

Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying

Sri Hartini¹, Willy², Fransisca³, Selly Handayani⁴, Gina Levina⁵, Ryan Andika Yusri⁶

^{1,2,3,4,5,6}Department of Psychology, University Prima Indonesia, Indonesia

Article Info

Article history:

Received 17 Mei 2021

Revised 27 Mei 2021

Accepted 7 Juli 2021

Keywords:

Expressive Writing Therapy,
Public Speaking Anxiety

ABSTRACT

This study aims to know the effectiveness of expressive writing therapy in minimizing public speaking anxiety. This is experiment research which uses One Group Pretest-Posttest design with 20 subjects participated by using Purposive Sampling. The normality of data was used with Shapiro-Wilk test and continued with Paired Sample T-Test using IBM statistics 25 for windows. The results of Paired Sample T-Test show a result with sig. 0,007 ($p < 0.05$) which proves the effectiveness of expressive writing therapy in order to minimizing public speaking anxiety on the bully-victims students grade eleventh high school in Methodist Antiokhia Pancur Batu.

ABSTRAK

Penelitian ini ditujukan untuk mengkaji efektivitas metode terapi menulis ekspresif dalam menurunkan *public speaking anxiety*. Ini merupakan penelitian berjenis eksperimen dengan memakai desain *One Group Pretest-Posttest* dengan jumlah subjek 20 orang yang dipilih menggunakan *Purposive Sampling*. Data yang diperoleh diuji normalitasnya menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dan dilanjutkan dengan uji *Paired Sample T-Test* menggunakan *IBM Statistics 25 for Windows*. Uji *Paired Sample T-Test* yang dilakukan menghasilkan signifikansi *Paired Sample Test* 0.007 ($p < 0.05$) dengan demikian terbukti bahwa terapi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan *public speaking anxiety* pada siswa-siswi korban *bullying* kelas XI SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu.

Kata kunci

Terapi Menulis Ekspresif,
Kecemasan Berbicara di
Depan Umum

Corresponding Autor:

Fransisca

Department of Psychology

University Prima Indonesia Indonesia

Email: fransiscaleon67@gmail.com

PENDAHULUAN

Dalam bahasa Latin, kata “remaja” disebut *adolescere* yang artinya tumbuh menuju dewasa alias *to grow maturity* (Rice, 1975). Masa remaja merupakan masa dimulainya pubertas dan diakhiri dengan transisi menuju dewasa, kira-kira usia 10-18 tahun (Martha & Suzanne, 2019). Perubahan perkembangan remaja yang utama pada masa ini berupa penemuan identitas diri. Remaja mulai disuguhkan dengan berbagai peran baru yang mendorong mereka untuk bereksperimen dalam mengeksplorasi dan menemukan identitas dirinya tersebut (Santrock, 2007 dalam Shidiqi & Suprpti, 2013).

Upaya penemuan identitas diri ini dapat mengarahkan tingkah laku remaja menjadi berperilaku positif maupun negatif (Levianti, 2008). Adapun perilaku negatif yang sering dilakukan oleh remaja misalnya tindakan *bullying*. *Bullying* merupakan serangkaian aktivitas negatif dan sering kali agresif bahkan manipulatif yang diakibatkan oleh satu individu atau lebih kepada seorang atau sekelompok orang selama jangka waktu tertentu (Sullivan et al., 2005). Perilaku agresi dan perilaku antisosial umumnya akan meningkat pada usia remaja terkhususnya tindakan kejahatan dan kekerasan yang serius (Moffit, 1996 dalam Sandri, 2015).

Coloroso (2003) menyebutkan ada empat jenis *bullying* yang biasanya dilakukan, diantaranya: a) *Bullying* fisik mencakup tindakan memukul, menyikut, menggigit, mencekik, menendang, meninju, meludahi, merusak dan menghancurkan barang hingga memutar anggota tubuh ke arah yang menyakitkan; b) *Bullying* verbal, seperti pemberian julukan, mencela, memfitnah, mengkritik dengan kejam, menghina, merampas, telepon atau pesan yang mengintimidasi, tuduhan palsu, gosip, surat-surat kaleng berisi ancaman kekerasan

hingga ke pernyataan-pernyataan berbaur seksual; c) *Bullying* relasional diantaranya pengucilan, penghindaran, pengabaian, pengecualian hingga sikap tersembunyi seperti lirikan mata, pandangan agresif, bahu bergidik, menghela nafas, tawa yang mengejek, mencibir maupun bahasa tubuh kasar lainnya; d) *Cyber bullying*, seperti pesan atau gambar yang menyakitkan, *silent calls*, membuat postingan yang memalukan, diabaikan di *chat room*, *happy slapping* dan lainnya.

Dihimpun dari KPAI, kasus kekerasan pada anak terus meningkat setiap tahun. Mulai dari 2011 hingga 2019 saja dalam kurun waktu sembilan tahun tersebut telah didata sebanyak 37.381 pengaduan. Konsekuensi terlibat dalam penindasan bervariasi dan berkisar dari gangguan kecil hingga bunuh diri. Slee dan Skrzypiec (2016) menyatakan bahwa meskipun tidak semua remaja yang diintimidasi mengalami kesulitan internalisasi, namun berbagai penelitian telah menemukan bahwa menjadi korban *bullying* dikaitkan dengan ide bunuh diri (Rigby & Slee, 1999; Kim et al., 2005), peningkatan gangguan kesehatan mental (Skrzypiec, 2012; Gini & Pozzoli, 2008), kecemasan (Graham & Juvonen, 1998; Craig, 1998), depresi (Slee, 1995; Craig, 1998 van der Wal et al., 2003), gejala psikosomatis (Kaltiala-Heino et al., 2000) dan masalah dengan teman sebaya (Smith et al., 2004). Hubungan dengan depresi, kesepian, kecemasan, harga diri rendah dan konsep diri sosial yang buruk ditemukan oleh Hawker dan Boulton (2000) yang melakukan tinjauan meta-analitik selama 20 tahun penelitian dengan menyimpulkan bahwa jelas *bullying* secara positif terkait dengan *maladjustment* psikologis yang dinyatakan dalam studi *cross-sectional* “... menunjukkan bahwa korban agresi menderita berbagai tekanan psikososial. Mereka merasa lebih cemas, cemas secara sosial, depresi, kesepian, merasa buruk tentang diri mereka

dibandingkan non-korban” (dalam Slee & Skrzypiec, 2016).

Kecemasan social menjadi satu dari sekian dampak yang dirasakan korban bullying. Kecemasan sosial ialah kombinasi dari rasa cemas, ketakutan, dan kekhawatiran yang dialami sehubungan dengan ketidakmampuan dalam memberikan kesan positif pada orang lain (La Greca & Lopez, 1998 dalam Acquah et al., 2016). Kecemasan sosial ditandai dengan rasa takut yang kuat terhadap penghinaan, rasa malu dan persepsi dievaluasi secara negatif oleh orang lain dalam konteks sosial. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kecemasan sosial cenderung memiliki harga diri yang rendah dan menilai perilaku mereka sendiri secara negatif, menunjukkan tanda-tanda penghindaran dalam situasi kinerja yang penuh tekanan, dan menarik diri dari interaksi dengan teman sebaya (dalam Acquah et al., 2016). Hubungan positif yang signifikan antara kecemasan sosial terhadap *bullying* sebesar 42,8% telah dibuktikan oleh penelitian Onyekuru dan Ugwu (2017).

Dalam konteks pendidikan, siswa dan guru berinteraksi satu sama lain dalam berbagai situasi pembelajaran termasuk berbagi pemahaman dan pengetahuan, membuat, menyajikan dan mengevaluasi ide, memberi dan menerima umpan balik, bernegosiasi dan berdebat serta mengungkapkan persetujuan dan ketidaksetujuan dengan peserta interaksi lainnya. Di banyak negara, seperti Finlandia, telah terjadi transisi dari pendidikan yang berpusat pada guru sebagai pendidik dan berorientasi pada konten menjadi praktik pendidikan yang lebih berpusat pada siswa dan berorientasi pada pembelajaran. Alih-alih siswa sebagai pendengar bisu, mereka sekarang dianggap sebagai aktor yang secara aktif membangun pengetahuan dan pemahaman mereka; agen signifikan dari pembelajaran mereka sendiri. Peran guru

hanya dipandang sebagai pendukung partisipasi dan interaksi siswa (Parpala & Lindblom-Ylänne, 2007 dalam Pörhölä et al., 2019). Meskipun interaksi ini dapat dipandang bermanfaat dan mendukung oleh beberapa siswa, namun bagi beberapa dari mereka, hal ini dapat menimbulkan kesulitan dan kecemasan bahkan perasaan dilecehkan dan terintimidasi (Pörhölä et al., 2019).

Sekelompok siswa yang memiliki risiko tinggi untuk menderita kecemasan sosial dalam situasi pembelajaran adalah mereka yang telah menjadi sasaran *bullying* oleh teman sebayanya dalam konteks pendidikan, baik sebelumnya selama masa sekolah mereka atau saat di universitas. Penelitian Pörhölä et al. (2019) kepada 5078 mahasiswa mulai dari korban bullying, pelaku, korban-pelaku hingga mereka yang tidak pernah mengalami *bullying* menunjukkan bahwa kecemasan tertinggi yang dilaporkan responden dalam situasi pembelajaran adalah ketika berbicara di depan umum dan situasi presentasi ($M=1.33$, $SD=0.79$), diikuti dengan berbicara dalam bahasa asing ($M=1.15$, $SD=0.87$), seminar ($M=1.08$, $SD=0.83$), dan terakhir, ujian dan tes ($M=0.78$, $SD=0.63$).

Public speaking anxiety atau yang populer disebut demam panggung, mengacu pada perasaan takut dan cemas seseorang sehubungan dengan aktivitas berkomunikasi di depan umum baik yang nyata maupun *imaginary*. Umumnya, semakin formal dan tidak familiar acara tersebut, semakin banyak hadirin, dan semakin penting tujuannya maka semakin gugup orang untuk berbicara.

Nevid et al. (2018) menjelaskan ciri kemasannya antara lain: a) Ciri fisik, termasuk perasaan gelisah, gemeteran, sesak di dada, keringat dingin, telapak tangan berkeringat, pusing hingga jatuh pingsan, mulut atau tenggorokan kering, jantung berdebar kencang, jari tangan atau kaki dingin, dan

sakit perut atau mual, dan gejala fisik lainnya; b) Ciri perilaku, termasuk perilaku penghindaran, kemelekatan serta perilaku terguncang; c) Ciri kognitif termasuk rasa khawatir, takut, cemas berlebihan tentang masa depan, terpaku pada sensasi fisik, takut kehilangan kontrol, terus-menerus memikirkan hal yang sama, perasaan campur aduk, kebingungan, sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan sejumlah siswa-siswi kelas XI SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu, mereka mengaku cemas ketika harus berbicara di depan umum khususnya ketika membawakan presentasi atau aktivitas lisan lainnya. Siswa-siswi merasa kurang percaya diri tampil di hadapan orang lain serta khawatir akan melakukan kesalahan. Mereka khawatir bila penampilannya hanya akan mempermalukan dirinya sendiri dan membuatnya menjadi lelucon oleh teman-temannya.

Dari permasalahan di atas, tentunya perlu dilakukan intervensi untuk membantu para siswa mengatasi kecemasannya tersebut. Intervensi yang dapat diberikan berupa terapi menulis ekspresif. Bolton et al. (2005) mendefinisikan hal ini sebagai terapi terapeutik yang menggunakan proses personal, eksploratif dan menulis ekspresif, yang mungkin juga kreatif atau puitis, dimana pasien atau klien ditawarkan bimbingan dan inspirasi oleh seorang dokter atau penulis kreatif yang membantu dalam memilih topik untuk tulisan mereka. Setiap orang didorong untuk bekerja dengan cara yang sesuai dengan minat mereka dan perhatian, dan menurut keinginan dan kebutuhan mereka sendiri. Otoritas dan kendali atas setiap tulisan selalu berada di tangan penulis. Fokus dari penulisan terapeutik adalah pada proses penulisan daripada produk.

Penulisan terapeutik memiliki banyak manfaat mulai dari membantu individu

memahami dirinya dengan lebih baik, membantu menangani rasa cemas, perasaan tertekan, depresi, ketakutan terhadap penyakit, kecanduan hingga membantu individu menyesuaikan diri dalam menghadapi perubahan hidup seperti mengalami sakit, kehilangan pekerjaan hingga kehancuran perkawinan dan rasa kehilangan (Bolton, 2011 dalam Susanti & Supriyanti, 2013). Penelitian oleh Susanti dan Supriyanti (2013), Bayhaqi, Murdiana, dan Ridfah (2017), Niman, Saptiningsih, dan Tania (2019) sendiri telah menunjukkan keefektivitasan terapi menulis ekspresif dalam menurunkan *public speaking anxiety*.

Dari apa yang sudah dijelaskan sebelumnya, peneliti tertarik untuk membuktikan sendiri keefektivitasan *terapi menulis ekspresif* tersebut.

Adapun kelebihan dari penelitian ini terletak pada subjek penelitian yang dispesifikan pada korban *bullying* sehingga menjadi tantangan tersendiri bagi peneliti yang mana metode ini sendiri tidak banyak diteliti oleh peneliti-peneliti lain, bahkan penelitian sejenis yang dilakukan pun kebanyakan subjeknya adalah mahasiswa seperti pada penelitian yang dilakukan Susanti dan Supriyanti (2013) yakni pada 12 orang mahasiswa, penelitian Bayhaqi, Murdiana, dan Ridfah (2017) pada 5 orang mahasiswa, dan penelitian Humaidi, Putri, Aulia, dan Suhesty (2020) pada 30 orang mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang menggunakan desain pre-eksperimental yaitu *one group pretest-posttest* yang dilakukan dengan hanya satu kelompok yang diberikan perlakuan tertentu lalu dinilai sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Subjek Penelitian

Terdapat 20 subjek penelitian yang merupakan korban bullying kelas IX SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu yang telah dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan kriteria subjek: (1) Merupakan korban *bullying* kelas XI; (2) Memiliki kecemasan berbicara kategori sedang hingga tinggi.

Metode Pengumpulan Data

Metode yang dipakai berupa metode skala untuk menjangkau korban *bullying* dengan kecemasan sedang hingga tinggi. Skala kecemasan yang digunakan berupa ciri kecemasan berdasarkan aspek kecemasan menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2018) yakni ciri fisik, ciri perilaku, dan ciri kognitif dengan skala disusun menggunakan model *Likert* dengan empat kategori skala dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Skala kecemasan memiliki 30 butir pernyataan dengan 15 aitem jenis *favorable* dan 15 lainnya *unfavorable*.

Teknik Analisis Data

Skala akan diuji validitas dan reliabilitasnya dengan bantuan *IBM Statistics 25 for windows*. Setelah itu, data akan diuji menggunakan uji *Shapiro-Wilk* untuk mengukur normalitasnya dan bilamana data terdistribusi normal maka selanjutnya akan diuji dengan *Uji Beda Dua Sampel Berpasangan* yaitu akan diuji subjek yang sama sebelum dan sesudah mereka diberi perlakuan (Basuki, 2014).

Prosedur Penelitian

Pada tanggal 24 Januari 2021 dilakukan uji coba (*try out*) skala kecemasan yang dibagikan kepada 25 korban *bullying* kelas XI melalui media *Google Form*. Dari uji coba tersebut ada 3 aitem yang dinyatakan gugur sehingga tersisa 27 aitem yaitu 14 aitem *favourable* dan 13 aitem *unfavourable*.

Selanjutnya, pada tanggal 27 Januari–03 Februari 2021 dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pemberian *pretest* skala kecemasan melalui *Google Form* kepada 34 siswa-siswi korban *bullying* kelas XI SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu. Dari 34 siswa-siswi yang mengisi skala, teridentifikasi ada 29 siswa dengan kecemasan sedang dan 3 siswa dengan kecemasan tinggi yang kemudian dipilih secara acak sebanyak 20 subjek yang dibutuhkan dalam penelitian.

Tahap selanjutnya pada tanggal 05-10 Februari 2021 dilakukan pemberian *treatment* menulis ekspresif yang terbagi dalam 3 kali sesi pertemuan dengan setiap sesi berlangsung selama 60-120 menit. Sesi dilakukan secara selang-seling dengan subjek yang terbagi dalam dua gelombang, masing-masing 10 orang per gelombang dengan tujuan meminimalisir kontak mengingat situasi pandemi yang sedang terjadi. Selang satu minggu setelah pemberian *treatment*, pada 17 Februari, peneliti memberikan skala kecemasan yang sama (*posttest*) untuk mengukur kembali tingkat kecemasan dan efektivitas menulis yang dilakukan.

HASIL PENELITIAN

Uji Normalitas

Uji ini dilakukan untuk menilai distribusi kenormalan data dimana normalitas data menjadi syarat mutlak yang harus terpenuhi apabila ingin melanjutkan pengukuran ke tahap selanjutnya. Uji normalitas yang dipakai berupa uji *Shapiro-Wilk* yang digunakan untuk subjek penelitian tidak lebih dari 50 orang subjek. Data dinyatakan normal apabila diperoleh nilai signifikansi $p > 0,05$.

Adapun hasil analisis pada data *pretest* didapatkan nilai koefisien p sebesar 0,165 ($p > 0,05$) dan pada data *posttest* diperoleh nilai koefisien p yaitu 0,362 ($p > 0,05$) dengan

demikian kedua data dinyatakan terdistribusi normal sehingga dapat dilanjutkan dengan uji *Paired Sample T-test*.

Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut

Ha : Pelatihan terapi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan *public speaking anxiety* pada siswa-siswi korban *bullying* kelas XI SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu.

Ho : Pelatihan terapi menulis ekspresif tidak efektif dalam menurunkan *public speaking anxiety* pada siswa-siswi korban *bullying* kelas XI SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu.

Uji hipotesis yang digunakan berupa uji *Paired Sample T-Test* untuk diketahui ada tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya *treatment* dengan melihat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui efektivitas terapi menulis ekspresif.

Tabel 1. Kriteria Skor Public Speaking Anxiety

Skor	Keterangan
> 81	Tinggi
54 - 81	Sedang
< 54	Rendah

Tabel 2. Rangkuman Data dan Klasifikasi Tingkat Public Speaking Anxiety

Subjek	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Skor	Status
PR	63	Sedang	55	Sedang	Turun	Tetap
MZ	103	Tinggi	76	Sedang	Turun	Turun
PH	77	Sedang	56	Sedang	Turun	Tetap
FE	62	Sedang	65	Sedang	Naik	Tetap
RA	59	Sedang	67	Sedang	Naik	Tetap
TS	70	Sedang	64	Sedang	Turun	Tetap
CH	76	Sedang	78	Sedang	Naik	Tetap
TV	69	Sedang	66	Sedang	Turun	Tetap
AU	78	Sedang	73	Sedang	Turun	Tetap
WA	76	Sedang	49	Rendah	Turun	Turun
JF	58	Sedang	61	Sedang	Naik	Tetap
EP	62	Sedang	46	Rendah	Turun	Turun
SA	69	Sedang	79	Sedang	Naik	Tetap

ED	66	Sedang	57	Sedang	Turun	Tetap
R	54	Sedang	56	Sedang	Naik	Tetap
MA	84	Tinggi	66	Sedang	Turun	Turun
GS	76	Sedang	77	Sedang	Naik	Tetap
EP	86	Tinggi	51	Rendah	Turun	Turun
WS	76	Sedang	61	Sedang	Turun	Tetap
EM	59	Sedang	50	Rendah	Turun	Turun

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest	0.932	20	0.165
Posttest	0.950	20	0.362

Tabel 4. Hasil Uji T (*Paired Samples Statistics*)

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	71.15	20	11.717	2.620
	Posttest	62.65	20	10.225	2.286

Tabel 5. Hasil Uji T (*Paired Samples Test*)

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest- Posttest	8.500	12.505	2.796	3.040	19	0.007

Pada tabel 2 terlihat hasil rangkuman keseluruhan data dari 20 subjek partisipan dimana terdapat 13 subjek yang mengalami penurunan skor *posttest* baik penurunan dari kategori tinggi ke sedang, kategori tinggi ke rendah maupun kategori sedang ke rendah. Sebaliknya, ada 7 subjek yang mengalami kenaikan skor *posttest* meskipun kategorinya tidak berubah (tetap pada kategori sedang). Kemudian bila disimpulkan secara keseluruhan seperti yang terlihat pada kolom 'status', ada 6

orang subjek yang mengalami penurunan *public speaking anxiety* dan 14 lainnya tetap.

Berikutnya, pada tabel 4 terlihat hasil *output pretest* dan *posttest* kecemasan pada siswa adalah 71,15 > 62,65 dan pada tabel 5 terlihat bahwa *Sig. Paired Samples Test* adalah 0.007 (*Sig.* < 0,05). Singgih Santoso (dalam Aminuddin & Mulyadi, 2019) menyatakan ketentuan hasil uji beda dua sampel berpasangan adalah jika nilai *Sig. 2 tailed* < 0,05 berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Sebaliknya pula, H_0 akan diterima

dan H_a akan ditolak jika nilai Sig. 2 tailed $>0,05$.

Dengan begitu, terdapat perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest* atau dapat dinyatakan bahwa pelatihan terapi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan *public speaking anxiety* pada siswa-siswi korban *bullying* kelas XI SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu.

PEMBAHASAN

Menulis merupakan kegiatan produktif dan ekspresif. Sering kali saat menulis, individu tidak menyadari bahwa sesungguhnya ia sedang melakukan terapi. Sebagai bentuk eksplorasi dan ekspresi diri, menulis memiliki kekuatan tersendiri yang memungkinkan individu yang terlibat untuk mengembangkan kesadaran yang lebih tinggi akan suatu peristiwa serta mengembangkan ide, perasaan, dan keyakinan spiritual dalam diri. Menulis ekspresif menjadi sarana refleksi diri bagi individu yang mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan. sekaligus dapat memfasilitasi individu tersebut dalam merestrukturisasi kognitifnya, mengontrol emosi dengan lebih baik, sebagai katarsis untuk mendapatkan energy baru, menurunkan tekanan emosional dan memfokuskan perhatian pada tujuan dan perilakunya sehari-hari (dalam Amali & Rahmawati, 2020).

Menulis menstimulasi kinerja otak kiri yang rasional sehingga ketika otak kiri aktif, otak kanan dapat dengan bebas mengeluarkan kreativitas, intuisi dan perasaan, sehingga menulis dapat menghilangkan gangguan psikologis serta memungkinkan individu untuk menggunakan kekuatan otaknya guna memahami dirinya sendiri, orang lain juga dunia di sekitar mereka (Saifudin & Kholidin, 2015 dalam Wekoadi et al., 2018).

Menulis dapat menjadi alternatif bagi individu yang kesulitan untuk mengungkapkan perasaannya ketika harus berbicara dengan konselor sebab dalam menulis ekspresif hanya Individu tersebut seorang diri sehingga tidak perlu terbebani oleh rasa takut ataupun malu. Menulis ekspresif adalah menulis bebas.

Bolton et al. (2005) mendefinisikan *expressive writing therapy* sebagai terapi terapeutik yang menggunakan proses personal, eksploratif dan menulis ekspresif, yang mungkin juga kreatif atau puitis, dimana pasien atau klien ditawarkan bimbingan dan inspirasi oleh seorang dokter atau penulis kreatif yang membantu dalam memilih topik untuk tulisan mereka. Setiap orang didorong untuk bekerja dengan cara yang sesuai dengan minat mereka dan perhatian, dan menurut keinginan dan kebutuhan mereka sendiri. Penulisan terapeutik memiliki banyak manfaat mulai dari membantu individu memahami dirinya dengan lebih baik, membantu menangani rasa cemas, perasaan tertekan, depresi, ketakutan terhadap penyakit, kecanduan hingga membantu individu menyesuaikan diri dalam menghadapi perubahan hidup seperti mengalami sakit, kehilangan pekerjaan hingga kehancuran perkawinan dan rasa kehilangan (Bolton, 2011 dalam Susanti & Supriyantini, 2013).

Davis (dalam Fikri, 2012) mengemukakan beberapa manfaat menulis ekspresif mulai dari meningkatkan pemahaman diri individu, memperbaiki gambaran dan *self-esteem* individu, meningkatkan kemampuan interpersonal dan komunikasi, membantu mengekspresikan diri, menurunkan tekanan hingga meningkatkan kemampuan dalam menyesuaikan diri.

Terdapat empat tahap menulis ekspresif menurut Hynes dan Thompson (dalam Susanti & Supriyantini, 2013) yaitu: (1) *Recognition* atau *Initial Write*. Ini

merupakan tahap awal sebelum memasuki sesi menulis yang sebenarnya. Tahap ini difungsikan untuk membuka imajinasi klien, meningkatkan fokus pikiran, merelaksasi, menghilangkan ketakutan diri serta mengevaluasi kondisi pikiran, perasaan, dan konsentrasi klien. Pada tahap ini, dapat diberikan pemanasan sederhana sambil diputar instrumen. Tahap ini berlangsung sekitar 6 menit. Di sini, klien akan dibebaskan untuk menulis apa saja tanpa perencanaan maupun arahan. Peneliti memperdengarkan instrumen yang menenangkan sambil memandu para siswa untuk rileks.

Peneliti mengarahkan para siswa untuk menutup mata, melemaskan otot-otot tubuh, merasakan setiap tarikan dan hembusan nafas. Setelah rileks, peneliti meminta para siswa untuk menuliskan segala sesuatu yang mereka pikirkan atau rasakan, masalah yang mereka alami atau apa saja secara bebas. Para siswa banyak menuliskan masalah yang mereka alami mulai dari masalah keluarga seperti tuntutan orangtua, ketidakpercayaan diri hingga kecemasan akan masa depan. (2) *Examination* atau *Writing Exercise*. Ini merupakan tahap kedua yang ditujukan untuk mengeksplorasi reaksi klien akan situasi tertentu. Pada tahap ini, klien akan diminta untuk menulis peristiwa tertentu yang lebih spesifik baik peristiwa di masa lalu, peristiwa yang sedang dihadapi sekarang maupun di masa mendatang.

Setelah menulis, klien diberikan kesempatan untuk membaca kembali tulisannya serta menyempurnakannya. Memasuki tahap ini, peneliti pun memfokuskan topik penulisan menjadi topik spesifik yakni peristiwa cemas yang dirasakan para siswa saat berbicara di depan umum. Tahap ini berkisar 10-30 menit. Para siswa banyak mengungkapkan kecemasan mereka seperti mereka merasa tidak didengarkan saat melakukan presentasi di

depan kelas, ditertawakan. Ada pula siswa yang khawatir berbicara karena akan membuat orang yang disukainya menjadi *ilfeel*, ada yang takut tidak bisa menjawab pertanyaan dan beragam lainnya.

Pada tahap pertama dan kedua ini, ada beberapa siswa yang menangis. Satu siswa menangis kemudian diikuti oleh siswa lain. Peneliti melihat hal ini sebagai bentuk katarsis emosional. Proses katarsis ketika menulis pengalaman emosional memungkinkan klien meluapkan emosi negatif yang telah terpendam sejak lama. Terapi menulis memberikan peluang mengekspresikan diri tanpa perlu khawatir akan respon negatif dari lingkungan sekitar. Hawkins (1995) mengatakan bahwa model terapi berbasis katarsis seperti pada terapi menulis memiliki daya ubah yang dapat mempengaruhi kepribadian atau regulasi diri seseorang yang akan disertai dengan perubahan kepribadiannya.

Hawkins beranggapan bila pengalaman katarsis emosional tersebut tercapai maka akan diikuti sebuah proses otomatis yang mengubah individu tersebut menjadi lebih baik. (3) *Juxtaposition* atau *Feedback*. Ini adalah tahap refleksi untuk memperoleh kesadaran dan pemahaman baru. Pada tahap ini, klien dapat membaca kembali tulisannya, merefleksikan, mengembangkan, menyempurnakan maupun mendiskusikannya dengan orang lain. Peneliti memberi kesempatan bagi para siswa untuk membaca kembali tulisan mereka serta menambah, memperbaiki atau menyempurnakannya.

Setelah itu, para siswa akan berdiskusi dengan peneliti satu per satu untuk membicarakan masalah yang dialami. Peneliti menawarkan masukan dan saran bagi para siswa. (4) *Application to The Self*. Ini adalah tahap terakhir dimana klien dimotivasi untuk mengimplementasikan pengetahuan baru yang diperolehnya. Konselor akan membantu klien

mengintegrasikan pengetahuan baru yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan turut membantu klien mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis tersebut dengan merefleksikan apa yang perlu diubah dan apa yang perlu dipertahankan.

Klien diminta menuliskan manfaat yang mereka rasakan. Konselor juga akan bertanya pada klien apakah mereka membutuhkan bantuan tambahan bilamana mereka mengalami ketidaknyamanan akibat mengikuti proses menulis tersebut. Di sini, peneliti meminta para siswa untuk menuliskan kesan, manfaat serta harapan-harapan maupun hal-hal yang ingin mereka ubah. Ada siswa yang berharap lebih percaya diri, tidak lagi minder dan lebih terbuka. Ada yang memotivasi diri untuk berpikir yang lebih positif. Ada yang merasa lebih tenang dan lega setelah menuliskan semua keluh kesahnya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa terapi menulis ternyata memang efektif dalam menurunkan *public speaking anxiety* dengan telah dibuktikan oleh berbagai penelitian seperti penelitian Susanti dan Supriyanti (2013) kepada 12 orang mahasiswa dengan kecemasan tinggi hingga sangat tinggi menunjukkan adanya perbedaan kecemasan berbicara pada kelompok *experiment* dan kelompok *control* dengan nilai perbandingan hasil uji *Wilcoxon* $p = 0,016 < 0,062$. Penelitian lain oleh Niman, Saptiningsih, dan Tania (2019) kepada 20 orang korban *bullying* yang menderita kecemasan menghasilkan nilai *T-Test* $p = 0,000 < 0,005$ yang berarti terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan. Begitu pula dengan penelitian Bayhaqi, Murdiana, dan Ridfah (2017) maupun Tresnawati dan Musthafa (2015) juga menunjukkan hasil yang sama bahwa terdapat penurunan *public speaking anxiety* melalui terapi menulis ekspresif.

SIMPULAN

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif terbukti efektif dalam menurunkan *public speaking anxiety* pada siswa-siswi korban *bullying* kelas XI SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu. Hal ini teruji dari hasil uji *Paired Sample T-Test* dengan *Sig. Paired Sample Test* $0.007 < 0.05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima artinya metode terapi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan tingkat *public speaking anxiety* pada siswa-siswi korban *bullying* kelas XI SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu

SARAN

Bagi para siswa

Siswa diharapkan dapat mempraktekkan terapi menulis ekspresif dalam kehidupan sehari-hari baik untuk menurunkan *speaking anxiety* maupun untuk tujuan lain sebagaimana diketahui bahwa terapi menulis ekspresif memiliki banyak manfaat.

Bagi pihak sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mempertimbangkan terapi menulis ekspresif sebagai salah satu intervensi dalam menangani siswa yang terkendala dalam situasi pembelajaran khususnya siswa dengan *public speaking anxiety*. Sekolah diharapkan dapat memfasilitasi siswa dengan pengalaman berkomunikasi seperti melalui pelatihan asertivitas, kelas *expressive therapies* dan lainnya yang mampu menunjang kemampuan berkomunikasi dan kepercayaan diri siswa.

Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan diantaranya: (1) Penelitian dilakukan dalam jangka waktu yang terbatas dikarenakan peneliti terlalu lama dalam menyusun rencana penelitian yang akan

dilakukan tanpa menyadari bahwa penelitian bertepatan dengan libur Imlek sehingga peneliti harus memangkas dan memadatkan sesi pertemuan; (2) Penelitian dilakukan di tengah situasi pandemi sehingga peneliti sendiri harus membatasi jumlah subjek, jumlah sesi, dan lama pertemuan dengan subjek.

Oleh karena itu, diharapkan peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dalam jangka waktu yang luas dengan banyak sesi sehingga data yang diperoleh juga lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Acquah, E. O., Topalli, P. Z., Wilson, M. L., Junttila, N., & Niemi, P. M. (2016). Adolescent loneliness and social anxiety as predictors of bullying victimisation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(3), 320–331. <https://doi.org/10.1080/02673843.2015.1083449>
- Amali, B. A. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109–118. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.12306>
- Aminuddin, D., & Mulyadi, M. (2019). Efektivitas layanan informasi karir dalam meningkatkan kemampuan perencanaan karir siswa. *Consilium*, 6(2), 52–56. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6365>
- Basuki, A. T. (2014). *Penggunaan SPSS dalam statistik*. Yogyakarta: Danisa Media.
- Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2017). Metode expressive writing untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Psikoislamedia*, 2(2), 146–154.
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (2004). *Writing cures: An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*. New York: Brunner-Routledge.
- Coloroso, B. (2003). *The bully, the bullied, and the bystander*. New York: Harper Collins.
- Fikri, H. T. (2012). Pengaruh menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif terhadap emosi pada remaja. *Humanitas*, 9(2), 103–122. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.339>
- Humaidi, A., Putri, P., Aulia, T. F., & Suhesty, A. (2020). Tweetdiary: Untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. *Psikostudia*, 9(2), 88–96. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i2.3902>
- KPAI. (2020, February 10). Sejumlah kasus bullying sudah warnai catatan masalah anak di awal 2020, begini kata komisioner KPAI. KPAI. <http://kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai>
- Levianti. (2008). Konformitas dan bullying pada siswa. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 1–9.
- Martha, L., & Suzanne, V.-F. (2019). *Lifespan development: A psychological perspective* (2nd ed.). USA: College of Lake Country Foundation.
- Morreale, S. P., Spitzberg, B. H., & Barge, K. J. (2007). *Human communication*. Belmont: Thomson Learning, Inc.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal psychology in a changing world*. USA: Pearson Education, Inc.
- Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C. (2019). Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan

- remaja korban bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 179–184.
- Novita, I. (2020). Pengembangan bahan ajar menulis teks cerpen berdasarkan teknik storyboard pada siswa kelas XI SMA. *Diglosia*, 3(1), 46–52. <https://doi.org/10.30872/diglosia.v3i1.29>
- Onyekuru, B. U., & Ugwu, C. J. (2017). Bullying as a correlate of anxiety among secondary school students in imo state: The counselling implications. *American Journal of Educational Research*, 5(1), 103–108. <https://doi.org/10.12691/education-5-1-16>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. New York: McGraw-Hill.
- Pörhölä, M., Almonkari, M., & Kunttu, K. (2019). Bullying and social anxiety experiences in university learning situations. *Social Psychology and Education*, 22(3), 723–742. <https://doi.org/10.1007/s11218-019-09496-4>
- Rice, F. P. (1975). *The adolescent: Development, relationship, and culture*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Rochmat, A. P. (2016). *Analisis statistik ekonomi dan bisnis dengan SPSS*. Ponorogo: Wade Group.
- Sandri, R. (2015). Perilaku bullying pada remaja panti asuhan ditinjau dari kelekatan dengan teman sebaya dan harga diri. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(1), 43–57.
- Shidiqi, M. F., & Suprpti, V. (2013). Pemaknaan bullying pada remaja penindas (the bully). *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(2), 90–98.
- Slee, P. T., & Skrzypiec, G. (2016). *Well-being, positive peer relations and bullying in school settings*. Switzerland: Springer International Publishing.
- Sullivan, K., Cleary, M., & Sullivan, G. (2005). *Bullying in secondary schools*. London: Paul Chapman Publishing.
- Susanti, R., & Supriyanti, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 119–129.
- Tresnawati, F., & Musthafa, B. (2016). Expressive writing in minimizing students public speaking anxiety. *International Conference of Sociology Education*. <https://doi.org/10.2991/icse-15.2016.85>
- Wekoadi, G. M., Ridwan, M., & Sugiarto, A. (2018). Writing therapy terhadap penurunan cemas pada remaja korban bullying. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(1), 37–46. <https://doi.org/10.31983/jrk.v7i1.3232>