

# Penerapan Teknik *Expressive Writing* untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi pada Siswa Man 2 Parepare

## The Application of *Expressive Writing* Technique to Reduce Communication Anxiety for Student of MAN 2 Parepare

Devayanti Rusidi<sup>1\*</sup>, Muhammad Anas<sup>2</sup>, Abdullah Sinring<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Psikologi Pendidikan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia  
devayanti.rusidi@gmail.com

### Abstrak (Bahasa Indonesia)

Penelitian ini menelaah Penerapan Teknik *Expressive Writing* untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi pada Siswa MAN 2 Parepare. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian *quasi experimental design*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *Expressive Writing* dan variabel terikat adalah kecemasan komunikasi. Populasi penelitian ini siswa kelas XI MAN 2 Parepare berjumlah 59 orang dan proses pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling* yang memperoleh sampel berjumlah 30 orang, selanjutnya dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan data menggunakan angket kecemasan komunikasi yang menjadi *pretest* dan *posttest*, serta instrument observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial menggunakan uji-t melalui aplikasi *SPSS 26.00 for Windows*. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh sebelum dan setelah pemberian *treatment* teknik *Expressive Writing* pada kelompok eksperimen, hasil perhitungan memperoleh nilai signifikansi  $0.000 < 0.005$ . Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam kecemasan komunikasi, hal ini dikarenakan perlakuan *treatment* yang diberikan kepada kelompok eksperimen dan tidak memberikan perlakuan kepada kelompok kontrol, sehingga teknik *expressive writing* dinyatakan dapat mengurangi kecemasan komunikasi siswa MAN 2 Parepare

**Kata Kunci:** Kecemasan Komunikasi, Teknik *Expressive Writing*

### Abstract (Bahasa Inggris)

This research examines the Application of Expressive Writing Techniques to Reduce Communication Anxiety in Students of MAN 2 Parepare. This research approach is a quantitative approach with the type of experimental research with a quasi-experimental research design. The independent variable in this research is Expressive Writing technique and the dependent variable is communication anxiety. The population of this study was 59 students of class XI MAN 2 Parepare and the sampling process used proportional random sampling which obtained a sample of 30 people, then divided into an experimental group and a control group. The data collection technique used a communication anxiety questionnaire which became the pretest and posttest, as well as an observation instrument. The data analysis technique used descriptive statistical analysis and inferential statistical analysis using t-test through SPSS 26.00 for Windows application. Based on the research results obtained before and after giving Expressive Writing technique treatment to the experimental group, the calculation results obtained a significance value of  $0.000 < 0.005$ . These results indicate a significant difference between the experimental group and the control group in communication anxiety, this is due to the treatment given to the experimental group and not giving treatment to the control group, so the expressive writing technique is stated to be able to reduce communication anxiety in MAN 2 Parepare students

**Keywords:** Communication Anxiety, *Expressive Writing* Technique

## 1. PENDAHULUAN

Kebutuhan akan *softskill* merupakan kebutuhan *urgent*, karena sejatinya kemampuan dalam penguasaan ilmu pengetahuan akan sangat tidak efisien jika tidak dibarengi dengan *softskill*. Olehnya itu, pengembangan *softskill* sendiri sudah sepatutnya menjadi perhatian khusus bagi siswa dalam upaya menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan memiliki daya saing tinggi. Salah satu *softskill* yang paling mendasar adalah kemampuan dalam berkomunikasi.

Kecemasan komunikasi pada siswa dapat diindikasikan bahwa siswa tersebut sebisa mungkin menghindari komunikasi dengan orang lain. Lebih lanjut, berdasarkan riset yang dilakukan oleh Vicky dan Wiryo (2016) memaparkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan komunikasi terlihat pasif di dalam kelas, sering tidak masuk sekolah dan tidak bergaul dengan teman temannya.

Diakibatkan kecemasan komunikasi ini, siswa sedikit demi sedikit akan menarik diri dari pergaulan, merasa terasingkan dan tidak mengalami perkembangan baik potensi maupun akademik. Selanjutnya akan menyebabkan masalah lain yang lebih serius seperti perundungan, putus sekolah, dan depresi. Tentu saja, hal ini menjadi kendala besar proses perkembangan yang diharapkan pada siswa. Kecemasan komunikasi sejatinya disebabkan oleh rasa takut akan kritik yang akan di terima. Selain rasa takut, kemungkinan terjadinya kecemasan komunikasi adalah adanya rasa tidak percaya diri pada siswa. Pemikiran seperti inilah yang kemudian mempengaruhi atau memperparah tingkat kecemasan komunikasi pada siswa yang pada akhirnya akan membuat mereka merasa terpuruk.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK MAN 2 Parepare pada Agustus 2020, bapak Subhan Majid, S.Pd, beliau menyatakan bahwa tingkat persentase dari kecemasan komunikasi pada kalangan siswa MAN 2 Parepare adalah sebesar 30% berdasarkan hasil observasi beliau sebagai guru BK. Ditandai dengan banyaknya siswa merasa takut dan cemas dalam komunikasi karena akan mendapatkan kritikan, ledakan atau bahkan membuat lawan bicaranya marah sehingga mereka cenderung diam di kelas. Hal tersebut menyebabkan adanya tekanan yang dirasakan oleh siswa yang ingin memulai

komunikasi dengan lawan bicara, baik secara personal maupun di depan umum. Hal ini menyebabkan banyaknya siswa MAN 2 Parepare yang memiliki prestasi belajar rendah, kurang percaya diri dan cenderung terkucilkan sehingga beliau merasa bahwa kecemasan komunikasi tersebut harus segera diatasi.

Perlu adanya penanganan bagi siswa yang mengalami kecemasan komunikasi dengan harapan adanya penurunan tingkat kecemasan pada siswa secara signifikan. Faktor penting yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan komunikasi adalah perasaan takut dan tertekan yang mereka rasakan saat berkomunikasi, oleh karena itu perasaan tertekan dan takut tersebut perlu untuk dilepaskan sehingga menurunkan kecemasan. Salah satu penanganannya adalah dengan konseling naratif. Menurut White & Epson konseling naratif merupakan salah satu bentuk dari psikoterapi. "Konseling naratif mampu menangani seseorang yang mengalami kondisi pesimis hebat, mudah marah, lalai, ketidakpedulian, gelisah, cemas dan beberapa perasaan yang menunjukkan masalah depresi" (Vicky & Wiryo, 2016:3). Salah satu teknik dari konseling naratif adalah *Expressive writing*. *Expressive writing* adalah salah satu alternatif intervensi yang paling mudah, murah, dan dapat dilakukan oleh siapa saja.

Susanti & Supriyartini (Bayhaqi, dkk, 2017:149) "*Expressive writing* dapat membantu individu untuk mengembangkan pemahaman yang lebih memadai tentang pikiran, perasaan, dan tekanan yang ada dalam diri individu pada situasi ketika berbicara di depan umum, meningkatkan rasa percaya diri ... dan menjadi sarana individu untuk melepaskan tekanan dalam dirinya sehingga kecemasan individu dalam berbicara di depan umum dapat mengalami penurunan bahkan perubahan".

Pennebaker menjelaskan bahwa "*Expressive writing* adalah kegiatan menuliskan pengalaman yang menggusar atau kejadian traumatis mengenai emosi yang tersembunyi untuk mendapatkan wawasan dan cara penyelesaian dari trauma" (Retnoningtyas, dkk, 2017:18). Menurut Retnoningtyas, dkk, (2017:17) mengemukakan bahwa "Salah satu keunggulan dari terapi *Expressive writing* ialah membebaskan para konseli menuangkan segala bentuk kecemasannya dalam tulisan mereka tanpa harus memperhatikan susunan kata baku atau penulisan yang baik dan

benar” selain itu Diah (2016:37) juga mengemukakan bahwa terapi ini merupakan suatu bentuk terapi yang sangat sederhana, ekonomis dan kondisional. Terapi menulis juga melatih seseorang berkomunikasi dalam bentuk tulisan dan menyampaikan apapun yang dialami tanpa rasa takut disalahkan oleh orang lain.”

Berangkat dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *Expressive writing* dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan komunikasi pada siswa, karena dengan teknik *Expressive writing* adalah alternative mudah, murah dan ekonomis yang kemudian menjadi media penyaluran tekanan berupa rasa takut dan cemas yang dirasakan dengan cara menulis pengalaman serta perasaan yang berkaitan dengan kecemasan komunikasinya. Dengan itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Penerapan Teknik *Expressive writing* untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi pada Siswa MAN 2 Parepare”

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Pengertian Kecemasan Komunikasi

Menurut Hoolbrook (Susanti, 2013:112) kecemasan komunikasi mempunyai banyak istilah yaitu sebagai demam panggung (*stage fright*), kecemasan komunikasi (*communication anxiety*), kecemasan tampil di depan umum (*performance anxiety*), dan kemudian berkembang dengan istilah *communication apprehension*. *communication apprehension* di defenisikan sebagai kecemasan atau ketakutan yang di derita oleh individu secara nyata atau antisipasi komunikasi, baik dalam suatu kelompok atau individu dengan individu. Sehingga kecemasan komunikasi akan sangat mempengaruhi komunikasi verbal mereka (Sofyan, dkk., 2015:138).

### 2.2. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Komunikasi

Lauster (Susanti, 2013:119) menyatakan bahwa permasalahan utama dalam kecemasan komunikasi interpersonal adalah adanya rasa khawatir tentang respon atau penilaian orang lain terhadap dirinya, yaitu mengenai apa yang disampaikannya dan bagaimana ia menyampaikannya. Ketergantungan terhadap penilaian orang lain ini merupakan salah satu ciri dari orang yang kurang percaya diri. Bagaimana cara seseorang menghadapi orang lain dipengaruhi oleh bagaimana ia memandang dirinya. Respon-respon interpersonal seseorang sering merupakan refleksi dari kognisinya terhadap diri sendiri

### 2.3. Aspek Kecemasan Komunikasi

Menurut Zimbardo (Sofyan, dkk, 2015:138) bahwa kecemasan komunikasi mempunyai 5 aspek antara lain:

- 1) Aspek suasana hati. Aspek-aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan adalah kecemasan, tegang, panik dan kekhawatiran, individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan adanya hukuman atau bencana yang akan mengancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui.
- 2) Aspek kognitif. Aspek-aspek kognitif dalam gangguan kecemasan menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu, misalnya seseorang individu yang takut berada di tengah khayak ramai menghabiskan banyak waktu untukkhawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi dan kemudian merencanakan bagaimana harus menghindari hal-hal tersebut.
- 3) Aspek somatik. Aspek-aspek somati dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama adalah aspek-aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Kedua apabila kecemasan berkepanjangan, aspek-aspek tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi.
- 4) Aspek Afektif yaitu perasaan malu, gelisah dan bingung.
- 5) Perilaku motorik. Orang-orang yang cemas sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan misalnya jari-jari kaki mengetuk getuk, bicara patah-patah, tidak banyak bicara, gemeteran, kepala menunduk atau berusaha menghindari tatap mata dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek aspek motor ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang dirasanya mengancam.

### 2.4. Pengertian Teknik *Expressive Writing*

Wright (Retnoningtyas, dkk, 2017:17) mendefinisikan: “*Expressive writing therapy* sebagai proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri atau bimbingan terapis dan peneliti. Bolton juga menjelaskan bahwa *expressive writing therapy* membantu individu untuk memahami dirinya

dengan lebih baik, dan menghadapi stress, disetress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya.”

### 2.5. Tujuan Teknik *Expressive Writing*

Davis (Bayhaqi, dkk, 2017:148) menyebutkan beberapa tujuan dari *expressive writing*, yaitu:

- 1) Memberikan pemahaman yang lebih baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain mengenai gambaran diri dalam bentuk tulisan.
- 2) Meningkatkan ekspresi diri, harga diri, dan kreatifitas.
- 3) Meningkatkan kemampuan komunikasi dan interpersonal.
- 4) Mengekspresikan segala emosi yang berlebihan serta menurunkan tekanan dalam diri.
- 5) Meningkatkan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi masalah

### 2.6. Pelaksanaan Teknik *Expressive Writing*

Ada dua cara melakukan *expressive writing*, menurut Pennebaker (Bayhaqi, dkk, 2017:148), yaitu sebagai berikut :

- 1) *Expressive writing* dilakukan dengan klien menulis pemikiran dan perasaan terdalam tentang pengalaman yang paling traumatis di sepanjang kehidupan, permasalahan, emosi yang telah mengubah diri dan hidup. Waktu pelaksanaan selama tiga sampai empat hari berturut-turut dengan durasi 15-30 menit setiap kali menulis, tidak ada umpan balik yang diberikan, klien bebas menulis pengalaman traumatis yang pernah mereka alami, dan efek langsung yang dirasakan oleh sebagian besar partisipan ketika mengingat pengalaman traumatisnya antara lain menangis atau sangat marah.
- 2) Klien juga dapat menuliskan berbagai permasalahan umum atau berbagai pengalaman, boleh sama, boleh berbeda, selama empat hari menulis. Cara terapi menulis yang disarankan yaitu dengan memulai dari “sampah pikiran” (mind dump) dalam waktu enam menit. Klien menuliskan apa saja yang ada di pikiran tanpa melakukan editing serta tidak memperhatikan tata bahasa, diksi, dan EYD. Klien terus menerus menulis tanpa berhenti. Setelah itu, klien dapat berfokus pada suatu tema atau pokok bahasan tertentu. Klien memilih sesuatu hal yang nyata, bukan yang abstrak. Misalnya adalah kenangan di masa anak-anak, peristiwa terpenting atau terindah di dalam kehidupanmu, dan sebagainya. Klien mendeskripsikan secara detail. Perlu

ditekankan bahwa klien dapat menulis secara bebas, mengalir saja di dalam menulis, tanpa ada batasan dan gaya tertentu.

## 3. METODE PENELITIAN

### 3.1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan model penelitian eksperimen. Model yang digunakan yaitu *Quasi Eksperimental Design*. Menurut Sugiyono (2019), mengemukakan bahwa desain ini memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

### 3.2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Di dalam desain ini, observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen pada kedua kelompok (eksperimen dan kontrol). Observasi dilakukan sebelum eksperimen disebut pre-test dan observasi sesudah eksperimen disebut post test.

### 3.3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MAN 2 Parepare Kelas XI yang mengalami kecemasan komunikasi. Jumlah keseluruhan kelas XI adalah 197 orang, proses pengambilan populasi dilakukan dengan menggabungkan antara database guru BK dan hasil wawancara dengan wali kelas masing masing sehingga menghasilkan populasi sebanyak 59 orang.

Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Proportional Random Sampling*. Menurut Sugiono (2019), teknik sampling ini dilakukan dengan pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut. Pada pengambilan sampel ini, peneliti akan memilih secara proporsional sampel yang terdiri dari masing masing perwakilan 5 orang setiap kelas. Dengan demikian peneliti memutuskan jumlah sampel 30 orang dengan 15 orang kelompok eksperimen dan 15 orang kelompok kontrol.

### 3.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan angket kecemasan komunikasi yang menggunakan angket

skala likert sebanyak 28 butir pernyataan dan observasi.

### 3.5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian dari penerapan teknik *expressive writing* dalam mengurangi kecemasan komunikasi. Adapun teknik analisis yang akan digunakan yaitu teknik analisis statistik deskriptif untuk memperoleh persentase hasil pretest dan posttest kedua kelompok setelah perlakuan *treatment* dan analisis statistik inferensial dengan uji-t.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 2 Parepare pada 30 siswa yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen akan mendapatkan *treatment* sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan *treatment*. Adapun hasil penelitian saya menunjukkan terdapat 59 siswa yang terindikasi mengalami kecemasan komunikasi berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan terdapat 30% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengalami kecemasan komunikasi. Angka tersebut bisa dikatakan cukup tinggi yang mengindikasikan bahwa perilaku kecemasan komunikasi cukup tinggi di MAN 2 Parepare. Dari 59 orang siswa, peneliti memutuskan untuk mengambil sampel sebanyak 30 orang yang kemudian dibagi menjadi 2 kelas yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kedua kelompok kemudian diberikan *pretest* dan *posttest* untuk mengukur tingkat kecemasan komunikasi sebelum dan sesudah *treatment*. Pemberian *treatment* berupa teknik *expressive writing* hanya dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol hanya bertugas sebagai kelompok pembanding.

Berdasarkan hasil *pretest* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan komunikasi dengan persentase 66,8% yang dikategorikan sedang, sedangkan kelompok kontrol memiliki tingkat kecemasan komunikasi 73,3% yang dikategorikan sedang. Namun, setelah pemberian *treatment* berupa teknik *expressive writing* pada kelompok eksperimen terdapat penurunan persentase sebanyak 9,4%, sehingga persentasenya berubah menjadi 56,7% yang dikategorikan rendah. Sedangkan kelompok kontrol yang tidak

mendapatkan *treatment* hanya mengalami penurunan sebesar 0,9%, sehingga persentasenya berubah menjadi 72,4% tetapi tetap dikategorikan sedang. Hal ini menunjukkan adanya penurunan/pengurangan kecemasan komunikasi terhadap siswa yang diberikan *treatment* teknik *expressive writing* untuk mengurangi kecemasan komunikasinya.

Selain menggunakan angket kecemasan komunikasi, peneliti dalam melaksanakan kegiatan tersebut juga melakukan observasi pada proses pemberian materi dan proses pemberian teknik *expressive writing*, yang kemudian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen berperan cukup aktif dan memahami materi dengan baik dalam proses pemberian *treatment*, yang kemudian menjadi faktor pendukung dalam proses pemberian *treatment*.

Adapun hasil perhitungannya memperoleh nilai signifikan 0.000 (< 0,005), menyatakan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diakibatkan oleh perlakuan *treatment* berupa teknik *Expressive writing*, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *Expressive writing* dapat mengurangi kecemasan komunikasi pada siswa MAN 2 Parepare

### 4.2. Pembahasan Penelitian

#### 1. Gambaran tingkat kecemasan komunikasi

Analisis data statistik deskriptif ditujukan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kecemasan komunikasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum perlakuan dan setelah *treatment* dengan menganalisis hasil *pretest* dan *posttest* masing masing kelompok.

##### a. Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada tanggal 9 Oktober 2021 yang dibagikan kepada 15 orang siswa, hasil *pretest* kelompok eksperimen diperoleh persentase 66,8 %. Setelah dilaksanakan *treatment* teknik *expressive writing*, dan hasil *posttest* diperoleh persentase 56,7%. Adapun perhitungannya adalah sebagai berikut.

##### 1) Pre-test Kelompok Eksperimen

$$B = \frac{F}{TF_i} \times 100\%$$

$$B = \frac{1123}{1680} \times 100\%$$

$$B = 66,8 \%$$

##### 2) Post-test Kelompok Eksperimen

$$B = \frac{F}{TF_i} \times 100\%$$

$$B = \frac{954}{1680} \times 100\%$$

$$B = 56,7 \%$$

## b. Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada tanggal 9 Oktober 2021 yang dibagikan kepada 15 orang siswa, hasil *pretest* kelompok kontrol diperoleh persentase 73,3 %. Setelah dilaksanakan *treatment* teknik *expressive writing*, dan hasil *posttest* diperoleh persentase 72,44%. Adapun perhitungannya adalah sebagai berikut.

### 1) *Pre-test* Kelompok Kontrol

$$B = \frac{F}{TF\ i} \times 100\%$$

$$B = \frac{1233}{1680} \times 100\%$$

$$B = 73,3$$

### 2) *Post-test* Kelompok Kontrol

$$B = \frac{F}{TF\ i} \times 100\%$$

$$B = \frac{1217}{1680} \times 100\%$$

$$B = 72,44$$

Berdasarkan hasil perhitungan masing masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada hasil *pretest* dan *posttest* dapat diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.2.** Distribusi Frekuensi Penelitian

Kelompok	Jenis Tes	Persentase	Kategori
Eksperimen	<i>Pretest</i>	66,8%	Sedang
	<i>Post-Test</i>	57,4%	Rendah
Kontrol	<i>Pretest</i>	73,3%	Sedang
	<i>Posttest</i>	72.4%	Sedang

Sumber: Hasil Angket Penelitian

Hasil analisis statistic deskriptif di atas diperoleh hasil *pretest* kelompok eksperimen adalah 66,8% yang berada dikategori sedang dan hasil *pretest* kelompok kontrol adalah 73,3% yang berada dikategori sedang. Sedangkan, hasil *posttest* kelompok eksperimen adalah 54,7% yang berada dikategori rendah, dan hasil *posttest* kelompok kontrol adalah 72.4% yang berada dikategori sedang.

Hal ini menyatakan bahwa pada kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* teknik *expressive writing* mengalami penurunan persentase sebanyak 9,4% dan perubahan kategori dari sedang ke rendah. Sedangkan untuk kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment* berupa teknik *expressive writing* mengalami penurunan persentase sebanyak 0.9% tetapi tidak mengalami perubahan kategori.

## 2. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Expressive Writing*

Kegiatan penelitian diawali dengan proses persuratan kepada pihak sekolah, setelah menerima izin secara resmi, peneliti kemudian mempersiapkan perangkat pelaksanaan penelitian berupa time schedule, instrumen penelitian dan perangkat pendukung lainnya. Karena adanya kekhawatiran mengenai covid-19 karena kegiatan ini diadakan secara luring maka setiap kegiatan dilaksanakan dengan membagi 2 sesi. Penelitian dilakukan didalam kelas X IIS 3 dan dilakukan dengan 4 tahap pertemuan yaitu sebagai berikut:

### Pertemuan I: Pemberian *pre-test* pada kedua kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen)

Sesuai dengan desain penelitian, sebelum melaksanakan proses pemberian *treatment* pada sampel penelitian, peneliti terlebih dahulu melaksanakan *pre test* pada kedua kelompok. Peneliti terlebih dahulu menjelaskan mengenai maksud dan tujuan penelitian serta prosedur penelitian kepada siswa. Setelah siswa paham mengenai maksud, tujuan serta prosedur penelitian, selanjutnya peneliti menjelaskan tata cara pengisian instrument angket kecemasan komunikasi dan membagikan kepada siswa untuk selanjutnya diisi sesuai dengan kondisi yang siswa rasakan. Setelah mengisi angket, peneliti kemudian menutup kegiatan.

### Pertemuan II: Penjelasan Prosedur Pelaksanaan dan Simulasi Pelaksanaan Teknik *Expressive Writing* pada Kelompok Eksperimen

Sebelum melangkah pada kegiatan inti, peneliti akan melaksanakan proses simulasi teknik *expressive writing*, bertujuan sebagai latihan bagi siswa agar mereka memahami secara baik proses pelaksanaan *treatment*. Peneliti kemudian membagi siswa menjadi beberapa kelompok kemudian memberikan kesempatan kepada mereka untuk berkomunikasi satu sama lain, baik secara personal maupun umum di depan kelas guna melihat kondisi awal siswa saat berkomunikasi. Selanjutnya, siswa duduk secara terpisah dalam sebuah ruangan, kemudian peneliti mulai menjelaskan cara pelaksanaan teknik. Setelah itu, siswa mulai melakukan teknik sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh peneliti. Setelah siswa mengerti tentang tata cara pelaksanaan teknik, peneliti menutup kegiatan.

### Pertemuan III: Pelaksanaan Teknik Konseling *Expressive Writing* pada Kelompok Eksperimen Sekaligus Pelaksanaan Observasi oleh Peneliti

Pada tahapan ini, merupakan tahapan inti dari proses penelitian yaitu pemberian *treatment* kepada

kelompok eksperimen yang merupakan upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan komunikasi pada siswa. Pada tahapan ini sesuai dengan studi pustaka mengenai *expressive writing*, maka akan dilakukan proses pelaksanaan selama 3-4 hari berturut-turut dengan durasi menulis 5-20 menit. Pada pertemuan ini, proses menulis pada kelompok eksperimen dilakukan dengan media pendukung berupa video “Yang Belum Sempat Dirasakan – *Expressive writing*”.

Proses menulis dilakukan oleh siswa di dalam kelas dalam kondisi hening selama 15 menit. Selama proses menulis dilaksanakan, peneliti juga melakukan observasi dengan panduan pedoman observasi, dengan memperhatikan keaktifan siswa dalam proses *treatment*. Setelah waktu menulis habis, peneliti menghentikan aktivitas menulis siswa dan menutup kegiatan.

Dengan mempertimbangkan kenyamanan dan kondisi siswa dalam melaksanakan *treatment*, maka pelaksanaan teknik *expressive writing* kemudian dilanjutkan di rumah masing-masing selama 4-5 hari berturut-turut dengan tetap adanya kontroling dari peneliti melalui group WA sampel penelitian.

#### **Pertemuan IV: Pelaksanaan Post-Test pada Kedua Kelompok (Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen)**

Setelah pelaksanaan *treatment* maka akan dilaksanakan *post test* pada kedua kelompok sebagai tahap akhir dalam proses penelitian. Setelah mengisi posttest yang diberikan, peneliti membagi kembali siswa yang merupakan kelompok eksperimen menjadi beberapa kelompok yang sama saat simulasi teknik, kemudian memberikan mereka waktu untuk berkomunikasi lagi satu sama lain baik secara personal maupun di depan kelas untuk melihat kemampuan komunikasi mereka, dalam hal ini peneliti melanjutkan proses observasi. setelah itu, peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pesan kesan maupun perubahan apa yang mereka rasakan setelah menjalani *treatment*. Setelah itu peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada siswa atas partisipasinya dalam kegiatan penelitian dan menutup kegiatan.

### **3. Uji Hipotesis**

Analisis statistic inferensial digunakan untuk memperoleh analisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi, analisis ini dilakukan untuk menguji hipotesis dengan cara uji t (*t-test*) dengan menghitung N-Gain Score menggunakan SPSS 26.00 for Windows. Adapun hasil analisisnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.2.** Independent Sample Test

	Sig.	T	Df	Sig.
NGain	,638	4,801	28	,000
		4,801	27,49	,000

Sumber: Output SPSS 26.00 for Windows

Hasil perhitungan memperoleh hasil nilai signifikansi 0.000 di mana nilai tersebut lebih kecil daripada 0.005. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam kecemasan komunikasi, hal ini dikarenakan perlakuan *treatment* yang saya berikan kepada kelompok eksperimen dan tidak memberikan perlakuan kepada kelompok kontrol, sehingga teknik *expressive writing* dinyatakan dapat mengurangi kecemasan komunikasi siswa MAN 2 Parepare.

## **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian “Penerapan Teknik *Expressive writing* untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi pada Siswa MAN 2 Parepare” maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut; Tingkat kecemasan komunikasi pada siswa MAN 2 Parepare sebelum perlakuan *treatment* teknik *expressive writing* dikategorikan sedang dengan persentase 66.8%, dan setelah perlakuan *treatment* mengalami penurunan sebanyak 56.4% yang dikategorikan rendah. Pelaksanaan pemberian *treatment* dilakukan dengan 4 tahap yaitu (1) Pemberian *Pretest* (1) Penjelasan prosedur pelaksanaan dan simulasi teknik, (3) Pelaksanaan Teknik *Expressive Writing*, dan (4) Pemberian *Posttest*. Sebagai hasil akhir dari pelaksanaan dan proses analisis data diperoleh hasil bawah penerapan teknik *expressive writing* dapat mengurangi kecemasan komunikasi pada siswa MAN 2 Parepare.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andieni, Vicky Dewi., Wiryo Nuryono. 2016. Penerapan Konseling Naratif untuk Mereduksi Kecemasan (Communication Apprehension) pada Siswa Kelas VIII di SMPN 40 Surabaya *Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Online). diakses 3 Maret 2020. diakses 3 Maret 2020
- Asweda, Wela, Anthony. 2012. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi

- pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling* (Online). Vol. 1, No.1. diakses 15 April 2020
- Baihaqi, Achmad Zani, Siti Nurdiana, Ahmad Rifadh. 2017. Metode *Expressive writing* untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi* (Online).Vol. 2 No. 2. diakses 3 Maret 2020
- Deviyanthi, Ni Made Fera Sarah & Widiasavitri, Putu Nugrahaeni. 2016. Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas. *Jurnal Psikologi Udayana* (Online). Vol. 3. No. 2. diakses 15 April 2020
- Djiwandono, Soenardi. 2011. *Tes Bahasa Pegangan Bagi Pengajar Bahasa Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Emzir. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Depok : PT. Rajagrafindo Persada
- Jaya, I Made Laut Mertha. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Quadrant.
- Kadir. 2016. *Statistika Terapan : Konsep, Contoh, dan Analisis Data dengan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Depok: Rajawali Press
- Kumbara, Hengki, Yogi Mitra, Zulfikar Ilham. 2018. Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahrgaan* (Online). Vol. 17, No. 2. diakses 15 April 2020
- Mulawarman, Imam Arifuddin, Ajeng Intan Nur Rahmawati. 2020. *Konseling Kelompok Pendekatan Realita (Pilihan dan Tanggungjawab)*. Jakarta: Penerbit Kencana
- Nurgiyantoro, Burhan. 2012. *Penilaian dalam Pengajaran Bahasa dan Sastra*. Yogyakarta: BPFE
- Sa'idah, Farra Lailatul. 2018. Pengaruh *Expressive writing Therapy* Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel: Surabaya. diakses 15 April 2020
- Siregar, Syofian. 2016. *Statistika Deskriptif untuk Penelitian*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Sofyan., Muh. Rapi., Ahmad Afif. 2015. Pengaruh Kecemasan Komunikasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. *Jurnal Biotek* (Online). Vol. 3, No. 1. diakses 3 Maret 2020
- Subarjo, Ratna Yunita Setiyani. 2018. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Ilmu Non Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif* (Online). Vol. 6, No. 1. diakses 15 April 2020
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- , 2016. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- , 2019. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Penerbit Alfabeta
- Suratmi, Rukman Abdullah, M. Taufik. 2017. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dan Hasil Belajar Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta. *Jurnal Biotek* (Online). Vol. 4, No.1. diakses 15 April 2020
- Susanti., Reni., Sri Supriyantini. 2013. Pengaruh *Expressive writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi* (Online). Vol. 9, No.2. diakses 15 April 2020
- Supardi. 2013. *Aplikasi Statistika dalam Penelitian Konsep Statistika yang Lebih Komprehensif*. Jakarta: Change Publication



Retnonigtyas, Diah Widyanti., A. A. Gede Agung Angga Atmaja., A. A. Inten Pratiwi., Kadek Dilan Ari Rahayu. 2017. Pengaruh *Expressive writing* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun

Pertama. *Jurnal Psikologi 'Mandala (Online)'*. ISSN: 2580-4065, Vol. 1, No.1. diakses 3 Maret 2020

Tersiana, Andra. 2018. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit