

Original Artikel\*)

***Expressive Writing Dapat Menurunkan Kecemasan Remaja Selama Pembelajaran Daring di Pandemi Covid-19***

*Expressive Writing Can Reduce Adolescent Anxiety During Online Learning in The Covid-19 Pandemic*

**Mutiara<sup>1</sup>, Eka Rokhmiati<sup>2</sup>, Irma Herliana<sup>3</sup>**

*<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju, Departemen Keperawatan, Indonesia*

Email: mutiara91@gmail.com

---

**Abstract**

**Introduction:** Expressive writing is a coping to overcome anxiety especially when going to face school exams.

**Methods:** The design of this study used Quasi-Experimental with One group pretest-posttest design approach in 30 respondents, and the instrument used was questionnaire. The standard questionnaire method used to measure anxiety is Zung Self-Rating Scale Anxiety. Analysis of this research using Paired T Test.

**Results:** From the results of univariate analysis tests there was anxiety after the intervention of 30 respondents experienced mild anxiety. From the results of bivariate test obtained the results of the influence of expressive writing interventions on decreased anxiety with P value = 0.001.

**Discussion:** From the results of the study, it can be concluded that there is a decrease in anxiety after expressive writing interventions.

**Keywords:** expressive writing, anxiety, adolescence

**Artikel**

Disubmit (Received) : 29 Oktober 2021

Diterima (Accepted) : 29 November 2021

Diterbitkan (Published) : 30 November 2021

**Copyright: © 2021 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)**

## Pendahuluan

Tahun ini, wabah Covid-19 sudah menjadi masalah kesehatan utama. Pada awal kemunculannya, pemerintah berusaha untuk menjaga jarak, dan melakukan aktivitas melalui proses online, salah satunya tentang sistem pembelajaran di sekolah yang merupakan dampak dari wabah ini.<sup>1</sup> Kondisi ini tentunya akan berpengaruh pada kualitas pembelajaran, siswa dan guru yang bertemu langsung dikelas sebelumnya memberikan suasana yang menyenangkan selama melakukan kegiatan belajar. Namun, sekarang interaksi dilakukan pada ruang virtual yang terbatas, dan pembelajaran tidak seberuntung tatap muka. Kejadian tersebut sangat mempengaruhi motivasi belajar siswa.<sup>2</sup>

Tahun ini Ujian Nasional sudah bukan lagi syarat kelulusan bagi siswa bahkan sudah ditiadakan.<sup>3</sup> Kelulusan siswa ditentukan oleh sekolah berdasarkan hasil tes belajar siswa selama masa sekolah di sekolah yang bersangkutan, menurut peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 144/2014.<sup>4</sup> Hal ini bisa menimbulkan kecemasan siswa yang menjalaninya, dan individu yang merasakan cemas itu pasti akan berbeda tingkatannya. Terlalu cemas juga akan berpengaruh pada intensitas pembelajaran dan pasti akan banyak terganggu.<sup>5</sup>

Kecemasan individu terutama siswa, merupakan pikiran ketika tubuh mulai tidak rileks berhadapan dengan satu atau yang lain. Misalnya, muncul persepsi bahwa nilai yang baik akan lebih berhasil daripada nilai rendah, hal tersebut akan menyebabkan individu gagal pada ujian berikutnya. Adanya pandangan ini, siswa meyakini bahwa nilai merupakan salah satu indikator kunci yang dapat melihat seseorang berhasil mengikuti ujian.<sup>6</sup> Tingkatan kecemasan terdiri atas tiga tingkatan, yaitu Kecemasan ringan yang biasanya berkaitan dengan kehidupan keseharian, karena persepsi individu masih cukup luas, dan masih sangat waspada. Kecemasan sedang, yaitu ketika setiap orang hanya berkonsentrasi oleh pikiran.<sup>7</sup> Kesehatan individu kecemasan juga dapat ditanggulangi dengan terapi *expressive writing* atau teknik penulisan ekspresif.<sup>8</sup> Terapi menulis ekspresif atau *expressive writing* membuat individu berpikir bebas, jika sesuatu akan mengganggu pemikirannya, dan ini akan mengakibatkan penurunan kinerja yang ada. Semakin banyak hal-hal negatif yang ditulis seseorang, semakin tinggi kinerjanya, karena orang yang mengekspresikan amarah, dan keemasannya melalui tulisan ekspresif tersebut.<sup>9</sup>

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan memberikan pertanyaan yang singkat kepada 7 siswa kelas XII SMK Daerah Depok mengatakan 6 dari 7 siswa senang dengan adanya sistem pembelajaran online saat ini, dan 1 yang tidak senang. Dan dari 7 siswa tersebut semua mengatakan saat akan menghadapi ujian sekolah siswa merasakan cemas. Tetapi, saat timbul cemas siswa sebisa mungkin tidak larut pada kecemasan yang dialaminya, banyak cara yang mereka lakukan ketika cemas itu muncul.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh *expressive writing* dengan kecemasan siswa kelas XII dalam menghadapi ujian sekolah disalah satu sekolah yang berada di daerah Depok.

## Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di SMK Depok pada bulan Januari 2021. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *expressive writing* terhadap kecemasan siswa dengan menggunakan Kuesioner yang sudah baku untuk mengukur kecemasan, yaitu *Zung Self-Rating Scale Anxiety*. Metode penelitian ini menggunakan uji *paired t test* dengan sampel sebanyak 30 responden. Penelitian ini telah berhasil lolos uji etik (*etical clearance*) yang disahkan oleh komisi etik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju (STIKIM) dengan nomor surat etik 2498/Sket/Ka- Dept/RE/SIKIM/XII/2020.

### Hasil

Pada hasil analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat disini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel dan Analisis bivariat yang dilakukan terhadap kedua variabel independen dan dependen yang diduga memiliki pengaruh, dengan ini peneliti menggunakan uji *paired sample t test*. yang bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh *expressive writing* terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah selama proses daring di SMK daerah Depok.

**Tabel 1.** Kecemasan Siswa Kelas XII yang Akan Menghadapi Ujian Sekolah Selama Proses Daring Sebelum dan Sesudah Intervensi *Expressive Writing* di SMK Daerah Kota Depok (n=30)

Kategori Kecemasan	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	Expressive Writing	%	Expressive Writing	%
Kecemasan Ringan	27	90	30	100
Kecemasan Sedang	3	10	0	0
Kecemasan Berat	0	0	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi kecemasan siswa kelas XII sebelum, dan sesudah dilakukan intervensi *expressive writing* di SMK Ekonomika Depok yang akan menghadapi ujian sekolah selama proses daring. Sebelum intervensi mendeskripsikan sebanyak 27 responden (90%) mengalami kecemasan ringan. Sedangkan, distribusi frekuensi kecemasan siswa kelas XII yang akan menghadapi ujian sekolah selama proses daring sesudah dilakukan intervensi *expressive writing* di SMK Daerah Kota Depok, mendeskripsikan mayoritas sebanyak 30 responden (100%) mengalami kecemasan ringan.

Tabel. 2 Distribusi Normal Kecemasan Siswa Sebelum dan Sesudah *Expressive Writing*

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
<b>Jumlah Hasil Pretest</b>	0.954	30	0.214
<b>Jumlah Hasil Posttest</b>	0.948	30	0.150

Berdasarkan Uji *Shapiro-Wilk* diatas didapatkan hasil bahwa rata-rata kecemasan pada siswa kelas XII sebelum dilakukan intervensi *expressive writing* di SMK Daerah Kota Depok sebesar 0.954 dengan Sig 0.214. Berdasarkan Uji *Shapiro-Wilk* diatas didapatkan hasil bahwa rata-rata kecemasan pada siswa kelas XII sesudah dilakukan intervensi *expressive writing* di SMK Daerah Kota Depok sebesar 0.948 dengan Sig 0.150. Berdasarkan nilai Signifikan diatas, yaitu  $> 0.05$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal.

**Tabel 3.** Pengaruh *Expressive Writing* Terhadap Kecemasan Siswa Kelas XII yang Menghadapi Ujian Sekolah Selama Proses Daring di SMK Daerah Kota Depok (n=30)

	Nilai Rata-Rata	Standar Deviasi	Standar Error Nilai Rata Rata	Interval Keyakinan 95% Dari Selisih		T	df	Nilai Sig-Tailed
				Rendah	Tinggi			
Hasil Pre	37.47	6.538	1.194	1.415	4.519	3.910	29	0.001
Hasil Post	34.50	6.290	1.148					
<b>Total</b>	2.967	4.156	0.759					

Berdasarkan tabel 3 pada tabel *Paired Sample T Test* siswa sebelum, dan sesudah melakukan *expressive writing*. Diketahui nilai Sig. (2-tailed) atau *P-Value* sebesar  $0.001 < 0.05$ . dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *expressive writing* terhadap kecemasan siswa kelas XII SMK di Daerah Kota Depok.

### Pembahasan

#### Kecemasan Siswa Kelas XII yang Menghadapi Ujian Sekolah Selama Proses Daring Sebelum Intervensi *Expressive Writing*

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan distribusi frekuensi kecemasan siswa kelas XII yang menghadapi ujian sekolah selama proses daring sebelum intervensi *expressive writing* di SMK Daerah Kota Depok mendeskripsikan sebanyak 27 responden (90%) kecemasan ringan, dan 3 responden (10%) mengalami kecemasan sedang.

Secara tidak di sadari kecemasan terjadi dari suatu keadaan yang selalu berkaitan dengan pikiran. Emosi ataupun rasa cemas yang kita rasakan disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan ataupun perasaan cemas. Secara teoritis terjadinya kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan atau situasi mengancam.<sup>4</sup> Menjelang datangnya ujian terkadang banyak sekali muncul informasi-informasi yang beredar dikalangan para siswa, dimana informasi tersebut belum tentu kebenarannya. Dikarenakan perempuan berada pada posisi yang lebih sensitif, maka siswa perempuan langsung menerima informasi tersebut, dan sensitif terhadap informasi yang diterima.<sup>11</sup> Tingkat kecemasan mampu mempengaruhi performa akademik siswa dalam bidang science, dan berhubungan dengan angka. Hasil yang ditunjukkan adalah siswa dengan tingkat kecemasan rendah memiliki performa akademik yang lebih baik dalam bidang tersebut dibandingkan siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi.<sup>14</sup>

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan sebanyak 27 (90%) siswa mengalami kecemasan ringan, dan 3 (10%) siswa mengalami kecemasan sedang. Sehingga, menurut asumsi peneliti tingkat kecemasan siswa kelas XII dapat menjadi dasar bagi peran perawat dalam menentukan perawatan psikologis atau intervensi yang akan dilakukan terhadap remaja. Dalam penelitian ini mayoritas remaja mengalami kecemasan ringan namun, masih ada yang mengalami kecemasan sedang karena khawatir akan beberapa hal ketika mereka akan menghadapi ujian sekolah. Peran perawat pada remaja dapat memberi dukungan kepada remaja siswa kelas XII agar dapat terus mempertahankan dan menerapkan kegiatan ini dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri.

#### Kecemasan Siswa Kelas XII yang Menghadapi Ujian Sekolah Selama Proses Daring Sesudah Intervensi *Expressive Writing*

Penelitian ini Berdasarkan tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi kecemasan siswa kelas XII yang menghadapi ujian sekolah selama proses daring sesudah intervensi *expressive writing* di SMK Daerah Kota Depok mendeskripsikan mayoritas sebanyak 30 responden (100%) kecemasan ringan. Sejalan yang dikemukakan oleh Idris (2019), faktor yang menjadi penyebab kecemasan siswa dalam menghadapi ujian adalah siswa menganggap ujian yang dihadapinya sulit, dan tidak dapat

menyelesaikan ujian dengan benar.<sup>12</sup> Siswa lebih cenderung mendapatkan nilai yang tinggi sehingga memenuhi harapan tersebut akan membuat siswa lain merasa cemas atau cemas saat menghadapi ujian ulang. Ketidakpastian tentang menjawab pertanyaan, takut akan jawaban yang salah, takut nilai, dan nilai yang lebih rendah, takut gagal, dan penyebab kecemasan siswa lainnya. Jika gangguan kecemasan siswa tidak ditangani dengan baik, maka prediksi kinerja siswa tidak akan mencapai kondisi terbaiknya, dan kemungkinan gagal ujian karena kecemasan juga tinggi.

Sebanyak 30 (100%) siswa mengalami kecemasan ringan. Sehingga menurut asumsi peneliti, siswa yang mengalami kecemasan tetapi tidak tahu bagaimana penanggulangannya maka berakibat akan lebih banyak pikiran-pikiran negatif yang timbul saat akan menghadapi ujian sekolah, ketidakmampuan itu dapat dilihat dari berbagai tingkat kecemasan baik ringan, sedang, maupun berat. Oleh karena itu, peneliti melakukan intervensi *expressive writing* agar siswa terbiasa mengungkapkan hal yang seharusnya mereka ungkapkan ketika mengalami kecemasan saat akan menghadapi ujian sekolah.

### **Pengaruh *Expressive Writing* Terhadap Kecemasan Siswa Kelas XII yang Menghadapi Ujian Sekolah Selama Proses Daring**

30 siswa dengan jumlah *pre-test*, dan *post-test* mendapatkan nilai Sig. (2-tailed) atau *P-Value* sebesar  $0.001 < 0.005$ . Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *Expressive Writing* terhadap kecemasan siswa kelas XII yang menghadapi ujian sekolah selama proses daring di SMK Daerah Kota Depok. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh (Mirzaqon & Purwoko, 2017), manusia adalah individu yang kompleks dengan interaksi psikologis yang dinamis dengan lingkungan, keluarga, dan teman. Saat berinteraksi, manusia biasanya menghadapi berbagai masalah, dari masalah yang sederhana hingga yang kompleks. Permasalahan tersebut perlu segera diselesaikan, agar tidak menjadi beban bagi individu, dan kehidupan, tidak terkecuali siswa. Ada banyak masalah yang tidak bisa diungkapkan, selain mengungkapkan masalah kepada orang lain juga dapat diselesaikan dengan menuliskan masalah yang mereka hadapi. Banyak manfaat yang bisa didapat dengan menulis. Menulis juga dapat digunakan sebagai sarana untuk menciptakan emosi, dan pikiran yang tenang.<sup>10</sup>

Terapi menulis ekspresif dapat digunakan untuk membantu siswa mengurangi kecemasan selama ujian sekolah. Kecemasan yang dirasakan siswa selama tes akan mempengaruhi hasil tes. Penurunan pengalaman belajar siswa dengan masalah kecemasan dalam menulis ekspresif menunjukkan bahwa individu dapat menghilangkan kemungkinan negatif selama tes berlangsung.<sup>14</sup> Peneliti lain mengatakan bahwa teknik konseling, yaitu mengaktifkan dinamika untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi, dan pemecahan masalah individu dengan cara menyerap masukan yang diberikan setelah mendapatkan *feedback*.<sup>15</sup>

Sehingga menurut asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa siswa yang melakukan *expressive writing* mendapatkan manfaat dimana kecemasan yang dialami individu perlu adanya perlakuan untuk menanganinya, tidak hanya dengan cara mengungkapkan perasaan dengan orang lain melainkan menuangkan lewat tulisan secara ekspresif. Dengan menulis ekspresif siswa tidak perlu merasa takut, semua dilakukan dengan kebebasan. Hal yang dirasakan baik itu amarah, suka cita, emosi yang terpendam, dan lain sebagainya. Tindakan yang dilakukan oleh siswa yang melakukan *expressive writing* secara nyata dapat menurunkan tingkat kecemasan saat akan menghadapi ujian sekolah. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Adanya pengaruh *expressive writing* terhadap kecemasan siswa kelas XII yang menghadapi ujian sekolah selama proses daring di SMK Daerah Kota Depok.

Dari hasil analisis univariat, dan bivariat dapat disimpulkan mayoritas kecemasan remaja siswa adalah kecemasan ringan, dan adanya pengaruh pada intervensi yang telah dilakukan oleh peneliti selama beberapa hari. Maka dari itu *expressive writing* dapat mempengaruhi kecemasan remaja siswa kelas XII.

### **Makna Singkatan (Abbreviations)**

SMK : Sekolah Menengah Kejuruan.

### **Konflik Kepentingan**

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

### **Pendanaan**

Sumber dana Pribadi.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terimakasih kepada semua pihak yang sudah membantu penelitian ini.

### **References**

1. Aji, W., Dewi, F., Kristen, U., & Wacana, S. (2020) *Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring*. 2(1), 55-61
2. Cahyani, A., Listiana, I. D., Puteri, S., Larasati, D., Islam, U., Sunan, N., (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. 3(01), 123-140.
3. Enre, U. M., Tri, C., Rokhani, S., & Ag, S. (2020). Pengaruh Work From Home ( WFH ) Terhadap Kinerja Guru SD Negeri Dengkek 01 Pati Selama Masa Pandemi Covid-19. 2.
4. Novena, O. D., & Dinata, K. (2016). Peningkatan Kecemasan Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester di SMAN 4 Denpasar. 5(10), 1-6.
5. Rifki wilda welis dan muhamad sazeli. gizi untuk aktifitas fisik dan kebugaran. 1-145 .
6. Idris, I. (2019). Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7, 106-115.
7. Masyudi, 2018. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa TK III Sebelum dan Sesudah Diberikan Bimbingan Belajar Saat Menghadapi Uji Kompetensi (Studi Kasus di Prodi Keperawatan Tapaktuan Poltekkes Kemenkes. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh ( MaKMA )*. 1(1), 27-33.
8. Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stres Pada Remaja. *Journal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48-61.
9. Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2011). Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. *Science*, 331(6014), 211-213.
10. Mirzaqon, A., & Purwoko, B. (2017). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing.
11. Sari, A. W. (2017). Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Sekolah Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Jurusan dan Daerah Asal Serta Implikasi. *Jurnal Bikotetik.*, 01 (02), 37-72.
12. Idris, I. (2019). Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7, 106-115.
13. 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.
14. Rana RA, Mahmood N. The Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement. 2010;32(2):63-74.
15. Ireel AM, Elita Y, Mishbahuddin A, Bimbingan P, Keguruan F. Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Merekduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu. *J Ilm BK*. 2018;1:1-10.

\*) Original Artikel

--- ISJNMS ---