**EFEKTIVITAS METODE *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

***Achmad Zaini Bayhaqi***

*(Achmadzaini818@*[*gmail.com*](mailto:i@gmail.com)*)*

***Sitti Murdiana***

*(Sittimurdiana@gmail.com)*

***Ahmad Ridfah***

*(ridfah@yahoo.com)*

*Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar*

*Jl. AP Pettarani Makassar, 90222*

**Abstrak**

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu masalah yang paling sering dialami oleh mahasiswa. *Expressive Writing* merupakan salah satu bentuk intervensi yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode *expressive writing* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi eksperimen *the one group pretest-posttest design using a double pretest* *with follow up*¸ *follow up* dilakukan 12 hari setelah perlakuan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 orang yang merupakan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tergolong tinggi serta pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan ketika berbicara di depan umum. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari Rogers (2004) dengan nilai reliabilitas 0,935. Analisis data menggunakan analisis statistik nonparametrik uji *Friedman Test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa metode *expressive writing* efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar (p = 0,004). Penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara umum yang tinggi agar mereka bisa menurunkan kecemasan mereka berbicara di depan umum dengan menggunakan *expressive writing*.

Keyword: *Expressive Writing*, Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Mahasiswa.