Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia
Volume 13 No 1, Februari 2025, e-ISSN 2655-8106, p-ISSN2338-2090
FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah

Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi ujian sekolah di Smp It Al - Mishbah Riau

Syantiara Puji[1*], Ika Permanasari[2], Rahmaniza Rahmaniza [3]
[1,2,3] Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Jl. Parit Indah, Kota Pekanbaru, Riau, 28289
*syantiarapuji@gmail.com

ABSTRAK

Angka kejadian kecemasan pada remaja mencapai 20% dari seluruh populasi penduduk di dunia. Diperkirakan 3,6% anak usia 10–14 tahun dan 4,6% anak usia 15–19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan pada remaja di Indonesia mencapai 47,7% dari seluruh populasi penduduk di Indonesia. Kecemasan yang tidak teratasi dapat menyebabkan masalah psikologis maupun fisiologis. Namun, kecemasan tersebut dapat diatasi dengan terapi non-farmakologi, salah satunya dengan *expressive writing therapi*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi ujian sekolah. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental design*, peneliti menggunakan model *nonequivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP IT Al - Mishbah Riau yaitu sebanyak 40 siswa. Sampel dalam penelitian ini dipilih secara *Purposive Sampling,* didapatkan 36 responden yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data diperoleh dari penyebaran kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) untuk mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah. Analisis dilakukan menggunakan uji statistik deskriptif. Hasil penelitian dengan menggunakan uji *Paired T Test*, diperoleh hasil terdapat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja setelah dan sebelum pemberian intervensi dengan nilai p *value* = 0,000 (p *value* < 0,05). Hasil uji *Independent T Test* diperoleh pengaruh terhadap tingkat kecemasan remaja pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian *expressive writing therapy* dengan nilai p *value* = 0,000 (p *value* < 0,05).

Kata kunci: *Expressive Writing Therapi,* Remaja, Tingkat Kecemasan

The effect of expressive writing therapy on adolescents' anxiety levels in facing school exams at Smp It Al - Mishbah Riau

ABSTRACT

The incidence of anxiety in adolescents reaches 20% of the world's population. It is estimated that 3.6% of children aged 10–14 years and 4.6% of children aged 15–19 years experience anxiety disorders. Anxiety disorders in adolescents in Indonesia reach 47.7% of the total population in Indonesia. Unresolved anxiety can cause psychological and physiological problems. However, this anxiety can be overcome with non-pharmacological therapy, one of which is expressive writing therapy. The purpose of this study was to determine the effect of expressive writing therapy on the level of anxiety in adolescents facing school exams. The design used in this study was a quasi-experimental design, the researcher used a nonequivalent control group design model. The population in this study were all students of class VIII of SMP IT Al - Mishbah Riau, which were 40 students. The sample in this study was selected by Purposive Sampling, 36 respondents were obtained who were divided into experimental groups and control groups. Data were obtained from the distribution of the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS / SRAS) questionnaire to determine the level of anxiety in facing school exams. The analysis was carried out using descriptive statistical tests. The results of the study using the Paired T Test, obtained the results that there was an effect of expressive writing therapy on the level of anxiety in adolescents after and before the intervention was given with a p value = 0.000 (p value < 0.05). The results of the Independent T Test obtained an effect on the level of anxiety in adolescents in the experimental group and the control group after giving expressive writing therapy with a p value = 0.000 (p value < 0.05).

Keyword: *Anxiety Levels, Expressive Writing Therapy, Teenagers*

PENDAHULUAN

Masa remaja yaitu masa peralihan dari anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, sosial dan emosional. Pada masa ini, remaja akan mencari identitas mereka, biasanya dengan mencari perhatian dari orang-orang disekitar mereka. Namun, masalah akan muncul jika remaja gagal menemukan identitas mereka. Masalah yang sering terjadi pada remaja salah satunya berhubungan dengan sekolah (Santrock, 2017).

Masalah yang terjadi di sekolah misalnya penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah, teman-teman, beban pelajaran dan prestasi akademik, hal ini dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan siswa meningkat seiring dengan pendidikan mereka, salah satu sumber kecemasan pada remaja yaitu pada saat menghadapi ujian sekolah, karena remaja tidak mempersiapkan diri dengan baik dalam menghadapi ujian, seperti tidak belajar, sering bermain *handphone* dan tidak tahu bagaimana cara mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian, sehingga menyebabkan mereka gagal dalam ujian dan mendapatkan nilai ujian yang rendah. Kecemasan siswa dapat meningkat setelah mengalami kegagalan ujian sekolah (Santrock, 2017).

Menurut WHO (2019) angka kejadian kecemasan pada remaja mencapai 20% dari seluruh populasi penduduk di dunia. Diperkirakan 3,6% anak usia 10–14 tahun dan 4,6% anak usia 15–19 tahun mengalami gangguan kecemasan (WHO, 2021). Menurut data *World Health Organization* (WHO) menembus lebih dari 2.000.000.000 orang di seluruh dunia atau 3,6% dari populasi menderita kecemasan dan di bulan Maret 2022 pada Foxnews dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus sebagai direktur jenderal *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa kecemasan di dunia meningkat 25% dari 90 negara di dunia (Ghebreyesus, 2022).

Di Indonesia, masalah kesehatan mental pada remaja, seperti kecemasan juga menjadi masalah kesehatan mental yang umum terjadi. Berdasarkan data dari Kemenkes (2019) gangguan kecemasan menduduki peringkat kedua dari gangguan mental di Indonesia. Gangguan kecemasan pada remaja di Indonesia mencapai 47,7% dari seluruh populasi penduduk di Indonesia. Sebanyak 18.373 jiwa penduduk Indonesia mengalami gangguan kecemasan, angka tersebut menyebutkan bahwa ada kenaikan 6,8% dari jumlah penduduk Indonesia, lebih dari 23.000 mengalami depresi dan sebanyak 1.193 jiwa melakukan percobaan bunuh diri (Kemenkes, 2021). Di Provinsi Riau prevalensi terjadinya gangguan mental emosional seperti kecemasan sebesar 10,45% dengan prevalensi di Kota Pekanbaru sebesar 9,00% (Riskesdas, 2019).

Kecemasan merupakan kondisi psikologi dimana seseorang mengalami rasa cemas berlebihan secara teratur dan sulit dikendalikan, yang berdampak buruk terhadap kehidupan, rasa cemas muncul pada saat kejadian yang menimbulkan rasa tidak nyaman, sulit konsentrasi dan sulit rileks (Nadila & Fajariyah, 2023). Kecemasan berlebihan yang terjadi terus-menerus dapat mengganggu psikis dan mental siswa. Hal ini menyebabkan soal yang seharusnya biasanya mampu dijawab oleh siswa di sekolah, menjadi soal yang susah dijawab (Alhudaya, 2012).

Dampak dari kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu dalam proses belajar dan dalam menghadapi ujian karena perasaan takut dan khawatir akan suatu hal yang tidak diinginkan terjadi. Kecemasan yang terjadi pada remaja dapat menyebabkan terjadinya insomnia, sulit fokus atau konsentrasi, pelupa, perasaan frustasi, dan kecenderungan untuk marah. Disadari atau tidak disadari, dampak psikologis seperti ini mempunyai daya "pembunuh" yang luar biasa untuk mewujudkan cita-cita dan impian remaja (Fitria & Ifdil, 2020).

Banyak cara yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan remaja dalam menghadapi ujian sekolah, salah satu intervensinya adalah dengan menggunakan *expressive writing therapy*. *Expressive writing therapy* merupakan kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terdalam tentang peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dialami. *Expressive writing therapy* juga dapat membantu siswa yang memiliki masalah kecemasan pada kategori tinggi saat menghadapi ujian sekolah dengan mengungkapkan perasaan serta pemikiran secara bebas, dituangkan dalam bentuk tulisan tanpa mengikuti prosedur penulisan yang ketat (Purnamarini et al., 2016).

Salah satu keuntungan dari *expressive writing therapy* adalah membebaskan siswa menuangkan segala bentuk rasa kecemasaannya dalam tulisan mereka tanpa memperhatikan susunan kata baku atau penulisan bahasa yang tepat (Purnamarini et al., 2016). *Expressive writing therapy* dapat membantu seseorang lebih memahami dirinya sendiri dan mengatasi masalah seperti depresi, distres, kecemasan, adiksi, ketakutan dalam penyakit, kehilangan serta perubahan dalam kehidupannya (Wekoadi et al., 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Junita et al., (2023) menunjukan bahwa dengan *expressive writing therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian yang dilakukan Purnamarini et al., (2016) yang menunjukan *expressive writing therapy* berpengaruh pada penurunan kecemasan pada siswa kelas XI SMA Negeri 59 Jakarta. Hasil penelitian yang sama juga didapat pada penelitian yang dilakukan Wekoadi et al., (2018) dalam penelitiannya menunjukan bahwa *expressive writing therapy* efektif dalam menangani masalah kecemasan.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 14 Desember 2023 di SMP IT Al - Mishbah Riau terhadap 10 orang siswa yang ada di SMP IT Al - Mishbah Riau. Didapatkan hasil 7 orang siswa mengalami kecemasan saat ujian sekolah, dengan gejala di antaranya yaitu, sulit untuk berkonsenterasi, jantung berdebar, gelisah, nafsu makan berkurang dan tidur tidak nyenyak. Intervensi yang telah dilakukan siswa dalam mengurangi kecemasan yaitu 4 orang siswa melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan 3 orang siswa dengan berpikir positif bahwa dirinya dapat menjawab soal dalam ujian sekolah, sedangkan 3 orang siswa tidak mengalami kecemasan saat ujian sekolah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Ujian Sekolah di SMP IT Al - Mishbah Riau.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Eksperimen yang dilakukan adalah *quasi experimental design* dengan bentuk *nonequivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP IT Al - Mishbah Riau yaitu sebanyak 40 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 36 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) untuk mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purpose sampling.* Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *expressive writing therapy*, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan. Uji statistik deskriptif yang digunakan yaitu *paired t test* dan uji *independent t test.*

HASIL

A. Analisis Univariat

1. Tingkat Kecemasan Remaja pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol dalam Menghadapi Ujian Sekolah Sebelum Diberikan *Expressive Writing Therapy*

Tabel 1. Tingkat Kecemasan (*Pre Test*) Diberikan Intervensi *Expressive Writing Therapy*

No	Kategori	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		n	(%)	n	(%)
1	Kecemasan Ringan (20-44)	5	27,8	13	72,2
2	Kecemasan Sedang (45-59)	12	66,7	5	27,8
3	Kecemasan Berat (60-74)	1	5,6	0	0,0
4	Panik (75-80)	0	0,0	0	0,0
	Total	18	100,0	18	100,0

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh bahwa skor *pretest* pada kelompok eksperimen sebagian besar berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 12 responden (66,7%), sedangkan skor *pretest* pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 13 responden (72,2%).

2. Tingkat Kecemasan Remaja pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol dalam Menghadapi Ujian Sekolah Setelah Diberikan *Expressive Writing Therapy*

Tabel 2. Tingkat (*Post Test*) Diberikan Intervensi *Expressive Writing Therapy*

No	Kategori	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		n	(%)	n	(%)
1	Kecemasan Ringan (20-44)	17	94,4	13	72,2
2	Kecemasan Sedang (45-59)	1	5,6	5	27,8
3	Kecemasan Berat (60-74)	0	0,0	0	0,0
4	Panik (75-80)	0	0,0	0	0,0
	Total	18	100,0	18	100,0

Berdasarkan Tabel 4.2, diperoleh bahwa skor *posttest* pada kelompok eksperimen sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 17 responden (94,4%) sedangkan skor *posttest* pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 13 responden (72,2%).

B. Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

No		*Kolmogorov-Smirnov*			*Shapiro-Wilk*		
		Statistic	*df*	*p value*	*Statistic*	*df*	*p value*
1	*Pretest* Kelompok Eksperimen	,166	18	,200*	,928	18	,178
2	*Posttest* Kelompok Eksperimen	,170	18	,181	,917	18	,113
3	*Pretest* Kelompok Kontrol	,102	18	,200*	,959	18	,576
4	*Posttest* Kelompok Kontrol	,0,90	18	,200*	,967	18	,739

Berdasarkan Tabel 3, Hasil uji normalitas dengan Shapiro-Wilk diperoleh nilai signifikan *pretest* pada kelompok eksperimen p *value* = 0,178 (p *value* > 0,05) dan untuk nilai *posttest* adalah p *value* = 0,113 (p *value* > 0,05). Sedangkan untuk nilai signifikan *pretest* pada kelompok kontrol p *value* = 0,576 (p *value* > 0,05) dan untuk nilai *posttest* adalah p *value* = 0,739 (p *value* > 0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas pada kedua kelompok dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa sebaran data terdistribusi normal.

2. Analisis Bivariat Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Ujian Sekolah Sebelum dan Setelah Intervensi pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tabel 4. Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Sebelum dan Setelah

No	Kategori	N	Mean	Median	Std. Deviation	Selisih Mean	p *Value*
1	**Eksperimen**						
	Pretest	18	46,11	46,50	6,623	17,333	,000
	Postest	18	28,78	27,00	6,112		

No	Kategori	N	Mean	Median	Std. Deviation	Selisih Mean	p *Value*
2	**Kontrol**						
	Pretest	18	39,33	39,50	6,078	-,167	0,083
	Postest	18	39,50	39,50	6,214		

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh hasil uji statistik dengan uji *paired t test*, *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dengan nilai p *value* = 0,000 (p *value* < 0,05), yang demikian bahwa Ha diterima yang berarti terdapat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi ujian sekolah di SMP IT Al - Mishbah Riau. Sedangkan *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dengan nilai p *value* = 0,083 (p *value* > 0,05) yang berarti tidak terdapat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi ujian sekolah, karena kelompok kontrol tidak diberikan *expressive writing therapy.*

3. Analisis Bivariat Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Setelah Diberikan *Expressive Writing Therapy* di SMP IT Al - Mishbah Riau

Tabel 5. Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Kategori	N	Mean	Median	Std. Deviation	Selisih Mean	p *Value*
1	*Posttest* Kelompok Eksperimen	18	28,78	27,00	6,112	-10,72	0,000
2	*Posttest* Kelompok Kontrol	18	39,50	39,50	6,214		

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh hasil uji statistik dengan uji *independent t test*, *posttest* kelompok eksperimen dan *posttest* kelompok kontrol dengan nilai p *value* = 0,000 (p *value* < 0,05), maka dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat kecemasan remaja antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian *expressive writing therapy.*

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Tingkat Kecemasan Remaja pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol dalam Menghadapi Ujian Sekolah Sebelum Diberikan *Expressive Writing Therapy*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan remaja pada kelompok eksperimen sebelum diberikan *expressive writing therapy* sebagian besar berada pada kategori kecemasan sedang, sedangkan tingkat kecemasan remaja pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Niman et al., (2019) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa korban bullying sebelum pemberian *expressive*

writing therapy diketahui 35% siswa korban bullying mengalami kecemasan sedang. Siswa korban bullying mengalami tanda gejala jantung berdegup (deg-degan), perasaan takut jika bertemu dengan kakak kelas yang melakukan bully, tidak nafsu makan, sulit berkonsentrasi, dan sulit untuk tidur. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Muna (2021) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan responden sebelum diberikan terapi berada pada kategori cemas sedang dengan jumlah 9 responden (52.9%) dengan standar deviation 0,606.

Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan, kecemasan didefinisikan sebagai emosi dasar manusia yang meliputi rasa takut dan ketidakpastian dan biasanya terjadi ketika seseorang percaya bahwa kejadian tersebut merupakan ancaman bagi diri atau harga dirinya (Ajmal & Ahmad, 2019). Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kecemasan. Individu dengan harga diri yang rendah juga akan mudah mengalami kecemasan (Stuart, 2013).

Menurut Lubis (2016) kecemasan ditimbulkan oleh beberapa hal, seperti ujian. Ujian adalah salah satu bentuk evaluasi atas pemahaman peserta didik mengenai suatu mata pelajaran yang telah dipelajari. Ujian atau tes digunakan untuk memotivasi dan membimbing peserta didik dalam belajar (Slameto, 2018). Untuk orang yang sangat cemas, situasi ujian menimbulkan tingkat ancaman dan kecemasan yang tinggi, yang jika tidak berhasil dikelola maka akan mengakibatkan kegagalan atau kinerja ujian yang buruk. Kecemasan menghadapi ujian ditandai oleh pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali karena kondisi psikologi dan fisiologis peserta didik yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan kecemasan (Cohen et al,. 2018)**.**

Penyebab lainnya dari kecemasan pada remaja yaitu bullying. kecemasan yang umumnya terjadi pada individu yang mengalami bullying adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial menyebabkan individu akan mengalami kesulitan dalam semua aktivitas yang memerlukan interaksi dengan orang lain, baik interaksi dengan perorangan maupun interaksi dengan kelompok. Kecemasan yang terjadi pada masa remaja dapat berlanjut ke masa dewasa dan menyebabkan penurunan kualitas hidup, yaitu adanya gangguan kesehatan umum, masalah kesehatan mental dan penurunan fungsi sosial (Junita et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait, peneliti berasumsi bahwa tingkat kecemasan yang dialami remaja berpengaruh dalam menghadapi ujian sekolah, tingkat kecemasan remaja yang tidak teratasi dapat menyebabkan dampak psikologis dan fisiologis pada remaja sehingga jika remaja mengalami kecemasan secara terus menerus, maka remaja akan mengalami stress yang mengakibatkan remaja gagal dalam menghadapi ujian sekolah.

2. Tingkat Kecemasan Remaja pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol dalam Menghadapi Ujian Sekolah Setelah Diberikan *Expressive Writing Therapy*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan remaja terjadi penurunan pada kelompok eksperimen setelah diberikan *expressive writing therapy*, sedangkan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan, karena kelompok kontrol tidak diberikan *expressive writing therapy*. Hasil tingkat kecemasan remaja pada kelompok

eksperimen setelah diberikan *expressive writing therapy* sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan, sedangkan tingkat kecemasan remaja pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Niman et al., (2019) menyatakan bahwa hasil *posttest* setelah dilakukan *expressive writing therapy* terlihat bahwa 40% responden mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi kecemasan ringan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Muna (2021) menyatakan bahwa tingkat kecemasan responden setelah diberikan terapi berada pada rentang skor 20-44 dengan kategori cemas ringan sebanyak 17 responden (100%) dengan standar deviation 0,000.

Expressive writing therapy merupakan salah satu bentuk terapi yang bisa dilakukan oleh siapapun dan dimanapun dalam meluapkan emosi dan menurunkan cemas, *expressive writing therapy* juga bisa sebagai alat untuk berkomunikasi dengan diri sendiri agar individu lebih memahami diri sendiri, orang lain dan dunia sekitar dengan lebih baik. Individu bisa menuliskan pengalaman dan peristiwa yang pernah terjadi di masa lalu, masa sekarang dan masa depan yang ingin mereka harapkan ataupun impikan. Terapi ini akan sangat berguna dalam menurunkan kecemasan siswa sehingga dalam menghadapi masalah siswa memiliki cara yang baik dalam mengalihkannya (Junita et al., 2023).

Expressive writing therapy menstimulasi kinerja otak kiri yang rasional sehingga ketika otak kiri aktif, otak kanan dapat dengan bebas mengeluarkan kreativitas, intuisi dan pérasaan, sehingga menulis dapat menghilangkan gangguan psikologis serta memungkinkan individu untuk menggunakan kekuatan otaknya guna memahami dirinya sendiri, orang lain juga dunia di sekitar mereka. *Expressive writing therapy* juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik, dimana menunjukkan adanya penurunan aktivitas sistem saraf otonom dan kardiovaskuler seperti yang dialami responden dalam proses rileks (Yuliana, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait, peneliti berasumsi bahwa *expressive writing therapy* berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi ujian sekolah jika dilakukan secara terus-menerus. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan remaja pada kelompok eksperimen secara signifikan, meskipun pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan karena kelompok kontrol tidak diberikan *expressive writing therapy.*

B. Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Ujian Sekolah Sebelum dan Setelah Intervensi pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol dan Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Setelah Diberikan *Expressive Writing Therapy*

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *paired t test*, menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terdapat perubahan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan *expressive writing therapy,* dimana nilai p *value* = 0,000 (p *value* < 0,05).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purnamarini et al., (2016) menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* berpengaruh pada penurunan kecemasan pada siswa kelas XI SMA Negeri 59 Jakarta. Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Junita et al., (2023) menunjukan bahwa dengan *expressive writing therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Hasil penelitian yang sama juga didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Wekoadi et al., (2018) menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* efektif dalam menangani masalah kecemasan. Niman et al., (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *independent t test*, *expressive writing therapy* secara signifikan memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan remaja, hal ini diperkuat dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian *expressive writing therapy,* dimana nilai p *value* = 0,000 (p *value* < 0,05).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Danarti et al., (2018) menunjukkan bahwa dari dua data *posttest* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan uji beda dengan tujuan mengetahui perbedaan rerata. Uji dilakukan menggunakan *mann-whitney test.* Hasil uji beda menunjukan p = 0.000 (p < 0.05) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara *posttest* kelompok intervensi dan *posttest* kelompok kontrol.

Hasil penelitian yang sama juga didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Wekoadi et al., (2018) menunjukkan bahwa hasil uji *mann-whitney* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi *expressive writing therapy* didapatkan p *value* 0,001. Artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara skor rata-rata cemas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi *expressive writing therapy*.

Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Sallo et al., (2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden dengan menggunakan *independent t test* mendapatkan perbedaan hasil *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai p=0,001 (α<0,05), yang menunjukkan terdapatnya pengaruh *expressive writing therapy* secara bermakna terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tahun pertama Unsrat. Perbedaan hasil ini dapat dilihat pada nilai rerata kedua kelompok, dimana nilai rerata kelompok eksperimen lebih kecil dari nilai rerata kelompok kontrol (34,55 vs 41,50).

Menurut Pennebaker (2013) mendefinisikan *expressive writing therapy* sebagai tulisan yang mencerminkan pikiran yang jujur dan perasaan tentang pengalaman hidup otentik, dengan sisi wawasan. *Expressive writing therapy* merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi. Ekspresif emosional merupakan ekspresi natural dari emosi yang sebenarnya (Qonitatin et al., 2011).

Expressive writing therapy dapat digunakan untuk membantu siswa menurunkan kecemasan saat ujian sekolah. Kecemasan yang dirasakan oleh siswa saat ujian akan mempengaruhi hasil ujian. *Expressive writing therapy* dapat menyingkirkan hambatan mental dan menggunakan semua daya otak untuk memahami diri, orang lain, serta lingkungan dengan baik (Purnamarini et al., 2016).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait, peneliti berasumsi bahwa *expressive writing therapy* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi ujian sekolah. Hal ini dibuktikan dengan penurunan nilai rata-rata setelah dilakukan *expressive writing therapy* pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yaitu 28,78 lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata sebelum dilakukan *expressive writing therapy* yaitu 46,11 dengan selisih mean 17,333. Dari hasil tersebut peneliti berasumsi bahwa penurunan tingkat kecemasan remaja dapat teratasi dengan terapi non-farmakologi, salah satunya adalah *expressive writing therapy.* Dengan demikian pada penelitian ini melakukan *expressive writing therapy* secara terus-menerus dapat menurunkan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi ujian sekolah.

SIMPULAN

Hasil Penelitian ini diketahui bahwa tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen *pretest* sebagian besar berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 12 responden (66,7%), *posttest* kelompok eksperimen sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 17 responden (94,4%). Sedangkan pada kelompok kontrol *pretest* sebagian besar pada kategori kecemasan ringan sebanyak 13 responden (72,2%), *posttest* kelompok kontrol sebagian besar pada kategori kecemasan ringan sebanyak 13 responden (72,2%). Hasil uji statistik dengan uji *paired t test* menunjukkan terdapat pengaruh *expressive writing therapy* setelah pemberian terapi pada kelompok eksperimen dengan nilai p *value* = 0,000 (p *value* < 0,05), dan hasil uji statistik dengan uji *independent t test* terdapat perbedaan tingkat kecemasan remaja antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian *expressive writing therapy* dengan nilai p *value* = 0,000 (p *value* < 0,05).

DAFTAR PUSTAKA

Ajmal, M., & Ahmad, S. (2019). Exploration of Anxiety Factors among Students of Distance Learning: A Case Study of Allama Iqbal Open University . *Bulletin of Education and Research*, *41*(2), 67–78.

Alhudaya, T. (2012). Bekal Mental Peserta Ujian Nasional. http://Bangkatribunews.com/2012/05/07/bakal-mental-peserta-ujiannasional. diakses 3 Januari 2024.

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education* (8th ed.). London: Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315456539

Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapyterhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja. *Journal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *1*(1), 48–61.

Fitria, L., & Ifdil, I. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal*

Penelitian Perawat Profesional, *3*(3), 483–492. https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530

Ghebreyesus, T. A. (2022). *Warning* Kecemasan di Dunia. CNCB, Indonesia, pp. 1-4.

Junita, N., Musni, R., Amalia, I., Mardhatillah, S. P., Azizah, C., & Husnawesnate, H. (2023). Expressive Writting Therapy Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Korban Bullying. *Jurnal Diversita*, *9*(1), 78–84. https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8333

Kemenkes. (2021). Angka Gangguan Kecemasan naik 6,8 Persen Selama Pandemi. https://www.antaranews.com/berita/2444893/kemenkes-angka-gangguan kecemasan-naik-68-persen-selama-pandemi. Diakses 27 Desember 2023.

Kemenkes. (2019). *Infoundation* Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia. In Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (p. 12). https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/InfoDatinKesehatan-Jiwa. Diakses 27 Desember 2023.

Lubis, N. (2016). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.

Muna, K. (2021). *Pengaruh Expresive Writing Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Suspect Covid 19 Di Instalasi Gawat Darurat*. *30902000267*. http://repository.unissula.ac.id/27143/1/Ilmu Keperawatan_30902000267_fullpdf.pdf

Nadila, S. S., & Fajariyah, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan dalam menghadapi Menarche pada Siswi di SDI Teladan Al-Hidayah 1 Jakarta Selatan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, *3*(2), 380–399. https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.9419

Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C. (2019). Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(2), 179. https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.181-184

Pennebaker, J. W. (2013). *Expressive Writing Foundation of Practice. United Kingdom: Rowman & Littefield Education.*

Pennebaker, J. W. (2007). *Writing About Emotional Experiences as A Therapeutic Process. American Psychological Society* , Vol.8, No.3, 162-166.

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

Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, *9*(1), 21–32.

Riskesdas. (2019). *Laporan Provinsi Riau Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

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

Santrock, J. W. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Slameto. (2018). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Adi Mahasatya.

Stuart, G. W. (2013). *Buku Saku: Keperawatan Jiwa* (5th ed.). Jakarta: EGC.

Wekoadi, G. M., Ridwan, M., & Sugiarto, A. (2018). Writing Therapy Terhadap Penurunan Cemas Pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Riset Kesehatan*, *7*(1), 37. https://doi.org/10.31983/jrk.v7i1.3232

WHO. (2021). Kesehatan Mental Remaja. https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. Diakses 17 Januari 2024.

WHO. (2019). *Our World In Data : Mental Healt.* https://ourworldindata.org/mental-health#empirical-view. Diakses tanggal 20 Januri 2024

Yuliana A. R, Luluk Cahyanti, Vera Fitriana, H. A. nur. (2023). Pengaruh Expressive Writing Theraphy Terhadap Penurunan Tingkat Cemas Pada Remaja Korban Bullying. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, *8*(1), 81–96.