

Penerapan Expressive Writing Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Public Speaking Pada Mahasiswa

Nadita Restika Wulandari¹, Dinta Rizka Irfianti², Marisa Adhatiyah³

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Email: naditarestika@gmail.com, ddintarizka@gmail.com, marisadhatiyah05@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords

Anxiety

Public Speaking

Expressive Writing Therapy

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of expressive writing therapy on the level of public speaking anxiety in students of the Faculty of Psychology UIN Raden Fatah Palembang. This research uses a quantitative type. By using pre-experimental design and one-group pretest-posttest type. The research subjects consisted of 15 active students of batch 2023 of the Faculty of Psychology UIN Raden Fatah Palembang. It can be concluded that the test results show the anxiety level of students after being given expressive writing therapy (post-test) is lower than the anxiety level before therapy (pre-test). It can be concluded from the results of this study, that expressive writing therapy can affect the level of public speaking anxiety of students of the Faculty of Psychology UIN Raden Fatah Palembang.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh expressive writing therapy terhadap tingkat kecemasan public speaking pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif. Dengan menggunakan desain pre-ekperimental dan tipe one-group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri atas 15 mahasiswa aktif angkatan 2023 Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Dapat disimpulkan bahwa hasil tes menunjukkan tingkat kecemasan mahasiswa setelah diberikan terapi menulis ekspresif (posttest) lebih rendah dari tingkat kecemasan sebelum terapi (pretest). Dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini, bahwa expressive writing therapy dapat mempengaruhi tingkat kecemasan public speaking mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang.

Introduction

Kecemasan adalah emosi yang paling sering dialami, yang berupa kekhawatiran atau rasa takut yang tidak dapat dihindari dari hal-hal yang berbahaya dan dapat menimbulkan gejala-gejala atau respon tubuh. Tidak semua orang yang mengalami stressor psikososial akan menderita gangguan cemas, hal ini tergantung pada struktur kepribadiannya. Orang yang kepribadiannya pencemas beresiko untuk menderita gangguan cemas lebih besar daripada orang yang tidak berkepribadian pencemas seperti mudah tersinggung, kepribadiannya dipenuhi

keraguan yang tidak beralasan terhadap kesetiaan orang lain, takut bercerita dengan orang lain, dan sering curiga terhadap orang lain (Marunung, 2016). Burgoon dan Ruffner (1979) dalam buku "Human Communication" menyatakan bahwa communication apprehension adalah istilah untuk menggambarkan reaksi negatif dalam bentuk kecemasan seseorang dalam pengalaman berkomunikasi seperti kecemasan berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal ada tiga yaitu lingkungan baru, budaya, dan komunikasi dalam keluarga. Orang tua menjadi salah satu kunci keberhasilan perilaku anak dalam segala hal baik dalam berkomunikasi ataupun dalam pendidikan formal. Sedangkan, faktor internal ada dua yaitu pola pikir positif dan negatif, serta keterampilan komunikasi. Menjadi mahasiswa harus mempunyai keterampilan komunikasi yang baik karena komunikasi merupakan salah satu proses pembelajaran di bangku perkuliahan. Dalam perkuliahan terdapat proses belajar yang meliputi diskusi dan presentasi tugas. Mampu berbicara di depan umum adalah kewajiban bagi mahasiswa di perguruan tinggi karena akan lebih mudah bagi mereka untuk menyampaikan ide dan mengemukakan pendapat mereka. Kemampuan bahasa yang baik diperlukan ketika menyampaikan ide atau gagasan di depan umum agar orang yang mendengarnya mudah memahami apa yang dibicarakan. Komunikasi yang bagus akan memberikan manfaat khusus bagi mahasiswa (Nurhasanah, 2021).

Berbicara di depan umum adalah tantangan bagi mahasiswa, terutama mahasiswa semester awal, karena mereka sedang beradaptasi dengan dunia perkuliahan. Pada masa sekolah, siswa biasanya menerima instruksi dari guru. Namun, selama perkuliahan, mahasiswa harus dapat berbagi pengetahuan mereka dengan orang lain melalui presentasi dan diskusi kelompok. Salah satu hambatan masalah mahasiswa dalam melakukan tugas akademik adalah kecemasan ketika disuruh untuk berbicara di depan umum, ini berkaitan untuk pengembangan diri mahasiswa selama proses pembelajaran (Mukhran dkk, 2021). Harianti (2014) juga mengatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah hasil dari ketidakmampuan seseorang untuk menghadapi orang banyak, yang menyebabkan mereka merasa cemas saat berada di lingkungan orang banyak. Dalam situasi ini, mahasiswa tahun pertama harus memberanikan dirinya untuk berbicara di depan umum agar dapat menjadi lebih mandiri, aktif, dan berinisiatif dalam mencari informasi.

Dalam praktiknya, tidak semua mahasiswa mampu berbicara di depan umum. Hal ini disebabkan oleh kecemasan yang mereka rasakan saat ingin menyampaikan informasi di depan umum (Bukhori, 2018). Reaksi yang muncul saat berbicara di depan umum adalah gugup, cemas, khawatir, keringat dingin, dan ketakutan melakukan kesalahan. Seseorang mengalami kecemasan berbicara di depan umum ketika mereka merasa tidak yakin dapat mengendalikan situasi yang mereka hadapi, yang menyebabkan mereka tidak fokus dan gelisah (Nurhasanah, 2021). Kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan rasa khawatir, gelisah, deg-

deg an, badan terasa panas dingin, tidak mampu menemukan penyelesaian dengan apa yang dirasakan (Hurlock, 1997).

Marinho., et al (2015) melakukan penelitian di Brazil yang menemukan bahwa siswa mengalami kesulitan berkomunikasi saat harus memberikan presentasi di depan kelas. Studi di Indonesia juga menunjukkan hal yang sama, Sugiharta (2016) menemukan bahwa 72% mahasiswa PGSD Ngaliyan di Universitas Negeri Semarang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, dan Cristianiningsih dan Widyana (2017) menemukan bahwa 84% mahasiswa Progam Studi Ilmu Komunikasi di Universitas X Jakarta mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Intervensi dalam mengatasi masalah kecemasan salah satunya adalah dengan menggunakan *Expressive Writing Therapy*. *Expressive Writing Therapy* adalah suatu kegiatan menulis sesuai dengan yang dirasakannya dengan harapan untuk bisa melampiaskan apa yang dirasa. Hal ini selaras dengan pengertian *Expressive Writing Therapy* menurut Pennebaker dan Francis (dalam Pragholapati dkk, 2021) menyatakan bahwa menulis dapat menjadi wadah untuk menyalurkan perasaan dan pendapat yang jika disimpan dapat memberikan dampak negatif. *Expressive writing therapy* sendiri adalah jenis terapi yang melibatkan kegiatan menulis untuk memproses pikiran dan perasaan yang muncul selama setiap pengalaman terkait dengan peristiwa yang menyebabkan stres traumatis pada individu. *Expressive Writing Therapy* dapat meningkatkan pemahaman mengenai diri sendiri maupun seseorang dalam menghadapi depresi, distres, kecemasan, adiksi, ketakutan dalam penyakit, kehilangan serta perubahan dalam kehidupannya (Wekoadi dkk, 2018).

Salah satu metode yang tepat untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah dengan *Expressive Writing Therapy* karena terapi tersebut dapat memotivasi, menstabilkan emosi, dan meningkatkan pemahaman tentang kekuatan dan kelemahan diri. Untuk remaja akhir, menulis dapat menjadi cara untuk melakukan meditasi diri atau mencoba masuk ke dalam emosi mereka sampai mereka merasa lebih tenang dan merasa lebih baik. Terapi menulis juga dijelaskan dalam Al-Qur'an dalam surat Al-Alaq ayat 3-5 yang memiliki arti "Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha Pemurah (3) yang mengajar (manusia) dengan perantaran Qalam (4) Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya (5)". Di mana menurut tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab tepatnya pada ayat 4-5 menjelaskan bahwasannya Allah Swt. Yang mengajarkan dengan pena (tulisan) (hal-hal yang diketahui manusia sebelumnya) dan dia mengajarkan (tanpa pena) apa yang belum diketahui sebelumnya. Dari hal itu juga dijelaskan pena adalah untuk menulis dan dengan menulis bisa memiliki banyak manfaat dalam menyelesaikan permasalahan.

Expressive Writing Therapy memiliki banyak kemampuan yang dapat membantu terutama bagi mahasiswa yang sulit dalam mengungkapkan pikiran atau perasaan mereka akan kecemasan saat berbicara di depan umum. Menulis ekspresif juga merupakan komponen dari terapi ekspresif yang berfokus pada emosi (Anggraini dkk, 2019). Menurut Wright (Susilowati & Hasanat, 2015) *Expressive Writing* adalah suatu aktivitas menulis yang mencerminkan refleksi dan ekspresi

klien baik itu karena inisiatif sendiri atau sugesti dari seorang terapis atau peneliti. Beberapa peneliti menggunakan metode *Expressive Writing Therapy* sebagai intervensi penelitiannya, seperti penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hartini., dkk (2021) mengenai Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif dalam Menurunkan *Public Speaking Anxiety* pada Korban Bullying menunjukkan hasil bahwa *Expressive Writing Therapy* terbukti efektif dalam menurunkan *public speaking anxiety* pada siswa-siswi korban bullying kelas XI SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu. Penelitian yang dilakukan oleh Amali & Laili (2020) pada siswa SMP N 1 Gatak kelas VIIC juga menunjukkan bahwa *Expressive Writing Therapy* efektif untuk siswa, karena memiliki keunggulan untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Dan penelitian lainnya dari Bayhaqi., dkk (2017) terhadap 130 subjek mahasiswa Fakultas Psikologi UNM yang terdiri dari 93 perempuan dan 37 laki-laki, dan hanya 5 orang yang telah memenuhi kriteria penelitian, juga menunjukkan hasil sama dengan penelitian lainnya bahwa metode *Expressive Writing Therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Method

Penelitian ini menggunakan desain Pre-Eksperimental dengan tipe *One Group Pre-test and Post-test Design*. Ini adalah jenis penelitian di mana tes awal diberikan sebelum perlakuan (treatment), dan tes akhir diberikan setelah perlakuan diberikan (Sugiyono, 2016). Dengan melakukan dua kali pengukuran pada subjek penelitian ini, hasil perlakuan dapat dinilai dengan lebih akurat. Untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, pengukuran pertama (*Pre-test*) dilakukan sebelum *Expressive Writing Therapy* dan pengukuran kedua (*Post-test*) dilakukan setelah *Expressive Writing Therapy* selesai.

Dalam penelitian ini subjek berjumlah 15 orang, merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang angkatan 2023. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu dengan kriteria sebagai berikut: 1. Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 UIN Raden Fatah Palembang dan berstatus aktif pada tahun ajaran 2023/2024, 2. Berada di semester II pada tahun ajaran 2024, 3. Menjalani proses perkuliahan yang sebagian besar menggunakan metode presentasi, 4. Memiliki kecemasan berbicara di muka umum pada level tinggi sampai sangat tinggi, 5. Belum pernah mengikuti intervensi *Expressive Writing Therapy* dan bersedia mengikuti proses intervensi.

Terdapat dua variabel yang dikaji dalam penelitian ini, yaitu *Expressive Writing Therapy* sebagai variabel bebas (X) atau independent variable dan kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel tetap (Y) atau dependent variable.

1. Instrumen Penelitian

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen skala kuesioner. Untuk skala Kecemasan menggunakan skala DASS (Depression, Anxiety, Stress Scale) merupakan skala yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond

(1995) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, terdiri dari 42 item pernyataan terkait depresi, kecemasan, dan stres. Pada setiap item terdapat empat penilaian dari 0 sampai 3. Namun pada penelitian ini penilaian terdiri dari empat dengan pilihan jawaban yang dimodifikasi. TS (Tidak Sesuai), KK (Kadang-kadang), S (Sesuai), SS (Sangat Sesuai). Penggunaan DASS (*Depression, Anxiety, Stress Scale*) dalam penelitian ini akan dimodifikasi sesuai dengan fokus penelitian yaitu kecemasan berbicara di depan umum, sehingga yang diadaptasi hanya pada skala kecemasan yang terdiri dari 14 item pernyataan. Tujuan intervensi penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman subjek tentang dirinya sendiri dan kondisi presentasi sehingga mereka dapat memahami faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan muncul saat berbicara di depan umum dan melakukan upaya untuk mengendalikannya. Setiap sesi membahas topik tertentu yang berkaitan dengan bagaimana presentasi kuliah dilakukan.

2. Tahap pelaksanaan

Subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diminta untuk mengisi skala kecemasan berbicara di muka umum. Skor yang diperoleh subjek pada baseline dijadikan skor pre-test. Baseline dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 2024. Pelaksanaan eksperimen dan post-test Eksperimen dilakukan pada sekali pertemuan tanggal 5 April 2024 melalui WA Group Chat, dikarenakan waktu dan tempat untuk melakukan eksperimen langsung tidak memungkinkan. Pada kelompok eksperimen juga digali informasi tentang persepsi dan manfaat yang dirasakan subjek terhadap proses menulis.

Results and Discussion

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa teknik *expressive writing therapy* merupakan salah satu teknik terapi yang efektif dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa. Teknik *expressive writing therapy* ini menganjurkan responden untuk menyalurkan pikiran maupun perasaan kecemasan yang dialami ketika berbicara didepan umum melalui tulisan tangan. Responden diminta untuk melakukan terapi mandiri secara konsisten. Data yang terdapat pada tabel 1 merupakan tabel hasil kuantitatif yang memberikan gambaran perbandingan terkait kondisi pretest dan posttest responden menggunakan DASS.

Table 1. Data *pretest* dan *posttest* responden

Nama/Inisial	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori	Skor Turun
DA	10	Sedang	6	Normal	4
NF	10	Sedang	9	Ringan	1
A	19	Berat	10	Sedang	9
H	15	Berat	8	Ringan	7
NA	18	Berat	15	Sedang	3

L	33	Sangat Berat	16	Sedang	17
AE	29	Sangat Berat	14	Sedang	15
S	12	Sedang	5	Normal	7
A	34	Sangat Berat	14	Sedang	20
F	10	Sedang	7	Normal	3
B	16	Berat	8	Normal	8
RR	42	Sangat Berat	13	Sedang	9
O	12	Sedang	4	Normal	8
AC	9	Ringan	0	Normal	9
K	42	Sangat Berat	12	Sedang	20

Data diatas menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan berbicara didepan umum pada 15 mahasiswa angkatan 2023 Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Tingkat kecemasan yang dialami oleh responden sebelum diberikan terapi beberapa terdapat pada kondisi ringan, sedang, berat dan sangat berat. Setelah diberikan terapi, tingkat kecemasan mahasiswa angkatan 2023 Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang mengalami penurunan yaitu berubah pada kondisi normal. Berkenaan dengan penentuan kategori ini yaitu menjumlahkan nilai yang dipilih responden yang kemudian hasil nilai tersebut dikategorikan sesuai dengan DASS.

Pada tabel dibawah ini menunjukkan hasil Wilcoxon dengan pengujian menggunakan aplikasi SPSS versi 22.00, dengan uji Wilcoxon:

Table 2. Hasil Pengukuran uji Wilcoxon Deskriptif *Pretest* dan *Posttes*

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Test	15	37.20	8.537	26	50
Post Test	15	28.87	8.096	20	49

Table 3. Hasil Pengujian Wilcoxon Deskriptif *Rank Test*

Test Statistics^a

	Post Test - Pre Test
Z	-3.010 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan pada tabel 2 dapat dilihat bahwa skor rata-rata kecemasan pada responden sebelum diberikan terapi yaitu (N= 15; M= 37,20; SD= 8,537) dan setelah melaksanakan terapi menjadi (N= 15; M= 28,87; SD= 8,096). Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

Kemudian, data pada tabel 3 hasil analisis yang didapatkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,003 nilai tersebut lebih kecil dari 0,5 maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan pada tingkat kecemasan mahasiswa yang signifikan untuk pretest dan posttest (hipotesis diterima). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan *public speaking* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang.

Conclusion

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang bahwa *expressive writing therapy* berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa.

Hal tersebut dapat dilihat dari perhitungan skor pada skala DASS yang terjadi penurunan tingkat kecemasan pada 15 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Tingkat kecemasan yang dialami oleh responden sebelum diberikan perlakuan beberapa terdapat pada kondisi dengan tingkat kecemasan ringan, sedang, berat hingga sangat berat. Sesudah diberikan perlakuan, tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa angkatan 2023 Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang mengalami penurunan kondisi yaitu berubah sedang, ringan dan normal. Sebelum dilakukan *expressive writing therapy* rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa sebesar 3.20 sedangkan rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa setelah dilakukan *expressive writing therapy* berubah dan mengalami penurunan menjadi sebesar 28.87. Hasil analisis yang didapatkan pada Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,003 nilai tersebut lebih kecil dari 0,5 dan dapat diartikan bahwa adanya perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang signifikan untuk pretest dan posttest, hipotesis penelitian diterima.

Reference

- Amali, B. A., & Laili, E. R. (2020). Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa saat Berbicara di depan Umum dengan Metode Expressive Writing Therapy. *JIPT (Jurnal Ilmial Psikologi Terapan)*, 8(2), 109-118.

- Anggraini, S., Hitipeuw, I., & Mappiare, A. (2019). Keefektifan Teknik Expressive Writting untuk Mereduksi Emosi Negatif Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*, 4(1), 36–39.
- Bukhori, B. (2018). Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 159–186.
- Burgoon, M., & Ruffner, M. (1978). Human Communication. Hol
- Cristianiningsih, A. W. A., & Widiana, R. (2017). Hubungan Antara Berfikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas X Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 13, 14–25.
- Harianti, N. (2014). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Psikovidya*, 18(1), 80–98.
- Hartini., dkk. (2021). Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety pada Korban Bullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 440-451.
- Hurlock, E. B. (1997). Psikologi Perkembangan. Erlangga.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343.
- Manurung, N. (2016). Terapi Reminiscence, Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan Dalam Menurunkan Kecemasan Stres Dan Depresi. Jakarta: Trans Info Media.
- Marinho, A. C. F., et al. (2015). Fear of Public Speaking: Perception of College Students and Corraelates. *Journal of Voice*, 15(12), 34–40.
- Mukhran, D. R. A., Faradina, S., Sari, K., Afriani, A., & Amna, Z. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 185–203.
- Nurhasanah. (2021). Self Efficacy Dan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 106–112.
- Pragholapati, A., dkk. (2021). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Depresi pada Lansia. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 55 - 64.
- Sugiharta. (2016). Hubungan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pgsd ngaliyan Universitas Negeri Semarang. *In Pendidikan (Vol. 9)*.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2015). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*, 38(1), 92–107. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7669>

Wekoadi, G. M., dkk. (2018). Writing Therapy terhadap Penurunan Cemas pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(1), 37-44.
