang teknik *therapeutic writing* cukup unik dan menarik. Cara terapi menulis yang disarankan yaitu dengan memulai dari "sampah pikiran" (*mind dump*) dalam waktu enam menit. Klien menuliskan apa saja yang ada di pikiran tanpa melakukan editing serta tidak memperhatikan tata bahasa, diksi, dan EYD. Klien terus menerus menulis tanpa berhenti. Setelah itu, klien dapat berfokus pada suatu tema atau pokok bahasan tertentu. Klien memilih sesuatu hal yang nyata, bukan yang abstrak. Misalnya adalah kenangan di masa anak-anak, peristiwa terpenting atau terindah di dalam kehidupanmu, dan sebagainya. Klien mendeskripsikan secara detail. Perlu ditekankan bahwa klien dapat menulis secara bebas, mengalir saja di dalam menulis, tanpa ada batasan dan gaya tertentu.

Kedua cara di atas dapat peneliti simpulkan bahwa cara melakukan *expressive writing* yang lebih efektif yaitu menurut Pannebaker karena waktu yang dibutuhkan lebih panjang dan tidak hanya berfokus pada satu tema. Jadi, subjek dapat menuangkan apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan ke dalam bentuk tulisan tanpa dikejar oleh waktu yang singkat.



Metode

Prosedur. Desain dalam penelitian ini akan menggunakan *True Experimental*. Menurut Sugiyono (2009:112) *true experimental* adalah eksperimen yang baik, karena dalam desain ini peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang memengaruhi jalannya eksperimen dan karakteristik dari desain ini adanya sebuah kelompok kontrol. Menurut Sugiyono (2009:112) ada dua bentuk desain *true experimental* yaitu *Posttest Only Control Design* dan *Randomize Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam penelitian ini digunakan desain *Randomize Pretest-Posttest Control Group Design*. Desain ini digunakan karena pemilihan sampel dilakukan secara acak, serta memiliki kelompok pembanding yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Begitu juga pengukuran dilakukan dua kali yaitu di awal sebelum pemberian perlakuan (*pretest*), dan di akhir setelah pemberian perlakuan (*posttest*).

Sampel. Populasi dalam penelitian ini termasuk ke dalam populasi terbatas karena memiliki data yang jelas secara kuantitatif sehingga dapat dihitung jumlahnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi Psikologi semester 2 di Universitas X yang berjumlah 28 orang. Sampel yang dijadikan subjek penelitian yaitu mahasiswa program studi Psikologi semester dua dengan populasi berjumlah 28 orang mahasiswa. Roscoe (sitat dalam Sekaran, 2006), mengatakan bahwa untuk penelitian eksperimental sederhana dengan kontrol eksperimen yang ketat, penelitian yang sukses adalah dengan ukuran sampel kecil antara 10 sampai dengan 20 orang. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti mengambil jumlah sampel sebanyak 20 orang. Jumlah sampel akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol dengan jumlah 10 orang, dan kelompok eksperimen dengan jumlah 10 orang. Jadi, peneliti akan menggunakan *probability sampling* dengan teknik *simple random*

sampling yaitu sampel akan diambil secara acak.

Instrumen. Pengukuran kecemasan akan menggunakan skala psikologi dengan blue print pada Tabel 1.

Tabel 1 *Blue Print* Skala Kecemasan

No	Komponen	Indikator	Jumlah Soal	Nomor Butir
1	<i>Evaluative situation</i>	Menilai situasi mengancam sebagai situasi berbahaya	7	2, 3, 4, 7, 10, 13, 15
2	<i>Perception of situation</i>	Sikap, kemampuan dan pengalaman dalam menilai situasi yang mengancam	5	8, 20, 24, 28, 37
3	<i>Anxiety state reaction</i>	Meningkatnya denyut jantung dan berubahnya irama pernafasan, berkeringat, gemetar, dan terjadinya gangguan pencernaan	8	6, 11, 14, 16, 19, 21, 26, 30
4	<i>Cognitive reappraisal</i>	Pertahanan diri dengan meningkatkan aktivitas kognisi dan motorik	5	12, 17, 23, 31, 40
5	<i>Coping</i>	Proyeksi dan rasionalisasi	7	27, 33, 34, 35, 36, 38, 39
Jumlah			32	

Instrumen kecemasan menggunakan alternatif jawaban, Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Ragu-ragu (R), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Analisis. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji beda dua sampel *t-test* dengan sebelumnya dilakukan uji asumsi.

Hasil dan Bahasan

Sesuai dengan pengukuran skor penilaian tingkat kecemasan, peneliti menggunakan acuan skoring kecemasan berdasarkan DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Akan tetapi, peneliti tidak menggunakan skala DASS, karena peneliti membuat skala sesuai dengan aspek kecemasan menurut Spielberger (1972). Selain itu, nilai dari hasil skoring *pretest* yang peneliti buat, sesuai dengan nilai

skoring DASS. Adapun rentang nilai skoring berdasarkan DASS sebagai berikut:

Normal	: 0-29
Kecemasan Ringan	: 30-59
Kecemasan Sedang	: 60-89
Kecemasan Tinggi	: 90-119
Kecemasan Berat	: >120

Berdasarkan *pretest* yang telah dilakukan, tingkat kecemasan mahasiswa Psikologi semester 2 Universitas X dikategorisasikan sesuai dengan skor penilaian tingkat kecemasan DASS, dapat dilihat pada Tabel 2

Tabel 2. *Kategori Subjek Berdasarkan Skor Skala Kecemasan*

Kategori	Skor	Jumlah
Normal	0-29	0
Rendah	30-59	0
Sedang	60-89	4
Tinggi	90-119	14
Berat	>120	2

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa subjek yang memiliki tingkat kecemasan sangat berat 2, subjek yang memiliki kecemasan tinggi berjumlah 14, subjek

yang memiliki kecemasan sedang berjumlah 4, subjek yang memiliki kecemasan rendah berjumlah 0, dan subjek yang memiliki kecemasan normal

berjumlah 0. Sesuai dengan data di atas, digunakan subjek dengan tingkat kecemasan sedang, tinggi, dan berat.

Dari 20 subjek di atas, dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *simple random sampling* antara kelompok satu dan kelompok dua. Dengan demikian, peneliti

memberi hak yang sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan untuk dipilih menjadi kelompok eksperimen atau kelompok kontrol. Adapun pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. *Pembagian Subjek Penelitian*

No	Kelompok 1 (Eksperimen)		No	Kelompok 2 (Kontrol)	
	Subjek	Skor		Subjek	Skor
1	1	87	1	2	126
2	3	72	2	4	116
3	6	117	3	5	110
4	8	93	4	7	75
5	10	113	5	9	102
6	13	120	6	11	87
7	14	101	7	12	107
8	15	107	8	16	114
9	18	97	9	17	110
10	20	102	10	19	108

Sebelum data dianalisis maka perlu adanya uji normalitas data (*test of normality*) untuk mengetahui apakah data yang di dapat berdistribusi normal atau

tidak normal. Berikut ini hasil dari uji normalitas dan homogenitas:

Tabel 4. *Uji Normalitas*

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest						
Kelompok Eksperimen	.137	10	.200*	.969	10	.884
Kelompok Kontrol	.145	10	.200*	.948	10	.641
Posttest						
Kelompok Eksperimen	.172	10	.200*	.909	10	.272
Kelompok Kontrol	.203	10	.200*	.949	10	.653

Berdasarkan hasil perhitungan SPSS di atas, dapat dilihat bahwa sebaran data *pretest* dan *posttest* adalah normal. Varian data *pretest* bersifat homogen. Hal tersebut

dapat dilihat dari nilai probabilitas *pretest* (0,2) > 0,05 yang dikatakan normal, serta nilai probabilitas *pretest* (0,243) > 0,05 yang dikatakan homogen. Setelah

mengetahui jenis dan penelitian, maka langkah selanjutnya adalah menggunakan analisis *Non-Parametric Kruskal-Wallis*

Test, karena subjek relatif kecil yaitu dibawah 30 (Castellan, 1998).

Tabel 5. *Mean Rank*

	Kelompok	N	Mean Rank
Pretest	Kelompok Eksperimen	10	12.30
	Kelompok Kontrol	10	8.70
	Total	20	
Posttest	Kelompok Eksperimen	10	7.85
	Kelompok Kontrol	10	13.15
	Total	20	

Tabel 6. *Uji Kruskal Wallis*

	Pretest	Posttest
Chi-Square	1.860	4.028
Df	1	1
Asymp. Sig.	.173	.045

Proses pengambilan keputusan hipotesis dapat dilihat dari nilai probabilitas posttest ($0,045 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, terdapat pengaruh yang signifikan *expressive writing* terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa semester 2 di Universitas X.

Bagi sebagian remaja yang telah menyelesaikan masa sekolah menengah atas, tentu akan melanjutkan pendidikannya ke tingkat yang lebih tinggi yaitu perkuliahan. Secara umum, bila seseorang berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya atau dari satu situasi ke situasi lainnya akan mengalami yang namanya proses beradaptasi. Proses tersebut adalah sebagai proses transisi dimana seseorang yang telah biasa dengan lingkungan lamanya di latih untuk terbiasa dengan lingkungan barunya.

Saat proses adaptasi tersebut tidak sedikit orang akan menemui kesulitan-kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, seperti seseorang yang melanjutkan pendidikannya ke

tingkat perkuliahan. Kesulitan-kesulitan tersebut memungkinkan seseorang untuk mendapat tekanan dalam dirinya yang mengakibatkan seseorang tersebut mengalami kecemasan, dan tentu sekolah menengah akan jauh berbeda dirasakan seseorang, bila telah menduduki bangku perkuliahan.

Tugas siswa atau mahasiswa pasti akan ada dalam dunia pendidikan, seperti tugas yang pada umumnya diberikan oleh dosen dalam setiap mata kuliah berdasarkan tingkat kesulitannya masing-masing. Tugas yang diberikan bisa berupa banyak bentuk seperti presentasi, makalah, dan pembuatan sebuah penelitian ilmiah yang diwajibkan untuk di kerjakan setiap mahasiswa perihal melengkapi nilai setiap semesternya. Pada kenyataannya, mahasiswa sering merasa cemas dan kekurangan waktu dalam menyelesaikan tugas kuliahnya, sehingga tidak jarang mahasiswa menyelesaikan tugasnya di menit terakhir pengumpulan tugas tersebut. Menit terakhir pengumpulan tugas disebut *deadline*.

Hal-hal tersebut membuat mahasiswa baru terbebani, sehingga memicu terjadinya kecemasan. Menurut Spielberger (1972) kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau imajiner yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai "tekanan", "ketakutan", dan "kegelisahan". Telah ditemukan fakta bahwa memang terjadi kecemasan pada mahasiswa semester awal yang dikatakan sebagai masa transisinya dari sekolah menengah ke tingkat perkuliahan. Peneliti mengetahui fakta tersebut benar adanya dengan melakukan wawancara peninjauan pada mahasiswa semester awal Universitas X.

Ada beberapa bentuk kecemasan yang peneliti dapatkan dari hasil wawancara, yaitu bentuk fisik dan psikologis. Kecemasan dalam bentuk fisik yaitu pusing, batuk, dan sakit kepala. Kecemasan dalam bentuk psikologi yaitu susah tidur, nafsu makan meningkat, dan diam. Selanjutnya, menurut Bucklew (1980) bentuk kecemasan dibagi menjadi dua yaitu, pertama bentuk psikologis yang terdiri dari tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya, kedua bentuk fisiologis atau fisik yang terdiri dari jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual, dan sebagainya.

Ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, salah satunya menulis (William dan Poijula, 2002). Terapi menulis adalah suatu aktivitas menulis yang mencerminkan refleksi dan ekspresi karena inisiatif sendiri maupun sugesti dari seorang terapis atau peneliti (Wright, 2004). Ada beberapa teknik dalam terapi menulis yaitu *journal therapy*, *therapeutic writing*, *chatartic writing*, *refeective writing* dan *expressive writing*.

Salah satu teknik yang peneliti gunakan dalam menulis adalah *expressive writing*, teknik ini merupakan teknik

konseling naratif. *Expressive writing* merupakan salah satu alternatif intervensi yang paling mudah, murah, dan dapat dilakukan oleh siapa saja. *Expressive writing* adalah kegiatan menuliskan pengalaman yang menggusarkan atau kejadian traumatis mengenai emosi yang tersembunyi untuk mendapatkan wawasan dan cara penyelesaian dari trauma (Pennebaker, 1997; Pennebaker, 2002). Menurut Pennebaker, J.W (1997) *expressive writing* mampu menurunkan kecemasan dan depresi pada remaja. *Expressive writing* dapat dilaksanakan selama 15-30 menit selama tiga sampai empat hari berturut-turut.

Berdasarkan pemaparan singkat di atas, peneliti tergerak untuk mengadakan sebuah penelitian eksperimen guna ingin mengetahui apakah *expressive writing* mampu menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tahun pertama. Peneliti telah merancang sebuah alat ukur berupa skala yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya guna dipakai untuk mengukur kecemasan mahasiswa tahun pertama tersebut apakah naik ataupun turun.

Analisis uji asumsi pada variabel penelitian yaitu berupa uji normalitas dan homogenitas. Berdasarkan hasil perhitungan SPSS di atas, dapat dilihat bahwa sebaran data *pretest* dan *posttest* adalah normal. Varian data *pretest* bersifat homogen. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai probabilitas *pretest* $(0,2) > 0,05$ yang dikatakan normal, serta nilai probabilitas *pretest* $(0,243) > 0,05$ yang dikatakan homogen.

Adapun skor kecemasan dari 20 sampel yang dipilih secara acak dari populasi. Berdasarkan *pretest* yang telah dilakukan, peneliti dapat mengkategorisasikan tingkat kecemasan mahasiswa Psikologi semester 2 Universitas X sesuai dengan skor penilaian tingkat kecemasan DASS tersebut. Hasilnya adalah ada 2 subjek yang

memiliki tingkat kecemasan sangat berat, 14 subjek memiliki tingkat kecemasan tinggi, dan 4 subjek memiliki tingkat kecemasan sedang. Keseluruhan subjek yang berjumlah 20 dibagi menjadi dua kelompok yaitu 10 orang atau setengah dari populasi untuk dijadikan kelompok eksperimen dan 10 orang yang tidak terpilih akan menjadi kelompok kontrol.

Apabila dibandingkan dari hasil *pretest* dengan hasil *posttest* pada kelompok eksperimen, dikatakan bahwa perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen mengalami suatu pengaruh yang signifikan. Jadi, hipotesis terhadap perlakuan tersebut dilihat dari nilai probabilitas *posttest* ($0,045 < 0,05$), maka H_0 yang mengatakan tidak adanya pengaruh akan ditolak dan H_a yang mengatakan adanya pengaruh akan diterima.

Jadi, dari hasil analisis SPSS yang dilakukan terhadap perlakuan tersebut dapat disimpulkan, bahwa terdapat pengaruh *expressive writing* yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama (semester 2) di Universitas X. Pengaruh tersebut berupa penurunan tingkat kecemasan. Adapun beberapa hal yang dapat memengaruhi validitas internal eksperimen ini dan berpengaruh terhadap hasil akhir, antara lain: 1) *Maturasi (Maturation process)* yaitu proses perubahan pada kelompok atau subjek penelitian yang terjadi seiring berjalannya waktu, karena tentu tidak semua subjek ketika diberikan perlakuan berada dalam kondisi siap, serius, disiplin ataupun sehat. Kondisi inilah yang sulit diukur dan hal ini yang penting untuk diperhatikan, hingga tercipta performa berpikir dan bersikap yang benar-benar dapat mendukung lancarnya penelitian eksperimen tersebut; 2) *Instrumentasi (measuring instrument)* yaitu perubahan kondisi pelaksanaan pengukuran selama rentang waktu pemberian *pretest* dan *posttest*. Berbagai

hal yang mungkin terjadi bisa berpengaruh kepada hasil eksperimen tersebut, antara lain kondisi serba terbatas, baik derajat pengetahuan dan pengalaman lapangan ataupun hal lainnya yang berkaitan dengan kendala penelitian.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa, *expressive writing* dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa semester 2 di Universitas X. Dilihat dari tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan secara signifikan, setelah diberikan perlakuan berupa menulis pengalaman emosional positif dan negatif.

Bagi mahasiswa tahun pertama yang sedang menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, diharapkan untuk menanggapi tekanan-tekanan yang mampu menyebabkan terjadinya kecemasan dalam dirinya. Salah satunya menggunakan metode *expressive writing*.

Bagi masyarakat terutama bagi para pelajar yang akan menjadi mahasiswa baru, diharapkan mampu menyesuaikan diri di lingkungan perkuliahan. Dengan demikian, para pelajar tidak mengalami tekanan-tekanan yang menyebabkan terjadinya kecemasan dalam dirinya.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian serupa, diharapkan mampu memberikan tambahan waktu perlakuan agar mendapatkan hasil yang lebih efektif dalam penurunan tingkat kecemasan, serta penambahan item skala pengukuran kecemasan agar mendapatkan hasil yang valid.

Pustaka Acuan

Bolton, G. (2004). Introduction : Writing cures. Dalam G. Bolton, S. Howlett, C. Lago, & J.K. Wright (Ed.) *Writing Cures: An Introductory Hand book of Writing in Counseling*

- and Therapy* (h. 1-3). New York: Brunner Routledge.
- Duffy, K.G. & Atwater, E. (2002). *Psychology for living: Adjustment, growth, and behavior today* (7th ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Susilowati, T.G. (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*, Volume 38, No. 1, 92-107.
- Davidson, G.C., Neale, J.M., & Kring, A.M., (2014). Buku *PSIKOLOGI ABNORMAL EDISI KE-9*. Kota Depok. PT Raja Grafindo Persada.
- Fortinash, K.M & Worret, P.A.H. (2004). *Psychiatric mental health nursing*. (3rd ed). St. Louis: Mosby.
- Herdiani, W.S., (2012). Pengaruh *Expressive Writing* pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Volume 1, No. 1.
- Indrawan, R., & Yaniawati, R.P., (2014). *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran untuk Manajemen, Pembangunan, dan Pendidikan*. Bandung. PT Refika Aditama.
- Pennebaker, J.W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychology Science*, 8, 162-166.
- Pennebaker, J.W. (2002). *Emotion, Disclosure, & Health*. Washington DC: American Psychological Association.
- Poerwadarminto, W. J. S. (1976). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Semiun, Yustinus, (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta. Penerbit Kanisius.
- Mayangsari, E.D., Ranakusuma, O.I., (2014). Hubungan regulasi Emosi dan Kecemasan pada Petugas Penyidik POLRI dan Penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis, Volume 3, No 1*.
- Santoso, S. (2015). Mengembangkan kesiapan mental calon TKW dan keluarganya. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(1), 1-14.
- Stuart, G.W & Laraia, M.T. (2005). *Principles and practice of psychiatric nursing*. (8th ed). St. Louis: Mosby.
- Suliswati, dkk. (2005). *Konsep dasar keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Susilowati, Theresia Genduk, Hannah Nida UL., (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Journal Psikologi Volume 38, No.1 JUN 2-11: 92-107*.
- Vollarth, Margarete E. (2006). *Handbook of Personality and Health*. John Wiley & Sons: England.
- Wahyono, T., (2012). *Analisis Statistik Mudah dengan SPSS 20*. Jakarta. PT Elex Media Komputindo.
- Williams, Mary Beth, PhD., LCSW, CTS., Poijula, Soili, PhD. (2002). *The PTSD Work Book: Simple, Effective Techniques for Overcoming Traumatic Stress Symptoms*. Oakland: New Herbinger Publications, Inc.
- Wright, J.K. (2004). The passion of science, the precision of poetry: therapeutic writing- a review of the literature. Dalam G. Bolton, S. Howlett, C. Lago, & J.K. Wright (Ed.) *Writing Cures: An Introductory Hand book of Writing in Counseling and Therapy* (h. 7-17). New York: Brunner Routledge.