

Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa

Reni Susanti

Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Sri Supriyantini

Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara

Abstrak

Expressive writing therapy merupakan terapi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (menimbulkan trauma). Expressive writing therapy dapat digunakan sebagai terapi utama atau juga dapat diintegrasikan dengan pendekatan psikoterapi atau konseling lainnya, serta dilakukan secara individual dan kelompok. Pada penelitian ini expressive writing therapy dilakukan secara berkelompok dan merupakan terapi utama untuk membantu subjek mengembangkan insight yang lebih adekuat tentang diri dan situasi presentasi, meningkatkan self-esteem, mengembangkan coping skills yang lebih baik, serta menjadi sarana release tension. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa dalam konteks perkuliahan. Subjek penelitian berjumlah 12 orang, merupakan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara di muka umum yang tergolong tinggi sampai sangat tinggi. Screening menggunakan skala kecemasan berbicara di muka umum yang telah disempurnakan oleh Susanti, Hasibuan, Siregar, & Fadillah (2011). Penelitian ini menggunakan randomized pretest-posttest control group design. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan expressive writing therapy selama 5 sesi dengan durasi 90-120 menit pada setiap sesinya. Hasil analisis kuantitatif Mann-Whitney & Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan tingkat kecemasan berbicara di muka umum kelompok eksperimen setelah perlakuan expressive writing therapy. Berdasarkan analisa kualitatif terhadap hasil observasi, wawancara, dan kuesioner disimpulkan adanya peningkatan kepercayaan diri, self-esteem, dan positive self-talk. Dengan demikian hipotesa penelitian yang berbunyi ada pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum terbukti.

Kata Kunci : *expressive writing therapy, kecemasan berbicara di muka umum*

Abstract

Expressive writing therapy is the one of therapy which use writing to reflect cognition and depth affection about traumatic or unpleasant experience. This therapy might be primary therapy or integrating with another psychoterapy or counseling approach. Beside that, it work in individual or group therapy. In this study expressive writing therapy is a primary therapy and did in group, which help subject to develop insight about self and the problem, coping skills, release tension, and to achieve self-esteem enhancement. The aim of the study is to examine whether expressive writing therapy could reducing the level of public speaking anxiety on college student. 12 college student from two university at Medan participated in the study. They were selected based on their public speaking anxiety scale scores. Subject who had score in high until highest category were being selected for this study. This quasi experimental research using randomized pretest-posttest control group design. The experimental group get the therapy during 5 session which did twice a week for 90-120 minutes. The result of Mann-Whitney & Wilcoxon Signed-Rank Test as quantitative analysis showed that the level of public speaking anxiety in experimental group significantly decrease after expressive writing therapy session. Beside that, qualitative analysis to experimental group based on data from observation,

interview, and questioner showed that their had more confidence, self-esteem enhancement, and more positive self-talk. So, the hypothesis is approve.

Key words : *expressive writing therapy, public speaking anxiety*

Pendahuluan

Proses perkuliahan dengan pendekatan student center learning dapat memfasilitasi penguasaan keterampilan komunikasi lisan melalui metode diskusi kelompok dan presentasi. Pada kenyataannya tidak semua mahasiswa mampu berperan aktif dengan metode ini. Menurut Santrock (2008) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keaktifan mahasiswa, diantaranya adalah faktor motivasi, emosi, serta keyakinan dan ekspektasi mahasiswa terhadap kemampuannya yang dapat memperkuat atau melemahkan kualitas pemikiran dan pemrosesan informasi selama proses perkuliahan. Dengan demikian emosi negatif dalam taraf yang tinggi seperti takut gagal, akan menghambat mahasiswa dalam mengembangkan potensinya. Salah satu situasi yang memunculkan ketakutan akan kegagalan adalah saat mahasiswa dituntut untuk presentasi yang dapat mengakibatkan meningkatnya kecemasan dalam diri mahasiswa. Berdasarkan penelitian McCroskey (1989) terdapat 15-20% mahasiswa di Amerika Serikat menderita kecemasan dalam berkomunikasi. Anwar (2009) juga menemukan 16,3% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara mengalami kecemasan berbicara di muka umum pada level yang tinggi dan tidak terdapat perbedaan kecemasan yang signifikan antara mahasiswa dari berbagai angkatan.

Berdasarkan hasil penelitian McCroskey, Booth-Butterfield, & Payne (1989), Khan, Ejaz, dan Azmi (2009), dan Wawancara personal (2013) yang peneliti lakukan diketahui bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa ketika berbicara di muka umum memiliki dampak negatif terhadap performa akademis, seperti kurangnya keterlibatan dalam perkuliahan, kurang optimalnya performa saat presentasi, penurunan prestasi belajar dan besarnya peluang drop out. Hal ini membuat pentingnya dilakukan intervensi untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi permasalahan ini. Expressive writing merupakan salah satu

intervensi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan. Melalui expressive writing individu merefleksikan pikiran dan perasaan terdalamnya terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan atau menimbulkan trauma. Refleksi ini memfasilitasi individu untuk merubah kognitifnya, meregulasi emosi menjadi lebih baik, menjadi sarana katarsis, memperoleh energi baru, mengarahkan perhatian, meredakan tekanan emosional, serta memberi kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilakunya (Malchiodi, 2007; Kaufman & Kaufman, 2009).

Perubahan ini akan membuat masalah individu lebih mudah diatasi dan membebaskan individu dari tekanan mental yang senantiasa melingkupinya.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin meneliti lebih lanjut bagaimana pengaruh pemberian expressive writing therapy pada mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di muka umumnya dalam konteks perkuliahan.

Kecemasan berbicara di muka umum

Morreale, Spitzberg, & Barge (2007) mendefinisikan public speaking anxiety sebagai ketakutan atau kecemasan yang dihubungkan dengan situasi berbicara yang nyata atau dibayangkan. Vye, Scholljegerdes, & Welch (2007) juga menambahkan bahwa kecemasan bergerak dalam suatu kontinum, mulai dari level normal sampai kepada gangguan. Kecemasan dikelompokkan sebagai suatu gangguan jika hal tersebut mengakibatkan individu terhambat untuk mengaktualisasikan potensi dan performa yang sebenarnya ia miliki, termasuk kemampuannya dalam berinteraksi dengan orang lain atau untuk mendapatkan kepuasan dari kehidupannya.

Komponen kecemasan berbicara di muka umum

Rogers (2003) membagi komponen kecemasan berbicara di muka umum menjadi tiga, yaitu komponen fisik, proses mental atau kognitif, dan emosional. Komponen fisik berkaitan dengan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan, seperti detak

jantung yang semakin cepat, nafas menjadi sesak, suara yang bergetar, kaki gemetar, berkeringat, tangan dingin dan sebagainya. Komponen proses mental atau kognitif merupakan reaksi yang berhubungan dengan kemampuan berpikir jernih saat berada dalam situasi presentasi, seperti kesulitan untuk mengingat fakta secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting. Komponen emosional merupakan reaksi emosi yang menyertai kecemasan, seperti adanya rasa tidak mampu, tidak berdaya dalam menghadapi situasi berbicara, panik dan malu setelah berakhirnya pembicaraan.

Penyebab kecemasan berbicara di muka umum

Perbedaan antara public speaking dengan bentuk komunikasi lain terdapat dalam tiga hal yaitu peluang untuk mendapatkan feedback, level persiapan, dan derajat formalitas situasi pembicaraan. Feedback atau respon dari audiens berupa isyarat verbal dan non verbal memberikan informasi tentang apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh audiens. Individu menangkap isyarat non verbal tersebut melalui ekspresi wajah, vokalisasi, gesture, tepuk tangan, dan berbagai gerakan tubuh lainnya. Adanya feedback menuntut presenter untuk lebih mempersiapkan diri dan mengantisipasi situasi yang mungkin terjadi. Derajat formalitas situasi berbicara di muka umum juga menuntut presentasi yang lebih sistematis dibandingkan bentuk komunikasi lainnya. Bagi sebagian presenter hal ini menjadi fokus perhatian yang berlebihan dan mengakibatkan meningkatnya kecemasan (O'Hair, Stewart, dan Rubenstein, 2010).

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan saat berbicara di depan umum adalah merasakan adanya ancaman terhadap self-esteem, modeling yang salah, harapan dan sikap yang tidak realistis, faktor kepribadian dan negative self-thought terhadap situasi presentasi (Morreale, Spitzberg, dan Barge, 2007; Monarth & Kase, 2007; dan Wrench, Richmond, & Gorham, 2009).

Expressive Writing Therapy

Wright (dalam Bolton, 2004) mendefinisikan expressive writing therapy sebagai proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan

dengan keinginan sendiri atau bimbingan terapis atau peneliti. Secara umum expressive writing therapy bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain; meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri; memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal; mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu (Gorelick, dalam Malchiodi, 2007). Bolton (2011) juga menyatakan bahwa expressive writing therapy membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya (Bolton, 2011).

Tahapan pelaksanaan expressive writing therapy

Hynes & Hynes (dalam Malchiodi, 2007), dan Thompson (dalam Bolton dkk, 2004) membagi expressive writing therapy ke dalam empat tahap, yakni :

a. Recognition/Initial write

Merupakan tahap pembuka menuju sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri klien, serta mengevaluasi kondisi mood atau konsentrasi klien. Klien diberi kesempatan untuk menulis bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan. Selain menulis, sesi ini juga dapat dimulai dengan pemanasan, gerakan sederhana, atau memutar suatu instrumen. Tahap ini berlangsung selama 6 menit.

b. Examination/writing exercise

Tahap ini bertujuan untuk mengeksplor reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu. Merupakan tahap dimana proses menulis dilakukan. Instruksi yang diberikan adalah seperti instruksi yang digunakan Pennebaker (2007). Waktu yang diberikan untuk menulis bervariasi, 10-30 menit setiap sesi. Setelah menulis klien juga dapat diberi kesempatan untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakannya. Jumlah pertemuan berkisar 3-5 sesi secara berturut-turut atau satu kali seminggu. Selain itu

expressive writing therapy dapat dilakukan baik secara individual maupun kelompok.

Cakupan topik tulisan juga dapat diperluas menjadi peristiwa emosional yang lebih umum atau peristiwa spesifik yang dialami individu, seperti saat di diagnosa mengalami suatu penyakit kronis, kehilangan pekerjaan, atau masuk perguruan tinggi (Pennebaker & Chung, 2007). Selain itu topik tidak hanya berkaitan dengan pengalaman masa lalu, akan tetapi juga situasi yang sedang dan akan dihadapi di masa mendatang (Dalton, 2009).

c. Juxtaposition/Feedback

Tahapan ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap, atau nilai yang baru, serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat klien dapat dibaca, direfleksikan, atau dapat juga dikembangkan, disempurnakan, dan didiskusikan dengan orang lain atau kelompok yang dapat dipercaya oleh klien. Hal pokok yang digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis dan atau saat membaca.

d. Application to the self

Pada tahap terakhir ini, klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata. Konselor atau terapis membantu klien mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang mesti diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan. Selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi klien. Konselor juga perlu menanyakan apakah klien mengalami ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka ikuti.

Expressive writing therapy dalam kelompok

Pelaksanaan expressive writing therapy dalam kelompok bermanfaat untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan diri klien. Di dalam kelompok para anggota saling membantu untuk lebih memahami tulisan, mendiskusikan permasalahan dengan orang-orang yang memiliki masalah yang sama, sehingga kepercayaan diri dan self-esteem

individu dapat meningkat. Sebelum kelompok terbentuk, jumlah dan siapa saja yang masuk dalam kelompok mesti sudah jelas sejak awal. Jumlah ideal berkisar diantara 5-8 orang. Jika lebih dari 8 orang maka sebaiknya dibagi ke dalam 2 kelompok. Kelompok juga perlu menetapkan tujuan spesifik dan pola relasi selama proses terapi berlangsung (Bolton, 1999; 2011).

Prinsip dasar relasi yang harus dibangun selama proses terapi adalah saling menghargai, berbagi tanggung jawab, percaya diri, dan prinsip kerahasiaan. Disamping itu manajemen kelompok juga perlu diperhatikan agar proses terapi atau konseling dan diskusi dapat berjalan dengan lancar dari awal hingga selesai. Hal ini meliputi rencana membuat perkenalan yang dapat membantu para anggota merasa akrab satu sama lain, evaluasi setiap sesi untuk mengetahui apa yang diperoleh anggota dari proses kelompok, pengaturan waktu, pengaturan proses diskusi yang memperhatikan prinsip dasar relasi. Aktivitas pokok dalam kelompok adalah mendiskusikan tulisan yang telah dibuat.

Penelitian Terdahulu

Berdasarkan riset yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti menunjukkan adanya efek positif penggunaan expressive writing therapy terhadap kesehatan fisik dan mental. McGuire, Greenberg, dan Gevirt (dalam Pennebaker & Chung, 2007) menyimpulkan adanya penurunan aktivitas sistem saraf otonom dan kardiovaskular yang menunjukkan respon seperti dialami oleh individu dalam proses relaks pada subjek yang diberi tugas expressive writing. Menulis juga berdampak pada keaktifan mahasiswa dalam proses diskusi (Pennebaker, 2002). Selain itu berdasarkan riset Dalton (2009) dan Ramirez & Beilok (2011) diketahui bahwa menulis juga dapat meningkatkan performa calon mahasiswa pada ujian masuk perguruan tinggi dan kesehatan fisik mereka, serta menurunkan kekhawatiran dalam menghadapi ujian. Selain itu dari beberapa riset lain yang dilakukan Pennebaker dan koleganya (dalam Kaufman & Kaufman, 2009) juga ditemukan adanya peningkatan prestasi belajar siswa, konsentrasi, kapasitas daya ingat jangka pendek, serta peningkatan self-image.

Di Indonesia sendiri sudah ada beberapa peneliti yang menguji efektifitas terapi menulis dalam berbagai konteks. Susilawati (2009) dan Qonitatin, Widyawati, dan Asih (2011) meneliti pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi ringan. Fikri (2012) menggunakan terapi menulis untuk mengekspresikan emosi marah pada remaja laki-laki.

Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum.

Metode Penelitian

Subjek Penelitian

Subjek penelitian berjumlah 12 orang, merupakan mahasiswa yang berasal dari dua universitas yang ada di Kota Medan. Pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa perguruan tinggi yang ada di Kota Medan dan berstatus aktif pada tahun ajaran 2012/2013
2. Berada di semester IV-VI pada tahun ajaran 2012/2013
3. Menjalani proses perkuliahan yang sebagian besar menggunakan metode presentasi
4. Memiliki kecemasan berbicara di muka umum pada level tinggi sampai sangat tinggi
5. Belum pernah mengikuti intervensi expressive writing dan bersedia mengikuti proses intervensi.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan empat instrumen, yaitu skala, observasi, wawancara, dan kuesioner. Skala kecemasan berbicara di muka umum digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan subjek saat berbicara di muka umum. Skala ini disusun berdasarkan komponen kecemasan berbicara di muka umum dari Rogers (2003), yang terdiri atas komponen fisik, mental, dan emosional. Sedangkan observasi, wawancara, dan kuesioner merupakan instrumen penunjang

untuk memperkaya data penelitian. Observasi dilakukan saat subjek menulis dan mendiskusikan hasil tulisannya. Wawancara dilakukan pada tahap pre-test dan post-test. Sedangkan kuesioner digunakan untuk mengetahui insight yang diperoleh subjek pada setiap sesi, bagaimana perubahan yang terjadi pada diri subjek setelah mengikuti intervensi, dan bagaimana penilaian subjek terhadap intervensi secara keseluruhan setelah intervensi selesai.

Prosedur Penelitian

Penelitian dibagi ke dalam dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

1. Tahap persiapan

Adapun langkah-langkah yang dilakukan pada tahapan ini adalah sebagai berikut:

- a. Penentuan skala kecemasan berbicara di muka umum

Skala yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan berbicara di muka umum subjek penelitian adalah skala dari Anwar (2009) yang telah disempurnakan oleh Susanti, Hasibuan, Siregar & Fadilah (2011). Skala ini terdiri atas 45 pernyataan favorable dan unfavorable sesuai dengan komponen kecemasan berbicara di muka umum dari Rogers (2003). Skala ini memiliki validitas 0,389 - 0,773 dan reliabilitas 0,964.

- b. Melakukan screening subjek penelitian

Pemilihan subjek penelitian dilaksanakan sesuai dengan kriteria yang telah peneliti tetapkan. Screening dilakukan melalui 3 (tiga) langkah, yaitu observasi, pengukuran tingkat kecemasan berbicara di muka umum dengan menggunakan skala dan wawancara.

- c. Penyusunan modul

Modul disusun oleh peneliti berdasarkan tahapan expressive writing therapy yang dikemukakan oleh Hynes & Hynes (dalam Malchiodi, 2007) dan Thompson (dalam Bolton dkk, 2004). Intervensi dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman subjek tentang dirinya dan situasi presentasi sehingga dapat memahami penyebab munculnya kecemasan saat berbicara di muka umum dan melakukan usaha untuk mengatasinya. Setiap sesi membahas satu topik tertentu

yang berkaitan dengan proses presentasi perkuliahan.

d. Uji coba modul

Uji coba modul dilakukan untuk memperkirakan apakah subjek penelitian memahami instruksi yang diberikan. Di samping itu peneliti juga mengevaluasi modul yang telah dibuat berdasarkan masukan dari dosen pembimbing dan diskusi peneliti dengan rekan mahasiswa magister psikologi profesi yang telah selesai melakukan penelitian.

e. Persiapan terapis dan observer

Terapis dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri. Selain itu peneliti juga melibatkan seorang observer yang mengamati proses pelaksanaan terapi dan perilaku subjek selama sesi berlangsung. Sebelum intervensi dimulai, terapis menjelaskan proses pelaksanaan intervensi dan mendiskusikan langkah-langkah yang dilakukan selama intervensi berlangsung dengan observer.

2. Tahap pelaksanaan

Penelitian dilakukan selama 5 kali pertemuan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan pada tahap ini adalah :

a. Menetapkan *baseline* dan *briefing* subjek

Subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diminta untuk mengisi kembali skala kecemasan berbicara di muka umum. Skor yang diperoleh subjek pada *baseline* dijadikan skor *pre-test*. *Baseline* dilaksanakan pada tanggal 13-16 Mei 2013, sedangkan *briefing* dengan kelompok eksperimen pada tanggal 16 Mei 2013.

b. Pelaksanaan eksperimen dan *post-test*

Eksperimen dilakukan dua kali seminggu, dari tanggal 18 Mei – 1 Juni 2013. Setiap sesi pertemuan berlangsung dalam waktu 90-130 menit. Selanjutnya *post-test* dilakukan dua minggu setelah eksperimen yakni tanggal 14-18 Juni 2013. Selain menggunakan skala, peneliti melakukan wawancara untuk mengetahui frekuensi dan pengalaman subjek saat presentasi. Pada kelompok eksperimen juga digali informasi tentang persepsi dan manfaat yang dirasakan subjek terhadap proses menulis.

Hasil

Gambaran deskriptif dan hasil uji beda *Mann-Whitney Test* setelah perlakuan *expressive writing therapy* sebagaimana terdapat pada tabel 1.1. dan 1.2. berikut.

Tabel 1.1. Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	N	Mean	SD	Minimum	Maximum
<i>Pre test - Post test</i>	12	18.00	14.39065	-13	40

Tabel 1.2. Hasil Uji Beda Mann-Whitney Tahap *Post-test*

	<i>Pre test - Post test</i>
Mann-Whitney U	7.50
Z	-1.684
Exact Sig. (1-tailed)	.052

Berdasarkan tabel 1.1. dan 1.2. di atas terlihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan berbicara di muka umum antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian *expressive writing therapy* (Mean=18), U=7.50, p.05, serta effect size tergolong

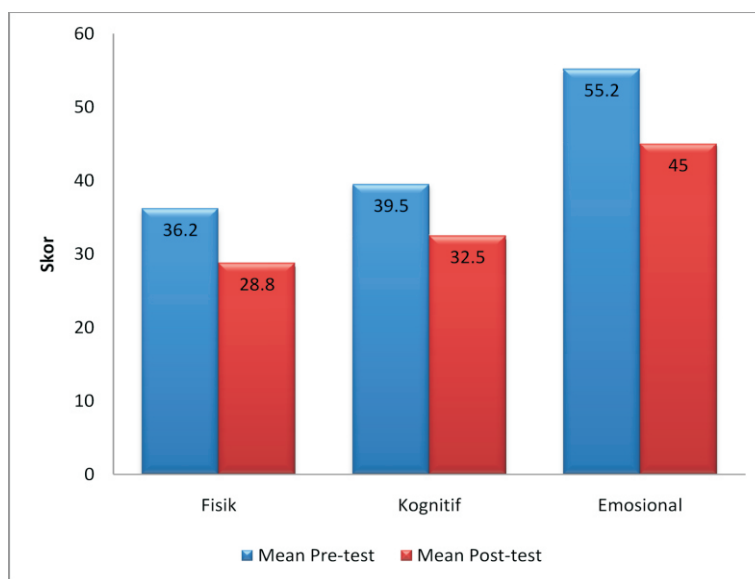
sedang $r=-.49$ ($Z=-1,684$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesa penelitian yang berbunyi ada pengaruh pemberian *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa terbukti.

Tabel 1.3. Hasil Uji Beda *Wilcoxon Signed-Rank Test*

	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Z	-2.201	-1.753
Exact Sig. (1-tailed)	.016	0.062

Berdasarkan data pada tabel 1.3. di atas maka dapat disimpulkan bahwa penurunan skor kecemasan berbicara di muka umum kelompok eksperimen pada post-test tergolong signifikan ($z=-2,201$), $p<.05$ dan effect size adalah $r=-,64$. Sebaliknya penurunan skor kecemasan

berbicara di muka umum kelompok kontrol pada post-test tidak signifikan, $p>.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan memiliki dampak yang besar terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum kelompok eksperimen.



Grafik 1. Perbandingan Mean Kelompok Eksperimen Berdasarkan Komponen Kecemasan Berbicara di Muka Umum

Selanjutnya penurunan rerata kecemasan berbicara di muka umum kelompok eksperimen terjadi pada ketiga komponen, yakni komponen fisik, kognitif, dan emosional. Sebagaimana terlihat pada grafik 1 bahwa *mean post-test* pada setiap komponen lebih rendah dibandingkan dengan *mean pre-test*. Penurunan skor kecemasan berbicara di muka umum pada komponen emosional mencapai 10.2, sedangkan pada komponen fisik 7.4 dan komponen mental 7.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisa data dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan berbicara di muka umum setelah perlakuan *expressive writing therapy*, $U=7.5$, $p.05$ dengan effect size tergolong sedang ($r=-.49$). Hal ini sebagaimana diutarakan oleh Bolton (1999, 2011) bahwa *expressive writing therapy*

memiliki keunggulan untuk mengatasi berbagai masalah termasuk kecemasan. Keunggulan tersebut diantaranya adalah bahwa melalui proses menulis dapat memberi jalan bagi munculnya ingatan, perasaan, dan pikiran yang ditekan atau di pendam; membantu mengorganisasikan pikiran, ide-ide, dan inspirasi yang dimiliki individu; prosesnya bersifat holistik yang memberikan kesadaran mental melalui proses eksplorasi pengalaman. Sebagai bagian dari *creative therapy*, proses menulis berlangsung secara bebas, kerahasiaan tulisan juga dijaga, dan klien bebas menentukan mana bagian yang akan didiskusikan, serta tidak perlu merasa khawatir akan penilaian benar salah selama tulisan tersebut merupakan pengalaman yang benar-benar dimiliki klien.

Expressive writing therapy juga memiliki kekhasan seperti *expressive therapy*

lainnya, diantaranya dalam hal self-expression dan active participation. Melalui kegiatan menulis, individu mengekspresikan diri hingga memperoleh pemahaman diri yang lebih baik, atau mentransformasi pemahaman baru, menghasilkan kondisi emosi yang lebih baik, penyelesaian konflik, dan sense of well-being. Di samping itu keterlibatan aktif dalam kegiatan dapat memberikan semangat, memfokuskan perhatian, dan meredakan tekanan emosional yang sedang dialami klien (Malchiodi, 2007; Rasmussen & Lange, dalam Bolton, Howlett, Lago, & Wright 2004).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum terjadi pada ketiga komponen, yakni fisik, mental atau kognitif, dan emosional. Penurunan mean kelompok eksperimen pada komponen emosional mencapai 10.2 poin, lebih tinggi dibandingkan dengan komponen fisik yang mencapai 7.4 dan mental 7 poin. Besarnya efek terapeutik terhadap komponen emosional ini sejalan dengan pendapat Pennebaker (dalam Malchiodi, 2007) bahwa menulis merupakan cara efektif untuk memperbaiki kondisi emosi dan menurunkan simptom beberapa penyakit kronis. Mardyaningrum (2007) juga menyimpulkan adanya penurunan skor emosi negatif dan peningkatan skor emosi positif setelah melakukan terapi menulis pada korban kekerasan dalam rumah tangga. Begitu pula riset Fikri (2012) menyimpulkan manfaat terapi menulis untuk mengekspresikan emosi marah pada remaja laki-laki.

Selain itu Pennebaker (dalam Kaufman & Kaufman, 2009) menguraikan bahwa *expressive writing therapy* dapat membantu restrukturisasi kognitif dan pengorganisasian peristiwa trauma yang dialami. Begitu pula riset Boals (2012) yang menyimpulkan bahwa terdapat relasi antara pemberian makna terhadap pengalaman dengan perubahan pada pola pikir. Dengan demikian setelah proses menulis, individu akan mencapai pemahaman baru yang lebih adaptif dan membantunya dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Menulis topik tertentu yang lebih terstruktur juga dapat memberikan manfaat psikologis bagi individu atau kelompok. Begitu pula halnya orientasi topik, apakah berfokus pada pengalaman positif, negatif, atau melihat manfaat dari pengalaman

tersebut, atau menuliskan situasi yang akan dihadapi (Pennebaker & Chung, 2007; Pennebaker & Sexton dalam Kaufman & Kaufman, 2009; Dalton (2009); dan Ramirez & Beilock (2011). Hal inilah yang dilakukan dalam penelitian ini sehingga terjadi penurunan skor kecemasan berbicara di muka umum komponen kognitif sebesar 7 poin.

Menulis pengalaman emosional juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Sebagaimana riset Pennebaker, Hughes, & O'Heeron (dalam Pennebaker & Chung, 2007) yang menunjukkan adanya penurunan aktivitas sistem saraf otonom dan kardiovaskular seperti yang dialami individu dalam proses relaks. Pengaruh aktivitas menulis terhadap kondisi fisik ini dapat dijelaskan dari sudut pandang inhibition theory yang menyatakan bahwa memendam pikiran dan perasaan mengenai pengalaman traumatis berakibat pada adanya akumulasi tekanan/stres pada tubuh dan meningkatnya aktivitas fisiologis, berpikir obsesif yang berkaitan dengan kejadian-kejadian yang menekan sehingga dalam jangka panjang dapat menyebabkan individu senantiasa berada dalam situasi tertekan dan merasa terancam secara sosial. Dengan mengekspresikan pengalamannya dengan kata-kata, maka inhibisi yang selama ini dirasakan akan berkurang secara bertahap dan terlihat adanya peningkatan pada kesehatan.

Di samping itu melalui diskusi kelompok proses refleksi lebih mendalam dan diperoleh gagasan yang bisa jadi tidak terpikirkan sebelumnya oleh dirinya sendiri. Selain itu dapat membantu individu melihat masalah dalam konteks yang lebih luas sehingga tidak hanya terpaku pada sudut pandangnya sendiri. Melalui diskusi dengan orang-orang yang memiliki masalah yang sama maka kepercayaan diri dan self-esteem individu dapat meningkat (Bolton, 1999). Hal ini juga terlihat pada subjek pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil analisa individual disimpulkan bahwa penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum dipengaruhi oleh partisipasi aktif subjek selama proses intervensi, pencapaian tujuan terapeutik pada setiap sesi, dan motivasi subjek untuk mengatasi permasalahan yang dialaminya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya :

1. Waktu pelaksanaan yang mendekati masa ujian akhir semester dan peneliti tidak memanipulasi situasi presentasi, sehingga tidak semua subjek mendapat kesempatan untuk mengaplikasikan insight yang telah diperoleh dalam situasi perkuliahan.
2. Terbatasnya jumlah subjek dan adanya peluang mortalitas
3. Cakupan skala kecemasan berbicara di muka umum yang digunakan pada penelitian ini masih terbatas pada tugas presentasi saja, sedangkan proses perkuliahan juga meliputi bentuk berbicara lainnya seperti bertanya dan mengajukan pendapat di luar peran sebagai presenter.

Oleh karena itu kepada peneliti selanjutnya diharapkan mempertimbangkan waktu penelitian, menambah jumlah subjek, dan memperluas cakupan kecemasan berbicara di muka umum pada berbagai situasi perkuliahan lainnya, serta menyempurnakan skala dengan menambahkan komponen perilaku sebagai salah satu indikator dari kecemasan berbicara di muka umum.

Mengingat manfaat yang diperoleh subjek melalui menulis dan diskusi sebagai bagian yang tak terpisahkan satu dengan lainnya, maka bagi mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara di muka umum yang tergolong tinggi dapat melakukan prosedur ini sebagai salah satu cara mengatasi permasalahan secara mandiri dan dengan sedikit bimbingan dari psikolog atau konsultan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa expressive writing therapy dapat digunakan sebagai terapi alternatif bagi permasalahan psikologis yang mempengaruhi kondisi fisiologis, kognitif, dan emosional individu. Meski demikian masih sedikit peneliti yang menggunakan model expressive writing seperti yang peneliti gunakan. Oleh karena itu peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan replikasi pada subjek atau permasalahan yang berbeda.

Daftar Pustaka

Addison, Penny; Clay, Ele; Xie, Shuang; Sawyer, C.R; & Behnke, R.R. (2003). *Worry as a function of public speaking*

- state anxiety type. *Communication Reports Proquest Research Library* 16(2),125
- Anwar, Astrid I.D. (2010). Hubungan self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi usu. Skripsi (tidak diterbitkan). Medan : Universitas Sumatera Utara
- Azwar, S. 2000. Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2007. Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Boals, Adriel. (2012). The use of meaning making in expressive writing : When meaning is beneficial. *Jurnal of Social and Clinical Psychology* 31(4), 393-409
- Bolton, Gillie. (1999). *The therapeutic potential of creative writing, writing myself*. London : Jessica Kingsley Publisher
- _____. (2011). *Write yourself, creative writing and personal development*. London : Jessica Kingsley Publisher
- Bolton, G; Howlett S; Lago C.; & Wright J.K. (Editor). (2004). *Writing cure : An introductory handbook of writing in counseling and therapy*. New York : Brunner-Routledge
- Dalton, Jonathan J & Glenwick, David S. (2009). Effects of expressive writing on standardized graduate entrance exam performance and physical health functioning. *The Journal of Psychology* 2009, 143(3), 279-292
- Esposito, Janet E. (2007). *Overcome your fear of public speaking and performance (5th ed)*. USA : Strong Books-Publishing Direction
- Fatma, Anne & Ernawati, Sri. (2012). Pendekatan perilaku kognitif dalam pelatihan keterampilan mengelola kecemasan berbicara di muka umum. *Talenta Psikologi* 1(1), 2012
- Field, Andi. (2009). *Discovering statistic using SPSS (3rd ed)*. London : Sage Publications Ltd
- Fikri, Harry Theozard. (2012). Pengaruh menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif terhadap emosi marah pada remaja. *Humanitas* IX (2), 103-122
- Hapsari, Dyannita Andarningrum. (2010). Pengaruh tari kontemporer terhadap

- kecemasan berbicara di depan umum pada remaja (Studi eksperimental di smp negeri 34 semarang). *Skripsi*. Universitas Diponegoro
- Haryanthi, Luh Putu Suta. (2012). Efektivitas metode terapi ego state dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan publik pada mahasiswa fakultas psikologi uin syarif hidayatullah jakarta. *Jurnal Insan* 14 (01), April 2012
- Kaufman, Scott Barry & Kaufman, James C (Editor). (2009). *The psychology of creative writing*. New York : Cambridge University Press
- Khan, T.M, Ejaz, M.A, & Azmi, S. (2009). Evaluation of communication apprehension among first year and final year pharmacy undergraduates. *Journal Of Clinical And Diagnostic Research* [Serial Online] 3, 1885-1890.
- Latipun. (2004). *Psikologi eksperimen edisi kedua*. Malang : UMM Press
- MacInnis, C.C; Mackinnon, S.P; MacIntyre, P.D. (2010). The illusion of transparency and normative beliefs about anxiety during public speaking. *Current Research In Social Psychology* 15(4), 42-52
- Malchiodi, Cathy A (Editor). (2007). *Expressive therapies*. New York : The Guilford Press
- Mardyaningrum, Maria Bernadette Sri. (2007). Efektivitas terapi menulis terhadap emosi korban kekerasan dalam rumah tangga. (*Skripsi*). Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata
- McCroskey, J.C, Booth-Butterfield, S., & Payne, S.K. (1989). The impact of communication apprehension on college student retention and succes. *Communication Quarterly* 37(2), 100-107
- Morreale, Sherwyn P.; Spitzberg, Brian H.; & Barge, J. Kevin. (2007). *Human communication : motivation, knowledge, and skills* (2nd Ed.). USA : Thomson Wadsworth
- Monart, Harrison & Kase, Larina. (2007). *The confident speakers, beat your nerves and communicate at your best in any situation*. USA : McGraw-Hill
- Myers, Anne; Hansen, Christine. (2006). *Experimental psychology* (6th ed). USA : ThomsonWadsworth
- Nazarian, Deborah & Smyth, Joshua M. (2013). An experimental test of instructional manipulations in expressive writing interventions : Examining processes of change. *Journal of Social and Clinical Psychology* 31(1), 77-96
- Nelson, P.E & Pearon, J.C. (2004). *Confidence in public speaking* (7th ed). USA : Roxbury Publishing Company [online]
- O'Hair, Dan; Steward, Rob; & Rubenstein, Hannah. (2010). *A speaker's guide book, text and reference* (4th ed). New York : Bedford/St.Martin's
- Pennebaker, James W. (2002). *Ketika diam bukan emas : Berbicara dan menulis sebagai terapi*. Bandung : Mizan
- Pennebaker, James W & Chung, Cindy K. (2007). *Expressive writing : connections to physical and mental health*. The University of Texas at Austin
- Pribyl, Charles B; Keaten, James; Sakamoto, Masahiro. (2001). The effectiveness of a skills-based program in reducing public speaking anxiety. *Japanese Psychological Research* 43(3), 148-155
- Puteri, Nidya D. (2007). Hubungan antara pola pikir positif dengan kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jakarta : Universitas Gunadarma.
- Qonitatin, Novi; Widyawati, Sri; & Asih, Gusti Yuli. (2011). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* 9(1), 21-32
- Ramirez, Gerardo & Beilock, Sian L. (2011). Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. *Science* 331
- Santrock, John W. (2002). *Life span development: perkembangan masa hidup*. edisi ke-5 jilid 2. Jakarta : Erlangga
- _____. (2008). *Psikologi pendidikan* Edisi ke-2. Jakarta : Kencana
- Sellnow, Deanna D. (2005). *Confident public speaking* (2nd ed). USA : Wadsworth

- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B.N. (2009). *Psikologi eksperimen*. Jakarta : Indeks
- Storts, Mary. (2008). *Psychosocial, metacognitive, and performance related correlates of presentation anxiety in university students*. *ArgoJournal : Undergraduate Research In Psychology And Behavioral Science*. University of West Florida
- Susanti, Reni; Hasibuan, Rosyalinda; Siregar, Suri M; & Fadilah, Debi. (2011). Hubungan self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi USU. *Laporan Tugas Mata Kuliah Konstruksi Alat Ukur* (Tidak diterbitkan). Medan : Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara
- Susilowati, Theresia Genduk. (2009). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Tesis*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Vye, C., Scholljegerdes, K. & Welch, I.D. (2007). *Under pressure and overwhelmed: coping with anxiety in college*. London : Praeger
- Wrench, Jason S.W; Richmond, Virginia Peck; & Gorham, Joan. (2009). *Communication, affect, and learning in the classroom* (3rd ed). USA : Burgess Publishing