

**PENGARUH PENERAPAN *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* PADA  
SISWA SMA ISLAM SABILURROSYAD MALANG YANG MENGALAMI  
*COMMUNICATION APPREHENSION***

**SKRIPSI**



oleh

**Nabilah Kamiliyah Zain**

**NIM. 17410171**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2020**

**PENGARUH PENERAPAN *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* PADA  
SISWA SMA ISLAM SABILURROSYAD MALANG YANG MENGALAMI  
*COMMUNICATION APPREHENSION***

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

**Nabilah Kamiliyah Zain**

**NIM. 17410171**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2020**

**PENGARUH PENERAPAN *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP  
SISWA SMA ISLAM SABILURROSYAD MALANG YANG MENGALAMI  
*COMMUNICATION APPREHENSION***

**SKRIPSI**

oleh

Nabilah Kamiliyah Zain

NIM. 17410171

**Telah disetujui oleh:**


**Dosen Pembimbing**

  
Agus Iqbal Hawabi, M.Psi

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

  
Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP. 19671029 199403 2001

## SKRIPSI

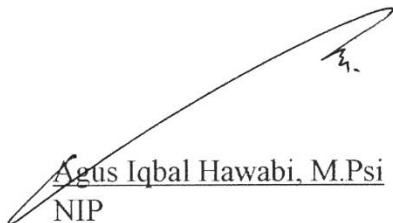
### PENGARUH PENERAPAN *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP SISWA SMA ISLAM SABILURROSYAD MALANG YANG MENGALAMI *COMMUNICATION APPREHENSION*

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal, 19 Maret 2021

#### Susunan Dewan Penguji

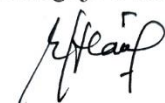
##### Dosen Pembimbing



Agus Iqbal Hawabi, M.Psi  
NIP


##### Anggota Penguji lain

Penguji Utama



Dr. Elok Halimatus S., M. Si  
NIP 19740518 200501 2 002

Ketua Penguji



Novia Sholichah, M.Psi  
NIP

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan


untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Tanggal, 19 Maret 2021

**Mengesahkan**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP 19671029 199403 2001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nabilah Kamiliyah Zain

NIM : 17410171

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Penerapan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang Yang Mengalami *Communication Apprehension*”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab pihak Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 12 Desember 2020

Penulis,



Nabilah Kamiliyah Zain

NIM. 17410171

## **MOTTO**

*“Berjuang untuk hidup, hidup untuk berjuang, dan jangan mati sebelum hari kematianmu”*

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

Ayah DR. H. Zainur Rozikin, M.M, M.Pd, Mama Dra. Hj. Ulfa Saroh, M.Pdi  
Kakak pertama Nadiya Fauziah Zain, S.S , Kakak kedua Nailah Marirah Zain, S.Si ,  
dan Kakak ketiga Muhammad Falah Baraja Zain, S.E. yang mana selalu memberikan  
dukungan untuk menuntaskan pembelajaran dan tugas akhir ini dengan baik dan  
maksimal.

## KATA PENGANTAR

Segala puji hanyalah milik Allah SWT, Dzat yang telah melimpahkan berbagai kenikmatan dan karunia, khususnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir / skripsi ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah pada Nabi Muhammad SAW, juga segenap keluarga, sahabat, serta umat beliau hingga akhir zaman. Amin Ya Robbal Alamin.

Skripsi ini berjudul Pengaruh Penerapan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang Yang Mengalami *Communication Apprehension* yang bertujuan untuk mengidentifikasi kecemasan komunikasi pada siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang serta melihat pengaruh terhadap tingkat kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) setelah diterapkannya intervensi *expressive writing therapy*.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir / skripsi hingga penulisan telah banyak bantuan dan dukungan yang diterima oleh penulis. Oleh sebab itu penulis mengucapkan banyak terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M. Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Agus Iqbal Hawabi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan banyak waktu dan selalu sabar untuk memberikan bimbingan dan saran pada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ayah, Mama, Mba Nadiya, Mba Nailah, Mas Falah serta keluarga yang telah memberikan dukungan dan kasih sayang yang tidak dapat dibandingkan dengan apapun.
5. Seluruh teman-teman seperjuangan Fakultas Psikologi angkatan 2017.
6. Seluruh jajaran dosen, staff, dan karyawan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah membantu proses penyelesaian skripsi.
7. Semua Pihak yang telah membantu penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Dengan keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki, penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam pembuatan tugas akhir / skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan tugas akhir / skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, diharapkan saran dan kritik yang membangun agar penulis dapat menyusun laporan yang lebih baik di lain kesempatan. Semoga tugas akhir / skripsi ini memberikan manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Malang, 12 Desember 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	viii
HALAMAN DAFTAR ISI.....	x
HALAMAN DAFTAR TABEL.....	xiii
HALAMAN ABSTRAK.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat penelitian .....	11
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>12</b>
A. <i>Expressive Writing Therapy</i> .....	12
1. Definisi <i>Expressive Writing Therapy</i> .....	12

2. Mekanisme <i>Expressive Writing Therapy</i> .....	13
B. <i>Communication Apprehension</i> .....	19
1. Definisi Komunikasi .....	19
2. Definisi Kecemasan Komunikasi .....	22
3. Aspek-aspek Kecemasan Komunikasi .....	23
4. Faktor Meningkatnya Kecemasan Komunikasi .....	25
5. Penyebab Kecemasan Komunikasi .....	27
6. Dampak Kecemasan Komunikasi .....	29
C. Masa remaja .....	30
1. Perkembangan fisik .....	31
2. Perkembangan kognitif .....	32
3. Perkembangan sosio-emosional .....	32
D. Dinamika Kecemasan Komunikasi pada Remaja Akhir .....	33
E. Skema Penelitian .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Kerangka Penelitian .....	37
B. Rancangan Penelitian .....	38
C. Sumber Data .....	40
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	41
E. Teknik Pengumpulan Data .....	46
F. Analisis Data .....	47

G. Kredibilitas Data .....	49
H. Metode Analisis Data .....	51
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	53
B. Hasil Penelitian` .....	53
C. Pembahasan .....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>MODUL PENELITIAN.....</b>	<b>73</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Tahapan Expressive writing therapy .....	35
Tabel 2.3 Desain penelitian Nonequivalent Control Group Design .....	38
Tabel 2.3 Blue Print Skala Kecemasan Komunikasi .....	43
Tabel 2.5 Pemberian Skor Pada Skala Kecemasan Komunikasi .....	44
Tabel 2.6 Distribusi aitem skala kecemasan komunikasi uji coba .....	50
Tabel 4.1 Aspek kecemasan komunikasi yang paling diperngaruhi.....	73
Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan komunikasi pre-test kelompok intervensi .....	63
Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan komunikasi pre-test kelompok kontrol .....	77
Tabel 4. 3 Tingkat communication apprehension post-test kelompok intervensi	77
Tabel 4. 4 Tingkat communication apprehension post-test kelompok kontrol ....	78
Tabel 2.1 Pengaruh Expressive Writitng Therapy .....	79

## ABSTRAK

Pengaruh Penerapan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang Yang Mengalami *Communication Apprehension*.

Kata kunci : *Expressive Writing Therapy, Communication Apprehension*.

*Expressive Writing Therapy* ialah kegiatan menulis sebuah pengalaman emosional yang mana dapat merubah kognitif, meregulasi emosi agar lebih baik, dengan sarana katarsis untuk mendapatkan energy baru, dan memberi kesempatan untuk focus pada tujuan dan perilaku subjek. Komunikasi merupakan sarana yang penting dalam menyampaikan sebuah pesan, informasi dan juga gagasan yang dimiliki oleh setiap siswa. Namun hingga saat ini masih terdapat siswa yang kesulitan dan memiliki kecemasan dalam berkomunikasi baik itu di depan umum, dalam kelompok, dan antar individu ketika memaparkan ide atau gagasannya kepada orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Pengaruh Penerapan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang Yang Mengalami *Communication Apprehension*. Metode penelitian ini adalah Group Design. Teknik pengambilan sampel adalah Purposive sampling dengan jumlah populasi sebanyak 80 orang dan sampel sebanyak 30 orang. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data yang dilakukan dengan uji Paired T test terdapat perbedaan bermakna kelompok pre dan post eksperimen pada *expressive writing* nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) perbedaan rerata std deviasi 3.840, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi. Pada kelompok kontrol nilai  $p=0,238 > 0,05$  perbedaan rerata std deviasi 2.875. Kesimpulan: menyatakan adanya Pengaruh Penerapan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang yang Mengalami *Communication Apprehension*.

## ABSTRACT

Pengaruh Penerapan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang Yang Mengalami *Communication Apprehension*.

Keyword: *Expressive Writing Therapy*, *Communication Apprehension*.

This study aims to know the effect of *Expressive Writing Therapy* on the senior high school student. It is an activity to write an emotional experience that can change cognition, regulate for the better emotions with a cathartic way to get new energy and provide opportunities to focus on goals and subject behavior. Communication is one of the important things to conveying messages, information, and student's ideas. However, there are still students who have difficulties and have anxiety communicating, even in public or group relations. It also happens when presenting their ideas to each other or the other person. This study was conducted to determine the application effect of *Expressive Writing Therapy* on several students of Sabilurrosyad Islamic senior high school in Malang who experience communication apprehension. This research uses the group design method. The sampling technique was used purposive sampling with a population of 80 people and a sample of 30 people. The instrument of the study is a questionnaire. Therefore, the data analysis was performed using the Paired T-test. There was a significant difference between the pre and post-experimental results in groups' qualities based on the expressive writing value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) for the intervention group. In the control group, the  $p$ -value =  $0.238 > 0.05$ , the difference in the mean std deviation is 2.875. The conclusion: there is a significant effect of expressive writing therapy on students of Sabilurrosyad Islamic senior high school, Malang, who experience *Communication Apprehension*.

## تجريد

تأثير تطبيق العلاج بالكتابة التعبيرية على طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية سبيل الرشد مالانج الذين يعانون من مخاوف الاتصالات.

**الكلمات المفتاحية:** العلاج بالكتابة التعبيرية، مخاوف الاتصالات

العلاج بالكتابة التعبيرية هو نشاط لكتابة تجربة عاطفية تقدر على تغيير الإدراك، وتنظيم المشاعر والعواطف بشكل أفضل عن طريق التطهير لاكتساب طاقة جديدة، وإتاحة الفرصة للتركيز على أهداف الموضوع وسلوكه.

الاتصال هو وسيلة مهمة لنقل الرسائل والمعلومات والأفكار التي يمتلكها كل طالب. ومع ذلك، حتى الآن لا يزال هناك طلاب يعانون من الصعوبة والقلق في التواصل سواء في الأماكن العامة أو في المجموعات أو بين الأفراد عند عرض أفكارهم للآخرين.

كان هدف البحث هو معرفة تأثير تطبيق العلاج بالكتابة التعبيرية على طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية سبيل الرشد مالانج الذين يعانون من مخاوف الاتصالات. ومنهج البحث هو تصميم المجموعة. كانت تقنية أخذ العينات نوح هادفا في أخذ العينات. وعدد السكان 80 شخصًا و عدد العينة 30 شخصًا. أداة القياس المستخدمة هي الاستبانة.

تم إجراء تحليل البيانات باستخدام اختبار  $T$  الزوجي الذي كان له فرق كبير عن المجموعات التجريبية السابقة واللاحقة على قيمة الكتابة التعبيرية ( $p < 0.05$ )  $p = 0.000$  وكان الاختلاف في متوسط الانحراف المعياري 3840، مما يعني أن هناك تأثيرًا كبيرًا بين الاختبار القبلي والبعدي في مجموعة التدخل. في المجموعة الضابطة التي قيمته  $p = 0.238 > 0.05$ ، الفرق في متوسط الانحراف المعياري 2.875. الاستنتاج هو أن تطبيق العلاج بالكتابة التعبيرية على طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية سبيل الرشد مالانج الذين يعانون من مخاوف الاتصالات له تأثير.

# **BAB I**

## **PEDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Terdapat keterkaitan erat antara dunia pendidikan dengan komunikasi. Perilaku individu diciptakan oleh proses sebuah komunikasi, baik komunikasi secara verbal, non verbal, dan juga komunikasi media pembelajaran. Pendidikan tidak akan berjalan baik tanpa adanya dukungan di dalam komunikasi (Jourdan dalam Yusuf, 1990). Komunikasi juga dapat digambarkan bagaimana cara individu dapat mendengar, melihat, memahami, dan merasakan apa yang telah dirasakan tentang dirinya. Serta bagaimana cara individu berinteraksi pada lingkungannya, dari tahapan menakumulasi dan merepresentasikan sebuah informasi sampai pada tahapan akhir yaitu menyelesaikan konflik. Terdapat tiga elemen dari sebuah komunikasi, diantaranya mendengar, berbicara, dan juga kemampuan untuk memahami sebuah media atau biasa disebut *media literacy*. Pada jenjang selanjutnya, yaitu jenjang perkuliahan siswa merupakan harapan dari generasi baru untuk memiliki potensi menjadi pendengar, pembicara, dan pelaku dalam media (*media participant*) yang berkompeten dan dapat diandalkan dalam berbagai hal maupun berbagai *setting* lingkungan. *Setting* lingkungan mencakup lingkungan yang luas seperti situasi dalam personal dan situasi sosial, di dalam kelas perkuliahan, lingkungan kerja, dan anggota dalam masyarakat. Contoh di dalam *setting* kelas adalah proses terjalinannya komunikasi dalam proses belajar mengajar antara dosen dengan mahasiswa maupun mahasiswa dengan mahasiswa baik secara verbal dan juga non verbal (Connor, 1996).

Mengajukan sebuah pertanyaan kepada guru, mempresentasikan materi, melakukan diskusi bersama kelompok, ialah bentuk komunikasi yang dilakukan oleh siswa pada saat pembelajaran di dalam kelas. Di dalam *setting* dalam kelas tersebut siswa tidak hanya berinteraksi dengan guru saja, melainkan siswa juga dituntut untuk dapat berbicara, mengemukakan gagasan dan pendapat secara lisan di depan banyak orang atau di depan teman teman yang lain. Tidak hanya mengemukakan pendapat dan menyampaikan ide, tidak sedikit guru yang menerapkan proses pembelajaran dimana siswa berperan sebagai penyampai materi. Penyampai materi atau pematari yang dimaksud ialah, siswa memiliki tugas untuk menjelaskan sebuah materi di hadapan siswa yang lainnya, dimana tugas siswa tersebut ialah menyampaikan materi hingga dapat dipahami oleh para pendengar (*audience*) atau siswa lainnya. Siswa dalam proses pembelajaran tidak lepas dari diskusi kelompok dan juga presentasi yang mana kedua hal tersebut merupakan metode dari pendekatan *student center learning*, pendekatan tersebut memfasilitasi siswa dalam penguasaan keterampilan komunikasi lisan dengan metode yang telah diuraikan diatas sehingga siswa pun ikut berperan aktif dalam penyampaian materi. Akan tetapi pada penerapannya tidak semua siswa aktif berperan dalam metode tersebut. Menurut Santrock (2008), terdapat beberapa faktor yg dapat menyebabkan hal tersebut, diantaranya keaktifan seorang siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah motivasi, emosi, dan juga keyakinan siswa tersebut terhadap dirinya mengenai kemampuan yang dapat membuat siswa menguatkan atau bahkan melemahkan kualitas pemikiran dan pemrosesan informasi yang didapat selama pembelajaran. Dengan demikian tak jarang siswa yang memiliki rasa ragu-ragu

bahkan ketakutan selama proses pembelajaran berlangsung, seperti ragu-ragu terhadap kemampuan diri yang dimilikinya, atau bahkan takut terhadap kegagalan, sehingga hal tersebut akan menghambat siswa dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya. Salah satu situasi atau keadaan yang memunculkan rasa ragu-ragu dan juga ketakutan ialah saat siswa dituntut untuk presentasi, baik itu secara individu maupun kelompok, yang mana hal tersebut mengakibatkan meningkatnya kecemasan dalam diri siswa.

Hal yang wajar bagi semua orang merasakan perasaan cemas ketika berkomunikasi di depan umum. Bagi beberapa individu hal tersebut Bahkan seseorang yang telah berpengalaman-pun tidak terlepas dari perasaan tersebut, akan tetapi bagi beberapa orang yang telah memiliki pengalaman dan jam terbang yang lebih tinggi kemungkinan perasaan yang dialaminya muncul dengan waktu yang tidak terlalu lama. Kecemasan adalah sesuatu yang pasti akan dirasakan hampir setiap individu pada waktu dan keadaan tertentu. Kecemasan adalah reaksi yang wajar untuk menghadapi sebuah situasi yang dirasa menekan keadaan individu yang tidak berlangsung di dalam jangka waktu yang lama (Ra-maiah, 2003). Rasa cemas bisa berubah menjadi rasa ancaman dan dapat menimbulkan ketegangan dan rasa tidak nyaman atau tidak menyenangkan bagi sebagian orang (Alwisol, 2009).

Selain berdampak negatif rasa cemas juga memiliki dampak positif terhadap individu, yaitu dapat memberikan memotivasi pada diri sendiri agar bisa belajar lebih baik. Namun apabila rasa cemas tidak sesuai dengan proporsinya, beberapa individu akan merasa menjadi ancaman. Setiap individu akan merasakan dampak rasa cemas

yang berbeda, hal ini disebabkan oleh perbedaan karakteristik. Respon dari individu akan dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik, sehingga respon antar individu akan berbeda meskipun stimulus yang terjadi dalam pemicu sumber kecemasannya adalah sama. Rasa cemas yang datang tiba-tiba, menimbulkan perasaan yang tidak nyaman, kegelisahan, kegusaran, dan kegundahan. Beberapa kelompok individu juga akan menghindari keadaan yg membuatnya merasa dapat memicu rasa kecemasan terjadi. Rosjidan (1988), mengungkapkan bahwa rasa cemas yang membuat individu tegang atau gusar tanpa ada sebab adalah kecemasan yg berdasar pada fenomenologi.

Rasa cemas yang dimiliki oleh siswa pada saat berkomunikasi di depan umum, memberikan beberapa dampak yang negatif pada performa akademis oleh siswa, sama halnya pada hasil penelitian McCroskey, Booth-Butterfield, & Payne (1989), Khan, Ejaz, dan Azmi (2009), dan Wawancara personal (2013) diketahui bahwa dampak-dampak negatif datang bersamaan dengan kecemasan berkomunikasi di depan umum yang dimiliki oleh siswa, dampak negatif tersebut seperti minimnya keterlibatan ketika pembelajaran yang berlangsung, performa yang tidak optimal saat presentasi berlangsung, prestasi belajar yang menurun dan *drop out* yang berpeluang besar. Rahayu (2004) berpendapat bahwa siswa dengan kecemasan berbicara di depan umum dapat mengarahkan siswa untuk tidak turut serta dalam presentasi, serta menurunkan intensitas dan frekuensi keterlibatan dalam cara berkomunikasi di hadapan umum, sehingga biasanya siswa akan menghindari dalam situasi komunikasi di hadapan umum.

Berkomunikasi di hadapan umum merupakan sebuah variasi dalam mengjangkau cara berinteraksi yg lebih luas. Dimana pembicara akan menghadapi jumlah *audience* yang banyak dengan tujuan untuk menyampaikan informasi dalam situasi tatap muka. Hal ini membuat sebuah intervensi sangat penting untuk dilakukan untuk membantu siswa mengatasi permasalahan yang dimilikinya. Berdasarkan hasil penelitian Purnamarini, Setiawan & Hidayat dengan judul penelitian “Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Kecemasan Ketika Ujian Sekolah” terdapat pengaruh penurunan tingkat kecemasan setelah pelatihan *expressive writing therapy* diberikan. *Expressive writing* adalah cara yang digunakan untuk mengatasi kecemasan, dan khususnya kecemasan berkomunikasi atau berbicara di muka umum. Dengan *expressive writing therapy* tersebut individu dapat merefleksikan pikiran serta perasaan terdalarnya mengenai peristiwa yang tak menyenangkan atau bahkan menimbulkan trauma. Refleksi ini memfasilitasi individu untuk menghilangkan distorsi kognitif, meregulasi emosi menjadi lebih baik, menjadi sarana katarsis, mendapatkan energy baru, mengarahkan perhatian, meredakan tekanan emosional, serta memberi kesempatan untuk focus terhadap tujuan dan juga perilakunya. (Malchiodi, 2007; Kaufman & Kaufman, 2009).

Penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti ketika KKM (Kuliah Kerja Siswa) pada kelas Bahasa Indonesia di SMA Islam di Kabupaten Malang. Pada kelas tersebut, di setiap pertemuannya, siswa diminta untuk menyampaikan materi secara individu di depan kelas, pada mata pelajaran ini siswa diberi kesempatan sebagai pematari di depan

kelas minimal tiga kali. Beberapa siswa mengemukakan pendapat tentang apa yang dialaminya kepada peneliti yang mendampingi kelas tersebut. Ketika mendapat kesempatan berkomunikasi di hadapan umum, mereka mengatakan bahwa ketika mendapat giliran untuk tampil, ia merasakan perasaan campur aduk antara takut, badan gemetar, gerogi, dan demam panggung. Keringat dingin yang keluar, tangan terasa basah, badan terasa lemas terutama pada bagian lutut, keringat keluar berlebih, dan jantung berdebar lebih kencang, hingga hal itu terkadang terlihat pada selembar kertas yang dibawa-nya ikut gemetar. Mereka juga mengungkapkan sudah berlatih, dan belajar mengenai materi yang akan disampaikan, tetapi ketika sudah di depan siswa lainnya, gemetar dan suara menjadi tak terkontrol, tiba-tiba siswa merasa gugup dan tak percaya diri. Sehingga apa yang sudah dipelajarinya di hari sebelumnya, seketika *blank* dan lupa. Yang mana kejadian seperti ini tidak hanya satu kali dua kali dijumpai, melainkan kerap kali terjadi. Kemudian, berdasarkan fenomena di lapangan dan observasi yang telah dilampai oleh peneliti di SMA Islam Sabilurrosyad Malang, sejak awal Bulan Oktober 2020, terdapat hal serupa yang terjadi pada saat pembelajaran berlangsung, yang mana sekolah tetap masuk bergilir dan menerapkan protocol kesehatan. Dalam salah satu kegiatan yang disebut dengan acara *muhadloroh*, setiap individu akan mendapatkan giliran sebagai MC (*Master of Ceremony*), hingga menyampaikan pidato, terdapat beberapa siswa ketika mendapat giliran siswa justru izin masuk, izin sakit, karena menghindari komunikasi didepan umum, bentuk penghindaran komunikasi merupakan salah satu dari empat aspek kecemasan

komunikasi yang disampaikan oleh McCroskey an McCroskey (dalam Poweell & Powell, 2010).

Fenomena lain yang terjadi di lapangan adalah saat beberapa siswa ditunjuk oleh guru untuk menjelaskan di depan kelas mengenai materi pertemuan di hari itu, beberapa siswa ada yang benar-benar tidak mau untuk disuruh menjelaskan, dan diam saja, hingga guru mengalihkan untuk memberi perintah pada murid yang mau dan mengacungkan tangan untuk menjlaskan di hadapan teman-temannya, setelah pembelajaran berlangsung, peneliti bertanya kepada beberapa siswa yang ditunjuk oleh guru dan bertanya alasan mereka menolak dan tidak mau untuk tampil kedepan menjelaskan materi, rata-rata jawaban yang disampaikan adalah rasa tidak nyaman yang dirasakan, rasa nyamam tersebut meliputi rasa takut yang tidak bisa dijelaskan, kemudian sehingga terjadilah penarikan diri terhadap komunikasi oleh sisw tersebut, berdasarkan aspek yang disampaikan oleh McCroskey dan McCroskey (dalam Poweell & Powell, 2010) bahwa ketidak nyamanan secara internal dan penarikan diri merupakan aspek dari adanya kecemasan komunikasi.

Berdasarkan riset terdahulu yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti, peneliti menunjukkan adanya dampak yang positif penggunaan *Expressive Writing Therapy* terhadap kesehatan fisik dan mental. McGuire, Greenberg, dan Gevirt (Pennebaker & Chung, 2007) telah menyimpulkan terjadi penurunan aktifitas sistem saraf otonom dan kardiovaskular yang menunjukkan respon seperti dialami oleh individu dalam proses rileks pada subjek yang diberi tugas *expressive writing*. Salah

satu metode dari *Expressive Writing Therapy* ialah menggunakan metode menulis. bentuk terapi menulis yang dikembangkan terutama oleh James W. Pennebaker pada akhir 1980-an. Studi menulis ekspresif seminal menginstruksikan peserta dalam kelompok eksperimen untuk menulis tentang 'trauma masa lalu', mengungkapkan pikiran dan perasaan terdalam mereka di sekitarnya. Menulis juga berdampak pada keaktifan siswa dalam proses diskusi (Pennebaker, 2002). Selain itu, berdasarkan beberapa riset yang dilakukan oleh Dalton (2009) dan Ramirez & Beilok (2011) diketahui pula bahwa menulis juga dapat meningkatkan performa calon siswa pada ujian masuk perguruan tinggi dan kesehatan fisik mereka, serta menurunkan kekhawatiran dalam menghadapi ujian. 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 depresi ringan. Fikri (2012) telah menggunakan terapi menulis untuk mengekspresikan emosi marah pada remaja laki-laki. Selain itu Susanti & Sri (2013) menggunakan terapi menulis pada siswa yang mengalami kecemasan komunikasi, diketahui bahwasannya terapi menulis efektif terhadap kecemasan komunikasi yang dimiliki oleh siswa.

Sehingga pada penelitian kali ini peneliti menggunakan *Expressive Writing Therapy* yang berfokus pada subjek Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang yang mana merupakan siswa memiliki tingkat kecemasan komunikasi yang tergolong tinggi sampai sangat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian Ghofur (2008) kecemasan yang

disebabkan oleh ketidaknyamanan internal pada Siswa SMA Sabilurrosyad Malang, merupakan penyebab angka kecemasan Siswa SMA pada level sedang hingga tinggi, sehingga memberikan pengaruh terhadap konsep diri yang dimiliki oleh siswa. Berdasarkan data tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian terkait pengukuran tingkat kecemasan, serta memberikan pelatihan. Penelitian ini menggunakan *randomized pretest-posttest control group design*. Selanjutnya, melalui *expressive writing therapy* akan dilakukan secara berkelompok dan juga merupakan terapi utama untuk membantu subjek mengembangkan *insight* yang lebih adekuat mengenai diri dan situasi presentasi, meningkatkan *self-esteem*, mengembangkan *coping skills* yang lebih baik, serta menjadi sarana individu mengenali penyebab atas kecemasan yang dirasakannya, sehingga kedepannya akan lebih mudah diatasi dan dapat membebaskan siswa dari permasalahannya dan tekanan yang dirasakannya. Diharapkan melalui *Expressive Writing Therapy* tersebut siswa lebih mampu menyiapkan dirinya dalam menangani kecemasan hingga menurunkan kecemasan komunikasi yang dimiliki, dan siap ketika melanjutkan pada jenjang berikutnya yakni jenjang perkuliahan. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai bagaimana pengaruh penerapan *Expressive Writing Therapy* pada siswa SMA kelas 3(tiga) yang mengalami kecemasan komunikasi dalam konteks pembelajaran.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Rumusan masalah yang digunakan dari penjelasan latar belakang pada penelitian ini adalah Bagaimana Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Tingkat *Communication Apprehension* Pada Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Tingkat *Communication Apprehension* Pada Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang.

### 2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) sebelum di lakukan *terapi expressive writing* pada SMA Islam Sabilurrosyad Malang
- b. Mengidentifikasi kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) setelah di lakukan *terapi expressive writing* pada SMA Islam Sabilurrosyad Malang.
- c. Menganalisa pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat *communication apprehension* pada siswa sma islam sabilurrosyad malang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat di jadikan sebagai informasi dan juga pembelajaran untuk mengidentifikasi serta dapat dengan mudah mengetahui Pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang yang Mengalami *Communication Apprehension*.

##### 2. Manfaat Praktis (Manfaat bagi institusi SMA Islam Sabilurrosyad Malang)

Penelitian ini di harapkan sebagai alternatif dalam menurunkan Kecemasan Siswa dalam berkomunikasi.

##### 3. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini dapat menjadi bahan tambahan maupun wadah untuk menabahnya wawasan bagi peneliti dalam mengatasi kecemasan komunikasi (*Communication Apprehension*).

##### 4. Manfaat bagi Responden

Penelitian dapat menjadi salah satu alternatif untuk menurunkan kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) pada responden.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### *A. Expressive Writing Therapy*

##### 1. Definisi *Expressive writing therapy*

*Definisi expressive writing therapy* menurut Wright (Bolton, 2004) adalah proses menulis yang dilakukan pada beberapa pertemuan. Pertemuan yang dilakukan berkisar 3 sampai 5 sesi dan pertemuan tersebut dilangsungkan secara berturut turut. Secara umum *expressive writing therapy* bertujuan meningkatkan pemahaman untuk diri sendiri (peneliti) maupun orang lain (objek penelitian), meningkatkan sebuah kreatifitas, ekspresi diri dan juga harga diri, memperkuat kemampuan cara berkomunikasi maupun interpersonal, menurunkan ketegangan, dapat mengekspresi emosi yang diungkap berlebihan atau sering disebut katarsis, meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah, dan fungsi adaptif dari idividu menurut GOrelick (Malchiodi, 2007).

Kegiatan *expressive writing* membantu individu untuk berdamai dan mampu menghadapi peristiwa maupun perasaan yang menjengkelkan. Menuliskan perasaan kesal atau kekecewaan dalam bentuk kata-kata membuat individu belajar untuk menemukan caracara baru dalam mengatasi perasaan tersebut maupun masalah yang dihadapi (Kaufman & Kaufman, 2009).

*Expressive writing* turut mengubah persepsi individu dalam menunjukkan respon terhadap situasi yang dihadapi, membantu individu agar lebih terhubung dengan diri mereka melalui penerimaan reaksi emosi yang dirasakan (Lepore, Greenberg, Bruno & Smyth, 2002). Smyth, Hockemeyer, dan Tulloch (2008) menyebutkan bahwa menulis peristiwa traumatis memberikan kesempatan individu untuk mengekspresikan perasaan yang belum terselesaikan melalui rangkaian kata-kata, sehingga dapat meningkatkan kesehatan.

Pendapat Smyth, Hockemeyer, dan Tulloch (2008) sejalan dengan temuan Baikie, dan Wilhem (2005) bahwa manfaat dari *expressive writing therapy* dalam jangka panjang yaitu dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan sistem imun terutama pada pengidap HIV, menurunkan tekanan darah, meningkatkan mood positif, hingga peningkatan *psychological well being*.

Manfaat dari *expressive writing therapy* telah memberi dampak positif untuk psikis maupun fisik individu. *Expressive writing therapy* berpengaruh terhadap kesejahteraan psikis individu, memperbaiki suasana hati, mengurangi kecemasan dan meminimalisir ketegangan. Sehingga berpengaruh sangat baik bagi kesehatan tubuh dalam jangka panjang.

## 2. Mekanisme *Expressive writing therapy*

Mekanisme dari *expressive writing therapy* ini hampir sama dengan proses terapi lainnya yang berorientasi dengan menyingkapkan pengalaman emosional. Penyingkapan dan pengakuan diri adalah proses dasar dalam psikoterapi yang akan muncul secara ilmiah dalam berinteraksi sosial. Proses dari *expressive writing therapy* dianggap sangat sederhana karena objek penelitian menuliskan dengan cara apapun hal yang dirasakan tanpa memedulikan diksi dan tata Bahasa dalam waktu 20 sampai 35 menit, dan kegiatan tersebut berlangsung 4 kali berturut turut. Hasil dari *expressive writing therapy* akan disimpan dan akan dibuka kembali ketika diperlukan saja dan tidak diperkenankan dibaca kembali.

Berdasarkan pendapat lain, terdapat perbedaan di setiap penelitian dalam durasi yang digunakan *expressive writing therapy*, beberapa menggunakan waktu 10-30 menit. Kemudian pada saat *expressive writing therapy* berlangsung, subjek diminta masuk ke dalam ruangan yang digunakan untuk intervensi serta diminta menulis mengenai bagaimana subjek menggunakan waktu dalam kesehariannya hingga pengalaman dalam kehidupannya, mengenai perasaan-perasaannya kepada orang-orang disekelilingnya, mengenai masa lalu, masa sekarang dan impian subjek, hingga konflik pribadi yang dimiliki. Dengan durasi 10-30 menit dalam 3 atau 5 hari sampai 2 minggu. Pendapat lain mengatakan bahwa mekanisme *Expressive Writing* saat

berlangsung, subjek diminta untuk mengutarakan mengenai perasaannya melalui tulisan, kemudian merefleksikannya. Diakhir terdapat unsur spiritual yang diselipkan melalui refleksi pengalaman pada masa lalu, masa kini, hingga masa depan. Selama *expressive writing therapy* berlangsung, subjek juga diminta agar menuliskan terkait hal-hal menyenangkan yang telah didapatkannya dan hal-hal bersifat traumatis yang pernah dialaminya. Sisi spiritual didapatkan dengan langkah merefleksikan hubungan antara pengalaman emosional dan keyakinan yang dimiliki subjek terhadap Tuhan yang mengatur segala sesuatu dalam kehidupannya. Mekanisme menurut pendapat lain juga mengatakan bahwa subjek yang menjadi partisipan dari *expressive writing therapy* ketika menulis pengalaman traumatis, membutuhkan waktu pelaksanaan 3-4 hari berturut-turut, dengan durasi 15-30 menit setiap kali menulis, tidak ada umpan balik/*feedback* yang diberikan, partisipan memiliki kebebasan dalam menulis pengalaman traumatis yang pernah dialami, dan efek langsung yang dirasakan oleh beberapa partisipan ketika mengingat pengalaman traumatis tersebut diantaranya menangis atau sangat marah.

Pennebeker menyampaikan terkait syarat tulisan, dan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menganalisis *Expressive Writing Therapy*.

- a. Banyaknya penggunaan kata-kata dengan emosi positif seperti bahagia, cinta, baik dan tertawa.
- b. Kata-kata yang memiliki kandungan emosi negatif dengan jumlah sedang (tidak banyak dan tidak sedikit) seperti terluka, marah, buruk.
- c. Menggunakan kata-kata kognitif lebih banyak pada hari terakhir misalnya pemikiran kausal (sebab, akibat, alasan) dan wawasan atau refleksi diri (memahami, menyadari mengetahui)
- d. Menceritakan kisah yang jelas, koheren, dan terorganisir dengan baik pada hari terakhir dimana melakukan *Expressive Writing Therapy*.

Usai membahas mengenai mekanisme pelaksanaan *expressive writing therapy*, berikut rincian dari aplikasi *expressive writing therapy*, Hynes dan Hynes, dan Thompson membaginya ke dalam empat tahap yaitu:

- a. *Recognition/initial writing*

Recognition ialah tahap pembuka dengan berlangsungnya kegiatan membangun kenyamanan sekaligus memulai untuk menulis. Tahap ini memiliki tujuan untuk membuka imajinasi, relaksasi, memfokuskan pikiran, dan menghilangkan ketakutan yang memiliki kemungkinan muncul

pada diri subjek, dan mengevaluasi kondisi *mood* atau konsentrasi subjek. Subjek juga diberi kesempatan untuk menulis kata kata bebas, frase, atau mengungkapkan perihal lain yang terfikirkan atau muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan. Selain kegiatan menulis, sesi ini juga dapat dimulai dengan adanya pemanasan, gerakan sederhana, atau memutar suatu *music instrumentalia*. Tahap ini diperkirakan berlangsung selama 6 menit.

*b. Examination/writing exercise*

*Examination* memiliki tujuan untuk mengeksplorasi reaksi subjek terhadap situasi-situasi tertentu. *Writing exercise* juga merupakan tahap yang mana proses menulis dilakukan. Instruksi untuk memulai kegiatan menulis, bervariasi sekitar 10-20 menit setiap sesi. Jumlah pertemuan berkisar 3-5 sesi secara berturut-turut. Terkait topik tulisan juga dapat diperluas menjadi sebuah peristiwa emosional yang lebih umum atau peristiwa spesifik yang tengah atau pernah dialami subjek, seperti contoh saat di diagnosa oleh seorang dokter. Selain itu topik tak hanya berkaitan dengan topik di masa lalu tetapi juga topik di masa depan.

*c. Juxtaposition/feedback*

*Juxtaposition* adalah tahapan sarana refleksi yang mendorong subjek untuk pemerolehan kesadaran baru yang dapat menginspirasi perilaku, sikap, nilai yang baru serta dapat membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai dirinya. Tulisan yang sudah dibuat subjek, direfleksikan atau dikembangkan, disempurnakan dan didiskusikan bersama. Hal pokok yang dapat digali pada tahap ketiga ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis atau saat membaca.

Pada tahap ini subjek diharap mendapatkan pengetahuan baru kemudian dapat mengaplikasikan pada kesepakatan antara subjek dengan peneliti atas perubahan tingkah laku yang akan dilakukan dikemudian hari.

*d. Application to the self*

Tahap terakhir ini, subjek didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru yang didapatkan dalam dunia nyata. Konselor atau terapis membantu subjek mengintegrasikan apa yang telah dipelajari pada sesi menulis dengan merefleksikan ulang apa yang seharusnya diperbaiki, diubah dan mana yang perlu untuk dipertahankan. Kemudian dilakukan refleksi mengenai manfaat menulis bagi subjek. Konselor juga penting untuk menanyakan apakah subjek

merasakan ada hal yang tidak nyaman atau diperlukan bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis,

Tahap-tahap pada *expressive writing therapy* dapat diuraikan dengan lebih sederhana, sebagai berikut :

*Tabel 2.1.*

*Tahapan Expressive writing therapy*

NO	TAHAPAN	URAIAN KEGIATAN	WAKTU
1.	Recognition	Menulis bebas	6-45 menit
2.	Examination	Menulis dengan topik tertentu	10-60 menit
3.	Juxtaposition	Merefleksikan tulisan	20-60 menit
4.	Application to the self	Mengaplikasikan pengetahuan baru	15 menit

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *expressive writing therapy* merupakan salah satu terapi yang dilakukan dengan cara menulis, menulis pengalaman traumatis individu dimana pengalaman tersebut menjadi penyebab dari rasa kecemasan, ketakutan, dan sebagainya.

## B. Definisi *Communication Apprehension* (Kecemasan Komunikasi)

### 1. Definisi Komunikasi

Kata komunikasi berasal dari Bahasa Latin yakni “*communication*” yang memiliki arti pergaulan, persatuan, kerja sama dan peran serta. Di dalam Kamus Komunikasi, kata komunikasi (*communication*) adalah sebuah proses dalam menyampaikan suatu pesan yang merupakan sebuah perlambang dari bentuk pikiran dan perasaan, dengan berupa ide, kepercayaan, informasi, himbauan, harapan dan lain lain, yang dilakukan individu kepada individu lainnya dapat secara langsung dan juga secara tidak langsung (melalui sebuah media), yang bertujuan mengubah pandangan, sikap atau perilaku.

Dahana dan Bhatnagar (dalam Apollo, 2007) mendefinisikan komunikasi adalah sebuah proses interaksi sosial yang melibatkan dua atau lebih individu yang melangsungkan sebuah interaksi, hingga terjadi saling bertukar pikiran atau saling mempengaruhi ide, sikap, pengetahuan, dan tingkah laku satu sama lain.

Menurut Devito (2011) komunikasi merupakan sebuah tindakan yang dilakukan satu orang atau bahkan lebih untuk mengirim pesan yang terpengaruh oleh gangguan (noise) dan mengharapkan adanya umpan balik.

Menurut Zeuschner (2003), komunikasi antar pribadi adalah sebuah transaksi komunikasi yang mengikut sertakan dua orang atau

lebih. Para ahli teori komunikasi mendefinisikan komunikasi antarpribadi (interpersonal) berdasarkan tiga pendekatan, yaitu:

a. Definisi berdasarkan komponen (*componential*),

Komunikasi antarpribadi ialah penyampaian pesan yang dilakukan oleh satu orang dan pesan tersebut diterima oleh orang lain atau sekelompok orang, dan mendapat umpan balik dalam jangka waktu yang cepat.

b. Definisi berdasarkan hubungan didik (*relational dyadic*)

Komunikasi antarpribadi ialah komunikasi yang terjadi antara dua individu yang memiliki hubungan yang jelas. Misalnya komunikasi antara ayah dengan anak, psikolog dengan klien, pelanggan dengan pramuniaga.

c. Definisi berdasarkan pengembangan (*developmental*)

Komunikasi antarpribadi ialah sebagai akhir perkembangan komunikasi yang bersifat tidak pribadi (*impersonal*) menjadi sebuah komunikasi yang pribadi (*intim*).

Berdasarkan definisi para tokoh tersebut komunikasi dapat disimpulkan sebagai sebuah interaksi yang terjadi atau dilakukan oleh dua orang atau lebih yang bertujuan untuk mengirimkan pesan kepada orang lain sehingga terjadi adanya saling mempengaruhi ide, tingkah laku, pengetahuan, sikap dan juga adanya umpan balik.

## 2. Definisi Kecemasan Komunikasi

Kecemasan Komunikasi (*communication apprehension*) menurut McCroskey (dalam Burgoon, 1982) ialah sebuah ketakutan atau kecemasan ketika menghadapi sebuah situasi komunikasi baik itu secara langsung maupun tidak langsung dengan satu orang maupun lebih. Burgoon dan Michele (dalam Apollo, 2007) memberikan sebuah istilah kecemasan komunikasi dengan sebutan *communication anxiety*, yaitu kondisi seseorang yang merasa cemas ketika ia menghadapi situasi komunikasi, khususnya komunikasi di depan umum. Hurt (dalam Apollo, 2007) menyebut kecemasan komunikasi ini dengan istilah *communication apprehension*, yaitu kondisi dimana seseorang yang mengalami kecemasan ketika berkomunikasi, baik di depan umum, diskusi kelompok dengan teman sebaya, ataupun komunikasi yang bersifat formal dengan teman sebaya maupun guru atau dosen.

Menurut McCroskey (dalam Burgoon, 1982) kecemasan komunikasi juga dapat diartikan sebagai sebuah ketakutan atau kecemasan terkait dengan tindakan komunikasi yang diselenggarakan oleh sekelompok besar individu. Individu yang memiliki kecemasan komunikasi yang tinggi adalah individu yang merasa khawatir ketika harus ikut berpartisipasi dalam situasi komunikasi tertentu. Mereka akan menghindari jika ada komunikasi, bahkan seakan-akan mereka mengalami berbagai

macam kecemasan perasaan ketika dipaksa untuk berkomunikasi. Berdasarkan Kamus Komunikasi, kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) ialah perasaan cemas atau khawatir untuk berkomunikasi yang disebabkan ketidakpercayaan diri, merasa tidak mampu terhadap apa yang telah dialami oleh orang lain, sehingga menarik diri individu dari pergaulan.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwasannya kecemasan komunikasi adalah sebuah ketakutan, kegugupan, kekhawatiran yang dialami individu ketika berada dalam konsisi yang mengharuskan individu berkomunikasi baik secara formal, langsung maupun tidak langsung, dan dengan orang yang baru dikenalnya maupun telah lama dikenalnya.

### 3. Aspek-aspek Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*)

McCroskey dan McCroskey (dalam Powell & Powell, 2010) mengidentifikasi terdapat empat (4) karakteristik dari kecemasan komunikasi tersebut, diantaranya:

#### a. Ketidaknyamanan Internal (*Internal Discomfort*)

Individu yang memiliki kecemasan komunikasi mengalami ketidaknyamanan komunikasi dan muncul sebuah perasaan negative ketika individu dihadapkan pada situasi yang membutuhkan komunikasi. Perasaan negatif tersebut sering muncul berkaitan dengan rasa takut.

b. Penghindaran Komunikasi (*Communication Avoidance*)

Individu memiliki kecemasan komunikasi akan memilih untuk tidak terlibat dalam situasi komunikasi. Individu tersebut sering mencoba untuk menghindari situasi komunikasi seperti menjawab pertanyaan atau memberikan laporan lisan karena bagi mereka hal tersebut sangat mengerikan atau bahkan menakutkan.

c. Penarikan Diri

Individu yang memiliki kecemasan komunikasi biasanya mencoba untuk secara fisik atau psikologis untuk menarik diri dari adanya situasi komunikasi.

Ketika ditanya oleh guru, kerap kali mereka akan menjawab “Saya tidak melakukannya”, atau mungkin individu tersebut akan menanggapi dengan berkata “Saya tidak tahu”. Kedua perilaku ini seringkali dilakukan oleh siswa untuk mundur dari keterlibatan sebuah komunikasi.

d. Komunikasi Berlebihan (*Overcommunication*)

Individu yang memiliki kecemasan dalam komunikasi, dalam situasi tertentu, akan berusaha mencoba berdamai dengan perasaan negatif yang dimiliki. Dalam kecemasan yang dialami, individu akan berusaha untuk berpartisipasi dalam komunikasi dengan cara berbicara lebih banyak. Dalam situasi

tersebut, individu mungkin lebih mementingkan kuantitas daripada kualitas.

#### 4. Faktor Meningkatnya Kecemasan Komunikasi

McCrosksey (dalam Burgoon, 192) mengatakan bahwa dalam kecemasan komunikasi terdapat 2(dua) faktor yang mempengaruhi peningkatannya, yaitu:

- a. Traitlike CA muncul karena terdapat pandangan mengenai kecemasan komunikasi berasal dari adanya keturunan atau lingkungan (proses belahar bersumber lingkungan)
- b. Situational CA, menurut Buss (dalam Burgoon, 1982) elemen yang penting terdapat *novelty, subordinate status, formality, conspicuousness, unfamiliarity*, dan *degree of attention from others*.
  - 1) *The noveltysituations*, terjadi dimana individu mengalami kecemasan komunikasi secara tidak sengaja, karena situasi tertentu. Misalnya, individu yang tidak pernah mengalami prosesi wawancara bekerja. Dalam wawancara perdana individu tersebut akan merasa tidak yakin terhadap kemampuannya dan mengalami

kebingungan bagaimana individu bertingkah laku yang seharusnya.

- 2) *Subordinate status*, kecemasan komunikasi dapat meningkat dimana individu berada dalam posisi subordinat, posisi dimana biasanya antara atasan dengan bawahan atau pemimpin dengan rakyat. Dalam situasi tersebut, perilaku tertentu individu akan dianggap layak atau tidak ditentukan oleh orang yang berada pada kekuasaan tertinggi.
- 3) *Formal situations*, kerap kali berhubungan dengan menentukan perilaku yang tepat pada situasi tertentu. Kecemasan komunikasi ini akan meningkat pada situasi formal karena pada situasi tersebut terjadi pembatasan perilaku yang dapat diterima.
- 4) *Conspicuousness*, kecemasan komunikasi meningkat ketika individu tersebut merasa diperhatikan oleh lingkungan ketika sedang dalam forum, seperti rapat maupun berbicara di depan kelas.
- 5) *Unfamiliarity*, kecemasan komunikasi meningkat dikarenakan harus berkomunikasi dengan orang yang baru dikenal oleh individu. Komunikasi terasa lebih

mudah ketika berkomunikasi dengan orang yang telah lama dikenal.

- 6) *Degree of attention from others*, kecemasan komunikasi akan meningkat ketika mendapatkan respon maupun perhatian yang berlebihan atau sebaliknya, tidak diperhatikan dan juga tidak didengarkan. Respon yang biasa-biasa saja dari orang lain merupakan situasi yang paling nyaman.

## 5. Penyebab Kecemasan Komunikasi

Daly and Friedrich (dalam Powell & Powell, 2010) menyatakan bahwa didalam kecemasan komunikasi terdapat sebab-sebab yang mempengaruhi, diantaranya :

- a. *Genetics*, kecemasan komunikasi berhubungan dengan adanya faktor seperti penampilan fisik dan bentuk tubuh. Masing-masing dari kecenderungan tersebut ditingkatkan atau dibatasi oleh faktor lingkungan. Kecemasan ini dapat meningkat apabila di lingkungan tersebut terdapat sosok guru yang ditakuti karena penampilan fisik yang tinggi besar dan selalu memarahi murid. Disisi lain, kecemasan komunikasi ini tidak akan berkembang apabila sosok guru

yang tinggi besar memiliki sifat yang mana disenangi oleh para murid.

- b. *Skil acquisition*, kecemasan komunikais mungkin muncul melibatkan langkah ataupun cara dimana keterampilan social diperoleh. Keterampilan seperti penggunaan Bahasa, keterampilan manajemen interaksi, dan juga kepekaan terhadap komunikasi *nonverbal*. Siswa yang mengalami kecemasan komunikasi kerap kali tidak memiliki sebuah keterampilan social. Misalnya tipikal siswa yang mengalami kecemasan tersebut, tidka bisa atau bahkan kesulitan untuk “masuk ke dalam aliran” interaksi social. Akibatnya, komunikasi tidak bermanfaat dan juga keterampilan baru tidak dapat berkembang.
- c. *Modelling*, kecemasan komunikasi dipengaruhi oleh proses belajar individu atau proses meniru orang lain. Apabila seorang siswa berada dan bertumbuh di sekitar individu yang memiliki rasa takut dan cemas berkomunikasi, maka siswa tersebut akan meniru perilaku tersebut. Hal ini dapat meningkatkan kecemasan komunikasi remaja ketika dirinya diminta untuk terlibat dalam sebuah perilaku komunikasi yang tidak memiliki kerangka acuan. Contohnya ketika siswa bertemu dengan orang yang baru saja dikenalnya dan

belum memiliki topik pembicaraan. Siswa ataupun individu tersebut akan merasa cemas atau takut untuk berbicara karena tidak tahu apa yang harus dibicarakan.

- d. *Reinforcement*, kecemasan komunikasi ini terjadi karena individu tidak menerima penguatan positif dalam berkomunikasi. Individu yang diberitahu untuk tenang, dan tidak didorong untuk berkomunikasi dapat mengembangkan sikap negative mengenai komunikasi. Sebaliknya, individu yang selalu diberikan kesempatan untuk berbicara oleh orangtuanya, akan mengembangkan sikap positif mengenai komunikasi itu sendiri.

## 6. Dampak Kecemasan Komunikasi

Kecemasan komunikasi sebuah hal yang wajar dialami oleh setiap orang. Akan tetapi hal yang harus dilakukan ketika mengalami kecemasan komunikasi tersebut ialah mengendalikan kecemasan komunikasi dengan melakukan berbagai kegiatan, seperti mendengarkan music, mengobservasi orang sekitar, dan sebagainya. Siswa yang tergolong remaja dengan kecemasan komunikasi tinggi biasanya akan kesulitan untuk mengendalikan kecemasan yang dialami. McCroskey (1976) mengatakan bahwa dampak negative yang dialami oleh remaja dengan kecemasan komunikasi tinggi seperti, kesulitan

menyampaikan pesan yang disampaikan di depan kelas, menarik diri dari kegiatan komunikasi, memiliki kompetensi komunikasi yang rendah dan berbicara lebih sedikit ketika berada dalam kelompok. Dampak lainnya ialah merasa tidak nyaman secara internal, contohnya gugup, berkeringat, jantung yang berdebar lebih kencang, dan wajah pucat atau bahkan wajah memerah.

### C. Masa Remaja

Masa remaja akhir ialah masa dimana remaja memperluas pemahaman mereka mengenai sikap hidup orang lain, memperluas pula pemahaman mengenai tingkat saling ketergantungan dalam hidup, dan juga cara menangani berbagai permasalahan interpersonal. Selama periode ini, pengalaman remaja semakin banyak terjadi pada tingkat berpikir sintaksis. Selain ini pada tahapan ini pula remaja mulai memantapkan hubungan asmaranya. Menurut Santrock (2003), masa remaja akhir berada pada rentang usia 15 hingga 20 tahun.

Remaja yang mengalami kecemasan di dalam hidupnya, mungkin pula mengalami beberapa masalah dalam tahapan ini, seperti personifikasi yang tidak tepat dan berbagai jenis keterbatasan dalam hidupnya. Dalam hal ini, keterbatasan hidup tersebut meliputi, pandangan tidak realistic terhadap dirinya, pandangan mengenai orang lain yang stereotip, dan juga tingkah laku remaja yang menolak

kecemasan yang mana merusak kebebasan seseorang. Pencapaian terakhir dalam periode ini ialah *self-respect*, yang mana menjadi syarat pula untuk menghargai orang lain. Menurut Sullivan (dalam Alwisol, 2009) orang yang dapat menghargai orang lain adalah orang yang dapat menghargai dirinya sendiri.

Transisi yang terjadi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja hingga masa dewasa melibatkan adanya perubahan biologis (fisik), kognitif, dan juga sosio-emosional (Santrock, 2007). Perubahan-perubahan yang terjadi pada setiap aspeknya dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Perkembangan Fisik

Perubahan biologis yang terjadi pada masa remaja dapat dilihat dari bertambahnya berat dan juga tinggi badan, perubahan dalam proporsi dan bentuk tubuh, perubahan hormonal, dan juga kematangan seksual. Ketika memasuki masa remaja, secara umum remaja akan mengalami masa pubertas, yaitu proses dimana seseorang mencapai kematangan seksual dan juga kemampuan bereproduksi (Papalia, 2008). Kematangan seksual terjadi pada remaja ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*) pada remaja putrid an juga ejakulasi pertama (*spermache*) pada remaja putra.

#### 2. Perkembangan kognitif

Menurut Piaget tahap perkembangan kognitif pada masa remaja berada pada tahap operasional formal. Tahap perkembangan ini muncul ketika seorang remaja berusia 11 hingga 15 tahun. Karakteristik pada tahap ini yaitu remaja bernalar secara lebih abstrak. Remaja tidak lagi terbatas dalam pemikiran yang konkret atau actual. Mereka mulai menciptakan situasi-situasi yang fantasi maupun khayalan, kemungkinan-kemungkinan hipotesis, dan juga mulai bertanya-tanya pada diri sendiri.

Karakteristik yang kedua pada tahapan operasional formal ialah pemikiran yang mengandung idealism dan juga kemungkinan. Dimana remaja mulai memikirkan ciri-ciri yang ideal bagi diri mereka dan juga orang lain, serta mulai menentukan standart iderl seseorang.

### 3. Perkembangan Sosio-Emosional

Menurut Erikson, masa remaja merupakan masa dimana individu mencari identitas diri karena mereka berada dalam tahapan identitas vs kebingungan identitas. Pencarian identitas dalam tahap ini merupakan penentuan konsep diri, tujuan, nilai, dan juga keyakinan yang dianut oleh remaja. Menurut Erikson kebingungan identitas yang terjadi pada remaja akan memperlambat pencapaian kedewasaan psikologis. Teori mengenai pencarian identitas ini

menurut Erikson diperkuat oleh James Maria yang telah menemukan empat tipe status identitas; *identity diffusion* (penyebaran identitas), *identity foreclosure* (pencabutan identitas), *identity moratorium* (penundaan identitas), dan *identity achievement* (pencapaian identitas). (Papalia, 2008; Santrock, 2002).

Hubungan remaja dengan teman sebaya merupakan sebuah hubungan yang sangat penting bagi remaja. Pada masa ini remaja lebih sering berinteraksi dengan teman sebayanya (*peer-group*). Tekanan teman sebaya dan konformitas dapat memberi dampak yang positif maupun negative.

#### D. Dinamika Kecemasan Komunikasi pada Remaja Akhir

Kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) merupakan kecemasan, hambatan ataupun ketakutan berkomunikasi yang terjadi pada individu ketika ia dihadapkan pada situasi yang mengharuskan berkomunikasi. Menurut McCroskey dan McCroskey (dalam Powell & Powell, 2010), kecemasan komunikasi ini dapat diidentifikasi melalui empat karakteristik seperti, ketidaknyamanan internal (*internal discomfort*), penghindaran komunikasi (*communication avoidance*), penarikan diri (*communication withdrawal*), dan juga komunikasi berlebihan (*overcommunication*).

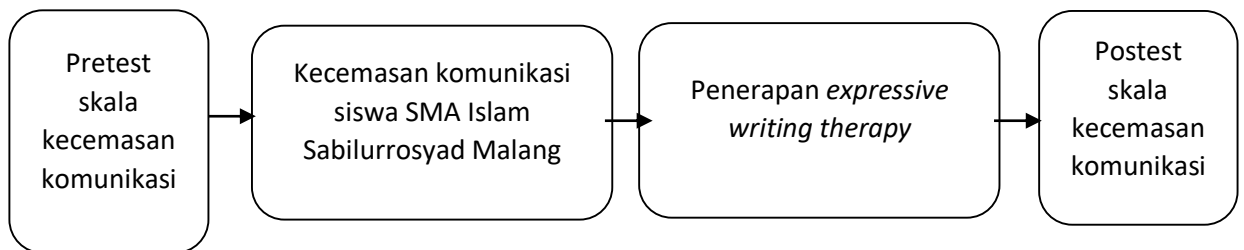
Individu yang mengalami kecemasan komunikasi akan merasa cemas ketika dirinya diminta untuk berkomunikasi dalam situasi tertentu. Kecemasan komunikasi ini bisa saja terjadi pada remaja apabila remaja tersebut tidak mengembangkan kemampuan komunikasi yang dimiliki. Remaja yang mampu mengembangkan kemampuan komunikasi biasanya akan merasa tenang ketika ia menjalin komunikasi dengan orang lain, baik secara langsung atau tatap muka maupun tidak langsung. Ketika remaja tidak mampu mengembangkan kemampuan komunikasinya, maka remaja tersebut akan mengalami hambatan ataupun kecemasan dalam berkomunikasi.

Menurut Adler dan Rodman (dalam Apollo, 2007) kecemasan berkomunikasi pada remaja akhir terjadi dikarenakan beberapa faktor, seperti pernah memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalunya dalam berkomunikasi. Pengalaman yang tidak menyenangkan itu bisa saja terjadi ketika masa kanak-kanak tidak diberikan penguatan (*reinforcement*) oleh orang tua saat anak sedang mengembangkan kemampuan komunikasinya. Dan perihal perihal lainnya.

Remaja yang memiliki pengalaman komunikasi sedikit dan waktu bersosial yang kurang, maka akan menyebabkan keterampilan komunikasi yang dimiliki tidak berkembang. Apabila keterampilan komunikasi tidak berkembang maka remaja tersebut mengalami kecemasan komunikasi yang tinggi. Kecemasan komunikasi yang tinggi

akan berdampak bagi remaja seperti pada saat kesulitan menyampaikan pesan di kelas, menarik diri dari kegiatan komunikasi, berbicara lebih sedikit saat berada dalam kelompok, dan juga memiliki kompetensi komunikasi yang lebih rendah. Sebaliknya, remaja yang memiliki pengalaman komunikasi yang banyak dan waktu untuk bersosialisasi yang banyak maka menyebabkan keterampilan komunikasi merasa semakin terampil dan terasah. Apabila keterampilan komunikasi mereka terasah maka kecemasan komunikasi yang dialami pun rendah atau bahkan tidak mengalami kecemasan komunikasi.

#### E. Skema Penelitian



*Bagan 1. Skema Penelitian Pengaruh Penerapan Expressive writing therapy pada Remaja Siswa SMA Islam Sabilurrosyad yang Mengalami Communication Apprehension*

## **BAB III**

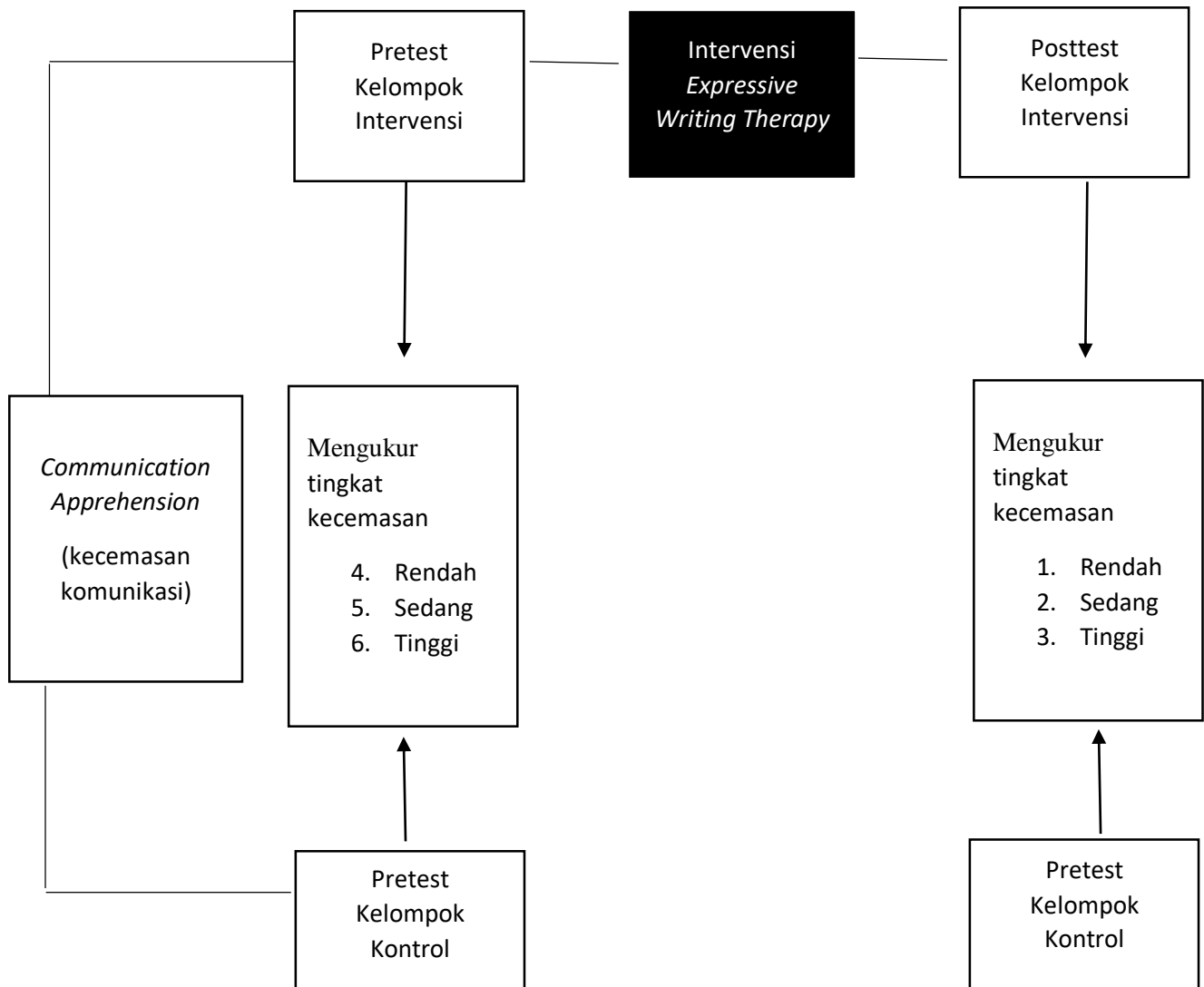
### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Kerangka Penelitian**

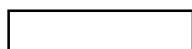
Kerangka konsep dan skema konseptual ialah sarana pengorganisasian fenomena yang kurang formal dari pada teori. Seperti model konseptual, teori, yang mana berhubungan dengan abstraksi (konsep) dan disusun berdasarkan relevansinya dengan tema umum (Polit & Beck, 2012).

**Bagan 2.1**

**Kerangka konsep Pengaruh Penerapan *Expressive writing therapy* pada Remaja Siswa SMA Islam Sabilurrosyad yang Mengalami *Communication Apprehension*.**



Keterangan :



: Variabel yang di teliti



: Mempengaruhi antar variabel



: Intervensi

## B. Rancangan Penelitian

Hal terpenting untuk mendasari penelitian adalah rancangan penelitian. Rancangan penelitian digunakan untuk mengontrol penelitian secara maksimal pada setiap faktor yang menjadi pengaruh sebuah hasil penelitian. Manfaat dari rancangan penelitian terbagi menjadi dua hal, yaitu strategi penelitian untuk mengidentifikasi masalah sebelum dilakukannya rencana akhir pengumpulan data, dan untuk mencari definisi sebuah struktur penelitian yang akan dilakukan (Nursalam, 2013).

Berdasarkan permasalahan yang mendasari penelitian ini, rancangan penelitian yang digunakan dengan penelitian *Quasi Experimental Design* dengan pendekatan *Nonequivalent Control Group Design*. Pada desain ini terdapat pre test dan juga post test pada kelompok kontrol serta kelompok intervensi. Hanya saja kelompok kontrol tidak di lakukan intervensi. Maka berdasarkan hasil perlakuan tersebut dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat adanya pembandingan antara keadaan sebelum diberikannya perlakuan pada kelompok yang di beri perlakuan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan (Cresswell,2009)

Rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 2.3**

**Desain penelitian *Nonequivalent Control Group Design***

<b>Subjek</b>	<b>Pretest</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Posttest</b>
---------------	----------------	-------------------	-----------------

Group A	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub> , X <sub>2</sub> , X <sub>3</sub> , X <sub>4</sub>	O <sub>2</sub>
Group B	O <sub>2</sub>		O <sub>2</sub>

Keterangan :

Group A : Kelompok Perlakuan / Intervensi

Group B : Kelompok Kontrol

O<sub>1</sub> : Nilai *pre test* (sebelum di berikan *Expressive Writing Therapy*)

O<sub>2</sub> : Nilai *post test* (sesudah di berikan berikan *Expressive Writing Therapy*)

X : Intervensi *Expressive Writing Therapy*

### C. SUMBER DATA

#### 1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan kasus yang mana peneliti tertarik. Populasi sendiri terdiri dari populasi sasaran dan populasi yang dapat di akses. Terkait penejasalannya yakni populasi sasaran merupakan populasi yang di samaratakan oleh peneliti. Peneliti membentuk sebuah sampel dari populasi yang dapat di akses populasi yang dapat diakses dan populasi sasaran. Populasi yang dapat di akses adalah populasi yang masuk sesuai

dengan kriteria yang telah ditetapkan dan dapat diakses. (Polit & Beck, 2012)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang yang berjumlah 80 siswa. 23 Siswa kelas X, 30 Siswa kelas XI, dan 27 Siswa Kelas XII.

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari elemen populasi. Pengambilan sampel merupakan sebuah proses pemilihan dari beberapa populasi untuk mewakili seluruh populasi (Polit & Beck, 2012). Dalam sampel sendiri terdapat bagian populasi yang terjangkau dan dapat digunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Sampling merupakan proses seleksi porsi dari populasi yang menjadi wakil dari populasi (Nursalam, 2013).

(Sekaran, 2016) menyatakan bahwa dalam penelitian eksperimen sederhana, yang mana menggunakan kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing kelompok antara 10 sampai dengan 20.

## 3. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek pada penelitian dari sebuah populasi target terjangkau dan yang akan diteliti (Nursalam, 2013).

Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa-Siswa SMA Kelas X, XI dan XII SMA Islam Sabilurrosyad Malang

2. Menjalani proses pembelajaran yang sebagian besar menggunakan metode presentasi
3. Siswa yang memiliki kecemasan komunikasi (*Communication Apprehension*) pada tingkat sedang-tinggi

#### **D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

##### **1. Variabel Independen**

Variabel Independen merupakan istilah lain dari variabel bebas, atau variabel pengaruh, atau variabel resiko, variabel ini menjadi pengaruh atau mempengaruhi (sebab) atau nilainya menjadi penentu variabel lain. (Nursalam, 2013). Variabel independen penelitian ini adalah *expressive writing therapy* karena variabel tersebut akan menjadi variabel yang mempengaruhi.

##### **2. Variabel Dependen**

Variabel Dependen (terikat) adalah variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel lain, variabel respon ini akan muncul sebagai hasil atau akibat dari manipulasi variabel lain. Dalam ilmu perilaku, variabel terikat ini merupakan aspek tingkah laku yang diamati dari sebuah organisme yang dikenal dengan istilah stimulus. Dengan kata lain, variabel terikat menjadi faktor yang di amati serta diukur guna menentukan ada atau tidak mengenai hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2013). Variabel

dependen pada penelitian ini adalah *communication apprehension* atau kecemasan komunikasi.

### 3. Definisi Operasional

Defenisi operasional adalah definisi dari sebuah karakteristik yang diamati dari hal yang di definisikan tersebut. Karakteristik yang dapat di ukur dan di amati tersebut yang menjadi kunci dari defenisi operasional (Nursalam, 2014).

### 4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah menggunakan sebuah alat untuk mengumpulkan data dengan tujuan penelitian dapat berjalan dengan baik (Polit & Beck, 2012). Instrumen yang digunakan pada variabel independen adalah buku SOP Terapi Expressive Writing dan pada variabel dependen lembar kuesioner disusun oleh peneliti berdasarkan sumber pustaka yaitu dari Odilia Elisetiawati (2013).

Skala kecemasan komunikasi ini dibuat dan disusun oleh Odilia Elisetiawati pada penelitian skripsinya yang berjudul Kecemasan Komunikasi Pada Remaja Akhir yang mana peneliti telah memohon izin untuk mengadopsi skala tersebut berdasarkan dengan prosedur yang ada. Skala tersebut berisi dua garis besar pertanyaan, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Indikator pada kecemasan komunikasi antara lain ketidaknyamanan internal, penghindaran komunikasi, penarikan diri dan

juga komunikasi berlebihan. Alternatif jawaban yang diberikan subjek terdiri dari empat pilihan jawaban, “sangat setuju” (SS), “setuju” (S), “tidak setuju” (TS), dan “sangat tidak setuju” (STS). Jumlah aitem pada skala ini sebanyak 33 aitem dengan rincian 14 aitem *favorable* dan juga 19 aitem *unfavorable*.

**Tabel 2.3**

***Blue Print Skala Kecemasan Komunikasi (Communication Apprehension)***

No	Aspek	Aitem		Total	%
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Ketidaknyamanan Internal	7	7	14	26,9%
2	Penghindaran Komunikasi	7	7	14	26,9%
3	Penarikan Diri	7	7	14	26,9%
4	Komunikasi Berlebihan	5	5	10	19,2%
Total aitem				52	100%

**Tabel 2.5**

**Pemberian Skor Pada Skala Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*)**

Alternatif Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

**E. Teknik Pengumpulan Data**

1. Lokasi

Peneliti melakukan penelitian di SMA Islam Sabilurrosyad Malang. Peneliti memilih penelitian di SMA Islam Sabilurrosyad Malang sebagai tempat meneliti dikarenakan di anggap lokasi yang strategis, kemudian pembelajaran dilakukan secara *offline* atau tatap muka di tengah *pandemic*. Sehingga peneliti mengetahui pengaruh penerapan *expressive writing therapy* terhadap siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang yang mengalami *communication apprehension*, dan populasi serta sampel pada penelitian ini terpenuhi dan mendukung.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini berlangsung pada Bulan November 2020.

### 3. Prosedur Penelitian dan Pengambilan Data

#### a. Pengambilan Data

Pengambilan data adalah proses mendapatkan subjek dan pengumpulan data untuk sebuah penelitian. Langkah - langkah aktual dalam mengumpulkan data sangat rinci atau spesifik dari setiap studi dan bergantung pada teknik desain dan pengukuran penelitian (Grove, 2014). Jenis pengumpulan data yang digunakan adalah jenis data primer yakni peneliti memperoleh data secara langsung dari sasarannya. Dimana terlebih dahulu dilakukan pemberian kuesioner tingkat kecemasan kepada responden sehingga di dapatkan hasil tingkat kecemasan sebelum di berikan intervensi *Expressive Writing Therapy* selama 76 menit dalam 4 kali pertemuan. Kemudian di berikan kembali kuesioner tingkat kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) untuk melihat perubahan setelah di berikan Intervensi *Expressive Writing Therapy*.

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah strategis dalam penelitian, dengan alasan tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data (Nursalam, 2013). Pada proses pengumpulan data peneliti menggunakan

teknik pembagian kuesioner. Langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut.

a. Pre Intervensi

Sebelum penelitian berlangsung, mulanya peneliti terlebih dulu meminta izin kepada Kepala sekolah untuk melakukan penelitian. Menjelaskan mengenai prosedur kerja dan memberikan *informed consent* menjadi responden. Sebelum *Expressive Writing Therapy* diberikan, maka dilakukan terlebih dulu pengukuran tingkat kecemasan komunikasi dengan menggunakan kuesioner kecemasan komunikasi yang berjumlah 24 pernyataan.

b. Intervensi

Memberikan Terapi expressive writing sebanyak 4 kali intervensi dalam 4 hari berturut-turut dan selama 76 menit. Instrumen Expressive Writing adalah standar operasional prosedur (SOP) yang diadopsi dari Susanti & Supriyanti tahun 2013. Pada tahap recognition / initial write berlangsung selama 6 menit, tahap examination/ writing exercise berlangsung selama 10-30 menit. Pada tahap Juxtaposition / feedback berlangsung selama 20 menit, pada tahap Application to the self berlangsung selama 20 menit.

c. Post Intervensi

Setelah di lakukan intervensi, peneliti kembali mengukur tingkat kecemasan komunikasi responden dengan kuesioner Kecemasan komunikasi didepan umum yang berjumlah 24 pernyataan.

## **F. Analisis Data**

Analisa data adalah bagian yang sangat penting dalam mencapai tujuan pokok dari penelitian, karena menjawab pertanyaan penelitian dengan mengungkap sebuah fenomena (Nursalam, 2013). Apabila data secara keseluruhan yang dibutuhkan telah terkumpul, maka dilanjutkan dengan melakukan pengolahan data, dengan cara perhitungan statistik untuk menentukan pengaruh dari *terapi expressive writing* terhadap *communication apprehension*. Cara untuk melakukan analisa data sebagai berikut:

### 1. Editing

Setelah kuisisioner diisi oleh responden, peneliti dapat melakukan pengecekan ulang kuisisioner yang telah diisi, memastikan apakah sudah terjawab semua dan tidak ada yang kosong, apabila terdapat pernyataan yang belum terjawab, maka peneliti dapat meminta kembali pada responden untuk memenuhi jawaban tersebut.

### 2. Coding

Merubah jawaban menjadi bentuk angka yang berhubungan dengan variabel sebagai kode peneliti atau dalam bentuk numerik.

### 3. Scoring

Merupakan kegiatan menghitung skor yang telah didapatkan dari setiap jawaban responden atas pertanyaan yang diajukan peneliti.

#### 4. Tabulating

Merupakan kegiatan memasukkan hasil perhitungan ke dalam bentuk tabel dan melihat persentasi dari jawaban data yang diolah dengan menggunakan komperisasi. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

##### a. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan pada dua variabel yang diduga memiliki hubungan dan korelasi (Fowler, 2009). Tujuan dari analisa ini untuk mengetahui pengaruh *expressive writing therapy* terhadap kecemasan komunikasi pada siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang. Analisa bivariate yang digunakan oleh peneliti adalah analisa *paired T- test* yang bertujuan untuk melihat perbandingan sebelum dan sesudah intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

### **G. Kredibilitas Data**

#### 1. Validitas

Validitas merupakan suatu pengukuran yang digunakan untuk mengukur sejauhmana kecermatan dan ketepatan suatu alat ukur dalam penelitian (Azwar, 1997). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini

adalah validitas isi yang diuji berdasarkan pendapat profesional (*professional judgement*).

## 2. Seleksi Aitem

Seleksi aitem dilakukan untuk mendapatkan aitem yang baik dan berfungsi dengan benar. Seleksi aitem didasarkan pada daya diskriminasi aitem yang akan menghasilkan koefisien korelasi aitem-total ( $r_{ix}$ ). Batasan yang digunakan untuk pemilihan aitem ini berdasar pada korelasi aitem adalah  $\geq 0,30$ . Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan. Aitem dengan koefisien korelasional aitem total  $\leq 0,30$  maka dianggap gugur karena memiliki daya diskriminasi yang rendah (Azwar, 1999).

Setelah dilakukan uji tahap aitem skala kecemasan komunikasi yang telah diujikan, mendapat hasil bahwa terdapat sebanyak 33 aitem dinyatakan lolos seleksi dari 52 aitem awal. Aitem yang dinyatakan lolos dalam seleksi tersebut ialah aitem dengan koefisien korelasi aitem total ( $r_{ix}$ )  $\geq 0,30$ , Berikut adalah distribusi sitem skala kecemasan komunikasi pada uji coba :

**Tabel 2.6**

**Distribusi aitem skala kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) uji coba**

Aspek	Aitem		Total
	Favorable	Unfavorable	
Ketidaknyamanan Internal	1,2,3,4*,5*,6*,7	8,9, <b>10*</b> ,11, <b>12*</b> , <b>13*</b> , <b>14*</b>	7
Penghindaran Komunikasi	15,16,17,18*,19*,20,21	22,23*,24,25,26, <b>27*</b> , <b>28*</b>	9
Penarikan Diri	<b>29*</b> ,30,31, <b>32*</b> , <b>33*</b> , <b>34*</b> ,35	36,37,38,39,40, <b>41*</b> ,42	9
Komunikasi Berlebihan	43,44,45, <b>46*</b> ,47	48,49,50, <b>51*</b> ,52	8
Total			33

Keterangan : aitem yang dicetak tebal / *bold*, dan diberi tanda (\*) bintang merupakan aitem yang dinyatakan gugur pada saat seleksi.

Pada uji tahap skala kecemasan komunikasi dari 52 aitem tersebut yang diujikan terdapat 19 aitem gugur dalam seleksi, aitem tersebut gugur karena memiliki koefisien korelasi aitem total  $\leq 0,30$  yang berarti bahwa pernyataan dalam aitem tersebut memiliki daya diskriminasi yang rendah.

### 3. Reliabilitas

Reliabilitas adalah ukuran yang menunjukkan hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 1997). Koefisien reliabilitas berada pada rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas atau mendekati 1,00 berarti semakin reliabilitas. Pengujian skala penelitian ini menggunakan metode koefisien *Alpha Crobach* yang dapat melihat korelasi aitem total dan akan diuji menggunakan *SPSS 17,00 for Windows*.

Berdasarkan perhitungan menggunakan *SPSS 17,00 for Windows* diperoleh koefisien *Alpha Crobach* melalui seleksi aitem pada skala kecemasan komunikasi sebesar  $\alpha = 0.902$ . Hasil koefisien reliabilitas tersebut mendekati angka 1,00 yang mana menunjukkan bahwa skala kecemasan komunikasi memiliki reliabilitas yang baik.

#### **H. Metode Analisis Data**

Data dalam penelitian kali ini dianalisis dengan cara mengkategorisasikan atau menempatkan subjek ke dalam kelompok-kelompok tertentu. Luas interval setiap aspek kategori diperoleh dengan cara perhitungan skor maksimum, skor minimum, mean empirik, dan standard deviasi yang dihitung menggunakan *SPSS 17,00 for Windows*. Setelah perhitungan skor yang diperoleh, peneliti menentukan norma kategorisasi ke dalam tiga kategori, yakni:

$\bar{x} + 1 (SD) \leq x$  Kategori Tinggi

$\bar{x} - 1 (SD) \leq x \leq \bar{x} + 1 (SD)$  Kategori Sedang

$x < \bar{x} - 1 (SD)$

Kategori Rendah

Berdasarkan kategorisasi tersebut, peneliti akan melihat banyaknya siswa yang masuk pada setiap kategori tinggi dan sangat tinggi kemudian menghitung persentasinya serta memberikan intervensi *expressive writing therapy*. Kemudian diberikannya post-test skala kecemasan komunikasi pada subjek setelah melakukan intervensi untuk melihat pengaruh diberikannya intervensi tersebut pada kecemasan komunikasi yang dimiliki oleh siswa-siswa.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

Pada BAB ini yakni uraian hasil penelitian dan juga pembahasan mengenai Pengaruh Pengerapan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang Yang Mengalami *Communication Apprehension*. Responden pada penelitian ini adalah siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang yang memiliki tingkat kecemasan komunikasi sedang-berat. Jumlah respondedn penelitian ini terdiri dari 20 responden yang terdiri dari 15 siswa kelompok intervensi dan 15 siswa kelompok kontrol.

Penelitian ini dilakukan sejak tanggal 15 November- 31 November 2020 bertempat di SMA Islam Sabilurrosyad Malang, yang berada di Jl. Raya Candi VI C No.303, Karangbesuki, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur, memiliki siswa yang berjumlah 80 siswa. 23 Siswa kelas X, 30 Siswa kelas XI, dan 27 Siswa Kelas XII.

#### **B. Hasil Penelitian**

##### **1. Mekanisme pelaksanaan *expressive writing therapy***

*Expressive writing therapy* diberikan kepada kelompok intervensi dengan jumlah 15 orang. *Expressive writing therapy* memiliki durasi waktu 76 menit yang terdiri dari 4 (empat) tahapan, tahapan yang pertama yakni tahapan

*recognition/initial writing*, kedua tahapan *examination/writing exercise*, ketiga *juxtaposition/feedback*, dan terakhir tahapan *application to the self*.

Pada tahap pertama, tahap *recognition/initial writing*, peneliti memiliki tujuan pada tahapan ini yakni untuk membuka imajinasi dan memfokuskan pikiran subjek, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang dimiliki subjek sebelum mengikuti *expressive writing therapy*. Sebelum mencapai tujuan, terlebih dahulu peneliti membangun rapport antara peneliti dan subjek, dan pada tahap ini kelompok intervensi diberi pengertian mengenai bentuk kegiatan, tujuan dari kegiatan yang berlangsung, dan kemungkinan adanya resiko ketidaknyamanan dalam diri setiap individu saat kegiatan *ecprressive writing therapy* berlangsung. Pada tahapan ini dilembar yang telah diberikan oleh peneliti, subjek memperkenalkan diri yang dituangkan dalam tulisan, memperkan diri mengenai pemahaman setiap subjek terhadap dirinya, dari kegiatan sehari-hari, hal yang disukai, hal-hal yang membuat tidak nyaman, dan harapan subjek untuk dirinya masing-masing dari keterlibatan mengikuti kegiatan *expressive writing therapy*. Durasi dari tahapan ini 10 menit.

Pada tahapan kedua, tahap *examination / writing exercise*. Tahapan ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi reaksi dari subjek terhadap suatu situasi tertentu yang berkaitan dengan kecemasan komunikasi yang dimiliki oleh subjek. Subjek diminta untuk menceritakan pengalaman yang dimiliki, pengalaman yang erat kaitannya dengan kecemasan komunikasi, hingga pengalaman traumatis yang dimiliki oleh subjek. Di setiap tahap peneliti mengingatkan subjek untuk bebas mengekspresikan dalam tulisan masing-masing. Tahapan ini berlangsung selama 20 menit. Instruksi yang diberikan oleh peneliti sebagai berikut, “*Perlu diketahui semua yang teman teman tuliskan tidak akan kami publish, tidak akan kami ungkap data diri teman-*

teman, hanya peneliti yang mengetahui hal tersebut dan akan kami jaga kerahasiaannya.”

“Silahkan dituliskan untuk poin pertama yaitu, apa yang teman-teman rasakan saat berkomunikasi dengan orang baru, baik itu berkomunikasi dengan individu atau berkelompok, silahkan dituliskan dengan bebas tanpa memperhatikan ejaan yang baik, selain itu teman-teman diharap untuk bebas mengkpresikan apa yang dirasakan teman-teman selama ini, silahkan dituliskan tanpa adanya tekanan dan rasa takut.”

Disela-sela proses menulis, peneliti mempersilahkan subjek yang tidak memahami untuk bertanya. “Poin kedua, saya ingin teman-teman menuliskan apa saja yang teman-teman rasakan saat berbicara didepan umum baik itu dihadapan orang yang dikenal maupun tidak. Disini poin yang harus teman-teman terapkan ialah mengatakan sejujur-jujurnya apa yang teman-teman rasakan, tanpa ada yang ditutup-tutupi. Kemudian bisa ditambahkan apabila terdapat pengalaman traumatis yang berkesinambungan dengan perasaan cemas yang dimiliki teman-teman saat ini ketika berkomunikasi baik itu didepan umum maupun tidak.”

“Poin ketiga, silahkan teman-teman menuliskan perasaan cemas yang dirasakan pada saat berkomunikasi diluar dari lingkungan diatas, contohnya “saya merasa cemas dan tidak nyaman saat saya diminta untuk memberi sambutan di acara keluarga, pertemuan dengan tetangga, ataupun lainnya.”

Tahapan ini merupakan tahapan penting dan inti, karena pada tahap *examination* atau *writing exercise*, subjek mulai jujur terhadap diri sendiri dan mencari pada diri masing-masing terkait kecemasan yang dimiliki, menceritakan pengalaman-pengalaman traumatis yang pernah dialaminya terkait kecemasan komunikasi. Mengingat bahwasannya subjek memiliki tingkat kecemasan komunikasi pada level sedang dan tinggi, tentu memiliki kecemasan dalam berkomunikasi dan mengutarakannya secara langsung atau bercerita, sehingga melalui *expressive writing therapy* ini khususnya pada tahap *examination* atau *writing exercise* diharapkan memudahkan subjek untuk merefleksikan diri dengan jujur terhadap diri sendiri dan mengutarakan apa

yang sulit diutarakan, serta hal – hal yang membuat subjek kerap kali merasakan kecemasan ketika berkomunikasi.

Tahapan ketiga, yaitu *juxtaposition* atau *feedback*. Tahapan ini bertujuan untuk merefleksi dan mendorong perolehan kesadaran baru yang menginspirasi perilaku, sikap, serta nilai baru yang membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai dirinya. Tahapan ini berlangsung selama 20 menit. Peneliti memberikan instruksi untuk melangkah pada tahap *expressive writing* yang selanjutnya :

*“sekarang saya meminta untuk teman-teman mereview dan menuliskan apa yang dirasakan pada saat ini setelah mengungkapkan apa yang dirasakan dan menuliskannya di kertas yang ada pada hadapan teman-teman.”*

*“Setelah teman-teman menuliskan apa yang dirasakan pada poin-poin sebelumnya, sebelumnya saya mau mengapresiasi terlebih dahulu bahwasannya apa yang teman-teman yang lakukan bukanlah hal yang mudah, dan perlu diapresiasi, karena teman-teman telah jujur terhadap diri sendiri, mampu mengutarakan hal yang membuat tidak nyaman, kenapa perlu diapresiasi? Karena tidak semua orang bisa jujur terhadap dirinya sendiri, tidak semua orang bisa mengutarakan dan mengungkapkan apa yang dirasakannya, terlebih hal hal yang membuat tidak nyaman, maka sebelum boleh minta applause untuk kita semua?”*

Tahapan terakhir yakni, tahapan *application to the self*. Tahap ini bertujuan untuk mendorong subjek mengaplikasikan pengetahuan baru yang dimiliki di dunia nyata. Peneliti membantu subjek untuk mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang sebaiknya diubah dan diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan, selain itu juga dilakukannya refleksi tentang manfaat menulis bagi subjek.

Instruksi yang diberikan oleh peneliti sebagai berikut “*Teman-teman yang saya hormati dan saya sayangi, disini saya ingin mempertegas kembali tentang tujuan dari pertemuan kita kali ini, ialah mencoba atau bahkan bisa jadi membiasakan diri untuk menulis, hari ini kita menulis dari pemahaman teman-teman terhadap diri teman-teman sendiri, baik itu dari kelemahan hingga kelebihan, harapan teman-teman, hingga pengalaman traumatis yang pernah teman-teman rasakan. Harapan saya disini ialah, teman teman merasakan manfaat dari menulis itu sendiri, selain teman-teman telah jujur pada diri sendiri, teman-teman bisa merasakan sebuah perasaan lega karena telah mengungkapkan perasaan, pengalaman teman-teman, hingga pengalaman traumatis.*”

“*Saya juga ingin teman-teman menyampaikan di lembar kecil yang telah saya berikan, yakni evaluasi tentang pertemuan kita hari ini, apabila ada hal yang membuat tidak nyaman, atau masukan lainnya bisa dituliskan di lembar tersebut.*”

Sehingga pelaksanaan *expressive writing therapy* memiliki durasi selama 76 menit, selama 4 (empat) pertemuan berturut-turut. Tahapan yang paling memberikan pengaruh dan dapat menggali lebih dalam mengenai pengalaman traumatis subjek ialah tahapan *examination* atau *writing exercise*. Dari setiap pertemuan subjek dibiasakan untuk menceritakan pengalaman traumatis yang dimiliki, hingga pada pertemuan terakhir subjek lebih sedikit menceritakan pengalaman traumatis yang masih membekas dan terbayang dalam pikirannya pada tulisan subjek, dan mayoritas lebih memaksimalkan penulisan dan lebih banyak paragraf pada tahapan *application to the self*, terkait rencana-rencana kedepan yang akan dikerjakan, dan hal-hal yang harus

subjek pertahankan dan pikiran-pikiran serta asumsi subjek terhadap dirinya yang harus diubah.

**2. Aspek kecemasan komunikasi yang paling dipengaruhi oleh *expressive writing therapy***

**Tabel 4.1**

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
Pre Ketidaknyamanan Internal	Equal variances assumed	.046	.831	-.149	28	.883	-.067	.448	-.984	.851
	Equal variances not assumed			-.149	27.972	.883	-.067	.448	-.984	.851
Pre Penghindaran Komunikasi	Equal variances assumed	.044	.835	-.606	28	.550	-.400	.660	-1.753	.953
	Equal variances not assumed			-.606	27.496	.550	-.400	.660	-1.754	.954

	Equal	1.538	.225	-1.399	28	.173	- .800	.572	-1.971	.371
	variances									
	assumed									
Pre Penarikan Diri	Equal			-1.399	27.002	.173	- .800	.572	-1.973	.373
	variances									
	not									
	assumed									
	Equal	1.347	.256	.688	28	.497	.333	.485	-.660	1.326
	variances									
	assumed									
Pre Komunikasi	Equal			.688	24.923	.498	.333	.485	-.665	1.332
Berlebihan	variances									
	not									
	assumed									
	Equal	6.652	.015	-	28	.000	-13.667	.417	-	-
	variances			32.766					14.521	12.812
	assumed									
Post	Equal			-	17.025	.000	-13.667	.417	-	-
Ketidaknyamanan	variances			32.766					14.547	12.787
Internal	not									
	assumed									
	Equal	8.426	.007	-	28	.000	-15.600	.889	-	-
	variances			17.546					17.421	13.779
	assumed									
Post Penghindaran	Equal			-	20.238	.000	-15.600	.889	-	-
Komunikasi	variances			17.546					17.453	13.747
	not									
	assumed									
	Equal	1.800	.190	-	28	.000	-15.400	.617	-	-
	variances			24.951					16.664	14.136
	assumed									
Post Penarikan Diri	Equal			-	23.971	.000	-15.400	.617	-	-
	variances			24.951					16.674	14.126
	not									
	assumed									

Post Komunikasi Berlebihan	Equal variances assumed	2.343	.137	-	28	.000	-16.667	.491	-	-
	Equal variances not assumed			33.976					17.672	15.662
	Equal variances not assumed			-	25.253	.000	-16.667	.491	-	-
				33.976					17.676	15.657

Beberapa aspek yang terdapat dalam kecemasan komunikasi terdiri dari ketidaknyamanan internal, penghindaran komunikasi, penarikan diri dan komunikasi berlebihan. Berdasarkan hasil uji *paired t-test* untuk mengukur aspek kecemasan yang paling dipengaruhi, yakni aspek ketidaknyamanan internal didapatkan dari hasil uji coba selisih rerata antara pre-test dan post-test memiliki nilai selisih yang tinggi, yakni pretest dengan nilai  $p= 0,883$  dan nilai post-test sebesar  $p=0,000$ , dengan selisih rerata terbesar dengan nilai  $0,883$ . Sehingga aspek yang paling dipengaruhi oleh penerapan *expressive writing therapy* ialah aspek ketidaknyamanan internal.

### 3. Tingkat Kecemasan komunikasi *pre-test* di berikan kepada siswa SMA Islam Sabilurrosyad

**Tabel 4.2**

**Tingkat Kecemasan komunikasi *pre-test* di berikan kepada kelompok intervensi SMA Islam Sabilurrosyad Malang**

**Pre Intervensi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Berat	3	20.0	20.0	20.0
Sedang	11	73.3	73.3	93.3
Ringan	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Tabel 4.1 di peroleh data bahwa tingkat kecemasan pre-test pada kelompok intervensi di kategori berat sebanyak 3 orang (20,0%), di kategori sedang sebanyak 11 orang (73,3%), dan pada kategori ringan sebanyak 1 orang (6,7%).

**Tabel 4.2**

**Tingkat Kecemasan komunikasi *pre-test* di berikan kepada kelompok kontrol SMA Islam Sabilurrosyad Malang**

**Pre Kontrol**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang	15	100.0	100.0	100.0

Tabel 4.2 di peroleh data bahwa tingkat kecemasan pre-test pada kelompok kontrol di kategori sedang saja sebanyak 15 orang (100%).

**4. Tingkat kecemasan *Post-test* diberikan *Expressive Writing Therapy* siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang (n=30)**

**Tabel 4. 3**

**Tingkat *Communication Apprehension Post-Test* Diberikan *Expressive Writing Therapy* Pada Kelompok Intervensi**

		Post Intervensi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat	2	13.3	13.3	13.3
	Ringan	10	66.7	66.7	80.0
	Sedang	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Tabel 4.3 di peroleh data bahwa tingkat kecemasan post-test pada kelompok intervensi di kategori berat sebanyak 2 orang (13,3%), di kategori sedang sebanyak 3 orang (20,0%), dan pada kategori ringan sebanyak 10 orang (66,7%).

**Tabel 4. 4**

**Tingkat *Communication Apprehension Post-Test* Diberikan *Expressive Writing Therapy* Pada Kelompok Kontrol**

**Post Kontrol**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	2	13.3	13.3
	Sedang	11	73.3	86.7
	Berat	2	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0

Tabel 4.4 di peroleh data bahwa tingkat kecemasan post-test pada kelompok kontrol di kategori berat sebanyak 2 orang (13,3%), di kategori sedang sebanyak 11 orang (73,3%), dan pada kategori ringan sebanyak 2 orang (13,3%).

#### **5. Pengaruh Penerapan *Expressive Writing Therapy* terhadap siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang.**

Pada pertemuan penelitian bertujuan untuk mengetahui sejauh mana responden mengetahui tentang *communication apprehension* (kecemasan komunikasi) menggunakan kuesioner yang berisi pernyataan yang berhubungan dengan *communication apprehension* sebelum diberikan intervensi *expressive writing therapy*. Usai didapatkan data, kemudian dilakukanlah intervensi kepada responden untuk mengetahui apakah ada perubahan terhadap perilaku, usai intervensi diberikan. Kemudian dilakukan kembali pengukuran *communication apprehension* (kecemasan komunikasi) dengan pemberian kuesioner yang sama. Usai semua data terkumpul dari

seluruh responden, maka dilakukan analisis menggunakan alat bantu program statistic computer.

**Tabel 2.1**

Pengaruh *Expressive Writng Therapy* Terhadap Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang Yang Mengalami *Communication Apprehension*

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Intervensi & Post Intervensi	15	-.173	.538
Pair 2	Pre Kontrol & Post Kontrol	15	.949	.000

		Paired Differences				t	Df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pre Intervensi - Post Intervensi	60.733	5.457	1.409	57.711	63.755	43.103	14	.000
Pair 2	Pre Kontrol - Post Kontrol	.333	1.047	.270	-.246	.913	1.234	14	.238

Berdasarkan tabel 2.1 Hasil uji *paired t pre-test* dan *post-test* kelompok intervensi di peroleh hasil sebesar  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) menunjukkan adanya pengaruh setelah dilakukan *expressive writing therapy* sebanyak 4 kali intervensi di dukung oleh nilai rerata 60,733 standar deviasi 22. Sedangkan pada kelompok control *pre-test* dan

*post-test* di dapatkan hasil  $p=0,238$  ( $p>0,05$ ) menunjukkan tidak ada pengaruh di dukung oleh nilai rerata 0,333 dan selisih standar deviasi 965.

### **C. Pembahasan**

Sebelum di lakukan intervensi tingkat *communication apprehension* (kecemasan komunikasi) pada kelompok intervensi di kategori berat sebanyak 3 orang (20,0%), di kategori sedang sebanyak 11 orang (73,3%), dan pada kategori ringan sebanyak 1 orang (6,7%). Pada kelompok kontrol di peroleh data tingkat *communication apprehension* (kecemasan komunikasi) di kategori sedang saja sebanyak 15 orang (100%).

*Communication apprehension* atau kecemasan komunikasi yang dialami oleh siswa ketika berkomunikasi, baik itu komunikasi antar pribadi, ataupun di depan umum dinamakan *communication apprehension* sebagai suatu reaksi negative dari individu (Burgoon dan Ruffner dalam Dewi & Andrianto, 2003). Seperti contohnya memeberikan sambutan, pidato, menyampaikan materi di depan kelas, pada saat pertemuan (McCroskey, 1989).

Pembelajaran di sekolah, memerlukan adanya kemampuan dalam berkomunikasi dengan baik untuk mengemukakan pendapat, mengajukan pertanyaan, menjawab sebuah pertanyaan dan juga berinteraksi dengan orang lain (Saputri & Indrawati, 2017). Permasalahan tersebut kerap kali terjadi karena kurangnya kemampuan siswa ketika berkomunikasi dan berhadapan dengan individu lain. Saat

berada di depan umum karena takut di kritik, diberi penilaian negative, dan takut karena memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan, rasa takut itu lah yang menimbulkan rasa khawatir dan rasa cemas. (Rahmawati & Nuryono, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai Pengaruh Penerapan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang Yang Mengalami *Communication Apprehension* pada responden siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang pada kelompok intervensi dan kelompok control di dapatkan data tingkat *communication apprehension* (kecemasan komunikasi) pada siswa berat dan sedang. Adapun alasan siswa mengalami kecemasan komunikasi yaitu memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan, sehingga siswa memenuhi aspek-aspek dalam kecemasan komunikasi, yaitu ketidaknyamanan internal, penarikan diri, serta penghindaran komunikasi. Pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut mereka tuahkan dalam intervensi. Contoh pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami oleh siswa yaitu, ketika sedang melakukan presentasi, siswa menyiapkan materi sedmikian rupa, karena siswa termasuk pendiam, siswa perlu memberanikan diri betul-betul dalam berkomunikasi di depan kelas, ketika presentasi siswa salah dalam mengucap kata atau kalimat kemudian di tertawakan dan tidak mendapat perhatian oleh siswa lainnya, karena hak tersebut setiap kali siswa mendapat giliran presentasi, siswa lainnya selalu menertawakan dan menggoda siswa dengan ucapan yang salah kala itu. Hal tersebut mmebuat siswa semakin takut dan memiliki rasa cemas berlebih saat berkumuikasi baik itu di depan umum atau antar individu.. Kemudia hal lain yaitu saat

siswa menjawab pertanyaan, siswa lain mengejek jawaban dari siswa tersebut. Sehingga siswa menjadi tidak percaya diri di lain kesempatan.

Alasan rasa cemas berlebih lainnya adalah, saat siswa mencoba akrab dan banyak membuka percakapan oleh siswa lain dalam pertemuan pertamanya, justru banyak siswa lain yang memanggilnya dengan sebutan SKSD (*Sok Kenal Sok Dekat*), tak hanya itu justru siswa lain banyak menjauhinya karena sikapnya yang mudah bergaul antar individu bahkan dengan guru. Karena kejadian tersebut siswa akhirnya merasa kecil hati dan merasa trauma dengan orang baru, sehingga siswa cenderung menarik diri dalam situasi komunikasi.

## **6. Tingkat Kecemasan komunikasi *post-test* di berikan kepada siswa SMA Islam Sabilurrosyad**

Intervensi *expressive writing therapy* adalah terapi refleksi dimana menjadi sebuah fasilitas bagi individu untuk mengubah kognitifnya, meregulasi emosi agar lebih baik, melalui sarana katarsis untuk memperoleh energy baru, meredakan tekanan emosional, serta memberi kesempatan untuk lebih focus pada tujuan serta perilaku (Bolton, 2004). *Expressive writing therapy* merupakan kegiatan dalam bentuk membuk pikiran dan perasaan terhadap suatu peristiwa traumatis serta pengalaman yang pernah di alami (Pennbaker, 2010). Ketika seseorang pernah mendapat kritikan dan ejekan pada saat berkomunikasi dengan individu lain baik itu secara personal atau di depan umum, maka orang tersebut akan mengasosiasikan situasi tersebut sebagai

suatu hukuman, sehingga rasa cemas atau bahkan rasa takut dipermalukan dapat menjadi penghambat untuk berkomunikasi di depan umum (Ayers, 2002).

Menulis dapat dikategorikan sebagai bentuk terapi yang menggunakan sebuah teknik sederhana, murah, dan kapan saja atau dimana saja dengan tanpa adanya umpan balik. Terapi menulis ini lebih berpusat pada proses selama menulis dari pada suatu hasil dari menulis itu sendiri sehingga poin pentingnya yakni menulis sebagai aktivitas yang personal, bebas dari kritik dan bebas aturan Bahasa (Susilowati & Hasanat, 2011).

*Expressive writing therapy* di berikan sebanyak 4 kali pertemuan terhadap 15 responden pada kelompok intervensi. Pada saat responden di berikan intervensi tersebut, siswa antusias ketika menulis pengalaman tidak menyenangkan ketika berkomunikasi, mereka melupakan perasaannya dalam bentuk tulisan dan ekspresif, dikarenakan sebelumnya tidak dapat mengartikan rasa cemas yang dimiliki dan tidak dapat menyampaikannya pada orang lain. Saat dilakukan latihan berkomunikasi di depan kelompok, sebagian siswa tampak lebih rileks ketika menyampaikan pendapatnya. Namun berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa responden yang tidak mengalami penurunan di sebabkan karena responden tidak serius dalam menjalankan intervensi tersebut.

## **7. Pengaruh Penerapan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang Yang Mengalami *Communication Apprehension*.**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 responden dimana 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok control maka di peroleh data adanya tingkat *communication apprehension* (kecemasan komunikasi) *pre-test* dan *post-test* di berikan intervensi. Pada kelompok intervensi sebelum dilakukannya intervensi, *expressive writing therapy* di dapatkan hasil selisih standar deviasi dengan standar deviasi 3.270. Sedangkan setelah pemberian intervensi *expressive writing therapy* dengan standar deviasi 3.840 sehingga selisih standar deviasi adalah 570. Didapatkan hasil nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi.

Pada kelompok control tidak dilakukan atau tidak diberikan intervensi/terapi, hanya dilakukan pengukuran kecemasan. Dan di peroleh nilai rata-rata *pre-test* dengan standar deviasi 3.248. Sedangkan pada *post-test* dengan standar deviasi 2.875. Sehingga didapatkan selisih standar deviasi 373. Sehingga di peroleh nilai  $p=0,238 > 0,05$  yang artinya tidak ada pengaruh antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok control.

Susanti (2013) menyatakan bahwa *expressive writing therapy* dapat digunakan untuk mengatasi beberapa masalah, diantaranya kecemasan serta meningkatkan ide-ide dan membantu individu untuk memperoleh pemahaman baru melalui proses diskusi dengan seseorang yang memiliki arti pengalaman yang sama.

Bayhaqi (2017) mengatakan *expressive writing therapy* merupakan salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengelola emosi yang negatif, serta menyalurkan kearah yang tepat melalui tulisan dan juga sebagai media katarsis individu, sehingga tekanan batin individu termasuk kecemasan dalam komunikasi dapat berkurang.

Hasil penelitian yang diperoleh oleh peneliti yaitu pada kelompok intervensi. Setelah diberikannya terapi pada kelompok intervensi, responden tampak lebih rileks ketika berlatih berkomunikasi di depan kelompok, berkomunikasi dengan antar individu dikarenakan responden dapat berbagi pengalaman dengan teman yang memiliki pengalaman yang sama dengannya serta dapat memperoleh pemahaman baru dan tidak berfokus terhadap pemahaman sendiri. Sedangkan pada kelompok control tidak adanya perlakuan yang diberikan sehingga hasil dari *post-test* yang di dapatkan tidak terjadi adanya penurunan *communication apprehension* (kecemasan komunikasi).

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 responden mengenai Pengaruh Penerapan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang Yang Mengalami Kecemasan Komunikasi maka dapat disimpulkan :

1. Tahapan *expressive writing therapy* yang paling penting, adalah tahapan *examination* atau *writing exercise*, karena tahap ini dapat dikatakan sebagai tahap penggali, menggali pengalaman-pengalaman traumatis yang dimiliki oleh subjek sehingga menjadi pengaruh kecemasan komunikasi yang dimiliki saat ini, tahap ini diterapkan dan berlangsung selama 4 (empat) hari berturut-turut, sama seperti tahapan lainnya. Tahap *writing exercise* memiliki progress yang baik di setiap pertemuan, pada pertemuan ke 3 (tiga) dan ke 4 (empat), subjek lebih banyak berfokus untuk menambah tulisan dan paragraf pada tahap *application to the self*, dimana subjek berfokus pada terkait rencana-rencana kedepan yang akan dikerjakan, dan hal-hal yang harus subjek pertahankan dan pikiran-pikiran serta asumsi subjek terhadap dirinya yang harus diubah.

2. Aspek kecemasan komunikasi yang paling dipengaruhi oleh *expressive writing therapy* adalah aspek ketidaknyamanan internal, usai dilakukannya uji paired t-test dengan perbandingan angka rata-rata terbesar dalam selisih penurunannya.
3. Tingkat *Communication Apprehension* sebelum di lakukan *expressive writing therapy* pada kelompok intervensi dari 15 responden menyatakan kategori berat sebanyak 3 orang (20,0%), di kategori sedang sebanyak 11 orang (73,3%), dan pada kategori ringan sebanyak 1 orang (6,7%).
4. Tingkat *Communication Apprehension* setelah dilakukan intervensi, *expressive writing therapy* pada kelompok intervensi dari 15 responden menyatakan kategori berat sebanyak 2 orang (13,3%), di kategori sedang sebanyak 3 orang (20,0%), dan pada kategori ringan sebanyak 10 orang (66,7%).
5. Tingkat *Communication Apprehension* sebelum di lakukan *expressive writing therapy* pada kelompok kontrol dari 15 responden menyatakan kategori sedang sebanyak 15 orang (100,0%).
6. Tingkat *Communication Apprehension* setelah di lakukan *expressive writing therapy* pada kelompok intervensi dari 15 responden menyatakan kategori berat sebanyak 2 orang (13,3%),

di kategori sedang sebanyak 11 orang (73,3%), dan pada kategori ringan sebanyak 2 orang (13,3%).

7. Ada perbedaan hasil setelah di berikan *expressive writing therapy* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dalam *uji paired t- test*, didapatkan hasil pada kelompok intervensi, nilai  $p= 0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi.

Pada kelompok kontrol, di peroleh nilai  $p=$ value  $0,238 > 0,05$  yang artinya tidak ada pengaruh antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol.

## B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah 30 respondedn dengan judul Pengaruh Penerapan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang Yang Mengalami *Communication Apprehension*, sebagai berikut :

1. Responden

*Expressive writing therapy* di harapkan dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi *communication apprehension* (kecemasan komunikasi).

2. Peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menyertakan terapi lain, seperti pelatihan berkomunikasi agar hasil yang di dapatkan lebih maksimal.

### 3. Instansi

*Expressive writing therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan komunikasi pada siswa, sehingga instansi yang bersangkutan dan instansi lainnya bisa menerapkan pada siswa yang memiliki kecemasan komunikasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press
- Apollo. (2007). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Berkomunikasi Secara Lisan Pada Remaja. *Manasa: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1,1, 17-32.
- Bayhaqi,dkk. (2017). Metode expressive writing untuk menurunkan kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa. ISSN:2548- 4044. Psikoislamedia Jurnal Psikologi Volume 2 Nomor 2. Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar
- Budyatna, M. & Ganiem, L.M. (2011). *Teori Komunikasi Antarpribadi*. Jakarta: Kencana. 27.
- Bolton, dkk (editor). (2004). *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counseling And Therapy*. New York: Brunner-Rout (online)(<https://epdf.tips/writing-cures-an-introductory-handbook-ofwriting-in-counselling-and-psychothera.html>)
- Bolton, dkk.(2011). *Write Yourself: Creative Writing and Personal Developmen*.
- Creswell,J.(2009). *Research Design Qualitative,Quantitative and Mixed Methods Approaches Third Ediition*. American: Sage.
- 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

Burgoon, Michael. (1982). *Communication Year Book 6*. United States of America: SAGE Publications, Inc. 137, 139-144.

Dalimunthe. (2013). *Retorika Dalam Perspektif Teoritis dan Aplikatif*. Jakarta Barat : Halaman Moeka

Danarti,dkk. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 1 No 1*

Dewi, Andrianto. (2013). Hubungan antara pola pikir negatif dan kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Direktorat Jendral Guru dan Tenaga Kependidikan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan 2016. Modul Pembelajaran Matematika SMP Karakteristik Siswa SMP dan Bilangan.

Fowler Jim,dkk. (2009). *Practical Statistics For Nursing and Health Care*. England:Wiley.

Grove,S.K.,Burns N.,& Gray,J.(2014).*Understanding Nursing Research: Building an evidence-based practice*.Elsevier Health Sciences.

Herdiani,W.S. (2012). Pengaruh Expressive Writing pada kecemasan menyelesaikan skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*

Kementrian kesehatan Republik Indonesia (2012). Info Datin pusat data dan informasi  
Kementrian kesehatan RI.

Malchiodi, C.A. (2005). *Expressive Therapies*. New York: The Guilfor Press  
(online)([https://www.psychologytoday.com/files/attachments/231/malchiodi\\_3.pdf](https://www.psychologytoday.com/files/attachments/231/malchiodi_3.pdf))

Mubarack,dkk. (2015). *Ilmu dasar keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

McCroskey, J.C. (1976). The effect of Communication Apprehension on Nonverbal  
Behavior. *Communication Quarterly*. Vol. 24. No. 1. Dipungut 20 Agustus 2014, dari  
[www.jamesmccroskey.com](http://www.jamesmccroskey.com)

McCroskey, J.C., Daly, J. A., & Sorensen, G. (1976). *Personality Correlates of  
Communication Apprehension: A Research Note*. Dipungut 20 November 2013, dari  
<http://www.jamesmccroskey.com>

McCroskey. (1989). The impact of communication apprehension on collage student  
retention and succes. *Communication Quarterly*. (online)  
(<http://www.jamesmccroskey.com/publications/145.pdf>)

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

Nursalam. (2013). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba medika

Nursalam.(2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.Jakarta:Salemba Medika.

Morreale, Sherwyn P.; Spitzberg, Brian H.; & Barge, J. Kevin. (2007). Human communication : motivation, knowledge, and skills (2 Ed.). USA : Thomson Wadsworth

Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembang)*, Edisi Kesembilan. Jakarta: Kencana Prenada media Group.

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice. Lippincott Williams & Wilkins.

Powell, R. G. & Powell, D. L. (2010). *Classroom Communication and Diversity: Enhancing Instructional Practice 2<sup>nd</sup> ed.* New York: Routledge Taylor & Francis Group.

Pennebaker, J. (2013). Expressive writing Foundation of Practice. United Kingdom: Rowman & Littlefield Education.

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

Pennebaker, J.W., & Friedman, C. (2007). Expressive writing , Emotional Upheavals, and Health. In H. Friedman and R. Silver (Eds.), Handbook of Health Psychology. New York: Oxford University Press.

Putro.(2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Indonesia

Rahmawati, Nuryono. (2014). Penerapan Terapi Nlp (Neuro Linguistic Programming) Untuk Menurunkan Kecemasan komunikasi Di Depan Umum Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Pare.Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Surabaya

Riskiyani,Dede. (2016). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) dalam mengurangi kecemasan peserta didik VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.

Saifudin, Kholidin. (2014). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas Xii Ma Ruhul Amin Yayasan Spmma (Sumber Pendidikan Mental Agama Allah) Turi Di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Jurnal Kesehatan, Vol. 6, No. 2, September 2014

Saputri, Indrawati. (2017). Hubungan antara konsep diri dan kecemasan komunikasi di depan umum pada siswa kelas xi sma negeri 3 sukoharjo. Jurnal Empati, Januari 2017, Volume 6(1), 425-430. Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Santrock, John W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Edisi Kelima, Jilid I. Jakarta: Erlangga.*

Santrock, John W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja, Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.*

Setianingrum,dkk. (2013). Upaya mengurangi kecemasan komunikasi di depan umum menggunakan teknik relaksasi. Universitas Lampung

Susanti, R., Supriyantini, S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiwa. Tesis . Universitas Sumatera Utara (online) (<http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/174>)

Spielberger, C.D. (1971). Anxiety Current Trends in Theory and Research Vol. II. London: Academic Press

Vllar,C (2010). Beginning Filipino students' attributions about oral communication anxiety. Journal Media and Communication Studies Vol. 2(7). University of the Philippines.

**MODUL PENELITIAN**

**PENGARUH PENERAPAN *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP  
SISWA SMA ISLAM SABILURROSYAD MALANG YANG MENGALAMI  
*COMMUNICATION APPREHENSION***



**Pemenuhan Tugas Akhir Sarjana Psikologi**

**Dosen Pembimbing I : Agus Iqbal Hawabi, M.Psi**

**Dosen Pembimbing II : Drs. Zainul Arifin, M.Ag**

Oleh :

Nabilah Kamiliyah Zain (17410171)

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**Tahun 2020**

## **Panduan Pelatihan Keterampilan Pembelajaran**

### **Pendahuluan**

Wright (dalam Bolton, 2004) mendefinisikan expressive writing therapy tulisannya dan menyempurnakannya. Jumlah sebagai proses menulis yang merupakan pertemuan berkisar 3-5 sesi secara berturut-turut ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri atau berupa bimbingan terapis ataupun peneliti. Secara umum expressive writing therapy bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain; meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan juga harga diri; memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal' mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan juga menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan juga fungsi adaptif individu (Gorelick, dalam Malchiodi, 2007).

Kegiatan expressive writing membantu individu untuk berdamai dan mampu menghadapi peristiwa maupun perasaan yang menjengkelkan. Menuliskan perasaan kesal atau kekecewaan dalam bentuk kata-kata membuat individu belajar untuk menemukan cara-cara baru dalam mengatasi perasaan tersebut maupun masalah yang dihadapi (Kaufman & Kaufman, 2009).

Expressive writing turut mengubah persepsi individu dalam menunjukkan respon terhadap situasi yang dihadapi, membantu individu agar lebih terhubung dengan diri mereka melalui penerimaan reaksi emosi yang dirasakan (Lepore, Greenberg, Bruno & Smyth, 2002). Smyth, Hockemeyer, dan Tulloch (2008) menyebutkan bahwa menulis peristiwa traumatis memberikan kesempatan individu untuk mengekspresikan perasaan yang belum terselesaikan melalui rangkaian kata-kata, sehingga dapat meningkatkan kesehatan.

Pendapat Smyth, Hockemeyer, dan Tulloch (2008) sejalan dengan temuan Baikie dan Wilhem (2005) bahwa manfaat jangka panjang dari expressive writing therapy yaitu menurunkan tingkat stres, meningkatkan sistem imun terutama pada pengidap HIV, menurunkan tekanan darah, meningkatkan mood positif, hingga peningkatan psychological well being .

Manfaat dari Expressive Writing Treatment ini banyak memberikan dampak positif bagi psikis mau pun fisik. Expressive Writing Treatment berpengaruh baik bagi kesejahteraan psikis seseorang; mengurangi kecemasan, perbaikan suasana hati, dan menurunkan ketegangan sehingga dalam jangka panjang berakibat baik bagi kesehatan tubuh.

### 3. Mekanisme Expressive Writing Therapy

Mekanisme dari proses terapi menulis ekspresif ini sebenarnya sama dengan mekanisme terapi-terapi yang lain, yaitu berorientasi pada penyingkapan (disclosure) pengalaman-pengalaman emosional. Pengakuan dan penyingkapan diri merupakan proses dasar yang muncul dalam psikoterapi, dan secara ilmiah muncul dalam interaksi sosial yang dianggap manfaat secara psikologis dan bahkan fisik dari individu. Penyingkapan masalah pribadi memiliki nilai terapeutik yang menakjubkan dalam dan pada dirinya sendiri. Expressive Writing Treatment sangat sederhana. Yaitu dengan cara menuliskan hal yang sangat emosional tanpa mempedulikan tata bahasa dan diksi dalam waktu 20-35 menit. Kegiatan ini dapat dilakukan 4 kali. Hasil dari Expressive Writing tidak diperkenankan untuk dibaca kembali akan tetapi disimpan dan dibuka ketika dikehendaki saja.

Menurut pendapat lain, beberapa penelitian berbeda dalam penggunaan durasi menulis, 10-30 menit waktu menulis. kemudian subjek diminta masuk ke dalam ruangan dan diminta untuk menulis tentang bagaimana subjek menggunakan waktunya sehari-hari hingga pengalaman

dalam kehidupannya, tentang perasaan-perasaannya kepada orang-orang disekitarnya, tentang masa lalu, masa sekarang dan impiannya, hingga konflik pribadinya. Dengan durasi 10-30 menit dalam 3 atau 5 hari hingga 2 minggu. Pendapat lain mengatakan bahwa mekanisme Expressive Writing ini subjek diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaannya melalui tulisan dan kemudian merefleksikannya. Kemudian disisipi unsur spiritual melalui refleksi pengalaman di masa lalu, masa kini, dan masa depan. Sepanjang rentang tersebut, subjek akan diminta untuk menuliskan apa saja hal menyenangkan yang telah ia dapatkan dan hal apa saja hal yang traumatis yang terjadi pada dirinya. Sisi spiritual digali dengan cara merefleksikan hubungan antara pengalaman emosional dan keyakinan subjek terhadap Tuhan yang mengatur segala kehidupannya. Mekanisme menurut pendapat lain juga mengatakan bahwa partisipan menulis pengalaman traumatis dalam hidupnya, waktu pelaksanaan 3-4 hari berturut-turut atau lebih sesuai tujuan penelitian dengan durasi 15-30 menit setiap kali menulis, tidak ada umpan balik yang diberikan, partisipan bebas menulis pengalaman traumatis yang pernah dialami, dan efek langsung yang dirasakan oleh sebagian partisipan ketika mengingat pengalaman traumatisnya antara lain menangis atau sangat marah.

Pennebeker juga menunjukkan syarat tulisan, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menganalisis Expressive Writing.

- a. Semakin banyak penggunaan kata-kata yang beremosi positif seperti bahagia, cinta, baik dan tertawa.
- b. Kata-kata dengan kandungan emosi negatif yang jumlahnya sedang (tidak banyak atau sedikit) seperti marah, terluka, buruk.

c. Menggunakan lebih banyak kata-kata kognitif pada hari terakhir seperti pemikiran kausal (sebab, akibat, alasan) dan wawasan/refleksi diri (memahami, menyadari mengetahui)

d. Membangun kisah yang jelas, koheren, dan terorganisir dengan baik pada hari terakhir melakukan Expressive Writing.

Setelah membahas mekanisme pelaksanaan Expressive Writing, berikut rincian dari aplikasi Expressive Writing, Hynes dan Hynes, dan Thompson membagi Expressive Writing ke dalam empat tahap yakni:

- a. Recognition/initial writing
- b. Examination/writing exercise
- c. Juxtaposition/feedback
- d. Application to the self

Tahapan Expressive Writing Treatment dapat diuraikan dengan lebih sederhana sebagaimana berikut.

Tabel 1.1. Tahapan Expressive Writing Therapy

NO	TAHAPAN	URAIAN KEGIATAN	WAKTU
1.	Recognition	Menulis bebas	6-45 menit
2.	Examination	Menulis dengan topik tertentu	10-60 menit
3.	Juxtaposition	Merefleksikan tulisan	20-60 menit
4.	Application to the self	Mengaplikasikan pengetahuan baru	10 menit

Sehingga dapat disimpulkan bahwa expressive writing merupakan salah satu terpai yang dilakukan dengan cara menulis, menulis pengalaman traumatis individu dimana pengalaman

tersebut menjadi penyebab dari rasa trauma, kecemasan, ketakutan, dan sebagainya.

## **B. Tujuan dan Sasaran Program**

### **1. Tujuan Khusus**

Tujuan umum dari intervensi “*Expressive Writing Therapy*” adalah untuk membantu para siswa yang memiliki kecemasan komunikasi pada level sedang hingga tinggi untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya, menulis kejadian-kejadian traumatis, sehingga melalui tulisan itu siswa dengan kecemasan tersebut mampu mengekspresikan perasaannya, mengenali sebab kecemasannya hingga dapat mengendalikan kecemasan yang dirasakannya.

### **2. Sasaran Program**

Sasaran dari terapi “*expressive writing therapy*” yakni siswa dengan level kecemasan komunikasi kategori sedang hingga tinggi.

## **C. Pemandu Intervensi**

Pemandu merupakan orang yang akan membimbing kegiatan pelatihan, sehingga peserta pelatihan mampu mengikuti kegiatan pelatihan dengan baik. Pemandu pelatihan bukanlah pengajar dan peserta pelatihan bukanlah belajar dari pemandu, namun pemandu dan peserta pelatihan akan saling belajar. Pemandu tidaklah tau semua ilmu, namun pemandu belajar lebih awal mengenai isi kegiatan pelatihan. Serta pemandu akan lebih mengarahkan untuk pemberian contoh dan pemahaman singkat agar peserta mampu lebih memahami.

Selama kegiatan pelatihan dilaksanakan, pemandu akan membantu peserta untuk memahami materi, mempraktekkan, serta di akhir pelatihan pemandu akan menanyakan kesan serta pesan dari peserta. Pemandu juga akan membantu peserta

merefleksikan materi yang telah didapat dari kegiatan pelatihan, agar pemandu bisa meyakinkan peserta bahwa peserta telah memahami materi pelatihan dengan baik.

#### D. Jumlah Peserta Pelatihan

Peserta terapi “expressive writing” adalah siswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum dengan level sedang hingga tinggi berjumlah 15 orang.

#### E. Waktu Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan ini dilakukan 3-4 hari berturut turut dalam seminggu, setiap sesi pertemuan berlangsung dalam waktu 76 menit.

**Rancangan Intervensi Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Siswa  
SMA Islam Sabilurrosyad Malang Yang Mengalami *Communication  
Apprehension***

SESI	TUJUAN	BENTUK KEGIATAN	DURASI	HASIL YANG DIHARAPKAN
Sesi 1 Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membangun rapport antara peneliti dengan subjek.</li> <li>2. Subjek memahami bentuk kegiatan, tujuan, durasi dan risiko ketidaknyamanan yang mungkin terjadi dalam kegiatan expressive writing therapy.</li> <li>3. Subjek dapat menyampaikan motivasi dan harapan mengikuti kegiatan expressive writing therapy.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti melakukan perkenalan dengan subjek</li> <li>2. Peneliti menjelaskan kepada subjek tentang bentuk kegiatan, tujuan, durasi dan risiko ketidaknyamanan yang mungkin terjadi dalam kegiatan expressive writing therapy</li> <li>3. Peneliti meminta subjek untuk menyampaikan motivasi dan harapan mengikuti intervensi expressive writing therapy</li> </ol>	10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subjek dapat merasa nyaman dalam memperkenalkan diri, menceritakan kecemasan yang dirasakannya</li> <li>2. Subjek memahami tujuan, bentuk kegiatan, durasi dan risiko ketidaknyamanan dari kegiatan expressive writing therapy yang akan diberikan</li> <li>3. Subjek mampu menyampaikan motivasi dan harapan mengikuti intervensi expressive writing therapy</li> </ol>

<p>Sesi 2 Tahap Recogniti onal</p>	<p>1. Pada sesi dan juga tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan juga menghilangkan ketakutan yang muncul pada diri klien.</p>	<p>1. Peneliti membagikan 3-5 lembar kertas kepada subjek, sebagai sarana melakukan <i>expressive writing therapy</i> dan juga mereview pertemuan saat intervensi berlangsung..</p> <p>2. Peneliti meminta subjek untuk menuliskan lebih detail mengenai dirinya, dengan instruksi sebagai berikut “ Pada lembar yang paling atas, dan di halaman depan, silahkan menuliskan data diri teman-teman semua, menuliskan nama lengkap, alamat, dan nomor HP, kemudian</p>	<p>10 menit</p>	<p>1. Subjek merasa lebih nyaman dengan keadaan yang tengah berlangsung. Yang mana harapan dari sesi ini ialah tercapainya tujuan pada tahap <i>recognitional</i>, yang bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan juga menghilangkan ketakutan yang muncul pada diri klien.</p>
--	--	---	-----------------	---

		<p>teman-teman saya minta untuk menuliskan atau menceritakan hal yang sangat teman-teman sering hadapi, atau rasakan. Yaitu menceritakan hal apa teman-teman senangi, hal apa yang paling tidak teman-teman senangi, dan apa yang teman teman harapkan kedepan, dan silahkan menceritakan pula semua cita-cita terhadap diri sendiri, disini saya beri waktu 6 menit, dimulai dari sekarang.”</p> <p>3. Peneliti memutar music relaksasi saat subjek menulis dan mengerjakan poin</p>	
--	--	---	--

		<p>kedua, music relaksasi yang diputar oleh peneliti merupakan relaksasi music, original song oleh Peder B. Helland dengan link sebagai berikut :</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=77ZozI0rw7w">https://www.youtube.com/watch?v=77ZozI0rw7w</a></p>		
<p>Sesi 3 Examination / Writing Exercise</p>	<p>1. Mengeksplorasi reaksi subjek terhadap suatu situasi tertentu yang berkaitan dengan kecemasan komunikasi yang dimiliki oleh subjek.</p>	<p>1. Peneliti memberikan intruksi <i>expressive writing therapy</i> kepada subjek, sebagai berikut :</p> <p><i>“ Selama tiga hari ke depan, saya ingin mengajak dan meminta teman-teman semua untuk menuliskan pengalaman-pengalaman yang bersifat traumatis atau menekan yang pernah teman-</i></p>	20 menit	<p>1. Subjek dapat menceritakan pengalaman yang dimiliki, pengalaman yang erat kaitannya dengan kecemasan komunikasi, hingga pengalaman traumatis, dan bebas berekspresi menceritakan melalui tulisan.</p>

		<p><i>teman alami berkaitan dengan kecemasan yang teman-teman rasakan saat berkomunikasi. Perlu diketahui semua yang teman teman tuliskan tidak akan kami publish, tidak akan kami ungkap data diri teman-teman, hanya peneliti yang mengetahui hal tersebut dan akan kami jaga kerahasiaannya.”</i></p> <p><i>“Silahkan dituliskan untuk poin pertama yaitu, apa yang teman teman rasakan saat berkomunikasi dengan orang baru, baik itu berkomunikasi</i></p>	
--	--	---	--

		<p><i>dengan individu atau berkelompok, silahkan dituliskan dengan bebas tanpa memperhatikan ejaan yang baik, selain itu teman-teman diharap untuk bebas mengkpresikan apa yang dirasakan teman-teman selama ini, silahkan dituliskan tanpa adanya tekanan dan rasa takut.”</i></p> <p>2. Disela-sela proses menulis, peneliti mempersilahkan subjek yang tidak memahami untuk bertanya.</p> <p><i>“Poin kedua, saya ingin teman-teman menuliskan apa saja yang teman-teman rasakan saat</i></p>	
--	--	--	--

		<p><i>berbicara didepan umum baik itu dihadapan orang yang dikenal maupun tidak. Disini poin yang harus teman-teman terapkan ialah mengatakan sejujur-jujurnya apa yang teman-teman rasakan, tanpa ada yang ditutup-tutupi. Kemudian bisa ditambahkan apabila terdapat pengalaman traumatis yang berkesinambungan dengan perasaan cemas yang dimiliki teman-teman saat ini ketika berkomunikasi baik itu didepan umum maupun tidak.”</i></p>	
--	--	--	--

		<p><i>“Poin ketiga, silahkan teman-teman menuliskan perasaan cemas yang dirasakan pada saat berkomunikasi diluar dari lingkungan diatas, contohnya “saya merasa cemas dan tidak nyaman saat saya diminta untuk memberi sambutan di acara keluarga, pertemuan dengan tetangga, ataupun lainnya.”</i></p>		
<p>Sesi 4 Juxtaposition/ feedback</p>	<p>1. Tahap ini bertujuan untuk merefleksi serta mendorong perolehan kesadaran baru yang menginspirasi perilaku, sikap, nilai yang baru serta membuat individu memperoleh</p>	<p>1. Peneliti memberikan instruksi untuk melangkah pada tahap <i>expressive writing</i> yang selanjutnya : <i>“sekarang saya meminta untuk teman-teman</i></p>	<p>20 menit</p>	<p>1. Subjek dapat merefleksikan serta mendorong perolehan kesadaran baru yang menginspirasi perilaku, sikap, nilai yang baru serta membuat individu memperoleh</p>

	<p>pemahaman yang lebih dalam mengenai dirinya.</p> <p>2. Tulisan yang sudah dibuat subjek, direfleksikan atau dikembangkan, disempurnakan dan didiskusikan bersama. Hal pokok yang dapat digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis atau saat membaca.</p>	<p><i>mereview dan menuliskan apa yang dirasakan pada saat ini setelah mengungkapkan apa yang dirasakan dan menuliskannya di kertas yang ada pada hadapan teman-teman.”</i></p> <p><i>“Setelah teman-teman menuliskan apa yang dirasakan pada poin-poin sebelumnya, sebelumnya saya mau mengapresiasi terlebih dahulu bahwasannya apa yang teman-teman yang lakukan bukanlah hal yang mudah, dan perlu diapresiasi, karena teman-teman telah jujur terhadap diri sendiri, mampu</i></p>	<p>pemahaman yang lebih dalam mengenai dirinya.</p> <p>2. Pada tahap ini harapannya adalah klien memahami maksud dari tulisan yang menceritakan mengenai pengalamannya, yakni untuk mengenali apa yang selama ini membuat dirinya merasakan cemas saat berkomunikasi, sehingga setiap individu berusaha mencari penyebab dari rasa cemas yang dimiliki.</p>
--	---	---	---

		<p><i>mengutarakan hal yang membuat tidak nyaman, kenapa perlu diapresiasi? Karena tidak semua orang bisa jujur terhadap dirinya sendiri, tidak semua orang bisa mengutarakan dan mengungkapkan apa yang dirasakannya, terlebih hal hal yang membuat tidak nyaman, maka sebelum boleh minta applause untuk kita semua?"</i></p>		
Sesi 5 Application to the self	<p>1. Pada tahap terakhir ini, subjek didorong untuk mengaplikasikan pengetahuannya dalam dunia nyata. Peneliti membantu</p>	<p>2. Selanjutnya peneliti meminta subjek untuk meletakkan pensil/pena, dan memberikan instruksi selanjutnya: <i>"Teman-teman yang saya hormati</i></p>	16 menit	<p>1. Pada tahap ini harapannya adalah, setelah subjek menuliskan mengenai dirinya, pemahaman terhadap dirinya, hingga pengalama-</p>

	<p>subjek mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang mesti diubah dan diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan. selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi klien.</p>	<p><i>dan saya sayangi, disini saya ingin mempertegas kembali tentang tujuan dari pertemuan kita kali ini, ialah mencoba atau bahkan bisa jadi membiasakan diri untuk menulis, hari ini kita menulis dari pemahaman teman-teman terhadap diri teman-teman sendiri, baik itu dari kelemahan hingga kelebihan, harapan teman-teman, hingga pengalaman traumatis yang pernah teman-teman rasakan. Harapan saya disini ialah, teman-teman merasakan manfaat dari menulis itu sendiri, selain</i></p>	<p>pengalaman yang pernah dirasakannya, kemudian pada tahap ini subjek diharapkan mampu memahami apa yang dapat dirubah, pola pikir seperti apa yang perlu dipahami, dan bagaimana cara subjek menyikapi setiap penyebab yang muncul ketika kecemasan itu muncul, dan mendapatkan motivasi serta dorongan positif untuk menerima dirinya, dan bersikap lebih baik lagi untuk masing-masing subjek.</p>
--	--	--	--

		<p><i>teman-teman telah jujur pada diri sendiri, teman-teman bisa merasakan sebuah perasaan lega karena telah mengungkapkan perasaan, pengalaman teman-teman, hingga pengalaman traumatis.”</i></p> <p>3. <i>“Saya juga ingin teman-teman menyampaikan di lembar kecil yang telah saya berikan, yakni evaluasi tentang pertemuan kita hari ini, apabila ada hal yang membuat tidak nyaman, atau masukan lainnya bisa dituliskan di lembar tersebut.”</i></p>	
--	--	--	--

		4. Menampilkan video motivasi/penyampaian motivasi oleh peneliti.		
--	--	---	--	--

## LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

### PETUNJUK PENGISIAN

Skala ini berisikan sejumlah pernyataan. Tugas teman-teman memilih jawaban mana yang paling sesuai dengan diri teman-teman. Teman-teman dapat menjawab pernyataan dengan memberikan tanda centang (√) pada salah satu dari empat (4) alternative jawaban di bawah ini:

**SS : Sangat Setuju**

**TS : Tidak Setuju**

**S : Setuju**

**STS : Sangat Tidak Setuju**

Berikut ini contoh cara menjawab pernyataan

*(Jika teman-teman ingin mengganti jawaban berilah tanda (=) pada jawaban yang kurang sesuai lau berilah tanda (√) pada jawaban yang lebih sesuai dengan diri teman-teman)*

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Bertukar cerita bersama teman-teman adalah hal yang menyenangkan	√			

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa gelisah ketika berbicara dengan orang baru				
2.	Saya merasa gugup ketika menyampaikan pendapat di depan umum				
3.	Saya merasa tidak nyaman ketika orang lain menatap mata saya saat berbicara				
4.	Badan saya terasa gemetar ketika ditunjuk oleh guru untuk menjawab pertanyaan lisan				
5.	Saya senang berkomunikasi dengan orang baru				
6.	Saya dapat menyampaikan pendapat di depan kelas dengan tenang				
7.	Saya dapat menyampaikan materi presentasi dengan lancar tanpa terbata-bata				
8.	Saya merasa canggung ketika berbicara di depan kelas				

9.	Saya kurang tertarik bergabung dalam belajar kelompok di kelas				
10.	Saya memilih untuk diam ketika tidak paham materi pelajaran di kelas				
11.	Saya sering menghindari menjadi pembicara di depan umum				
12.	Ketika diskusi kelompok saya lebih memilih menjadi notulen dibandingkan menjadi pembicara				
13.	Saya merasa senang ketika berbicara di depan banyak orang				
14.	Saya akan bergabung bila ada belajar kelompok dengan teman-teman				
15.	Saya akan langsung bertanya kepada ketua organisasi ketika ada program yang belum saya pahami				
16.	Perasaan saya menjadi lega ketika sudah menceritakan permasalahan pribadi kepada guru				
17.	Saya akan menolak berbicara ketika diberi kesempatan berbicara dalam diskusi				

18.	Saya enggan berbicara dengan orang yang lebih tua dari saya				
19.	Saya enggan mengajukan pertanyaan ketika ada presentasi kelompok di kelas				
20.	Saya akan memberikan pendapat ketika sedang berdiskusi				
21.	Saya suka diberi banyak kesempatan berbicara dalam diskusi				
22.	Saya senang bertukar pikiran dengan orang yang lebih tua dari saya				
23.	Saya merasa sangat berarti ketika dapat menjawab pertanyaan yang diajukan saat presentasi				
24.	Saya dapat berbicara dengan lancar baik dalam situasi formal maupun informal				
25.	Saya sering mengajukan pertanyaan ketika ada sesi tanya jawab dengan guru di kelas				
26.	Saya merasa kesulitan untuk menyampaikan sebuah ide ketika sedang rapat ekskul				
27.	Pembicaraan yang saya lakukan terasa kurang menarik bagi orang lain				

28.	Ketika gugup saya merasa kata-kata yang saya ucapkan tidak dimengerti orang lain				
29.	Saya sering mengulang-ulang kalimat ketika sedang berbicara dalam situasi formal				
30.	Saya merasa orang-orang bisa memahami kata-kata yang saya ucapkan				
31.	Orang lain selalu tertarik dengan pembicaraan yang saya lakukan				
32.	Dalam kondisi apapun saya tetap dapat mengeluarkan kata-kata sesuai dengan apa yang saya pikirkan				
33.	Saya lebih senang berbicara secara to the point pada topik utama daripada harus basa-basi terlebih dahulu				

“Periksalah kembali jawaban teman-teman, jangan sampai ada pertanyaan yang terlewatkan”

TERIMA KASIH ☺

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN KATEGORISASI

#### Pre Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	3	20.0	20.0	20.0
	Sedang	11	73.3	73.3	93.3
	Berat	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

#### Post Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	2	13.3	13.3	13.3
	Sedang	10	66.7	66.7	80.0
	Berat	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

#### Pre Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	15	100.0	100.0	100.0

#### Post Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	2	13.3	13.3	13.3

Sedang	11	73.3	73.3	86.7
Berat	2	13.3	13.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

## LAMPIRAN. UJI DESKRIPTIF

		Statistics			
		Pre Intervensi	Post Intervensi	Pre Kontrol	Post Kontrol
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0
	Mean	118.53	57.80	119.47	119.13
	Median	118.00	57.00	119.00	119.00
	Mode	122	53 <sup>a</sup>	117 <sup>a</sup>	118 <sup>a</sup>
	Std. Deviation	3.270	3.840	3.248	2.875
	Minimum	112	53	114	114
	Maximum	123	63	126	124
	Sum	1778	867	1792	1787

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## LAMPIRAN. UJI NORMALITAS

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre	Intervensi	.189	15	.157	.936	15	.331
	Kontrol	.118	15	.200 <sup>*</sup>	.980	15	.966
Post	Intervensi	.198	15	.119	.872	15	.066
	Kontrol	.085	15	.200 <sup>*</sup>	.983	15	.988

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Pre intervensi dikatakan normal karena nilai signifikansi 0,157 > 0,05

## HASIL OUTPUT DATA

### LAMPIRAN. UJI PAIRED T TEST

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Intervensi & Post Intervensi	15	-.173	.538
Pair 2	Pre Kontrol & Post Kontrol	15	.949	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	Pre Intervensi - Post Intervensi	60.733	5.457	1.409	57.711	63.755	43.103	14	.000
Pair 2	Pre Kontrol - Post Kontrol	.333	1.047	.270	-.246	.913	1.234	14	.238

Ada penurunan kecemasan pada kelompok intervensi karna nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$

Tidak ada penurunan kecemasan pada kelompok kontrol karna nilai signifikansi  $0,238 > 0,05$

## LAMPIRAN. UJI INDEPENDENT T TEST

**Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre	Intervensi	15	118.53	3.270	.844
	Kontrol	15	119.47	3.248	.839
Post	Intervensi	15	57.80	3.840	.991
	Kontrol	15	119.13	2.875	.742

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pre	Equal variances assumed	.093	.763	-.784	28	.440	-.933	1.190	-3.371	1.505
	Equal variances not assumed			-.784	27.999	.440	-.933	1.190	-3.371	1.505
Post	Equal variances assumed	3.288	.081	-	28	.000	-61.333	1.239	-	-
	Equal variances not assumed			-	25.945	.000	-61.333	1.239	-	-

HOMOGEN KARNA NILAI SIG > 0,05

Tidak ada perbedaan kecemasan pada pre / sebelum, antara kelompok intervensi dan kontrol  
karna nilai sig  $0,440 > 0,05$

Ada perbedaan kecemasan pada post / sesudah, antara kelompok intervensi dan kontrol  
karna nilai sig  $0,000 < 0,05$

## LEMBAR VALIDASI MODUL

### LEMBAR VALIDASI MODUL PENELITIAN PSIKOLOGI EKSPERIMEN

"PENGARUH PENERAPAN *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP SISWA SMA ISLAM SABILURROSYAD MALANG YANG MENGALAMI *COMMUNICATION APPREHENSION*"

Judul Penelitian : Pengaruh Penerapan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang Yang Mengalami *Communication Apprehension*

Sasaran Penelitian : SMA Islam Sabilurrosyad Malang

Bapak/ Ibu yang terhormat,

Saya memohon bantuan Bapak/ Ibu untuk mengisi angket ini. Angket ini ditujukan untuk mengetahui pendapat Bapak/ Ibu tentang Modul penelitian skripsi yang berjudul "Pengaruh Penerapan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang Yang Mengalami *Communication Apprehension*". Aspek penilaian materi modul ini dari komponen penilaian aspek kelayakan isi oleh BSNP. Penilaian, saran dan koreksi dari Bapak/ Ibu akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas modul ini. Atas perhatian dan kesediaannya untuk mengisi angket ini, saya ucapkan terima kasih.

#### A. Petunjuk Pengisian

1. Isilah tanda check (√) pada kolom yang Bapak/ Ibu anggap sesuai dengan aspek penilaian yang ada.
2. Kriteria penilaian:  
SB : Sangat Baik  
B : Baik  
K : Kurang  
SK : Sangat Kurang

**B. Aspek Penilaian**

Indikator Penilaian	Butir Penilaian	Alternatif Penilaian			
		SB	B	K	SK
A. Kesesuaian Materi dengan SK dan KD	1. Kelengkapan Materi	✓			
	2. Keleluasaan Materi		✓		
	3. Kedalaman Materi		✓		
B. Keakuratan Materi	4. Keakuratan konsep dan definisi	✓			
	5. Keakuratan prinsip	✓			
	6. Keakuratan fakta dan data	✓			
	7. Keakuratan contoh	✓			
	8. Keakuratan Acuan Pustaka	✓			
C. Pendukung Materi Pembelajaran	9. Penalaran		✓		
	10. Keterkaitan		✓		
	11. Penerapan		✓		
	12. Kemenarikan Materi		✓		
D. Kemutakhiran Materi	13. Kesesuaian dengan perkembangan ilmu		✓		
	14. Menggunakan contoh kasus dalam dan luar Indonesia		✓		
	15. Kemutakhiran Pustaka		✓		

**C. Komentar dan Saran**

.....

.....

.....

.....

.....  
.....

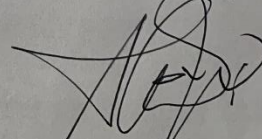
**D. Kesimpulan**

Modul Penelitian Psikologi Eksperimen dengan judul “Pengaruh Penerapan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang Yang Mengalami *Communication Apprehension*” dinyatakan\*):

- ①. Layak digunakan di lapangan tanpa ada revisi
2. Layak digunakan di lapangan dengan revisi
3. Tidak layak digunakan di lapangan.

Malang, 19 November 2020

Validator,



Aprillia Mega Rosdiana, M. Si

## LEMBAR PENGAJUAN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 881 /FPsi.1/PP.009/10/2020  
Perihal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

26 Oktober 2020

Kepada Yth.  
**Kepala SMA Islam Sabilurrosyad Malang**  
di  
Malang

Dengan hormat,  
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : Nabilah Kamiliyah Zain / 17410171  
Tempat Penelitian : SMA Islam Sabilurrosyad Malang  
Judul Skripsi : PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* PADA SISWA KELAS 3(Tiga) SMA PP SABILURROSYAD MALANG YANG MENGALAMI *COMMUNICATION APPREHENSION*  
Dosen Pembimbing : 1. Agus Iqbal Hawabi, M.Psi.  
2. Drs. Zainul Arifin, M.Ag.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  
Al-Fidho

Tembusan:  
1. Dekan;  
2. Para Wakil Dekan;  
3. Ketua Jurusan;  
4. Arsip.

## SURAT KETERANGAN YAYASAN



### YAYASAN SABILURROSYAD GASEK SMA ISLAM SABILURROSYAD

NPSN: 69971884 Akreditasi: B

Jl. Candi 6C No. 303 Gasek Karangbesuki Sukun Kota Malang 65146  
Telpon. (0341) 582244 email: [smas.gasek@gmail.com](mailto:smas.gasek@gmail.com)  
Website: <https://smasabrosqasek.sch.id>

#### SURAT KETERANGAN

Nomor : 012.004.001/SMAI-SR (02)/SK.et/XI/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Moh. Afif Amrulloh, S.H.I  
Jabatan : Kepala SMA Islam Sabilurrosyad

Menerangkan bahwa nama di bawah ini:

Nama : Nabilah Kamiliyah Zain  
NIM : 17410171  
Program Studi : S1 – Psikologi

yang bersangkutan telah melakukan penelitian pada kelas XII di SMA Islam Sabilurrosyad pada tanggal 10 – 18 November 2020 sebagai bagian penulisan skripsi berjudul *Pengaruh Penerapan Expressive Writing Therapy terhadap Siswa SMA Islam Sabilurrosyad Malang yang Mengalami Communication Apprehension* untuk memenuhi prasyarat studi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 20 November 2020

Kepala Sekolah,  
  
Moh. Afif Amrulloh, S.H.I  
NUPTR 9648763664130162

## DOKUMENTASI











