



Pengaruh *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa di Universitas Nusa Cendana Kupang

Yosefine Gardiella Dos Santos, Heppy Millanyani

Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Email: diellasantos06@gmail.com, heppymill@telkomuniversity.ac.id

Abstrak

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami stress dan kecemasan. Tekanan akademik, tuntutan sosial, serta transisi kehidupan dari masa remaja menuju dewasa seringkali menimbulkan beban psikologis yang signifikan. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, dapat mempengaruhi konsentrasi, kinerja akademik, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Salah satu metode yang digunakan dalam psikoterapi kognitif yang digunakan sebagai bentuk intervensi dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa adalah terapi *expressive writing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa serta untuk mengetahui perbedaan pengaruh *expressive writing* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimental design dengan menggunakan pendekatan Nonequivalent control group design. Berdasarkan hasil uji repeated measure ANOVA karena data terdistribusi normal. Hasil menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata pre test dan post test pada kedua kelompok dengan p value within subjects = 0.322 dan p value between subjects = 0.890 ($p > 0.05$). Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa tingginya tingkat dropout partisipan dari 65 partisipan awal dan yang mengikuti intervensi secara utuh berjumlah 6 partisipan menunjukkan adanya kecenderungan mahasiswa mengalami kecemasan namun enggan untuk mengikuti intervensi psikologis dan penting untuk memperhatikan faktor eksternal dari partisipan seperti lingkungan dan keluarga sebagai significant other yang dapat mempengaruhi partisipan karena akan berdampak pada terapi itu sendiri.

Kata Kunci: Kecemasan; *Expressive writing therapy*; Mahasiswa

Abstract

Students are one of the groups that are vulnerable to stress and anxiety. Academic pressure, social demands, and the transition from adolescence to adulthood often cause significant psychological burdens. Anxiety that is not managed properly can have a negative impact on mental health, can affect concentration, academic performance, and overall quality of life. One of the methods used in cognitive psychotherapy that is used as a form of intervention in reducing anxiety in students is expressive writing therapy. This study aims to determine the effect of expressive writing on reducing anxiety in students and to determine the difference in the effect

of expressive writing between the experimental group and the control group. This study used a quasi-experimental design research design using the Nonequivalent control group design approach. Based on the results of the repeated measure ANOVA test because the data is normally distributed. The results showed no significant difference between the pre- test and post-test averages in both groups with a p value within subjects = 0.322 and a p value between subjects = 0.890 ($p > 0.05$). The results of this study explain that the high dropout rate of participants from the initial 65 participants and those who followed the intervention in full amounted to 6 participants indicating a tendency for students to experience anxiety but are reluctant to follow psychological intervention and it is important to pay attention to external factors of the participants such as the environment and family as significant others that can influence participants because it will have an impact on the therapy itself.

Keywords: Anxiety; Expressive writing therapy; Students

Pendahuluan

Memasuki dunia perkuliahan merupakan fase baru yang menantang bagi remaja setelah menyelesaikan pendidikan di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Perkuliahan berbeda dengan masa sekolah, karena mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam belajar, mengembangkan aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan, serta memperkaya pengalaman sebagai bekal menghadapi tantangan kehidupan yang terus berkembang (Sallo dkk., 2020). Mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi secara efektif agar bisa mengikuti proses pembelajaran dan kegiatan akademik dengan optimal.

Dalam proses adaptasi tersebut, mahasiswa menghadapi lingkungan baru yang berbeda dari sekolah sebelumnya. Masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi bukan hal yang mudah karena melibatkan perubahan dalam cara belajar, tanggung jawab yang lebih besar, serta interaksi sosial yang lebih kompleks. Pada masa ini, mahasiswa berada dalam tahap perkembangan remaja akhir yang sarat dengan tugas perkembangan, dan sering kali disertai dengan tantangan psikologis seperti kecemasan, terutama ketika tidak mampu mengatasi tekanan perkembangan secara optimal (Hidayati dkk., 2022).

Kecemasan menjadi salah satu masalah psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa. Penelitian Dhian Kusumastuti (2020) menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prestasi akademik mahasiswa, di mana semakin tinggi kecemasan yang dialami maka semakin rendah prestasinya. Kecemasan ini bisa muncul dalam berbagai bentuk dan disebabkan oleh beragam faktor, mulai dari tekanan akademik, ketidakmampuan beradaptasi, hingga kekhawatiran akan masa depan.

Salah satu jenis kecemasan yang banyak dialami mahasiswa adalah kecemasan akademik. Kecemasan ini ditandai dengan perasaan tidak nyaman saat mengikuti perkuliahan, enggan berinteraksi dengan dosen, dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan kampus. Akibatnya, mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi atau kebiasaan menunda tugas. Perilaku ini dipicu oleh rasa takut dan jenuh, khususnya saat berhadapan dengan tugas akhir atau harus melakukan bimbingan dengan dosen (Azyz, A. dkk., 2019; Mulyana, A. dkk., 2020).

Tugas akademik seperti presentasi, penulisan makalah, dan penelitian menjadi salah satu pemicu kecemasan. Mahasiswa kerap merasa tertekan saat harus menyelesaikan tugas menjelang tenggat waktu, yang dikenal dengan istilah deadline. Tekanan ini memunculkan reaksi kecemasan seperti takut, was-was, serta gangguan fisik dan psikis. Dalam wawancara singkat yang dilakukan peneliti, mahasiswa mengaku merasa takut saat presentasi, cemas saat mengerjakan tugas akhir, dan mengalami gejala fisik seperti jantung berdebar, gemetar, serta gangguan tidur dan makan.

Temuan ini sejalan dengan survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Gangguan mental yang paling banyak dilaporkan adalah gangguan kecemasan (3,7%), diikuti oleh depresi dan gangguan stres pascatrauma (ugm.ac.id, 2022). Screening yang dilakukan peneliti menggunakan skala DASS-21 pada mahasiswa Universitas Nusa Cendana Kupang juga menunjukkan bahwa 51% dari 185 responden mengalami kecemasan, menjadikan kecemasan sebagai gangguan paling dominan.

Kecemasan sendiri merupakan reaksi emosional yang wajar, namun jika berlangsung terus-menerus, tidak rasional, dan mengganggu aktivitas, maka dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan, selain pendekatan farmakologis, dapat digunakan pendekatan non-farmakologis seperti psikoterapi. Salah satu teknik yang cukup efektif adalah expressive writing, yaitu menulis pengalaman emosional yang sulit diungkapkan secara lisan. Teknik ini dikembangkan oleh James Pennebaker dan terbukti dapat membantu individu meregulasi emosi, mengurangi tekanan psikologis, serta meningkatkan kesejahteraan mental (Lubis & Rahayu, 2021).

Expressive writing sangat relevan untuk diterapkan pada mahasiswa karena metode ini murah, sederhana, dan dapat dilakukan secara mandiri. Penelitian sebelumnya oleh Retnoningsih dkk. (2017) dan Zahrotul Jannah (2022) menunjukkan bahwa expressive writing efektif dalam menurunkan kecemasan, baik pada mahasiswa tahun pertama maupun santri broken home. Berdasarkan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh expressive writing terhadap penurunan kecemasan mahasiswa di Universitas Nusa Cendana Kupang, sekaligus memperkaya literatur psikologi klinis terkait intervensi kecemasan pada remaja dan dewasa muda.

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam beberapa aspek. Secara teoritis, penelitian ini menambah bukti empiris tentang efektivitas expressive writing sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa, khususnya di konteks Indonesia. Dari sisi praktis, penelitian ini memberikan alternatif solusi yang mudah diakses dan rendah biaya bagi mahasiswa untuk mengelola kecemasan akademik dan psikologis. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bagi institusi pendidikan untuk mengintegrasikan teknik expressive writing dalam program layanan konseling atau kesehatan mental kampus. Dari aspek sosial, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan mengurangi stigma terkait pencarian bantuan psikologis di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk pengembangan intervensi yang lebih komprehensif dalam menangani kecemasan di lingkungan akademik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan Quasi Experimental Design dengan bentuk Nonequivalent Control Group Design, melibatkan pengukuran pretest–posttest pada dua kelompok: kelompok eksperimen yang menerima expressive writing therapy dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok memungkinkan estimasi pengaruh perlakuan secara lebih akurat meski tanpa randomisasi penuh (Zain, 2020). Penelitian juga menerapkan single blinding, yakni partisipan tidak diberi tahu status kelompoknya untuk meminimalkan bias kinerja dan bias penilaian (Boutron dkk., 2006).

Penelitian diselenggarakan di Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana (Undana) Kupang. Pengumpulan data dilakukan melalui pembagian kuesioner terstruktur yang diadministrasikan secara daring (Google Form) dan luring saat sesi tatap muka. Sesuai Tampubolon (2019), langkah pengumpulan data diperlakukan sebagai tahap kunci untuk memastikan kualitas temuan, sehingga setiap sesi melibatkan penjelasan prosedur, persetujuan partisipan (informed consent), dan pencatatan kehadiran.

Tahap awal (pre-intervensi) dimulai dengan screening kesehatan mental menggunakan Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) yang disebarkan kepada mahasiswa aktif Undana; diperoleh 120 responden. Hasil menunjukkan prevalensi kecemasan 51%, depresi 29%, dan stres 18,3%, menegaskan kecemasan sebagai masalah dominan di populasi sasaran. Partisipan yang memenuhi kriteria kemudian diundang ke sesi persetujuan tertulis (informed consent) dan menjalani pretest tingkat kecemasan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebagai baseline.

Intervensi diberikan kepada kelompok eksperimen selama 5 sesi (± 76 menit per sesi) dimulai pada minggu kedua. Struktur sesi mengikuti empat tahap: (1) recognition/initial write ± 6 menit; (2) examination/writing exercise 10–30 menit; (3) juxtaposition/feedback 20 menit; dan (4) application to the self 20 menit. Peserta diminta mengekspresikan pikiran, perasaan, atau pengalaman emosional yang sulit diungkapkan secara lisan, sejalan dengan model expressive writing yang dikembangkan Pennebaker dan didukung bukti efektivitasnya dalam regulasi emosi.

Pada sesi terakhir intervensi, kedua kelompok (eksperimen & kontrol) menjalani posttest menggunakan HARS untuk kecemasan dan Psychological Well-Being (PWB) scale untuk menilai perubahan kesejahteraan psikologis. Satu minggu setelah perlakuan berakhir, dilakukan follow-up dengan pengukuran ulang HARS dan PWB guna mengevaluasi keberlanjutan efek terapi. Secara keseluruhan, instrumen yang digunakan meliputi: DASS-21 (screening awal), HARS (pre, post, follow-up), dan PWB (post, follow-up) sebagaimana direkomendasikan dalam pengukuran intervensi psikologis multi-tahap (Tampubolon, 2019).

Analisis dilakukan secara bivariat untuk menguji pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan kecemasan. Teknik yang digunakan adalah Repeated Measures ANOVA, karena pengukuran dilakukan berulang pada subjek yang sama dalam beberapa titik waktu (pretest, posttest, follow-up). Uji ini memungkinkan deteksi perubahan intrakelompok (waktu) dan perbedaan interkelompok (eksperimen vs kontrol), serta interaksi waktu*kelompok yang mencerminkan efektivitas intervensi (Sa'idah, 2018). Seluruh kegiatan penelitian direncanakan berlangsung sesuai jadwal yang ditetapkan di Prodi Psikologi FKM Undana Kupang.

Hasil dan Pembahasan Gambaran Umum

Penelitian mengenai pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan kecemasan mahasiswa Universitas Nusa Cendana Kupang dilaksanakan pada Oktober–November 2024 di lingkungan Prodi Psikologi FKM Undana, Kota Kupang. Proses dimulai dengan screening awal menggunakan DASS-21 (28 Januari–1 Februari 2024) kepada 185 partisipan melalui Google Form untuk mengidentifikasi tingkat risiko gangguan mental. Hasil menunjukkan bahwa kecemasan merupakan gangguan paling dominan (51%), diikuti oleh depresi (29%) dan stres (18,3%). Dari hasil tersebut, ditemukan 20 mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang yang bersedia dihubungi, namun hanya 6 partisipan yang mengikuti penelitian hingga akhir. Partisipan dibagi dalam dua kelompok: eksperimen (3 orang) dan kontrol (3 orang), serta dilakukan teknik *single blinding* agar partisipan tidak mengetahui status kelompoknya. Kelompok eksperimen diberikan informasi intervensi *expressive writing*, sementara kelompok kontrol hanya diminta menjadi partisipan tanpa perlakuan.

Setelah dilakukan *screening* ulang pada 23 September 2024 untuk memastikan tingkat kecemasan partisipan tetap pada kategori sedang, intervensi dilaksanakan sebanyak lima sesi dari 12 Oktober hingga 3 November 2024. Intervensi dilakukan oleh fasilitator dan co-fasilitator, dimulai dari pengisian *informed consent*, sesi FGD, hingga pelaksanaan *expressive writing therapy* yang terdiri dari empat tahap: *recognition*, *examination*, *juxtaposition*, dan *application to the self* dengan tema yang berbeda di tiap pertemuan. Evaluasi dilakukan tiap akhir sesi, dan hasil refleksi akhir menunjukkan skor kepuasan 8,5/10 dari kelompok eksperimen. Sementara kelompok kontrol hanya diberikan pretest dan posttest tanpa perlakuan. *Follow-up* dilakukan pada 11 November 2024 untuk kedua kelompok guna menilai keberlanjutan efek intervensi terhadap kecemasan.

Karakteristik Partisipan

Data partisipan dalam penelitian ini diperoleh dari survei awal menggunakan instrumen DASS-21, yang mengidentifikasi 20 mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang hingga berat sebagai kandidat potensial. Peneliti kemudian melakukan pendekatan melalui pesan pribadi WhatsApp untuk menanyakan kesediaan mereka menjadi partisipan, dan diperoleh 10 orang yang menyatakan bersedia. Namun, hanya 6 partisipan yang mengikuti seluruh rangkaian penelitian secara lengkap karena 4 lainnya mengalami drop out dengan alasan seperti tidak dapat dihubungi, mengundurkan diri, atau telah menyelesaikan studi. Keenam partisipan tersebut kemudian dibagi ke dalam dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 3 orang. Seluruh partisipan memiliki tingkat kecemasan sedang berdasarkan hasil DASS-21, antara lain KR (skor 10) dan SP (skor 10) dari Fakultas Kesehatan Masyarakat, CA (skor 12) dari Fakultas Sains dan Teknik, PN (skor 13) dan YW (skor 12) dari Fakultas Kesehatan Masyarakat, serta MK (skor 12) dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis.

Analisis Deskriptif

Tabel 1. Hasil Uji Analisis Deskriptif Kecemasan
Descriptives

Perlakuan	Group	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Pre	Control	3	24.667	7.506	4.333	0.304
	Writing Therapy	3	26.667	4.041	2.333	0.152
Post	Control	3	21.000	9.539	5.508	0.454
	Writing Therapy	3	27.000	11.136	6.429	0.412
Follow-up	Control	3	29.667	2.082	1.202	0.070
	Writing Therapy	3	23.667	8.021	4.631	0.339

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2024)

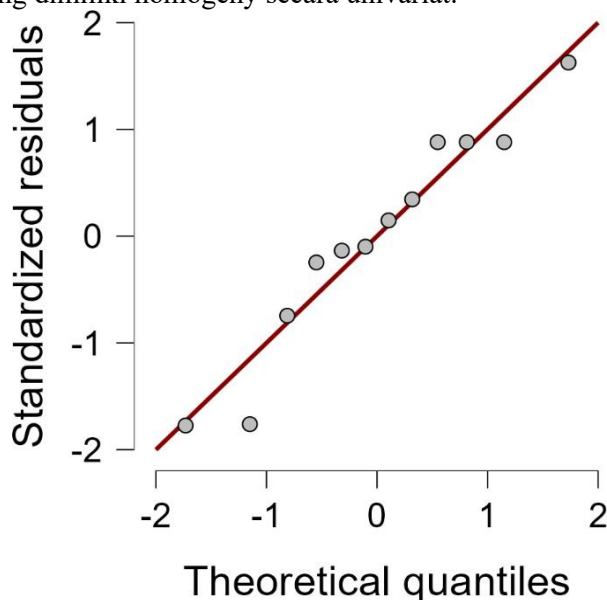
Berdasarkan hasil statistik penelitian tabel analisis deskriptif pada kelompok kontrol, diperoleh skor mean pre test sebesar 24.667 dan skor mean post test sebesar 21.000, dengan skor standar deviasi pre test sebesar 7.506 dan skor standar deviasi post test sebesar 9.539. serta skor mean follow-up pada kelompok kontrol sebesar 29.667 dengan standar deviasi follow-up sebesar 2.082.

Sedangkan hasil statistik penelitian tabel analisis deskriptif pada kelompok eksperimen expressive writing therapy, diperoleh skor mean pre test sebesar 26.667 dan skor mean post test sebesar 27.000, dengan skor standar deviasi pre test sebesar 4.041 dan skor standar deviasi post test sebesar 11.136. serta skor mean follow-up pada kelompok eksperimen sebesar 23.667 dengan standar. Gambaran hasil distribusi skor pre test dan post test pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dapat dilihat pada gambar di atas. Gambaran pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa adanya penurunan nilai mean sehingga ada perubahan pada kelompok kontrol antara pre test dan post test, juga adanya peningkatan nilai standar deviasi yang signifikan menunjukkan bahwa variabilitas data pada post test meningkat dibandingkan dengan pre test. Sedangkan pada skor mean follow-up kelompok kontrol adalah 29.667 artinya skor rata-rata follow-up yang meningkat menunjukkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan dalam variabel yang diukur serta skor standar deviasi yang kecil menunjukkan bahwa skor follow-up partisipan dalam kelompok kontrol relatif konsisten dan tidak memiliki variabilitas yang besar.

Gambaran pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa adanya peningkatan nilai mean yang sangat kecil sehingga perubahan pada kelompok eksperimen antara pre test dan post test relatif stabil dan tidak mengalami perubahan yang signifikan secara statistik, juga adanya peningkatan nilai standar deviasi yang signifikan menunjukkan bahwa variabilitas data pada post test meningkat dibandingkan dengan pre test. Sedangkan pada skor mean follow-up kelompok eksperimen adalah 23.667 yang mana lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol menunjukkan bahwa intervensi atau perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen memiliki variabilitas yang besar.

Berdasarkan grafiknya dapat disimpulkan bahwa terlihat terapi expressive writing yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan ini terlihat cukup berhasil karena pada kelompok eksperimen atau kelompok yang dapat perlakuan terapi dapat mempertahankan level kecemasannya dengan stabil, sedangkan pada kelompok kontrol atau kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan terapi mengalami peningkatan kecemasan. Namun, secara statistik hasil yang didapat tidak signifikan dan hal ini tidak bisa dipertahankan karena dilihat dari jumlah sampel yang sedikit.

Hasil uji asumsi homogenitas varians diperoleh skor p pre test sebesar $p = 0.190$ ($p > 0.05$) dan skor p post test sebesar $p = 0.143$ ($p > 0.05$). Menunjukkan bahwa varians data pre test dan post test antara kelompok tidak berbeda secara signifikan atau dapat dikatakan data yang dimiliki homogeny secara univariat.



Gambar 1. Uji Normalitas Q-Q Plot

Sumber: Hasil analisis peneliti menggunakan software statistik (2024)

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat hasil uji normalitas dengan menggunakan Q-Q plot menunjukkan bahwa data yang mewakili dengan titik- titik tersebar di sekitar garis acuan normalitas, maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi secara normal karena terlihat dari penyebaran plot yang berada di sekitar garis 45 derajat.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (expressive writing therapy) terhadap variabel dependen (kecemasan) pada mahasiswa di Universitas Nusa Cendana Kupang yang dapat dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 2. Uji Hipotesis Within Subjects Repeated Measures ANOVA
Within Subjects Effects

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Perlakuan	21.778	2	10.889	0.255	0.781

Perlakuan* Group	112.000	2	56.000	1.309	0.322
Residuals	342.222	8	42.778		

Note. Type III Sum of Squares

Sumber: Output analisis statistik, (2024)

Berdasarkan hasil statistik penelitian pada tabel diatas, didapatkan hasil uji repeated measure ANOVA diperoleh skor p within subjects sebesar $p = 0.322$ ($p > 0.05$). Menunjukkan bahwa hasil yang tidak signifikan antara sebelum dan sesudah di lakukan intervensi.

Tabel 14 Uji Hipotesis Beetwen Subjects Repeated Measures ANOVA
Between Subjects Effects

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Group	2.000	1	2.000	0.022	0.890
Residuals	370.444	4	92.611		

Note. Type III Sum of Squares

Sumber: Output analisis statistik, (2024)

Berdasarkan hasil statistik penelitian pada tabel diatas, didapatkan hasil uji repeated measure ANOVA diperoleh skor p between subjects sebesar $p = 0.890$ ($p > 0.05$). Menunjukkan bahwa hasil yang tidak signifikan secara statistik antara kedua kelompok, artinya intervensi yang diberikan tidak memiliki efek yang signifikan.

Pembahasan

Penelitian berjudul pengaruh expressive writing terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa di Universitas Nusa Cendana Kupang yang dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh expressive writing terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa serta untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan pengaruh expressive writing antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa di Universitas Nusa Cendana Kupang.

Penelitian ini melibatkan 6 orang partisipan yang dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen sebanyak 3 orang dan kelompok kontrol sebanyak 3 orang. Expressive writing therapy ini terdiri dari 5 pertemuan yang dilaksanakan selama 5 minggu. Semua partisipan diminta untuk menunjukkan kehadiran sebelum instruksi dan penjelasan terkait intervensi expressive writing therapy diberikan.

Sebelum melakukan analisis data, dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji normalitas menggunakan Q-Q plot yang menunjukkan bahwa data yang mewakili dengan titik-titik tersebar disekitar garis acuan normalitas, maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi secara normal karena terlihat dari penyebaran plot yang berada di sekitar garis 45 derajat. Hasil uji homogenitas diperoleh skor p pre test sebesar $p = 0.190$ ($p > 0.05$) dan skor p post test sebesar $p = 0.143$ ($p > 0.05$).

Menunjukkan bahwa varians data pre test dan post test antara kelompok tidak berbeda secara signifikan atau dapat dikatakan data yang dimiliki homogen.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, diperoleh skor mean pre test sebesar 24.667 dan skor mean post test sebesar 21.000, sedangkan pada kelompok eksperimen expressive writing therapy, diperoleh skor mean pre test sebesar 26.667 dan skor mean post test sebesar 27.000. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya penurunan nilai mean sehingga ada perubahan pada kelompok kontrol antara pre test dan post test, juga adanya peningkatan nilai standar deviasi yang signifikan menunjukkan bahwa variabilitas data pada post test meningkat dibandingkan dengan pre test. Sedangkan pada skor mean follow-up kelompok kontrol adalah 29.667 artinya skor rata-rata follow-up yang relatif stabil menunjukkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan dalam variabel yang diukur serta skor standar deviasi yang kecil menunjukkan bahwa skor follow-up partisipan dalam kelompok kontrol relatif konsisten dan tidak memiliki variabilitas yang besar.

Pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa adanya peningkatan nilai mean yang sangat kecil sehingga perubahan pada kelompok eksperimen antara pre test dan post test relatif stabil dan tidak mengalami perubahan yang signifikan secara statistik, juga adanya peningkatan nilai standar deviasi yang signifikan menunjukkan bahwa variabilitas data pada post test meningkat dibandingkan pre test. Sedangkan pada skor follow-up kelompok eksperimen adalah 23.667 yang mana lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menunjukkan bahwa intervensi atau perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen memiliki efek yang signifikan serta skor standar deviasi yang relatif besar menunjukkan bahwa skor follow-up partisipan dalam kelompok eksperimen memiliki variabilitas yang besar.

Hal ini juga ditunjukkan berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan repeated measure ANOVA dan diperoleh hasil yang tidak signifikan pada kedua kelompok dengan nilai p within subjects sebesar $p = 0.322$ ($p > 0.05$) dan hasil tidak signifikan antar kedua kelompok dengan nilai p between subjects sebesar $p = 0.890$ ($p > 0.05$). yang artinya bahwa intervensi yang diberikan tidak memiliki efek yang signifikan atau dapat dikatakan bahwa expressive writing therapy tidak berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa di Universitas Nusa Cendana Kupang.

Sejalan dengan hasil analisis statistik yang dilakukan, peneliti juga melakukan manipulation check dengan menggunakan kuisioner kesejahteraan psikologi atau psychological well-being scale. Manipulation check berfungsi sebagai bukti bahwa setiap kondisi yang diciptakan oleh peneliti memang sudah tercapai. Hasil uji manipulation check menggunakan repeated measure ANOVA diperoleh nilai p within subjects sebesar $p = 0.715$ ($p > 0.05$) artinya hasil yang tidak signifikan secara statistik yang mana perbedaan pengukuran tidak dapat dianggap sebagai efek dari manipulasi dan nilai p between subjects sebesar $p = 0.357$ ($p > 0.05$) artinya hasil yang tidak signifikan secara statistik antara kedua kelompok yang mana perbedaan antara kelompok tidak dapat dianggap sebagai efek dari manipulasi. Hal ini menunjukkan hasil manipulation check yang dilakukan tidak signifikan atau manipulation check kurang efektif menghasilkan perubahan yang diharapkan sehingga masih belum cukup untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada partisipan.

Intervensi expressive writing therapy mulai dilaksanakan pada tanggal 12 Oktober 2024 – 3 November 2024 diruangan laboratorium Prodi Psikologi. Berdasarkan data yang

diperoleh selama proses intervensi berlangsung dan dikaitkan dengan teori yang ada, ditemukan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi intervensi expressive writing therapy tidak efektif diantaranya yaitu kurangnya partisipan atau ukuran sampel yang kecil. Hal ini dikarenakan ukuran sampel yang kecil dapat menyebabkan hasil penelitian yang tidak signifikan secara statistik. Dalam penelitian ini sampel awal yang digunakan sebanyak 65 partisipan, yang diambil dari tingkatan kecemasan sedang dan kecemasan berat dalam data DASS-21 namun yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 20 partisipan.

Selanjutnya peneliti melakukan pendekatan dan menanyakan kesediaan dari 20 partisipan tersebut dan setelah dihubungi diperoleh sebanyak 10 partisipan yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian, namun total partisipan yang mengikuti penelitian ini secara lengkap berjumlah 6 partisipan dikarenakan 4 orang mengalami drop out dengan beberapa alasan seperti mahasiswa tidak dapat dihubungi untuk mengikuti rangkaian proses intervensi, mahasiswa yang mengundurkan diri, serta mahasiswa yang telah lulus atau akan diwisudakan. Kemudian dibagi kedalam dua kelompok sebagai pembanding yaitu kelompok eksperimen berjumlah 3 partisipan dan kelompok kontrol berjumlah 3 partisipan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alwi (2015) yang menyatakan bahwa secara statistik ukuran sampel yang semakin besar diharapkan dapat memberikan hasil yang semakin baik. Dengan sampel yang besar, mean dan standar deviasi yang diperoleh mempunyai probabilitas yang tinggi untuk menyerupai mean dan standar deviasi populasi. Untuk penelitian eksperimen dan komparatif diperlukan sampel 30 responden untuk setiap kelompok yang akan dibandingkan.

Pada penelitian ini juga terjadi drop out partisipan yang cukup tinggi dengan beberapa alasan seperti yang telah dipaparkan sebelumnya. Hal ini menunjukkan adanya keengganan pada mahasiswa dalam mencari bantuan profesional maupun kurang adanya kesadaran atau ketidakpahaman mahasiswa akan bantuan psikologis seperti intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini. Penelitian dari Hernawati (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa lebih suka mencari bantuan secara informal dari keluarga, teman, pasangan ataupun menyelesaikannya sendiri dan mohon bantuan Tuhan dibandingkan mencari bantuan secara formal pada profesional. Hal ini dikarenakan saat mahasiswa mencari bantuan profesional menimbulkan rasa khawatir seperti timbulnya stigma dianggap tidak normal atau sakit mental, labeling, stereotip, separation, dan diskriminasi yang diberikan dirasa mengganggu dan menimbulkan masalah baru. Selain itu, memiliki sikap negatif pada pemberian bantuan profesional dan adanya pemikiran yang ragu-ragu seperti apakah bisa dipercaya, apakah bisa membantu, dan biaya yang mahal. Serta tidak adanya dukungan sosial untuk mencari bantuan pada profesional.

Faktor selanjutnya yang membuat intervensi expressive writing therapy ini kurang efektif adalah faktor eksternal dalam hal ini lingkungan dan keluarga sebagai significant other yang dapat mempengaruhi partisipan pada saat treatment diberikan dan berpengaruh pada hasil penelitian. Selain mengintervensi partisipan dalam proses terapi, penting juga untuk memperhatikan faktor lingkungan dari partisipan itu sendiri seperti bagaimana interaksi antara partisipan dengan keluarga dirumah. Semiun (2006) menjelaskan faktor lingkungan yang dominan melengkapi kerentanan biologis dalam etiologi gangguan mental. Salah satu penyebab yang menjadi dasar kuat mengapa seseorang dapat mengalami gangguan mental adalah dari pengaruh keluarga sebagai lingkungan terdekatnya. Faktor lingkungan dapat menjadi penyebab utama yang saling

mempengaruhi dengan keadaan internal seseorang. Berdasarkan hasil obeservasi dan wawancara selama proses terapi, partisipan CA adanya konflik dengan orang tua hal ini dilihat dari kurangnya komunikasi yang efektif, pola asuh yang tidak efektif sehingga kesulitan dalam membangun hubungan yang baik antara CA dan ibunya, ibunya kerap membatasi dan mengatur hubungan dengan sepupu terdekatnya, pribadi yang tertutup, sangat sulit untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya, sering merasa takut terkait bagaimana pandangan orang lain terhadap dirinya dan terhadap apa yang dia bicarakan, memikirkan sesuatu yang berlebihan (*overthinking*) yang mana berdampak pada tugas akhir (skripsi) yang dikerjakan sehingga muncul penyesalan dalam diri, sering menyalahkan diri sendiri. Terlihat bahwa pengasuhan CA didominasi oleh ibu dan ketidakhadiran figur ayah sejak kecil (*broken home*) dan mengarah pada gaya pengasuhan otoriter. Menurut Baumrid (2010) gaya pengasuhan otoriter berhubungan dengan perilaku sosial remaja yang tidak kompeten dan persepsi diri yang *negative*. Penelitian dari Altaf (2010) menambahkan bahwa remaja dengan orang tua otoriter sering kali merasakan kecemasan pada hubungan sosial atau pertemanan, memiliki kemampuan komunikasi yang buruk, dan memiliki *self-esteem* yang rendah (Wahidah dkk., 2018).

Partisipan KR adanya trauma emosional dari pertengkaran orang tua sejak kecil, sering menerima kekerasan baik secara verbal maupun fisik, selalu disalahkan dari setiap pertengkaran yang terjadi, kondisi orang tua yang sudah bercerai (*broken home*), kurangnya kedekatan dengan figur ibu, kurangnya dukungan dari keluarga, tekanan untuk memenuhi harapan keluarga terkait pendidikannya, namun memiliki *support sistem* yang baik dari ayahnya, saudara kandung dan pasangan. Anantasari (2006) mengatakan bahwa kekerasan terhadap anak dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis anak dan menimbulkan kerusakan emosi anak seperti kecemasan, rasa takut dan agresi, mimpi buruk berulang-ulang, perasaan malu dan bersalah, fobia mendadak, keluhan psikosomatis, kecenderungan depresi, perasaan susah berkepanjangan, serta penarikan diri dari lingkungan sosial. Sejalan dengan Moore (2006) menjelaskan bahwa kekerasan juga menyebabkan gangguan kejiwaan seperti depresi, kecemasan berlebihan atau gangguan disosiasif, serta meningkatkan resiko bunuh diri sedangkan dampak psikologis akibat kekerasan seperti kecenderungan mengarah ke hal negatif, agresi serta mudah frustrasi, bersikap pasif dan apatis, tidak mampu menghargai dirinya sendiri, kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain, hingga menimbulkan rasa benci yang luar biasa terhadap dirinya sendiri (Ariani dkk., 2022).

Partisipan SP kurangnya dukungan dari keluarga, dengan kondisi orang tua yang sudah bercerai (*broken home*), tuntutan dari orang-orang terdekat yang membuat SP merasa tidak nyaman dan tertekan, sulit mengontrol perilaku, perasaan dan pikiran (*pengendalian diri*), memikirkan sesuatu yang berlebihan (*overthinking*) yang mana berdampak pada tugas akhir (skripsi) yang dikerjakan, adanya rasa khawatir dan ragu-ragu terhadap dirinya sendiri, gelisah dan perasaan bersalah. Penelitian yang dilakukan Afriani (2018) menjelaskan bahwa dukungan keluarga memilikiperan yang signifikan bagi seseorang ketika menghadapi masalah dan berfungsi sebagai langkah pencegahan untuk mengurangi tingkat kecemasan. Pandangan hidup seseorang menjadi luas, dan mereka cenderung tidak mudah merasakan kecemasan ketika mendapatkan dukungan keluarga yang cukup. Dukungan keluarga dianggap sebagai aspek penting yang mendorong mahasiswa dalam menghadapi masalah, membantu mengurangi tingkat

kecemasan, meningkatkan semangat hidup, serta memperkuat komitmen untuk terus berusaha dan mengatasi hambatan yang dihadapi (Nabila dkk., 2024).

Peneliti juga melakukan follow-up dengan berkunjung dan melakukan observasi langsung ke tempat tinggal partisipan. Hasil observasi dari peneliti terlihat dari tempat tinggal dari masing-masing partisipan dimana partisipan CA, KR, dan SP memiliki sumber masalah yang sama berasal dari keluarga yang menjadi salah satu sumber timbulnya kecemasan dan stress. Partisipan CA yang merupakan anak rantau yang mana CA ini berada jauh dari stressor sehingga terlihat dari proses terapi yang dilakukan, CA terlihat adanya kemajuan yang mana menunjukkan adanya perubahan kognitif dan perilaku, lebih jujur dan menerima diri sendiri (self-awareness), mendapatkan insight baru yang diterapkan dalam kesehariannya. Sedangkan partisipan KR dan SP juga terlihat kemajuan selama terapi diberikan, tetapi saat pertemuan terakhir partisipan KR dan SP mengalami permasalahan pribadi dengan keluarga yang membuat partisipan merasak tertekan dikarenakan KR dan SP ini berada dekat dengan lingkungan toxic sehingga kejadian tersebut menjadi stressor baru yang memicu partisipan untuk mengingat kembali kejadian tidak menyenangkan atau tarumatis yang pernah dialami sehingga partisipan merasa tidak nyaman, tegang, takut dan overthinking, penurunan suasana hati (mood) yang mana hal ini dapat berpengaruh pada hasil dari terapi itu sendiri.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zukhrufa, dkk (2021) berjudul psikoedukasi keluarga dalam mendukung penyembuhan orang dengan skizoprenia, menjelaskan bahwa keluarga sebagai lingkungan terdekat penyandang skizoprenia, menjadi salah satu faktor yang banyak berpengaruh baik pada perkembangan penyebab munculnya skizoprenia, proses penyembuhan sampai pasca penyembuhan, serta masalah kekambuhan. Terjadi hubungan saling mempengaruhi antara penyandang skizoprenia dengan keluarganya. Pola relasi negatif dapat muncul dari hubungan timbale balik tersebut berkontribusi pada terhambatnya proses penyembuhan dan pemulihan atau beresiko terjadi kekambuhan. Sehingga diperlukan edukasi kepada keluarga terkait dengan bagaimana pola komunikasi, cara berelasi atau perlakuan yang sejalan dengan proses penyembuhan, mengurangi resiko kekambuhan, meningkatkan keterampilan sosial, mengurangi expressed emotion (EE) dan menciptakan lingkungan dekat yang mendukung.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan berdasarkan hasil dropout partisipan yang tinggi sehingga jumlah sampel yang ada sangat kecil menunjukkan adanya kecenderungan mahasiswa mengalami kecemasan namun enggan atau adanya ketidakmauan partisipan untuk terbuka dan mengikuti intervensi psikologis dari awal sampai akhir secara utuh. Selain itu, saat mengintervensi partisipan dalam proses terapi, hendaknya tidak dilupakan hal-hal diluar partisipan seperti lingkungan sebagai lingkungan terdekat. Sehingga perlu juga untuk melakukan intervensi terhadap proses keluarga partisipan, bagaimana interaksi antara partisipan dengan keluarganya dirumah. Pentingnya untuk memberikan psikoedukasi terhadap keluarga selama partisipan itu didalam proses terapi, sehingga hal-hal yang akan membuat partisipan merasa lebih buruk atau kambuh itu dapat berkurang. Faktor eksternal dari partisipan ternyata tidak bisa dilupakan dalam proses terapi karena akan mempengaruhi bagaimana terapi itu sendiri.

Selain pengolahan data secara statistik menunjukkan hasil yang tidak signifikan, peneliti juga mengevaluasi secara deskriptif dengan menggunakan lembar evaluasi terkait dengan saran terhadap intervensi expressive writing therapy yang diberikan. Myers dan Hansen (2002) menyarankan agar dilakukan wawancara informal dengan partisipan atau memberikan angket tertulis yang bersifat terbuka pada akhir tahap eksperimen yang bertujuan untuk memperoleh informasi tentang keberhasilan manipulasi kondisi (Sugiyanto, 2009). Partisipan ditanya mengenai seberapa efektif menulis dalam melepaskan emosi yang terpendam atau tertekan. Berdasarkan hasil refleksi dalam sesi terminasi tersebut diperoleh skor 8,5/10 dari partisipan. Selama proses intervensi berjalan, partisipan menyampaikan bahwa kegiatan yang diberikan sudah baik, partisipan merasa rileks dengan mengikuti kegiatan ini walaupun penuh tantangan pada saat menulis dikarenakan partisipan harus mengingat kembali kejadian-kejadian traumatik namun partisipan merasakan manfaat dan merasa lebih baik dalam mengendalikan emosi dan mengungkapkan peristiwa-peristiwa yang menyenangkan tanpa takut dihakimi, mengungkapkan perasaan dan pendapat yang terpendam (katarsis), dipandu dengan baik saat menulis, tidak takut untuk bercerita, tidak merasa adanya kesenjangan selama mengikuti kegiatan ini dan merasa sangat didengarkan. Sehingga partisipan pun menjadi lebih fokus, mendapatkan insight baru, adanya perubahan perilaku yang dirasa dan kontrol diri yang menjadi lebih baik dari sebelumnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata skor kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi expressive writing pada mahasiswa di Universitas Nusa Cendana Kupang berdasarkan hasil uji statistik dengan nilai p value within subjects sebesar $p = 0.322$ ($p > 0.05$) dan nilai p value between subjects sebesar $p = 0.890$ ($p > 0.05$). Artinya tidak ada pengaruh expressive writing yang signifikan terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa di Universitas Nusa Cendana Kupang. Selain uji hipotesis, penelitian ini juga menemukan hasil lain yaitu terdapat tingkat dropout partisipan yang tinggi sehingga jumlah sampel yang ada sangat kecil menunjukkan adanya kecenderungan mahasiswa mengalami kecemasan namun enggan atau adanya ketidakmauan partisipan untuk terbuka dan mengikuti intervensi psikologis dari awal sampai akhir secara utuh. Selain itu, saat mengintervensi dalam proses terapi, hendaknya tidak dilupakan hal-hal diluar dari partisipan seperti keluarga sebagai lingkungan terdekat. Sehingga perlu juga untuk melakukan intervensi terhadap proses keluarga, bagaimana interaksi antara partisipan dengan keluarganya dirumah. Pentingnya untuk memberikan psikoedukasi terhadap keluarga selama partisipan itu di dalam proses terapi, sehingga hal-hal yang akan membuat partisipan merasa lebih buruk atau kambuh itu dapat berkurang. Faktor eksternal dari partisipan ternyata tidak bisa dilupakan dalam proses terapi karena akan mempengaruhi bagaimana terapi itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arjanto, P. (2022). Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21) pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, Vol 7. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/perseptual>
- azyz, A., Huda, M., Atmasari, L. (2022). School Well-Being dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Institusi Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri*.
- Bayhaqi, A., Murdiana, S., Ridfah, A. (2017). Metode Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2): 146-154.
- Chafsoh, A. (2020). Munculnya Culture Shock pada Mahasiswa Baru Dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19. *Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia*.
- Dede, E., dkk. (2022). Implementasi Hamilton Anxiety rating Scale Untuk Mendiagnosis Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal Komputer dan Informatika (JICON)*, 10(1): 55-64.
- Fadila, A. (2018). Kecemasan Orangtua Menghadapi Hospitalisasi Anak. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Fauzi, A. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menyelesaikan Skripsi. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Firmansyah., Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2): 85-114. <https://journal.formosapublisher.org/index.php/jiph>
- Gloria. (2022). Hasil Survey I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia memiliki Masalah Gangguan Mental [Halaman Web]. Diakses dari <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survey-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>
- Hafilda., dkk. (2020). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*. 98
- Hernawati, L. (2022). Gambaran Penyebab Mahasiswa Enggan Mencari Bantuan Profesional di Masa Pandemi Covid-19. *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, 21(2): 198-205.
- Hidayati., dkk. (2022). Kecemasan Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan jiwa*, 5(2): 329-336.
- Howel., dkk. (2019). Expressive Writing as an Anxiety-reduction Intervention on test Anxiety and the mediating Role of First Language and Self- Criticism in a Bulgarian Sampel. *Journal of Education Science & Psychology*, IX(LXXI) (1): 121-130. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.1.2020.27004> <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/2504>
- Isnawan, M. (2020). Kuasi Eksperimen. Ebook. ISBN 978-623-92719-1-6
- Jannah, Z. (2022). Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan Santri yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya (JPiB)*, 5(2): 95-104. DOI: 10.15575/jpib.v5i2.19507
- Karauwan. (2020). Refleksi Kecemasan Dalam Film Final Destination 3 Karya James Wong. Skripsi. *Universitas Sam Ratulangi Manado*.

- Khoirunnisa. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi PAI di IAIN Palangka raya. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Palangka raya.
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1): 22-33. <https://dx.doi.org/analitika.v11i1.3110>
- Lubis, H., Rahayu, D. (2021). Expressive Writing Therapy Dalam Mengelola Kecemasan Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*, 5(4): 1970-1981. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i4.4874>
- Maria, D., dkk. (2022). Motivasi dan Tingkat kecemasan Mahasiswa Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(4): 629-638.
- Miadinar, M., Supriyanto, C. (2021). Tingkat Kesehatan Mental di Tim Atletik Tulungagung Selama Pandemi Covid-19 (Sifat Psikometri dan Varians DASS-21) pada Atlet dan Non-Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3): 31-40.
- Mulyana, A., Nurdin, F., Nurfatwa, D. (2022). Prokrastinasi Akademik, Emotion Focused Coping, dan Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi (JPP)*, 13(2): 69-78. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.815>
- Nabila., dkk. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi. *Health and Financial Journal*, 1(1): 32-42.
- Nugraha, A. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1): 1-22. <https://e-journal.ianinsalatiga.ac.id/index.php/ijip/index>
- Nursolehah, R., Rahmiati. (2022). Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu, Research & Learning in Elementary Education*. 6(4). <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Pastari, M., dkk. (2023). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecemasan Pada Pengguna Narkoba. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang (JPP)*. 18(1): 59-64. <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i1>
- Pennebaker, J., Adams, K. (2013). *It's Easy to Write: Expressive Writing Series*. Ebook. Rowman & Littlefield Publishers, INC: Lanham. New York. Toronto. Plymouth, UK.
- Pennebaker, J., Evans, J. (2014). *Expressive Writing "Words that Heal"*. Ebook. ISBN 978-1-61158-047-1
- Pritasari, N., dkk. (2013). Anova untuk Analisis Rata-rata Respon Mahasiswa Kelas Listening. *Prosiding SNMPM Universitas Sebelas Maret 2013.2*.
- Ramdan, I. (2019). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. *Jurnal Ners*. 14(1). <https://dx.doi.org/10.20473/jn.v13i1.10673>
- Ratminingsih. (2010). Penelitian Eksperimental dalam Pembelajaran Bahasa Kedua. *PRASI*. 6(11): 30-39.
- Retnoningtyas, D., dkk. (2017). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi "Mandala"*, 1(1): 14-25.

- Rohmah, N. (2017). Pengaruh Forgiveness Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Baru Uin Maulana Malik Ibrahim Malang Ditinjau Dari Latar Belakang Budaya. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik.
- Rudiyanto, Asmayanti, E., Balqis, R., Sari, Y. (2022). Spiritualitas dan Kecemasan pada Lansia yang Tidak Mempunyai Pasangan Hidup. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(2): 76-84.
- Sa'idah, F. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya: Surabaya.
- 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): 38-42.
- Saputri, R. (2019). Pengaruh Terapi Menulis Ekspersif Terhadap Penurunan Stres pada Remaja. Karya Tulis Ilmiah. PKU Muhammadiyah Surakarta: Surakarta.
- Susilowati, T., Hasanat, N. (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pangalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*, 38(1): 92-107.
- Tampubolon, J. (2019). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar Tahun 2019. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan: medan.
- Ulfa, R. (2021). Variabel Penelitian dalam Penelitian Pendidikan. *Al-Fathonah: Jurnal pendidikan dan Keislaman*. ISSN: 2685-6115.
- Wahidah, F., Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 3(2): 57-69.
<https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6826>
- Walus, A., dkk. (2020). Expressive Writing to Combat Distress Associated With the COVID-19 Pandemic in People with Inflammatory Bowel Disease (WriteForIBD): A Trial Protocol. *Journal of Psychosomatic research*. 139: 2-8.
- Yogaswara, dkk. (2019). Analisis Perbandingan Metode Problem Based Learning dan Problem Solving untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Kreatif. *Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*. V(2): 224-240.
- Yu, Y., Zhang, X. (2022). Effect of Expressive Writing on "Choking under Pressure" in High Test-Anxious Individuals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 20(302): 1-9.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20010302>
- Zukhrufa, F., Taftazani, B. (2021). Psikoedukasi Keluarga Dalam Mendukung Penyembuhan Orang Dengan Skizoprenia. *Share: Social Work Jurnal*. 11(1): 51-61.