

PENERAPAN *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENGURANGI *COMMUNICATION APPREHENSION*

Laili Fatimatuzzahro¹, Indani Woronia², Regina Athia Mayalianti³, Maryana⁴

Email: maryana.yen@univbatam.ac.id⁴
Program Studi Psikologi Universitas Batam^{1,2,3,4}

Abstrak: *Expressive Writing* dapat digunakan sebagai terapi utama atau dikombinasikan dengan psikoterapi lain dalam metode konseling serta dilakukan secara individu maupun kelompok. Komunikasi adalah sarana penting untuk menyampaikan pesan, informasi dan juga ide-ide seseorang, dalam hal ini mahasiswa yang memiliki tuntutan yang berbeda dengan peran lainnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh penggunaan tulisan ekspresif (*Expressive Writing*) pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Batam tingkat pertama. Jenis penelitian ini adalah Penelitian eksperimen dengan *randomized pretest-posttest design* untuk melihat perbedaan perasaan sebelum melakukan *Expressive Writing* dengan sesudah melakukan *Expressive Writing*. Partisipan dalam penelitian ini adalah 23 orang mahasiswa baru Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Psikologi Universitas Batam, teknik analisis data yang di gunakan adalah Teknik analisis data kuantitatif menggunakan Uji Beda T-Test. Hasil penelitian mengindikasikan adanya perbedaan yang terjadi dalam suasana hati (perasaan) individu, sebelum dilakukan sebelum melakukan *Expressive Writing* dengan sesudah melakukan *Expressive Writing*

Kata kunci : *expressive writing, communication apprehension*

Abstract : *Expressive writing therapy can be used as the main therapy or combined with other psychotherapy or counseling methods individually or in groups. Communication is an important process of conveying messages, information as well as your own ideas. The purpose of this study was to determine of applying expressive writing of the Psychology student during the first semester to reduce Communication Apprehension. This is experimental study with a randomized pretest-posttest design. Participants in this study were 23 new students of the Faculty of Health Sciences, Batam University using a convenience sampling technique*

Keyword : *expressive writing, communication apprehension*

PENDAHULUAN

Dalam proses pendidikan, konsep *communication apprehension* erat kaitannya menggunakan pembelajaran. Kemampuan berkomunikasi sangat krusial bagi anak didik lantaran komunikasi bisa mencerminkan bagaimana seorang memahami, mendengar serta mengkomunikasikan ilmunya pada orang lain pada suatu pembelajaran (Sofyan et al., 2015).

Kemampuan komunikasi yang baik adalah aset krusial buat berbagi warta dan pengetahuan serta mendukung pembelajaran pada kampus, sebab mahasiswa pada perguruan tinggi dituntut buat berperan lebih aktif pada proses belajar mengajar serta mencari sendiri warta perkuliahan.

Dalam proses mengkomunikasikan ide tersebut, menurut Maramis (Julianto et al., 2018) bisa jadi ada proses kekhawatiran sebagai tanda-tanda komponen psikologis berdasarkan rasa takut, kurang nyaman yang diikuti menggunakan reaksi fisik serta psikologis, yang bisa saja berdampak

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *expressive writing* yang difokuskan pada mahasiswa baru Universitas Batam untuk mengurangi kekhawatiran ketika melakukan komunikasi secara publik. Penelitian ini menggunakan *randomized pretest* dan *posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 23 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Psikologi tingkat pertama. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling* dimana subjek dipilih dengan cara yang tidak acak, dan beberapa anggota populasi tidak memiliki peluang untuk dimasukkan. Peneliti menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data. Langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut.

a. Pre Intervensi

ketidakmampuan untuk mengikuti keadaan atau menghadapi situasi.

Kecemasan dan kegugupan pada dasarnya merupakan hal yang lumrah bagi mahasiswa ketika berkomunikasi dalam proses pembelajaran, Hanya saja, jika hal ini berlangsung lama dikhawatirkan akan mempengaruhi motivasi untuk belajar lebih baik.

Expressive Writing merupakan teknik sederhana menuliskan perasaan mendalam mengenai insiden kehidupan, biasanya bisa dilakukan selama 20 menit setiap hari selama tiga atau empat hari. Keunggulannya selain mudah, murah, bisa dilakukan kapan saja, dimana saja. Danarti (2018) mengatakan bahwa menulis ekspresif dapat mengurangi depresi dan kecemasan pada remaja. Hal yang sama dikemukakan oleh Soifudin dan Kholid (2015), yang menemukan bahwa menulis ekspresif dapat mengurangi kecemasan siswa menjelang ujian akhir nasional Yayasan Ma Ruhul Amin Spmma Turi Kelas XII (Tampubolone, n.d.).

Langkah pertama memulai penelitian, peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada sekolah untuk melakukan penelitian. Menjelaskan metode kerja dan memberikan penjelasan dan juga persetujuan kepada responden. Sebelum memulai terapi menulis, perlu melaksanakan pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan Kuesioner Kecemasan Komunikasi yang terdiri dari 24 pertanyaan.

b. Intervensi

Peneliti menggunakan prosedur yang diperkenalkan oleh Susanti & Supriyanti tahun 2013. Fase identifikasi/menulis pertama membutuhkan waktu 10 menit, fase ujian/latihan mengetetik 10-20 menit. Fase paralel/umpan balik membutuhkan waktu 10 menit, aplikasi untuk fase wiraswasta membutuhkan waktu 10 menit.

c. Post Intervensi

Setelah dilakukan intervensi, peneliti kembali melakukan peningkatan komunikasi responden melalui kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan. Analisa pendataan akan menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan software SPSS versi 25.0 for windows. Sebelum melakukan uji hipotesis menggunakan analisa uji beda (T-Test) dan uji asumsi yaitu normalitas dan linearitas terlebih dahulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
pre test	23	50.5652	4.52092
post test	23	49.4783	3.24555

One-Sample Test

	Test Value = 0				
	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval Lower
pre test	53.640	22	.000	50.56522	48.61
post test	73.112	22	.000	49.47826	48.07

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan pada ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa efeknya terlihat setelah penulisan, terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan penulisan ekspresif. Dapat dilihat dari hasil 0.05 dapat diartikan bahwa *expressive writing* dapat memberi dampak terhadap turunnya kecemasan, kekhawatiran pada kemampuan *communication apprehension*. Responden berjumlah 23 orang, dengan hasil kecemasan menurun berjumlah 12 orang, kecemasan naik berjumlah 6 orang, kecemasan yang balance berjumlah 5 orang.

Bayhaqi (2017) mengatakan bahwa terapi menulis ekspresif adalah terapi yang dapat digunakan untuk mengelola emosi negatif dan mengarahkannya ke arah yang benar melalui tulisan, dan juga sebagai sarana katarsis individu sehingga stres individu termasuk kecemasan dalam berkomunikasi dapat dikurangi. .

Beberapa penelitian memberitahuakan bahwa *expressive writing* bisa mengurangi depresi dan kecemasan (Danarti et al., 2018). Secara umum, tujuan terapi menulis ekspresif adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan orang lain; meningkatkan ekspresi diri dan harga diri yang kreatif; memperkuat keterampilan komunikasi dan interpersonal untuk mengekspresikan

PENUTUP

Simpulan dan Saran

Fase yang paling penting dari terapi menulis ekspresif adalah adalah fase penggalan, dimana peristiwa yang terjadi dilihat sedemikian rupa sehingga menjadi efek dari kekhawatiran akan proses komunikasi. Menurut uji-t berpasangan. Hasilnya ada pengaruh yaitu $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa ada pengaruh setelah diberikan

emosi yang berlebihan (katarsis) dan meredakan ketegangan.

Menurut Pennebaker dan Chung (2007), menulis ekspresif memiliki beberapa tujuan, yaitu: (1) Membantu mengarahkan pikiran, perasaan, dan keinginan individu ke dalam lingkungan yang langgeng dan membuatnya merasa aman, (2) Membantu subjek untuk merespons rangsangan sehingga subjek tidak membuang waktu dan energi untuk penekanan. Emosi (3) Membantu subjek mengurangi tekanan yang mereka rasakan, sehingga membantu menghilangkan stres.

Dalam hal ini, setelah menerima perlakuan, mahasiswa merasa lebih baik dan lega karena mampu mengungkapkan apa yang ingin disampaikan sebelumnya. Perasaan dan keadaan mahasiswa jauh lebih baik dari sebelumnya. Mahasiswa juga ingin menjadi pribadi yang dekat dan memiliki hubungan sosial yang baik, mulai mempercayai dirinya sendiri dan juga berharap untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Mahasiswa mengenali dan ingin lebih terbuka berkomunikasi dengan orang lain dapat meredakan stres di pikirannya. Mahasiswa merasa ingin lebih dekat dan berbagi dengan keluarga serta menambah banyak teman. Beberapa mahasiswa merasa beruntung karena masih memiliki keluarga yang menyayangi mereka.

perlakukan *expressive writing*. Dari hasil Sig 0,00 terlihat kurang dari 0,05 dan dapat diartikan bahwa menulis ekspresif efektif dalam menurunkan kecemasan penilaian komunikatif.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu penelitian ini memiliki subjek yang tidak terbatas sehingga dapat digeneralisasikan kepada orang-orang

yang mengalami *communication apprehension*. Harapan penelitian yang akan dilakukan berikutnya mengambil berbagai banyak responden, agar mendapatkan penelitian yang lebih konkrit. Pengambilan data bukan hanya dengan memberikan kuesioner, melainkan dengan menanyakan responden tentang yang di alami setelah melakukan penerapan *expressive writing*.

DAFTAR PUSTAKA

- 3_BAB II.pdf. (n.d.). Retrieved November 18, 2022, from http://repository.radenfatah.ac.id/10325/2/3_BAB%20II.pdf
2042. (n.d.). Retrieved November 20, 2022, from <https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/viewFile/1994/2042>
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko, S. (2018). PENGARUH EXPRESSIVE WRITING THERAPY TERHADAP PENURUNAN DEPRESI, CEMAS, DAN STRES PADA REMAJA DI PANTI REHABILITASI SOSIAL PSMP ANTASENA MAGELANG. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.32584/jikj.v1i1.27>
- Expressive Writing For Your Soul – P2TKP. (n.d.). Retrieved November 20, 2022, from <https://usd.ac.id/pusat/p2tkp/expressive-writing-for-your-soul/>
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2020). Pengaruh Norma Subjektif Dan Return Ekspektasian Terhadap Minat Investasi Saham Pada Calon Investor Pada Program Yuk Nabung Saham Di Kota Batam. *Jurnal Akrab Juara*, 5(3), 156-166.
- Indrawan, M. G., & Siregar, D. L. (2021). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Pelanggan Smartphone Samsung Di Kota Batam. *Jurnal Ekobistek*, 81-87.
- Putra, D. G., & Raymond, R. (2019). Pengaruh Dana Pihak Ketiga Dan Kecukupan Modal Terhadap Profitabilitas Pada Bank Riau Kepri Kota Batam. *SCIENTIA JOURNAL: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(2).
- Raymond, R. (2018). Peningkatan Kinerja Pemasaran Melalui Pelatihan Perencanaan Bagi Kelompok Usaha Kerajinan Taulan Handrycraft Di Kota Batam. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 105-110.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 2(3), 14-24.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). Pelatihan Pencatatan Biaya Bahan Baku Untuk Meningkatkan Kinerja Keuangan Umkm Ikan Hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *Jursima (Jurnal Sistem*

- Informasi dan Manajemen*), 11(1), 129-133.
- Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Putri, A. D., Rosiska, E., & Raymond, R. (2023). Development Of Product Packaging Design In Income Increasing Business Group Of Prosper Family (Uppks) Friends Kitchen In Batam City: Pengembangan Desain Kemasan Produk Pada Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) Sahabat Kitchen Di Kota Batam. *PUAN INDONESIA*, 4(2), 279-284.
- Widia, E., Wibisono, C., & Mohamad Gita Indrawan, R. (2021). The Determination of Spiritual Intelligence, Intellectual Intelligence, Psychomotor Intelligence On Noble Morals Through The Competence Of Lecturers At The University Of Batam In The Digitalization Era In The Riau Islands. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(14), 5653-5664.
- Julianto, V., Indriyani, R., Munir, M. M., Sulantri, C., & Hasanah, S. M. (2018). Pengaruh Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 13(2), Article 2. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.4299>
- Kurniawati, R. (n.d.). KECEMASAN KOMUNIKASI (COMMUNICATION APPREHENSION) FANS DALAM INTERAKSI LANGSUNG DENGAN IDOLA. 12.
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), Article 4. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Sofyan, S., Rapi, M., & Afiif, A. (2015). PENGARUH KECEMASAN BERKOMUNIKASI TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN BIOLOGI ANGKATAN 2013 FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN ALAUDDIN MAKASSAR. *Jurnal Biotek*, 3(2). <https://doi.org/10.24252/jb.v3i2.1102>
- Susanti, R. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9, 11.
- Tampubolon, J. Y. (n.d.). PROGRAM STUDI NERS SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH. 118.
- Wibawanti, I. P., Sari, E. P., & Puspa, V. (2018). PELATIHAN

MENGATASI KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN
UMUM PADA KADER
KESEHATAN JIWA. *Jurnal
Pengabdian Masyarakat
Multidisiplin*, 1(3), Article 3.
<https://doi.org/10.36341/jpm.v1i3.458>

Widayanti, L., & Aisyah, V. N. (2019).
Communication Apprehension
pada Mahasiswa Fakultas
Hukum dalam Menghadapi
Peradilan Semu. *PETANDA:
Jurnal Ilmu Komunikasi dan
Humaniora*, 2(1), Article 1.

<https://doi.org/10.32509/jhm.v2i1.985>

Zain, N. K. (n.d.). Gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi). 137.

Zain, N. K. (2021). Pengaruh penerapan
expressive writing therapy
terhadap siswa SMA Islam
Sabilurrosyad Malang yang
mengalami communication
apprehension [Undergraduate,
Universitas Islam Negeri
Maulana Malik Ibrahim].
[http://etheses.uin-
malang.ac.id/27041/](http://etheses.uin-malang.ac.id/27041/)