MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI INTERVENSI: MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA INKLUSI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 MALANG

TESIS

Oleh :

Silfia Afni

NIM. 220401220009

PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI INTERVENSI: MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA INKLUSI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 MALANG

TESIS

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Magister Psikologi (M.Psi)

oleh

Silfia Afni
NIM 220401220009

MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI INTERVENSI: MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA INKLUSI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 MALANG

TESIS

Oleh:

Silfia Afni

NIM. 220401220009

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog	Dr. Iin Tri Rahayu, M. Si
NIP. 197007242005012003	NIP. 197207181999032001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

LEMBAR PENGESAHAN

MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI INTERVENSI: MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA INKLUSI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 MALANG

TESIS

Oleh:

SILFIA AFNI

NIM. 220401220009

Dengan ini menyatakan bahwa saudara/i sudah meyelesaikan revisi hasil sidang tesis sesuai dengan masukan para penguji.

Malang, ...

Disahkan,

Penguji Utama	Ketua Penguji
Dr. Hj. Endah K Purwaningtyas, M. Psi	Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M. Si
NIP. 19700081320011210001	NIP. 197405182005012002
Dosen Pembimbing I	**Dosen Pembimbing II**
Dr. Yulia Sholichatun, M.Si	Dr. Iin Tri Rahayu, M. Si
NIP. 197007242005012003	NIP. 197007242005012003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Silfia Afni
NIM	: 220401220009
Program Studi	: Magister Psikologi
Fakultas	: Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul "***Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi: Mengurangi Kecemasan Sosial pada siswa Inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang***" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 23-2025

Peneliti

Silfia Afni

NIM: 220401220009

MOTTO

”Menulis tentang pikiran dan perasaan terdalam untuk menyembuhkan, memahami diri sendiri, dan mengubah hidup”

James W. Pennebaker

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta petunjuk-Nya dan sholawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul " ***Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi: Mengurangi Kecemasan Sosial pada siswa Inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang***", Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penyusunan tesis ini memperoleh banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M. Si., selaku Ketua Prodi Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dosen wali yang senantiasa memberi bimbingan dan semangat dalam menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog dan ibu Dr. Iin Tri Rahayu, M. Si selaku dosen pembimbing tesis yang telah membimbing peneliti hingga akhir penelitian ini.
6. Ibu Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M. Psi selaku Penguji Utama dalam ujian tesis.
7. Ibu Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si selaku Ketua Penguji dalam ujian tesis.
8. Seluruh Dosen Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang berkenan membagikan ilmu pengetahuan dan pengetahuan yang dimilikinya kepada peneliti.

9. Pihak SMA Muhammadiyah 1 Malang yang telah memberikan izin dan fasilitas sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
10. Siswa inklusi yang menjadi subjek penelitian, atas kesediaan, kepercayaan, dan partisipasinya selama intervensi menulis ekspresif berlangsung. Tanpa dukungan dan kerja sama dari mereka, penelitian ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik.
11. Kedua orang tua saya. Terima kasih atas segala doa yang tak henti engkau panjatkan untuk anakmu. Semoga Allah meridhoi dan diberikan balasan terindah di syurga–Nya.
12. Seluruh keluarga besar yang telah mendoakan dan mendukung setiap Langkah yang saya ambil. Semoga karunia Allah selalu tercurahkan kepada kita.
13. Segenap pihak yang telah memberikan bantuan dan berjasa atas terselesaikannya tugas akhir ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala hal baik yang kalian semua berikan. Semoga Allah selalu meridhoi kalian dan membalas segala kebaikan semua.

Semoga Allah SWT selalu memberikan limpahan kasih sayang, rahmat, karunia dan balasan yang berlipat atas kebaikan seluruh pihak yang membantu dalam menyelesaikan tesis ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Aamiin Ya Robbal ‘Alamin.

Malang, 2025

Silfia Afni

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN iii
SURAT PERNYATAAN iv
MOTTO v
A. Latar belakang 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan penelitian 6
D. Manfaat penelitian 6
BAB II 8
KAJIAN TEORI 8
A. Kecemasan Sosial 8
1. Pengertian 8
2. Tanda-tanda kecemasan sosial 9
3. Aspek 11
4. Faktor penyebab kecemasan sosial. 11
B. Menulis Ekspresif 12
1. Pengertian menulis ekspresif 12
2. Tujuan menulis ekspresif 13
3. Langkah-langkah menulis ekspresif 13
4. Manfaat menulis ekspresif 15
C. Hipotesis penelitian 17
BAB III 18
METODE PENELITIAN 18
A. Pendekatan Penelitian 18
B. Rancangan eksperimen 18
C. Variabel Penelitian 19
D. Definisi Operasional 20
E. Populasi & Sampel 21
1. Populasi 21
2. Sampel 22
F. Instrumen pengumpulan data 24

G. Validitas dan reliabilitas 30
H. Analisis data 31
BAB IV 32
HASIL DAN PEMBAHASAN 32
A. **Pelaksanaan Penelitian** 32
1. Lokasi Penelitian 32
2. Waktu penelitian 32
3. Subjek penelitian 33
4. Pengumpulan Data 33
B. **Hasil** 37
1. Hasil Penelitian 37
2. Analisis Data 41
C. Pembahasan 44
BAB V 53
PENUTUP 53
A. Kesimpulan 53
B. Saran 54
DAFTAR PUSTAKA 55

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1Populasi Penelitian.....21
Tabel 3. 2 Angket screeing.....23
Tabel 3. 3 Skor Skala Likert untuk Screening.....24
Tabel 3. 4 Sampel Penelitian.....24
Tabel 3. 5 Kerangka Bahan Perlakuan 26
Tabel 3. 6 Skor Skala Likert Validasi Bahan Perlakuan 27
Tabel 3. 7 Item Kecemasan Sosial.....29
Tabel 3. 8 Skor Skala Likert untuk Penilaian Kecemasan Sosial.....28

Tabel 4. 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian 32
Tabel 4. 2 Karakteristik Subjek Penelitian.....33
Tabel 4. 3Kondisi Kecemasan Sosial Subjek Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan......41
Tabel 4. 4 Skor Pre-test dan Post-test.....41
Tabel 4. 5 Rata-rata Hasil Skor Pre-test dan Post-test 43
Tabel 4. 6 Hasil Uji Hipotesis 43

ABSTRAK

Afni, Silfia. 220401220009. Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi: Mengurangi Kecemasan Sosial pada siswa Inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang. Thesis. Magister Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dosen Pembimbing I: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog. Dosen Pembimbing II: Dr. Iin Tri Rahayu, M. Si. 2025.

Kecemasan sosial merupakan salah satu hambatan utama yang dialami siswa inklusi dalam proses pembelajaran dan interaksi sosial di lingkungan sekolah. Penelitian ini penting dilakukan untuk menemukan strategi intervensi yang efektif dalam membantu siswa inklusi mengelola kecemasan sosial, sehingga mereka dapat beradaptasi dan berkembang secara optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas intervensi menulis ekspresif dalam menurunkan kecemasan sosial pada siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak intervensi menulis ekspresif dalam menurunkan kecemasan sosial pada siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen *one group single pre-test post-test design*, melibatkan tiga siswa inklusi yang dipilih berdasarkan hasil screening kecemasan sosial dari guru pendamping siswa inklusi SMA Muhammadiyah 1 Malang. Intervensi dilakukan dalam beberapa sesi menulis ekspresif yang difasilitasi oleh guru pendamping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dua dari tiga subjek mengalami penurunan skor kecemasan sosial setelah mengikuti intervensi, sementara satu subjek mengalami peningkatan kecemasan. Temuan ini mengindikasikan adanya variasi respons individu terhadap intervensi menulis ekspresif, yang dipengaruhi oleh kesiapan emosional dan faktor lingkungan. Penelitian ini merekomendasikan perlunya penyesuaian metode dan pendampingan dalam penerapan intervensi menulis ekspresif, serta penelitian lanjutan dengan jumlah subjek yang lebih besar untuk memperoleh hasil yang lebih representatif.

ABSTRACT

Afni, Silfia. 220401220009. Expressive Writing as an Intervention: Reducing Social Anxiety in Inclusive Students at SMA Muhammadiyah 1 Malang. Thesis. Master of Psykology. Fakulty of Psykology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. Supervisor I: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog. Dosen Supervisor II: Dr. Iin Tri Rahayu, M. Si. 2025.

Social anxiety is one of the main obstacles experienced by inclusive students in the learning process and social interaction in the school environment. This study is important to find effective intervention strategies to help inclusive students manage social anxiety, so that they can adapt and develop optimally. The purpose of this study was to determine the effectiveness of expressive writing intervention in reducing social anxiety in inclusive students at SMA Muhammadiyah 1 Malang. This study aims to explore the impact of expressive writing intervention in reducing social anxiety in inclusive students at SMA Muhammadiyah 1 Malang. The research method used was a one group single pre-test post-test design experiment, involving three inclusive students selected based on the results of social anxiety screening from the accompanying teacher of inclusive students at SMA Muhammadiyah 1 Malang. The intervention was carried out in several expressive writing sessions facilitated by the accompanying teacher. The results showed that two of the three subjects experienced a decrease in social anxiety scores after participating in the intervention, while one subject experienced an increase in anxiety. These findings indicate variations in individual responses to expressive writing interventions, which are influenced by emotional readiness and environmental factors. This study recommends the need for adjustments to methods and assistance in implementing expressive writing interventions, as well as further research with a larger number of subjects to obtain more representative results.

الملخص

أفني، سيلفيا. 220401220009. الكتابة التعبيرية كوسيلة علاجية: الحد من القلق الاجتماعي لدى الطلاب المندمجين في مدرسة محمدية 1 الإسلامية الحكومية، مالانج. أطروحة. ماجستير في علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، مالانج. المشرف الأول: الدكتورة يوليا ،شوليتشاتون، ماجستير في علم النفس، أخصائية نفسية. المشرف الثاني: المحاضر الدكتور إين تري رحايو .ماجستير في علم النفس. 2025

يُعد القلق الاجتماعي أحد أهم العوائق التي يواجهها الطلاب الجامعون في عملية التعلم والتفاعل الاجتماعي في البيئة المدرسية. تُعد هذه الدراسة مهمة لإيجاد استراتيجيات تدخل فعّالة لمساعدة الطلاب الجامعين على إدارة القلق الاجتماعي، بما يُمكّنهم من التكيف والتطور على النحو الأمثل. هدفت هذه الدراسة إلى تحديد فعالية .تدخل الكتابة التعبيرية في الحد من القلق الاجتماعي لدى الطلاب الجامعين في مدرسة محمدية 1 مالانج اعتمدت الدراسة على تجربة جماعية واحدة، بتصميم اختبار قبلي واختبار لاحق، شملت ثلاثة طلاب جامعين تم اختيارهم بناءً على نتائج فحص القلق الاجتماعي الذي أجراه المعلم المرافق للطلاب الجامعين في مدرسة محمدية 1 مالانج. نُفذ التدخل في عدة جلسات كتابة تعبيرية أشرف عليها المعلم المرافق. أظهرت النتائج انخفاض درجات القلق الاجتماعي لدى اثنين من الطلاب الثلاثة بعد المشاركة في التدخل، بينما ارتفع لدى طالب واحد. تشير هذه النتائج إلى اختلافات في استجابات الأفراد لتدخلات الكتابة التعبيرية، والتي تتأثر بالاستعداد العاطفي والعوامل البيئية. توصي هذه الدراسة بضرورة إجراء تعديلات على الأساليب والمساعدة في تنفيذ تدخلات الكتابة التعبيرية، فضلاً عن إجراء المزيد من الأبحاث مع عدد أكبر من الأشخاص .للحصول على نتائج أكثر تمثيلاً

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan inklusi merupakan paradigma pendidikan yang mengakui dan menghargai keberagaman peserta didik, termasuk siswa dengan kebutuhan khusus. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) nomor 70 tahun 2009 tentang Pendidikan Inklusif bagi Peserta Didik yang memiliki Kelainan dan Memiliki Potensi Kecerdasan dan/atau Bakat Istimewa menyatakan bahwa pendidikan inklusif adalah sistem penyelenggaraan pendidikan yang memberikan kesempatan kepada semua peserta didik yang memiliki kelainan dan memiliki potensi kecerdasan dan/atau bakat istimewa untuk mengikuti pendidikan atau pembelajaran dalam lingkungan pendidikan secara bersama-sama dengan peserta didik pada umumnya (Farah et al., 2022). Konsep ini menekankan pada penyelenggaraan pendidikan yang setara dan berkualitas bagi semua anak, tanpa memandang perbedaan latar belakang, kemampuan, atau karakteristik individual. Dalam konteks ini, siswa inklusi, yang seringkali menghadapi tantangan dalam berbagai aspek perkembangan, termasuk sosial dan emosional, memiliki hak yang sama untuk mendapatkan pendidikan yang layak dan memberdayakan.

Salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh siswa inklusi adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan gangguan mental yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir berlebihan ketika seseorang dalam situasi sosial (Brecht, 2000). Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari interaksi sosial atau merasa sangat tidak nyaman ketika berinteraksi dengan orang sekitar (Greca, 1998). Pada siswa inklusi, kecemasan sosial dapat digambarkan dalam berbagai bentuk, seperti kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya, enggan berbicara di depan kelas, menarik diri dari kegiatan kelompok, atau menunjukkan gejala fisik seperti jantung berdebar atau berkeringat saat berada dalam situasi sosial.

Kecemasan sosial pada siswa inklusi tidak dapat diabaikan. Hasil riset yang dilakukan oleh Mirnawati et al., (2021) menujukan bahwa terdapat kecemasan yang tinggi sebesar 61,94% peserta didik pada kelas inlkusi dan model pembelajaran kurikulum merdeka belajar. Adi Pratama et al., (2019) juga menjelaskan bahwa terdapat beberapa perilaku yang muncul pada anak berkebutuhan khusus pada program inklusi seperti: menarik diri, kecemasan, masalah sosia dan perilaku lainnya. Tentu Kondisi tersebut dapat menghambat partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran, mempengaruhi perkembangan keterampilan sosial, serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Siswa dengan kecemasan sosial mungkin kesulitan untuk membangun hubungan pertemanan yang sehat, merasa terisolasi, dan pada akhirnya dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka. Lebih lanjut, kecemasan sosial yang tidak tertangani dengan baik dapat berlanjut hingga dewasa dan berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

Kecemasan sosial juga terjadi pada siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang. Fenomena yang terjadi di SMA Muhammadiyah 1 Malang menunjukkan bahwa siswa inklusi menghadapi banyak tantangan, terutama dalam berinteraksi dengan teman-teman mereka. Dari observasi dan informasi yang diberikan oleh guru pendamping, terlihat bahwa banyak siswa inklusi kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial.

”*Anak-anak itu sering menyendiri. Kadang mereka dibully sama anak reguler, jadi beberapa anak lebih suka menyendiri. Beberapa anak lainnya menyendiri karena merasa minder.”wcr.guru.1.2-2025*

Hasil screening kecemasan sosial yang dilakukan oleh shadow teacher terhadap siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang menunjukkan adanya variasi tingkat kecemasan sosial di antara siswa. Dari data yang diperoleh, terdapat beberapa siswa memiliki skor tinggi yang menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang signifikan. Kondisi ini mengindikasikan kebutuhan akan intervensi yang efektif untuk membantu siswa inklusi mengelola kecemasan sosial mereka agar dapat berpartisipasi secara optimal di lingkungan sekolah. Oleh karena itu,

penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana menulis ekspresif dapat membantu mengurangi kecemasan sosial pada siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang.

Dalam upaya mengatasi kecemasan sosial pada siswa inklusi, berbagai intervensi telah dikembangkan dan diuji efektivitasnya. Salah satu intervensi yang menjanjikan adalah menulis ekspresif. Menulis ekspresif merupakan teknik menulis yang melibatkan pengungkapan emosi dan pikiran secara bebas dan jujur dalam bentuk tulisan. Menurut Pennebaker menuliskan pengalaman ke dalam bahasa akan merubah cara orang berfikir mengenai pengalaman yangia alami. Menulis ekspresif memberi peluang kepada individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk penggunaan kata-kata untuk menyampaikan emosi yang dirasakan selama melakukan interaksi sosial. Peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan baik pada dirinya sendiri maupun dengan orang disekitarnya (Pennebeker, 1997). Menurut Bolton terapi menulis ekspresif bermanfaat untuk memahami diri sendiri dalam menghadapi kecemasan maupun depresi. Melalui menulis ekspresif, individu diberikan kesempatan untuk mencurahkan perasaan, pengalaman traumatis, atau pikiran yang mengganggu tanpa merasa takut dihakimi atau dievaluasi(Bolton, 2011a).

Bolton (2004) melihat menulis sebagai alat yang sangat kuat untuk membantu seseorang mengatasi masalah emosional, mengungkapkan pengalaman pribadi, dan mendorong pemahaman diri yang lebih dalam. Menulis membantu individu menyusun pikiran mereka, mengungkapkan perasaan, serta mengeksplorasi makna di balik pengalaman hidup yang dialami. Menurut Bolton (2004), yang paling penting dalam terapi menulis adalah proses menulis itu sendiri, bukan hasil akhir tulisannya. Fokus utama terletak pada eksplorasi, refleksi, dan pengungkapan diri yang terjadi selama menulis, bukan pada kualitas atau tata bahasa tulisan tersebut. Menulis ekspresif menekankan pada proses pengungkapan perasaan dan pikiran secara tertulis tanpa tekanan untuk menghasilkan tulisan yang sempurna, maka pendekatan ini termasuk dalam kategori komunikasi non-verbal.

Menulis ekspresif menggunakan media tulisan sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi dan refleksi diri, sehingga berbeda dengan komunikasi verbal yang menggunakan kata-kata lisan. Dengan demikian, menulis ekspresif menjadi cara yang efektif bagi individu, terutama mereka yang kesulitan mengekspresikan diri secara verbal, untuk mengungkapkan isi hati dan pikiran secara bebas dan aman melalui tulisan.

Siswa inklusi sering kali membutuhkan pendekatan non-verbal dan fleksibel karena mereka memiliki beragam kebutuhan khusus yang memengaruhi kemampuan komunikasi verbal dan interaksi sosial mereka. Siswa inklusi yang sulit berbicara atau berkomunikasi dengan kata-kata membutuhkan cara lain untuk berkomunikasi yang tidak hanya mengandalkan ucapan. Misalnya, anak-anak yang mengalami kesuliat belajar, gangguan pendengaran, atau hambatan dalam komunikasi verbal dapat mengekspresikan perasaan dan pikiran secara lisan, sehingga menulis ekspresif menjadi media yang efektif untuk membantu mereka mengungkapkan emosi dan pengalaman secara tertulis(Tririzky, 2023).

Intervensi menulis ekspresif dipilih untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang karena metode ini telah terbukti secara ilmiah efektif menurunkan kecemasan sosial pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja dan anak sekolah. Menulis ekspresif memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka secara bebas, sehingga membantu mereka memahami dan mengelola emosi negatif yang sering menjadi pemicu kecemasan sosial(S.Hu et al., 2024). Intervensi menulis ekspresif merupakan pilihan yang efektif, fleksibel, dan hemat biaya untuk promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah, terutama pada setting dengan sumber daya terbatas (Amos et al., 2025). Menulis ekspresif dapat dilakukan secara individu, baik secara mandiri maupun dengan bimbingan guru, tanpa memerlukan alat khusus atau fasilitas mahal, sehingga sangat praktis diterapkan di sekolah maupun dimana saja individu berada (Dawkins-Moultin et al., 2024).

Penelitian telah menunjukkan bahwa menulis ekspresif memiliki berbagai manfaat positif bagi kesehatan mental dan emosional. Beberapa penelitian

menemukan bahwa menulis ekspresif dapat membantu mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Levia Fenoariyusta M, Dkk. Yang berjudul "Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif pada Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi UNMER Malang yang Mengalami Kecenderungan Kecemasan Sosial" yang menunjukkan adanya penurunan signifikan pada Tingkat kecenderungan kecemasan sosial setelah diberi perlakuan(Mardatari. et al., 2024). Kristina juga menemukan adanya penurunan tingkat stress, kecemasan, dan depresi secara signifikan dengan menggunakan Teknik menulis ekspresif di dalam penelitiannya yang berjudul "Dampak Menulis Ekapresif terhadap tingkat stress, kecemasan, depresi pada Mahasiswa Keperawatan"(Kristina, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Luke Setyo Anggoro (2025) yang berjudul "Efektivitas Expressive Writing untuk Menurunkan Kecemasan Penderita Gangguan Bipolar" menyimpulakn bahwa expressive writing dapat menurunkan tingkat kecemasan pada penderita gangguan bipolar.

Selain itu, menulis ekspresif juga dapat meningkatkan penerimaan diri seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Oktrie et al., (2025) dengan judul "Konseling Kelompok Dengan Teknik Expressive Writing Therapy untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Broken Home". Menulis ekspresif juga dapat digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Hibatulloh et al (2023) yang berjudul "Pendekatan Bimbingan Kelompok Teknik Menulis ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa" regulasi emosi, dan kemampuan koping individu. Dalam konteks siswa inklusi, menulis ekspresif dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu mereka mengatasi kecemasan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengembangkan keterampilan sosial. Dalam Penelitian ini, peneliti mengangkat tema yang belum banyak dilakukan dalam penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu penggunaan siswa inklusi sebagai responden. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi efektivitas menulis ekspresif dalam konteks siswa inklusi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak menulis ekspresif terhadap kecemasan sosial siswa inklusi di SMA Muhammadiyah

1 Malang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga bagi pengembangan program pendidikan inklusi yang lebih efektif dan responsif terhadap kebutuhan siswa. Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru, tenaga pendidik, dan pihak sekolah dalam merancang strategi pembelajaran dan intervensi yang tepat untuk membantu siswa inklusi mengatasi kecemasan sosial dan mencapai potensi mereka secara optimal.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kecemasan sosial pada siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang?
2. Apakah menulis ekspresif dapat mengurangi kecemasan sosial pada siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang?
3. Bagaimana perubahan yang terjadi pada kemampuan sosial siswa inklusi setelah mengikuti program menulis ekspresif?

C. Tujuan penelitian

1. Untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan sosial pada siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang.
2. Untuk menganalisis pengaruh menulis ekspresif dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang.
3. Untuk mengevaluasi perubahan dalam kemampuan sosial siswa inklusi setelah mengikuti program menulis ekspresif

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat akademis.
    a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan pendidikan inklusif.
    b. Hasilpenelitian dapat memperkaya literatur mengenai teknik intervensi yang efektif untuk membantu siswa berkebutuhan khusus, serta memberikan wawasan baru tentang hubungan antara menulis ekspresif dan kecemasan sosial.

c. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan strategi pembelajaran dan pengembangan keterampilan sosial pada siswa inklusi.

2. Manfaat praktis.
   a. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh guru dan pendidik untuk merancang program bimbingan yang lebih efektif dalam membantu siswa inklusi mengatasi kecemasan sosial melalui teknik menulis ekspresif.
   b. Sekolah dapat menerapkan metode menulis ekspresif sebagai bagian dari kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan keterlibatan dan interaksi sosial siswa inklusi.
   c. Penelitian ini juga dapat memberikan panduan bagi orang tua dan konselor dalam mendukung perkembangan emosional dan sosial anak-anak mereka yang berkebutuhan khusus.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. Kecemasan Sosial

1. Pengertian

Kecemasan dapat dialami oleh semua orang ketika mereka merasa terancam. Kecemasa adalah pengalaman subjektif tentang ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi masalah. Kecemasan berasal dari rasa takut yang didasari oleh adanya suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia yang penuh dengan ancaman (Alwisol, 2019). Kecemasan yang terjadi pada setiap individu merupakan suatu hal yang normal, bukan suatu permasalahan yang berat, terlebih individu mampu menghilangkan kecemasan yang terjadi, sehingga tidak mempengaruhi aktivitasnya (Muslim, 2013). Kecemasan juga dapat diartikan sebagai kondidi ketika individu merasa khawatir atau gelisah yang tidak terkendali terhadap kemungkinan terjadinya hal buruk (Halgin & Whitbourne, 2010).

Kecemasan merupakan rasa khawatir yang tidak menentu dalam suatu kondisi. Individu yang merasakan kecemasan cenderung menghindari situasi tersebut dikarenakan adanya tekanan serta rasa tidak nyaman. berbeda dengan rasa takut yang merupakan respon terhadap ancaman yang sudah jelas adanya, kecemasan meruoakan respon terhadap bahaya dimasa yang akan datang atau tidak terduga(Gunarsa, 2008). Sarwono (2012) menegaskan bahwasannya seseorang seringkali merasakan kecemasan tanpa adanya objek serta alasan yang jelas.

Salah satu bentuk kecemasan yang muncul khususnya dalam situasi sosial atau ketika individu merasa diawasi dan dinilai oleh orang lain ialah kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan rasa khawatir yang dirasakat saat dihadapkan dengan situasi sosial sehingga individu merasa tidak nyaman ketika berada di lingkungan dengan orang baru maupun orang yang sudah dikenal sebelumnya karena merasa takut dengan pandangan buruk orang lain terhadapnya(Greca, 1998). Individu yang mengalami kecemasan sosial biasanya merasa takut atau cemas berlebihan terhadap interaksi sosial, seperti berbicara di depan umum, bertemu orang baru, atau berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Kondisi ini dapat menghambat

kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara normal, sehingga berdampak negatif pada kehidupan sosial dan kesejahteraan psikologisnya.

Stein dan Kean (2000) mengatakan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan yang berlebihan dan menetap terhadap situasi sosial di mana individu merasa akan dipermalukan atau dihakimi secara negatif. Hal ini berbeda dengan kecemasan umum karena fokusnya lebih spesifik pada ketakutan terhadap evaluasi sosial dan interaksi interpersonal. Brecht (2000) menjelaskan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan takut dan khawatir berlebihan saat berada dalam situasi sosial karena takut mendapat penilaian negatif, sehingga individu lebih nyaman saat sendiri. Davison at al (2014) menyatakan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan menetap dan tidak rasional yang umumnya berkaitan dengan keberadaan orang lain, yang menyebabkan individu menghindari interaksi sosial dan takut melakukan hal yang dapat membuat dia merasa malu. Mattick dan Clarke (1998) juga menegaskan bahwa kecemasan sosial adalah keadaan tertekan saat bertemu atau berbicara dengan orang lain yang menimbulkan kekhawatiran akan penghinaan.

Kesimpulan dari penjelasan di atas adalah bahwa kecemasan sosial merupakan bentuk kecemasan yang spesifik muncul dalam situasi sosial di mana individu merasa takut atau cemas berlebihan terhadap penilaian negatif, pengawasan, atau penghinaan dari orang lain. Kondisi ini dapat menyebabkan individu menghindari berbagai situasi sosial penting, yang berdampak negatif pada fungsi sosial, emosional, dan psikologisnya.

2. Tanda-tanda kecemasan sosial

Menurut Dadang Hawari (2006), gejala kecemasan sosial meliputi perasaan cemas, tidak tenang, ragu, bingung, dan khawatir secara berlebihan. Individu juga mengalami gugup saat tampil di depan umum, kurang percaya diri, mudah tersinggung, dan sering merasa gelisah atau salah tingkah. Butler (1999) mengemukakan efek kecemasan sosial pada emosi seperti gugup, takut, frustasi, marah terhadap diri sendiri atau orang lain, serta perasaan rendah diri dan putus asa.

Menurut Ingman (1999), tanda-tanda kecemasan sosial adalah tanda pada fisik, tingkah laku, dan kognitif. Berikkut penjelasan mengenai ketiga tanda tersebut.

a. Tanda pada fisik

1) Keringat yang berlebihan

2) Detak jantung yang berdebar-debar

3) Wajah memerah

4) Bergetar

5) Sakit perut

6) Mati rasa

7) Pusing

b. tanda pada tingkah laku:

1) Tidak berani atau sedikit melakukan kontak mata

2) Penundaan dalam bertindak atau berbicara

3) Cara bicara yang tidak lancar

4) Gelisah

5) Menolak interaksi sosial

c. Simtom pada kognitif

1) Kesadaran diri yang tinggi

2) Merasa dirinya dilihat dan dievaluasi oleh orang lain

3) Kewaspadaan yang berlebihan

4) Berpikir merendahkan diri sendiri

Tanda-tanda ini menggambarkan bagaimana kecemasan sosial tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga fisik, perilaku, dan pola pikir individu yang mengalaminya.

3. Aspek

Terdapat tiga aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998) diantaranya:

a. Ketakutan Akan Penilaian Negatif (Fear of Negative Evaluation)

   Ketakutan akan penilaian negative merupakan suatu kekhawatiran yang dialami individu ketika diharuskan melakukan sesuatu karena adanya penilaian orang lain terhadap dirinya. Rasa cemas atau takut hadir karena individu merasa orang lain memperhatikan, mengoreksi, serta memberi perdapat buruk tentang dirinya.

b. Penghindaran Sosial dan Perasaan Tertekan dalam Situasi yang Berhubungan dengan Orang Baru (Social Avoidance and Distress-new)

   Penghindaran Sosial dan Perasaan Tertekan dalam Situasi yang Berhubungan dengan Orang Baru merupakan perilaku menghindar dari situasi sosial yang dirasakan oleh individu ketika harus berkomunikasi dengan orang asing. Individu merasa gugup, malu, serta khawatir tanpa sebab yang jelas saat melakukan sesuatu dihadapan banyak orang. Iindividu cenderung menghindari kontak mata dalam situasi ini.

4. Faktor penyebab kecemasan sosial.

Rapee (2004) meyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial, diantaranya: thinking style (cara berfikir), focussing attention (fokus perhatian), dan avoidance (penghindaran). Faktor yang juga dapat mempengaruhi kecemasan sosial adalah rasa percaya diri. Individu yang merasakan kecemasan sosial merasa minder dan cenderung menghindar dari orang lain karena merasa bahwa orang lain tidak menyukainya dan berfikir negatif tentang dirinya (Butler, 1999).

Menurut Durand (2006) terdapat tiga faktor penyebab kecemasan sosial, yakni:

a. Seseorang bisa mewarisi kecenderungan biologis untuk mengalami kecemasan atau merasa sangat terhambat dalam situasi sosial. Kerentanan psikologis ini bisa terlihat dari bagaimana seseorang merasakan berbagai peristiwa, terutama yang sangat menekan. Ketidakmampuan untuk mengontrol perasaan ini dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap stres.
b. Ketika seseorang berada dalam keadaan stres, mereka mungkin tiba-tiba mengalami serangan panik di situasi sosial. Pengalaman ini kemudian bisa membuat mereka merasa cemas tentang kemungkinan mengalami serangan panik lagi saat berada di situasi sosial yang sama atau mirip.
c. Selain itu, seseorang mungkin juga mengalami trauma sosial yang nyata, yang menyebabkan rasa takut yang sebenarnya. Kecemasan ini bisa berkembang dalam situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman traumatis di masa lalu, termasuk masa kanak-kanak yang sulit, dapat menyebabkan kecemasan dan serangan panik berulang dalam situasi sosial di masa depan.

Goffman (2014) juga berpendapat tentang faktor yang menyebabkan individu mengalami kecemasan sosial adalah adanya stogma negatif pada masyarakat.stigma merupakan penialaian penilaian masyarakat yang tidak sewajarnya pada sifat maupun perilaku seseorang. Stigma tersebut menandakan adanya hal buruk pada seseorang

B. Menulis Ekspresif

1. Pengertian menulis ekspresif

Menurut Pinnebaker (1997) menulis ekspresif merupakan kegiatan menuangkan segala fikiran dan perasaan mengenai kejadian traumatis yang dialami individu secara transparan tanpa harus memperhatikan susunan kebahasaan serta pemilihan kata yang baik dan benar. Malchodi (2007) menyatakan bahwasannya menulis dapat menurunkan ketegangan dalam diri individu dan tanpa sadar individu dapat mengatasi masalahnya, meningkatkan kemampuan mengekspresikan diri serta komunikasi, dan memiliki pemahaman lebih mendalam pada dirinya. Bolton

(2005) menjelaskan tentang manfaat menulis ekspresif antara lain dapat mengurangi depresi, kecemasan, dan ketakutan pada suatu hal dalam kehidupan seseorang.

2. Tujuan menulis ekspresif

Pannebaker (1997) menjelaskan bahwasannya menulis merupakan bentuk mengungkapkan perasaan dalam sebuah kalimat. Menulis ekspresif merupakan suatu metode dimana, individu mampu mengekpresikan apa yang ada dalam dirinya, baik pengalaman, trauma atau kondisi lainnya dalam bentuk tulisan. Secara umum, tujuan terapi menulis ekspresif adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan orang lain, meningkatkan ekspresi diri dan harga diri yang kreatif, memperkuat keterampilan komunikasi dan interpersonal untuk mengekspresikan apa yang dirasakan (Fatimatuzzahro et al., 2023). Pennebake (1997) menjelaskan lebih detail terkait tujuan dari menulis ekspresif, antara lain:

a. Membantu menyalurkan beberapa hal yang ada dalam dirinya, seperti ide, perasaan, adanya harapan yang timbul melaui suatu media, dengan tujuan untuk merasa aman
b. Membantu subjek merespons stimulus dengan tepat, sehingga ia tidak perlu menghabiskan waktu dan energi untuk menekan emosinya
c. Membantu subjek mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga membantu mengatasi kecemasan yang timbul

3. Langkah-langkah menulis ekspresif

Menulis ekspresif yang diperkenalkan oleh James Pennebaker, adalah suatu pendekatan yang memanfaatkan kekuatan tulisan sebagai alat untuk mengatasi emosi dan meningkatkan kesehatan mental. Melalui proses mengekspresikan perasaan dan pengalaman pribadi secara tertulis, individu dapat mengurangi stres, meningkatkan pemahaman diri, dan meraih kelegaan emosional. Penulis diarahkan untuk mencurahkan pikiran dan perasaan mereka tanpa batasan atau penilaian, sehingga menciptakan ruang aman untuk refleksi dan pengolahan emosi. Dalam penjelasan berikut, kita akan membahas langkah-langkah praktis yang dapat diikuti

dalam terapi menulis ekspresif menurut Pennebaker, yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi kecemasan, trauma, atau beban emosional lainnya.

Menurut Pennebaker, terapi menulis ekspresif melibatkan beberapa langkah sederhana untuk memaksimalkan manfaatnya. Berikut adalah langkah-langkah terapi menulis ekspresif berdasarkan panduan Pennebaker:

a. Waktu

Menyediakan waktu khusus untuk menulis, sekitar 20 menit setiap hari, minimal selama 3 hari berturut-turut. Beberapa sumber menyarankan durasi antara 15 hingga 30 menit per sesi, yang dapat dilakukan selama 1 hingga 5 hari dalam seminggu. Menurut Smyth (1998), jarak pelaksanaan menulis berpengaruh kuat terhadap keefektivitasan intervensi menulis. jeda antar sesi penting agar peserta punya waktu memproses pengalaman emosional yang dituliskan. Menulis sekali dalam seminggu terlihat hasil yang efektif daripada menulis empat kali dalam seminggu.

b. Topik

Memilih topik yang sangat personal, penting, dan relevan dengan masalah yang sedang dihadapi. Topik yang dipilih bisa bersifat umum maupun spesifik, tergantung pada kebutuhan individu.

c. Kebebasan Berekspresi

Menulis emosi maupun perasaan yang dirasakan secara bebas tanpa memikirkan format baku, jumlah kalimat, atau alat tulis yang digunakan. Tidak memikirkan susunan bahasa atau struktur kalimat. Fokus pada proses menulis tanpa memikirkan pada hasil akhir.

d. Privasi

Tulisan ini hanya untuk diri sendiri. Jangan merasa ragu atau malu untuk menuliskan hal-hal yang bersifat pribadi karena tidak ada orang lain yang akan membacanya.

e. Batasan Diri

Jika selama menulis individu merasakan hal yang kurang nyaman seperti tertekan/terpuruk, sebaiknya proses menulis dihentikan. Penting untuk mengenali batasan diri dan tidak memaksakan diri jika prosesnya menjadi terlalu berat.

f. Harapan

Setelah selesai menulis, mungkin akan muncul perasaan sedih atau terpuruk, tetapi perasaan ini biasanya akan hilang dalam satu atau dua jam, dan Anda akan merasa lebih baik. Menulis pengalaman emosional dapat memengaruhi kondisi biologis, suasana hati, dan kognitif. Menulis tentang harapan memungkinkan individu untuk membangun pandangan positif ke depan dan mengembangkan strategi coping yang adaptif. Hal ini membantu mengurangi kecemasan dan stres dengan memberikan ruang bagi individu untuk menyelami masa depan yang lebih baik.

g. Penghancuran (Opsional)

Pada hari terakhir, Anda bisa menghancurkan atau membakar tulisan tersebut sebagai simbol melepaskan emosi negatif.

4. Manfaat menulis ekspresif

Menulis ekspresif tentu memiliki banyak manfaat bagi individu, baik secara psikologis, kognitif dan emosional. Safarina et al., (2022) menjelaskan bahwa Menulis ekspresif bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman individu, memperkuat keterampilan interpersonal dan komunikasi, membantu mengekspresikan diri, mengurangi tekanan, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi. Baikie & Wilhelm (2005) manfaat dari terapi menulis ini diantaranya meningkatkan system kekebalan dalam tubuh individu, Individu dapat merasa lebih baik secara psikologis, dan dapat meningkatkan working memory dan nilai rata-rata siswa. Menulis ekspresif juga dapat memberikan beragam manfaat dalam aspek sosial dan komunikasi bagi individu dengan autisme, serta latihan menulis dapat membantu meningkatkan kualitas hidup klien autistik melalui berbagai cara lainnya (Aldrich, 2010). Bolton (2011b) menjelaskan bahwa menulis ekspresif, memiliki

dampak atau manfaat yang baik, antara lain: Membantu individu dalam memahami dirinya dengan lebih baik serta menghadapi berbagai tantangan seperti masalah, depresi, stres, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan, dan perubahan dalam hidup.

Menurut James W. Pennebaker (1997), terapi menulis ekspresif memberikan berbagai manfaat penting yang berpengaruh positif bagi kesehatan mental dan fisik seseorang. Berikut penjelasan manfaat terapi menulis menurut Pennebaker:

a. Meningkatkan kesejahteraan psikologis

   Menulis ekspesif dapat membantu mengurangi beban pikiran dan emosi yang mengganggu, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Dengan menuliskan pengalaman dan perasaan terdalam secara rutin, seseorang dapat mulai memahami dan mengelola trauma atau masalah emosionalnya. Hal ini membuat suasana hati menjadi lebih baik dan membantu individu merasa lebih tenang serta mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik.

b. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

   Menulis ekspresif dapat berdampak kesehatan fisik. Orang yang aktif menulis tentang pengalaman emosionalnya cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat. Ini berarti mereka lebih mampu melawan penyakit dan memiliki kondisi fisik yang lebih sehat karena proses menulis membantu mengurangi tekanan emosional yang dapat melemahkan tubuh.

c. Mengurangi gejala fisik yang mengganggu

   Menulis ekspresif juga dapat membantu mengurangi keluhan fisik yang sering muncul akibat stres atau masalah psikologis, seperti rasa nyeri, gangguan tidur, dan masalah pencernaan. Dengan mengekspresikan perasaan dan pikiran secara tertulis, tubuh menjadi lebih rileks dan gejala-gejala fisik tersebut bisa berkurang secara signifikan.

d. Mendukung proses penyembuhan psikologis

   Menulis tentang pengalaman traumatis atau kejadian yang berat memberikan kesempatan bagi seseorang untuk mengatur ulang pikiran dan perasaannya. Proses ini membantu individu menemukan makna baru dari pengalaman tersebut dan memahami dirinya sendiri dengan lebih baik. Dengan

demikian, menulis menjadi sarana penyembuhan yang membantu mengurangi beban psikologis dan mempercepat pemulihan emosional.

e. Meningkatkan kemampuan berkomunikasi

Menulis ekspresif dapat melatih kemampuan seseorang dalam menyampaikan pikiran dan perasaan secara tertulis. Dengan berlatih menulis secara teratur, seseorang menjadi lebih terampil dalam mengorganisasi ide dan mengungkapkan dirinya dengan jelas dan efektif, yang juga dapat meningkatkan komunikasi verbal dan hubungan sosial sehari-hari.

C. Hipotesis penelitian

Hipotesis penelitian merupakan dugaan awal atau jawaban sementara terhadap permasalahan suatu penelitian yang secara teoritis dianggap paling tinggi tingkat kebenarannya (Anggun resdasari at al 2020). Hipotesis yang akan diujikan pada penelitian ini adalah:

Ho : Tidak adanya perubahan tingkat kecemasan sosial pada korban kekerasan sebelum dan sesudah iberikannya terapi menulis ekspresif.

Ha : Adanya perubahan tingkat kecemasan sosial pada korban kekerasan sebelum dan sesudah diberikannya terapi menulis ekspre

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan paradigma kuantitatif dengan metode eksperimen. Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa metode eksperimen merupakan bagian dari pendekatan kuantitatif, yang dalam proses nya menggunakan percobaan untuk mengetahui pengaruh variabel yang diberikan *treatmen* atau perlakukan (independen) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian eksperimen adalah metode penelitian di mana peneliti mengontrol satu atau lebih variabel independen untuk menentukan hubungan sebab-akibat dengan variabel dependen. Pendekatan ini melibatkan pemberian perlakuan atau manipulasi pada satu atau beberapa kelompok subjek, sementara kelompok lainnya berfungsi sebagai kelompok kontrol (Munte et al., 2023). Metode penelitian adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menguji dampak suatu perlakuan terhadap hasil yang ditimbulkan dari perlakuan tersebut (Arib et al., 2024).

B. Rancangan eksperimen

Penelitian ini dilakukan untuk menguji intervensi yang diberikan dengan metode menulis ekspresif untuk mengurangi kecemasan pada siswa program inklusi SMK Muhammadiyah 1 Malang. Metode eksperiman yang digunakan yaitu quasi experimental design dengan bentuk *one group single pretest posttest design. one group single pretest posttest design* digunakan dengan tujuan untuk melihat perbedaan pengaruh dari intervensi yang diberikan melalui menulis ekspersif pada kecemasan yang ada pada kelompok eksperimen.

Mekanisme yang dilakukan yakni dengan memberikan pretest atau tes yang dilakukan sebelum diberikan perlakukan dan memberikan posttest atau tes yang diberikan setelah perlakukan itu dilakukan. Intervensi menulis ekspresif dilakukan selama dua minggu, dengan total empat sesi, masing-masing berdurasi 15–20 menit. Sesi dilakukan dua kali seminggu untuk memberikan kesempatan bagi peserta untuk menulis dan merefleksikan pengalaman mereka. Pemilihan durasi dan frekuensi intervensi ini mengacu pada model standar yang dikembangkan oleh

Pennebaker(1997), di mana peserta diminta untuk menulis selama 15–20 menit per sesi, selama 3 hingga 4 hari berturut-turut. Antara sesi 1 dengan sesi lainnya diberi jarak 2-3 hari untuk pemrosesan emosional. Pemilihan jeda antar sesi mengacu pada teori dari Smyth (1998) yang mengatakan bahwa jarak pelaksanaan menulis berpengaruh kuat terhadap keefektivitasan intervensi menulis. jeda antar sesi penting agar peserta punya waktu memproses pengalaman emosional yang dituliskan.

Konsep rangcangan design penelitian ini, sebagaimana berikut:

KE	$O_1 \rightarrow X_1 \rightarrow O_2$

Keterangan

KE : Kelompok Eksperimen

O_1 : Pretest kecemasan sosial pada kelompok eksperimen

X_1 : Intervensi menulis ekspresif

O_2 : Posttest kecemasan sosial pada kelompok eksperimen

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan salah satu poin penting yang harus ada dalam penelitian. Dalam sebuah penelitian, perumusan variabel merupakan aspek penting karena pengumpulan data atau pengukuran dapat dilakukan secara optimal jika variabel penelitian dirumuskan dengan jelas. Proses ini diawali dengan perumusan konsep mengenai hal-hal yang menjadi fokus penelitian (Nasution, 2017). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yakni variabel independen dan dependen. Variabel independen dalam penelitian ini ialah menulis ekspresif dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial pada siswa inklusi. Berikut penjelasan tentang variabel independen dan dependen dalam penelitian ini:

1. Variabel independen atau yang biasa disebut varibel bebas adalah variabel yang nilainya tidak bergantung pada variabel lain. Variabel independen dapam mempengaruhi nilai dari variabel dependen. Variabel independen dalampenelitian ini adalah menulis ekspresif.

2. Variabel dependen atau yang sering disebut dengan variabel terikat adalah variabel yang nilainya bergantung pada variabel lain. Hasil dari variabel dependen dipengaruhi oleh variabel independen. Variabel dependen dalam penelitian ini ialah kecemasan sosial pada siswa inklusi.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi yang disusun oleh peneliti mengenai beberpa istilah yang terdapat pada penelitian yang diteliti dengan maksud menyamakan persepsi anatar peneliti dengan orang-orang yang terkait dengan penelitian tersebut (Sanjaya, 2013). Definisi operasional ialah penjelasan mendalam mengenai bagaimana suatu variabel diukur serta diamati dalam suatu penelitian yang bertujuan untuk mempermudah pelaksanaan pengumpulan, pengolahan, dan analisis data. Definisi operasional dari variebel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menulis ekspresif

Menulis ekspresif menurut pennebaker (1997) adalah suatu teknik yangdigunakan untuk mengungkapkan isis fikifan dan perasaan traumatis atau emosional seseorang melalui tulisan. Dalam penelitian ini, menulis ekspresif diterapkan sebagai kegiatan menulis yang dilakukan oleh siswa inklusi dengan kecemasan sosial tinggi untuk mengurangi tingkat kecemasan sosialnya. Siswa inklusi yang memiliki tingkat kecemasan tinggi diminta untuk mengungkapkan pikirn serta perasaan mereka mengenai pengalam sosial yang memicu kecemasan.

2. Kecemasan sosial

Kecemasan sosial didefinisikan sebagai pengalaman rasa cemas serta tidak nyaman yang muncul saat seseorang berinteraksi denga orang lain(Greca, 1998). Perasaan tersebut menyebabkan seseorang merasa dihakimi sertta dievaluasi secara negatif oleh orang sekitar. Kecemasan sosial diukur menggunakan kuisioner yang dirancang khusus. Skor yang diperoleh menunjikkan seberapa besar kecemasn sosial yabg dialami. Semakin tinggi skor yanh didapat maka semakin besar juga tingkat kecemaan sosial yang dirasakan.

E. Populasi & Sampel

1. Populasi

Tabel 3. 1Populasi Penelitian

No	Inisial	Kelas	Jenis kelamin
1	MRA	X	Laki-Laki
2	MINR	X	Laki-Laki
3	MIA	X	Laki-Laki
4	AAZB	X	Laki-Laki
5	SPA	X	Laki-Laki
6	MMN	X	Laki-Laki
7	SAM	X	Perempuan
8	DZ	XI	Perempuan
9	HR	XI	Laki-Laki
10	YS	XI	Laki-Laki
11	UI	XI	Laki-Laki
12	KA	XI	Perempuan
13	LA	XI	Perempuan

Populasi merupakan objek penting dalam penelitian. Sugiyono (2017) merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Nur Fadilah et al.. (2023) Populasi merupakan seluruh elemen dalam penelitian, baik objek maupun subjek, yang memiliki karakteristik dan ciri-ciri tertentu. Pupulasi dalam penelitian ini adalah siswa inklusi SMA Muhammadiyah 1 Malang. Adapun populasi dalam penelitian ini dilampirkan pada tabel 3.1.

2. Sampel

Sampel adalah unit utama yang menjadi fokus dalam penelitian, karena pada dasarnya Sampel penelitian adalah bagian dari populasi yang digunakan sebagai objek penelitian, di mana hasilnya akan digeneralisasikan ke seluruh populasi. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu sebuah metode pengambilan sampel yang mana disesuaikan dengan karakteristik dalam riset yang dilakukan oleh peneliti (Lenaini, 2021). Sampel yang dipilih menggunakan teknik tersebut adalah sampel dengan pertimbangan kriteria khusus yang ditentukan oleh peneloti sesuai dengan tujuan dari penelitian.

Sampel dalam penelitian ini dipilih berdasarkan hasil screening yang dilakukan oleh shadow teacher atau guru pendamping siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang. Guru pendamping mengamati dan menilai tingkat kecemasan sosial siswa berdasarkan perilaku dan interaksi mereka di lingkungan sekolah sehari-hari. Peran guru pendamping ini didukung oleh konsep assessment berbasis observasi dan penilaian kontekstual dalam psikologi pendidikan. Menurut teori perkembangan sosial dan emosional, guru yang secara langsung berinteraksi dengan siswa mampu memberikan penilaian yang valid karena mereka memahami konteks sosial dan perilaku siswa secara mendalam (Djuanda, 2013).

Proses screening ini bertujuan untuk mengidentifikasi siswa inklusi yang memiliki tingkat kecemasan sosial pada kategori sedang hingga tinggi. Untuk memastikan akurasi dan relevansi, item-item screening yang digunakan oleh shadow teacher dikembangkan oleh peneliti dengan mengadaptasi dari instrumen Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) yang disusun oleh La Greca dan Lopez, yang juga telah banyak digunakan dalam penelitian serupa untuk mengukur kecemasan sosial pada remaja. Tabel 3.2 menjelaskan tentang angket screening yang digunakan untuk mengidentifikasi siswa inklusi yang memiliki tingkat kecemasa sosial kecemasan sosial sedang-tinggi.

Tabel 3. 2 Angket screeing

No	Pernyataan
1	Siswa tampak gugup atau cemas saat diminta berbicara di depan kelas.
2	Siswa menghindari kontak mata dengan guru atau teman sebaya sata berkomunikasi.
3	Siswa terlihat ragu-ragu atau takut saat harus bertanya atau menjawab pertanyaan di kelas.
4	Siswa cenderung menarik diri dari kegiatan kelompok atau diskusi kelas.
5	Siswa tampak tidak nyaman ketika berada di lingkungan sosial yang ramai (misalnya, acara sekolah).
6	Siswa sering meminta bantuan shadow teacher untuk berinteraksi dengan teman atau guru.
7	Siswa menunjukkan tanda-tanda fisik kecemasan (misalnya, gemetar, berkeringat, atau gelisah) dalam situasi sosial tertentu.
8	Siswa menghindari aktivitas yang melibatkan perhatian orang lain (misalnya, presentasi atau berbicara di depan umum).
9	Siswa tampak khawatir tentang penilaian atau komentar dari teman sebaya mengenai dirinya.
10	Siswa sering memilih untuk menyendiri daripada berpartisipasi dalam kegiatan bersama teman-teman sekelas.

Skala yang digunakan pada screening yang dilakukan oleh guru pendamping adalah skala likert. Menurut Likert (1993), skala ini memberikan responden pilihan jawaban yang berjenjang sehingga memudahkan pengukuran intensitas atau tingkat persetujuan terhadap pernyataan yang diajukan. Alat penilaian pada screening

kecemasan sosial ini menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban, diantaranya:

Tabel 3. 3 Skor Skala Likert untuk Screening

Klasifikasi	Skor
Tidak Pernah Terlihat	1
Jarang Terlihat	2
Kadang-kadang Terlihat	3
Sering Terlihat	4
Selalu Terlihat	5

Item screening yang digunakan dalam penelitian ini telah melalui proses validasi oleh dosen pembimbing 1, yaitu Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si. Validasi ini dilakukan untuk memastikan bahwa butir-butir pertanyaan dalam screening tersebut sesuai dengan tujuan pengukuran tingkat kecemasan sosial siswa inklusi dan memiliki konstruksi yang tepat. Siswa inklusi yang memenuhi kriteria tingkat kecemasan sosial sedang hingga tinggi berdasarkan hasil screening tersebut yang akan dijadikan sampel penelitian. Adapun sampel dalam penelitian ini terlampir pada tabel 3.4.

Tabel 3. 4 Sampel Penelitian

No	Inisial	Jenis kelamin	Total	Kategori
1	MRA	Laki-Laki	32	Sedang
2	SPA	Laki-Laki	34	Tinggi
3	DZ	Perempuan	30	Sedang
4	KA	Perempuan	37	Tinggi
5	LA	Perempuan	31	Sedang

F. Instrumen pengumpulan data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpilkan data agar proses tersebut menjadi sistematis dan terstruktur

(Arikunto, 2013). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, diantaranya: (1) instrumen bahann perlakuan berupa panduan pelaksanaan kegiatan menulis ekspresif. (2) instrumen pengukuran berupa skala kecemasan sosial. Berikut uraian lebih mendalam mengenai instrumen yang digunakan.

1. Bahan Perlakuan

Bahan perlakuan dalam penelitian ini dibuat untuk memberikan perlakuan berupa menulis ekspresif dengan tujuan menurunkan tingkat kecemasan sosial pada siswa inklusi kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Malang. Tahapan perlakuan ini meliputi pengukuran awal tingkat kecemasan sosial (pre-test), pelaksaan kegiatan menulis ekspresif sebagai perlakuan, dan pengukuran ulang tingkat kecemasan sosial setelah intervensi (post-test). Adapun kerangka bahan perlakuaan akan diuraikan sebagai berikut:

Bahan perlakuan dalam penelitian ini berupa panduan menulis ekspresif yang akan digunakan untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang. Bahan perlakuan tersebut ini berisi landasan teori menulis ekspresif dan kecemasan sosial, tujuan pembuatan modul, sasaran pengguna modul, petunjuk pemakaian modul, serta rancangan kegiatan intervensi menulis ekspresif yang mencakup pemaparan jadwal 4 sesi intervensi dengan deskripsi kegiatan, tujuan, indikator keberhasilan, waktu, media, serta petunjuk pelaksanaan. Indikator yang ada dalam modul tersebut dimodifikasi dan disesuaikan berdasarkan teori expressive writing dari Pennebaker (1997) yang menyatakan bahwa menulis ekspresif membantu individu mengidentifikasi dan mengolah emosi negatif terkait pengalaman sosial yang menakutkan sehingga dapat mengurangi kecemasan sosial. Selain itu, indikator keberhasilan juga mengacu pada aspek keterbukaan emosional, refleksi diri, dan perubahan kognitif yang dijelaskan dalam penelitian Smyth (1998) dan penelitian terapan lainnya yang menunjukkan bahwa proses menulis ekspresif secara bertahap meningkatkan kemampuan peserta dalam mengekspresikan perasaan, merefleksikan pengalaman, dan mengembangkan harapan positif.

Tabel 3. 5 Kerangka Bahan Perlakuan

No	Fokus utama	Tujuan	Langkah-langkah
1.	Pre-test	Mengukur tingkat kecemasan sosial siswa inklusi sebelum diberikan perlakuan.	a. Siswa mengisis kuisioner kecemasan sosial yang telah divalidasi. b. Kuisioner diisi secara mandiri ataudengan bantuan shadow teacher jika diperlukan. c. Skor pre-test dicatat sebagai data awal.
2.	Perlakuan (intervensi menulis ekspresif)	Memberikan intervensi menulis ekspresif untuk membantu menurunkan kecemasan sosial/	a. Penjelasan secara singkat: peneliti menjelaskan tujuan serta manfaat menulis ekspresif kepada siswa. b. Panduan menulis: • Siswa diminta menulis tentang pengalamam sosial yang membuat mereka cemas, perasaan yang muncul, dan bagaimana mereka menghadapinya. • Kegiatan menulis dilakukan selama 15-20 menit per sesi, 2 kali dalam seminggu, selama 2 minggu. • Siswa diberi kebebasan menulis tanpa memperhatikan tata bahasa maupun struktur kebahasaan. Kejujuran dalam mengekspresikan perasaan menjadi hal yang paling utama. c. Pengumpulan tulisan: setiap tulisan dikumpulkan setelah sesi selesai.
3.	Post-test	Mengukur kembali tingkat kecemasan sosial setelah perlakuan diberikan.	a. Siswa kembali mengisis kuisioner kecemasan sosial yang sama seperti pada pre-test. b. Skor post-test dicatat untuk dibandingkan dengan skor pre-test.

Indikator keberhasilan yang diamati meliputi kemampuan peserta menulis dengan sudut pandang baru atau fokus pada harapan, yang menunjukkan hubungan antara pengalaman masa lalu dan harapan masa depan(Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K., 2004) serta perubahan gestur tubuh yang mencerminkan rasa percaya diri (Susanti & Permatasari, 2020). Peserta juga menunjukkan sikap lebih positif dan terbuka terhadap pengalaman yang dialami, baik secara verbal maupun nonverbal, yang menandakan penerimaan dan pengelolaan emosi yang adaptif (Maulida & Annatagia, 2019). Selanjutnya, peserta mampu mengutarakan pengalaman emosional dalam narasi yang lebih terstruktur dengan penggunaan istilah emosional yang beragam dan tepat konteks, yang mencerminkan kematangan kognitif dan emosional dalam proses terapi (Susanti & Permatasari, 2020).

Indikator keberhasilan yang melibatkan bahasa tubuh peserta, seperti perubahan postur tubuh menjadi lebih terbuka, peningkatan kontak mata, dan ekspresi wajah yang lebih rileks, didasarkan pada konsep komunikasi nonverbal yang dijelaskan oleh Albert Mehrabian (1972) yang menegaskan bahwa bahasa tubuh dan ekspresi nonverbal sangat berpengaruh dalam menyampaikan perasaan dan sikap seseorang.

Bahan perlakuan tersebut divalidasi oleh para ahli di bidang terkait untuk menilai kevalidan, kelayakan, serta kesesuaian panduan. Proses validasi tersebut dilakukan oleh dua dosen pakar yang memiliki kualifikasi pendidikan minimal S2 serta memiliki pengalaman lebih dari 5 tahun di bidangnya dan satu guru pendamping siswa inklusi SMA Muhammadiyah 1 Malang. Para ahli kemudian memberikan penilaian dengan menggunakan instrumen khusus berupa lembar validasi mencakup pernyataan yang mengukur keakuratan serta kesesuaian pedoman perlakuan.

2. Instrumen pengukuran

Pengukuran kecemasan sosial dilakukan dengan menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopez. SAS-A merupakan alat ukur yang

dirancang khusus untuk mengukur tingkat kecemasan sosial pada remaja, terutama dalam situasi sosial yang melibatkan interaksi dengan teman sebaya. Adaptasi terhadap alat ukur dilakukan untuk menyesuaikan kondisi peserta penelitian. Instrumen yang digunakan terdiri dari 18 item yang telah disesuaikan dan disetujui oleh dosen pembimbing sebagai instrumen yang valid untuk digunakan.

Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) terdiri dari tiga aspek, diantaranya:

(1) Fear of Negative Evaluation (FNE) atau ketakutan terhadap penilaian negatif dari orang lain. Aspek ini mengukur seberapa besar kekhawatiran siswa ketika merasa dinilai buruk oleh teman-temannya.
(2) Social Avoidance and Distress-new (SAD-New) yang mengukur kecenderungan siswa untuk menghindari situasi sosial baru dan rasa tidak nyaman yang mereka rasakan dalam situasi tersebut.
(3) Social Avoidance and Distress-general (SAD-General) yang mengukur penghindaran sosial dan rasa tidak nyaman secara umum dalam berbagai situasi sosial.

Masing-masing aspek tersebut diwakili oleh beberapa item dalam instrumen, sehingga memungkinkan peneliti untuk melihat aspek mana yang paling mempengaruhi kecemasan sosial siswa. Tabel 3.6 menjelaskan tentang item instrumen pengukuran kecemasan sosial yang sudah divalidasi oleh dosen pembimbing dan guru pendamping siswa inklusi SMA Muhammadiyah 1 Malang. Setiap item dalam instrumen ini dinilai menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, diantaranya:

Tabel 3. 6 Skor Skala Likert untuk Penilaian Kecemasan Sosial

Klasifikasi	Skor
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Tabel 3. 7 Item Kecemasan Sosial

No.	Aspek	Pernyataan
1.	Fear of Negative Evaluation (FNE)	Saya merasa takut jika teman-teman saya berbicara buruk tentang saya
2.		Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya
3.		Saya takut orang lain tidak akan menyukai saya
4.		Saya takut jika teman-teman berfikir buruk tentang saya
5.		Saya merasa bahwa teman-teman mengejek saya
6.		Saya takut diejek
7.		Saya merasa teman saya membicarakan saya dibelakang saya
8.		Saya takut teman-teman tidak mau berteman dengan saya ketika saya mengatakan pendapat yang berbeda dengan mereka.
9.	Social Avoidance and Distress-new (SAD-New)	Saya menjadi gugup ketika bertemu orang baru
10.		Saya merasa malu disekitar orang- orang yang tidak saya kenal
11.		Ketika saya bertemu teman baru, saya merasa gugup dan tidak tahu harus berkata apa.
12.		Saya merasa cemas ketika berada di dekat orang-orang yang pernah menyakiti saya.
13.		Saya hanya suka berbicara dengan orang-orang yang sudah saya kenal baik.
14.		Saya merasa cemas jika harus melakukan sesuatu yang belum pernah saya lakukan di depan orang lain.
15.	Social Avoidance and Distress-general (SAD-General)	Saya tidak nyaman meminta teman untuk beraktivitas bersama saya.
16.		Saya merasa takut untuk meminta teman membantu saya karena saya khawatir mereka tidak mau.
17.		Saya diam ketika sayadengan sekelompok orang
18.		Saya merasa malu meski dengan teman yang saya kenal dengan baik

G. Validitas dan reliabilitas

1. Instrumen Penelitian

Validitas dan reliabilitas merupakan dua aspek penting dalam pengembangan instrumen penelitian, khususnya dalam pengukuran ciri-ciri psikologis seperti kecemasan sosial. Validitas mengacu pada sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen bisa dikatakan valid jika setiap pertanyaannya benar-benar merefleksikan konsep teoretis yang diteliti (sugiono 2021).

Validitas alat ukur dalam penelitian ini diuji melalui validasi isi secara kualitatif dengan melibatkan beberapa ahli untuk menilai kelayakan, relevansi, dan kejelasan item instrumen. Proses validasi isi ini bertujuan memastikan bahwa setiap butir pertanyaan benar-benar mewakili konstruk kecemasan sosial yang hendak diukur dan sesuai dengan konteks serta karakteristik responden. Pendekatan validasi isi kualitatif ini merupakan langkah penting dalam pengembangan instrumen penelitian sosial dan pendidikan, yang memungkinkan perbaikan dan penyesuaian instrumen berdasarkan masukan ahli sebelum dilakukan pengujian kuantitatif lebih lanjut(Ihsan, 2015).

2. Modul penelitian

Validasi modul dilakukan melalui expert judgement yang melibatkan dua dosen dan satu guru pendamping untuk menilai kelayakan konten, kesesuaian kurikulum, dan kejelasan materi pembelajaran, di mana para ahli memberikan penilaian berdasarkan instrumen validasi berisi kriteria seperti relevansi tujuan intervensi serta kejelasan penyajian materi.

Tabel 3. 8 Nama Expert Judgement Validasi Modul.

Nama	Jabatan
Dr. Yulia Sholichatun, M. Psi., Psikolog	Dosen Fakultas Psikologi
Nurul Shofiah, M.Pd.	Dosen Bahasa Indonesia
Dinda Febrianti Purnama A, S. Psi	Guru pendamping siswa inklusi

H. Analisis data

Analisis data dilakukan untuk mengetahui apakah terapi menulis ekspresif berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sosial siswa inklusi. Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test akan dianalisis menggunakan uji statistik yang disebut uji non-parametrik. Uji ini dipilih karena data yang ada tidak memenuhi syarat untuk dianalisis dengan uji parametrik, misalnya data tidak terdistribusi normal. Jadi, uji non-parametrik lebih sesuai untuk memastikan hasil analisis akurat dan dapat diandalkan. Uji non-parametrik yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Uji ini sangat berguna untuk membandingkan dua kelompok data yang berasal dari subjek yang sama, dalam hal ini, skor kecemasan sosial siswa sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) mengikuti terapi menulis ekspresif. Uji Wilcoxon akan membantu melihat apakah ada perbedaan signifikan antara kedua skor tersebut, yang menunjukkan apakah terapi menulis ekspresif memberikan dampak yang berarti terhadap penurunan kecemasan sosial.

Dengan menggunakan uji Wilcoxon, kita dapat mengetahui apakah perubahan yang terjadi pada skor kecemasan sosial siswa setelah mengikuti terapi menulis ekspresif benar-benar disebabkan oleh terapi tersebut, bukan hanya karena kebetulan. Hasil dari uji ini akan memberikan bukti yang kuat untuk mendukung atau menolak hipotesis penelitian, yaitu apakah terapi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan kecemasan sosial pada siswa inklusi.

Hasil analisis akan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik agar mudah dipahami. Peneliti juga akan menjelaskan apakah terapi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan kecemasan sosial siswa berdasarkan hasil analisis tersebut. Dengan cara ini, semua data yang diperoleh akan diolah secara sederhana dan jelas agar hasil penelitian mudah dipahami dan dapat digunakan sebagai dasar untuk rekomendasi selanjutnya

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Lokasi Penelitian

SMA Muhammadiyah 1 Malang merupakan sekolah menengah atas swasta yang berlokasi di Jalan Brigjen Slamet Riyadi 134, Oro-oro Dowo Kecamatan Klojen, Kota Malang, Jawa Timur. SMA Muhammadiyah 1 Malang dikenal sebagai sekolah unggul berbasis nilai-nilai Islam, dengan fokus pada pengembangan karakter serta pendidikan akademis yang berkualitas. Sekolah tersebut berdiri sejak tahun 1951 didirikan oleh Bapak KH. Bedjo Dermo Leksono dan telah terakreditasi A.

SMA Muhammadiyah 1 Malang memiliki program pendidikan inklusi yang aktif dan komprehensif untuk melayani siswa berkebutuhan khusus (inklusi) dengan pendekatan pembelajaran yang adaptif dan mendukung kemandirian siswa. pendidikan inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang mengintegrasikan siswa berkebutuhan khusus ke dalam lingkungan belajar yang suportif dengan metode pembelajaran yang fleksibel dan berorientasi pada kemandirian serta pengembangan karakter siswa.

2. Waktu penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan sejak tanggal 11 Februari 2025 – 20 Mei 2025 dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Tanggal	Kegiatan
1	11 Februari 2025	Wawancara guru pendamping
2	12 Februari 2025	Penyusunan proposal, skala dan modul
3	20 Maret 2025	Wawancara serta observasi lanjutan
4	29 April 2025	Professional judgement skala penelitian
5	5 Mei 2025	Professional judgement modul penelitian
6	14 Mei 2025	Memberi perlakuan intervensi menulis ekspresif

3. Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang yang mengalami kecemasan sosial. Jumlah subjek yaitu 5 orang. Pemilihan subjek penelitian menggunakan purposive sampling dengan kategori kecemasan sosial tertinggi, dapat membaca dan menulis serta bersedia mengikuti intervensi menulis ekspresif. Pemilihan subjek berdasarkan hasil screening kecemasan sosial dari guru pendamping siswa inklusi SMA Muhammadiyah 1 Malang. Penjelasan mengenai subjek penelitian dapat dilihat pada table 4.2.

Tabel 4. 2 Karakteristik Subjek Penelitian

Inisial subjek	Jenis kelamin	Usia	Kelas	Jenis Gangguan	Status keikutsertaan
SPA	Laki-laki	18	10	Slow learner, sulit mengontrol emosi.	Mengikuti sampai akhir
LA	Perempuan	18	11	Tuna rungu	Mengikuti sampai akhir
KA	Perempuan	17	11	Slow learner	Mengikuti sampai akhir
MRA	Laki-laki	17	10	Spectrum autism ringan	Gugur (tidak sanggup)
DZ	perempuan	-	11	Tuna daksa	Gugur (sakit)

4. Pengumpulan Data

Penelitian ini dilaksanakan sejak pertengahan bulan Februari sampai Mei 2024. Penelitian ini bermula ketika peneliti menemukan sebuah fenomena yang telah dijelaskan pada bab pertama. Selanjutnya, pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap, yang meliputi pretest untuk mengukur tingkat kecemasan sosial, intervensi menulis ekspresif, posttest, observasi selama intervensi, serta dokumentasi hasil penelitian.

a. Pre-test

Pretest dilakukan sebagai langkah awal untuk mengukur tingkat kecemasan sosial peserta sebelum diberikan intervensi. Pre-test dilaksanakan pada hari Rabu, 14 Mei 2025. Lembar skala kecemasan sosial dibagikan kepada siswa untuk mengukur kecemasansosial siswa tersebut. Selama pengisian lembar pre-test belangsung, subjek beberapa kali terlihat ragu dan berhenti sejenak untuk berfikir. Peneliti menghampiri subjek yang nampa ragu dan memastikan bahwa mereka benar-benar memahami setiap item pada skala yang sudah diberikan. Setelah pengisian selesai, peneliti kemudian mengumpulkan lembar jawaban untuk dianalisis.

b. Intervensi Menulis Ekspresif

Intervensi menulis ekspresif dilakukan dalam beberapa sesi yang terjadwal secara rutin. Setiap sesi berlangsung selama 10-30 menit, di mana siswa diarahkan untuk menulis secara bebas mengenai perasaan, pengalaman, dan pikiran mereka terkait kecemasan sosial dan interaksi dengan teman sebaya. Kegiatan dimulai dengan pengenalan mengenai menulis ekspresif di mana peneliti memberi penjelasan mengenai pengertian, tujuan, serta tata cara menulis ekspresif. Peneliti beberapa kali memastikan bahwa subjek sudah benar-benar memahami apa itu menulis ekspresif dengan cara menanyakan beberapa pertanyaan mengenai menulis ekspresif kepada siswa. Peneliti juga menjelaskan apa saja kegiatan yang akan dilakukan selama sesi intervensi berlangsung.Peneliti memberikan instruksi yang jelas dan mendampingi siswa selama proses menulis agar mereka merasa nyaman dan terbuka dalam mengekspresikan diri. Berikut penjelasan mengenai proses pengimpulan data di setiap sesi:

1. Sesi 1

Sesi pertama menulis ekspresif dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2025. Pada sesi pertama menulis ekspresif, salah satu siswa mengalami tantrum dan memilih untuk tidur selama sesi berlangsung, sehingga tidak dapat mengikuti proses menulis pada hari itu. Selain itu, satu siswa lainnya tidak hadir karena sedang sakit, sehingga hanya tiga siswa yang mengikuti sesi pertama secara penuh. Ketiga siswa tersebut dapat mengikuti instruksi dengan baik dan menyelesaikan kegiatan menulis

ekspresif sesuai dengan arahan peneliti. Secara keseluruhan, sesi pertama berjalan lancar bagi siswa yang hadir dan mampu berpartisipasi, meskipun ada kendala yang dialami oleh dua siswa lainnya.

2. Sesi 2

Sesi kedua menulis ekspresif dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2025. Pada sesi kedua, peneliti kembali memberikan penjelasan mengenai tujuan intervensi, yaitu bagaimana menulis dapat menjadi sarana untuk mengungkapkan perasaan dan emosi yang selama ini mungkin sulit disampaikan secara verbal. Peneliti menjelaskan secara rinci cara mengungkapkan rasa dalam tulisan, termasuk memberikan contoh dan teknik sederhana agar siswa lebih mudah memahami proses menulis ekspresif. Setelah penjelasan, siswa langsung diajak untuk mempraktikkan menulis sesuai dengan instruksi yang diberikan. Sesi ini berjalan dengan lancar tanpa hambatan berarti. Para siswa terlihat lebih percaya diri dan mulai terbiasa menuangkan perasaan mereka ke dalam tulisan.

3. Sesi 3

Sesi ketiga menulis ekspresif dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2025. Pada sesi ketiga, peneliti menambahkan elemen baru dalam proses menulis, yaitu meminta para subjek untuk menuliskan harapan mereka selain mengungkapkan perasaan. Awalnya, beberapa siswa tampak kebingungan dengan instruksi baru ini karena belum terbiasa mengekspresikan harapan secara tertulis. Menyadari hal tersebut, peneliti melakukan pendekatan secara individual dengan menghampiri setiap siswa satu per satu untuk memastikan bahwa mereka benar-benar memahami apa yang diminta. Peneliti memberikan penjelasan tambahan dan dorongan agar siswa dapat menuliskan harapan mereka dengan lebih mudah dan nyaman. Berkat pendekatan personal ini, sesi ketiga akhirnya berjalan lancar dan siswa mampu menyelesaikan tugas menulis dengan baik. Pendekatan ini juga memperlihatkan pentingnya fleksibilitas dan perhatian khusus dalam intervensi terhadap siswa inklusi.

4. Sesi 4

Sesi keempat menulis ekspresif dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2025. Sesi keempat dilaksanakan satu hari setelah sesi ketiga, namun dengan jadwal yang berbeda dan waktu pelaksanaan yang lebih siang. Perubahan waktu ini dilakukan

agar jarak antara sesi ketiga dan keempat lebih panjang, memberikan waktu yang cukup bagi siswa untuk memproses emosi yang muncul dari sesi sebelumnya. Penyesuaian jadwal ini juga disebabkan oleh agenda sekolah yang mengharuskan siswa menginap di sekolah, pulang sangat pagi keesokan harinya, dan menghadapi ujian pada hari berikutnya. Pada sesi ini, peneliti kembali mengingatkan siswa bahwa mereka diminta untuk menambahkan harapan serta hal-hal positif pada tulisan mereka. Peneliti juga beberapa kali memastikan bahwa para siswa benar-benar memahami instruksi yang diberikan dengan cara mengajukan pertanyaan dan memberikan contoh. Proses menulis pada sesi keempat berjalan dengan lancar, dan siswa tampak lebih nyaman serta terbuka dalam mengekspresikan perasaan dan harapan mereka. Pendekatan yang sabar dan berulang kali memastikan pemahaman siswa menjadi kunci keberhasilan sesi ini.

c. Post-test

Setelah seluruh sesi intervensi selesai, peneliti melakukan post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pretest. Post-test dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2025. Post-test bertujuan untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan sosial siswa setelah mengikuti intervensi menulis ekspresif. Data post-test ini kemudian dibandingkan dengan data pre-test untuk menilai efektivitas terapi secara statistik. Selama pelaksanaan post-test, peneliti kembali memastikan apakah subjek benar-benar memahami setiap pernyataan yang ada pada lembar post-test dengan cara menghampiri satu persatu dan memastikan pemahaman subjek. Pelaksanaan post-test berjalan lancar hingga akhir.

d. Dokumentasi

Proses pengumpulan data didokumentasikan secara sistematis, termasuk hasil pretest dan posttest, catatan observasi, hasil wawancara, serta refleksi peserta. Dokumentasi ini penting untuk menjaga keakuratan data dan

memudahkan analisis serta pelaporan hasil penelitian

B. Hasil

1. Hasil Penelitian

Sebelum mendapatkan perlakuan berupa intervensi menulis ekspresif, subjek diminta untuk mengisis lembar kuesioner berupa skala kecemasan sosial. Hal tersebut dilakukan untuk mengukur tingkat kecemasan sosial subjek. Hasil Pre-test ketiga siswa inklusi sebelum diberi perlakuan intervensi menulis ekspresif dapat dilihat pada tabel 4.4. Berikut gambaran kondisi awal subjek sebelum mendapat perlakuan interveni menulis ekspresif:

a. Subjek SPA

Subjek SPA menunjukkan berbagai tanda kecemasan sosial yang cukup jelas dalam interaksinya sehari-hari.hal tersebut didasari oleh hasil observasi lapangan yang dilakukan oleh peneliti. Terlihat bahwa Subjek SPA sering menyendiri saat berada di sekolah. Ia merasa takut ketika mendengar bahwa teman-temannya mungkin sedang membicarakan hal-hal buruk tentang dirinya. Perasaan takut ini membuatnya sangat waspada terhadap apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya, sehingga seringkali ia merasa khawatir apakah orang-orang di sekitarnya benar-benar menyukainya atau tidak. Ketika bertemu dengan orang baru, seringkali merasa gugup dan bingung, sehingga sulit baginya untuk beradaptasi dengan cepat dalam situasi sosial yang baru. Hal ini membuatnya cenderung menarik diri dan lebih banyak diam saat berada di tengah teman-temannya, karena ia merasa tidak yakin bagaimana harus bersikap atau berkata-kata. Bahkan ketika berada di dekat teman dekat yang sudah dikenalnya, SPA masih merasa kurang percaya diri dan ragu untuk mengekspresikan dirinya secara bebas. Kondisi ini menunjukkan bahwa SPA memiliki tingkat kecemasan sosial yang mempengaruhi rasa percaya dirinya

dalam berbagai situasi sosial, baik dengan orang baru maupun orang yang sudah dikenal.

b. Subjek LA

Subjek menceritakan bahwa dia seringkali mendapat perlakuan yang kurang enak dari temannya.

"biasanya teman-teman lempar sesuatu ke saya. Pernah pas waktu itu ada yang lempar saldal pink ke saya dan pas ditanya siapa yang lempar, tidak ada yng mengaku. Sampai mereka ditanya sama guru juga tidak mengaku."wcr.siswa.1.5-2025

Subjek LA juga mengalami kecemasan sosial yang cukup signifikan, terutama terkait dengan rasa takut tidak disukai oleh teman-temannya. Perasaan takut ini membuatnya sangat sensitif terhadap sikap dan reaksi orang lain di sekitarnya. Selain itu, LA sering merasa cemas dan tidak nyaman ketika berada di sekitar orang-orang yang pernah menyakiti hatinya di masa lalu.

"kalau ada anak-anak yang pernah buat sakit hati aku merasa tidak nyaman. Terkadang aku mau cerita ke ibu, tapi seringkali ibu tidak menghiraukan"wcr.siswa.2.5-2025

Pengalaman-pengalaman negatif tersebut meninggalkan bekas emosional yang membuatnya sulit untuk merasa aman dan nyaman dalam lingkungan sosial yang lebih luas. Karena hal ini, LA cenderung menghindari interaksi dengan orang-orang yang tidak dikenalnya dengan baik, memilih untuk berkomunikasi dan bergaul hanya dengan teman-teman yang sudah lama dikenal dan dipercaya. Sikap ini membuat lingkaran sosialnya menjadi lebih kecil dan terbatas, yang walaupun dapat memberikan rasa aman, juga dapat membatasi kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial dan membangun hubungan baru.

c. Subjek KA

Subjek KA menunjukkan tanda-tanda kecemasan sosial yang tampak dari rasa malu dan ketidaknyamanan yang dirasakannya saat berada di sekitar orang-orang yang tidak dikenalnya. Rasa malu ini membuatnya sulit untuk membuka diri dan berinteraksi secara spontan dengan orang baru, sehingga seringkali ia memilih untuk menjaga jarak atau diam dalam situasi sosial yang asing baginya.

”kalau bertemu sama orang yang belum pernah saya kenal, saya ingin ngobrol tapi seingkali tidak percaya diri dan minder. Jadi, saya memilih untuk diam”wcr.siswa.3.5-2025

Selain itu, KA juga merasa tidak nyaman dan waspada ketika berada di dekat orang-orang yang pernah menyakiti perasaannya sebelumnya.

”teman-teman sering membicaraan hal tidak enak ke saya kareena saya anak inklusi. Hal itu buat saya merasa tidak nyaman. Saya ingin cerita ke orang rumah tapi seringkali tanggapan mereka tidak enak. Jadi, saya lebih memilih di kamar dan scroll tiktok”wcr.siswa.4.5-2025

Pengalaman tersebut membuatnya lebih berhati-hati dan cenderung menghindari situasi yang dapat memicu rasa tidak nyaman atau kecemasan. Kondisi ini menunjukkan bahwa KA membutuhkan dukungan dan pendekatan yang lebih lembut serta lingkungan yang aman agar dapat merasa lebih percaya diri dan nyaman dalam berinteraksi sosial.

Setelah melakukan pengisian kuesioner pre-test, peserta kemudian mengikuti intervensi menulis ekspresif sebanyak 4 sesi. Setalah mendapat perlakuan berupa intervensi menulis ekspresif, peserta diminta untuk mengisi kuesioner post-test umtuk melihat perkembangan tingkat kecemasan sosial pasca perlakuan. Berikut penjelasan kondisi subjek setelah mengikuti intervensi menulis ekspresif:

a. Subjek SPA

Subjek SPA mengungkapkan bahwa setelah mengikuti intervensi menulis ekspresif, ia tidak merasakan perubahan yang besar atau signifikan dalam perasaannya. Artinya, secara langsung ia merasa kondisi emosional atau kecemasannya belum banyak berubah setelah menulis. Namun, meskipun demikian, subjek SPA merasa bahwa kegiatan menulis ekspresif ini sangat membantu dirinya untuk mengungkapkan perasaan yang selama ini mungkin sulit ia sampaikan secara lisan. Dengan menulis, ia dapat menuangkan apa yang dirasakan ke dalam kata-kata, sehingga perasaannya menjadi lebih jelas dan terorganisir. Hal tersebut tertulis pada lembar refleksi yang saya berikan setiap usai sesi menulis ekspresif berlangsung. Selain itu, subjek SPA juga merasa lebih

percaya diri ketika beraktivitas bersama teman-temannya. Hal tersebut terlihat dari observasi guru pendampingnya. Guru pendmping mengatakan bahwa:

"dia mulai ngobrol sama temannya"wcr.guru.2.5-2025

Meskipun perubahan emosional belum terasa secara langsung, peningkatan rasa percaya diri ini merupakan hal positif yang bisa menjadi dasar bagi perkembangan sosial dan emosionalnya ke depan.

b. Subjek LA

Subjek LA mengalami perubahan yang cukup berarti setelah mengikuti intervensi menulis ekspresif. Ia merasa lebih lega dan senang setelah menulis, yang menunjukkan adanya perasaan positif yang muncul dari proses menulis tersebut. Selain itu, subjek LA mampu mengutarakan perasaan dan pikirannya ke dalam tulisan dengan baik, sehingga ia merasa lebih memahami apa yang sebenarnya ia rasakan. Proses ini membantu subjek LA untuk mengenali dan menerima emosinya dengan lebih baik.

"setelaah menulis itu rasanya lega mbak. Setelah ini kayaknya aku mau sering-sering nulis mbak"wcr.siswa.5.5-2025

Perubahan lainnya yang dirasakan adalah berkurangnya rasa takut jika orang lain tidak menyukainya, yang selama ini mungkin menjadi sumber kecemasannya. Ia juga merasa lebih percaya diri ketika melakukan hal-hal baru di depan orang lain. Selain itu, subjek LA juga merasa lebih berani dan tidak takut lagi untuk meminta bantuan kepada orang di sekitarnya. Semua perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi menulis ekspresif memberikan dampak positif yang nyata bagi subjek LA, baik dari segi pengelolaan emosi maupun peningkatan kemampuan sosialnya.

c. Subjek KA

Subjek KA tidak merasakan perubahan yang signifikan secara langsung setelah mengikuti intervensi menulis ekspresif. Namun, ia mengakui bahwa menulis membantu dirinya untuk mengutarakan apa yang ia rasakan, sehingga perasaan yang mungkin selama ini tersimpan dapat tersalurkan dengan baik. Hal tersebut dapat diketahui dari lembar refleksi setelah sesi. Selain itu, subjek KA melaporkan bahwa setelah intervensi, ia tidak lagi merasa malu saat berada di sekitar orang yang tidak dikenal.

”saya merasa lebih lega mbak. Biasanya kalau mau ngobrol sama orang ada rasa malu, minder dan sering overthinking, sekarang sudah mulai kerkurang”wcr.sisws.6.5-2025

Ini merupakan kemajuan penting karena rasa malu sering menjadi penghalang dalam interaksi sosial. Subjek KA juga merasakan berkurangnya rasa cemas ketika berada di dekat orang-orang yang sebelumnya membuatnya merasa tidak nyaman. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi menulis ekspresif membantu mengurangi ketegangan emosional yang dialaminya. Selain itu, subjek KA merasa lebih nyaman dan tidak malu lagi saat bergabung dengan teman-temannya, yang berarti ada peningkatan dalam rasa percaya diri dan kemampuan sosialnya.

2. Analisis Data

a. Pre-test dan post-test

Sebelum dilakukan intervensi menulis ekspresif, seliruh subjek diberikan pre-test terlebih dahulu. Alat ukur yang digunakan pada pre-test untuk mengukur tingkat kecemasan sosial pada remaja. Peneliti menggunakan instrumen yang dimodifikasi dari alat ukur kecemasan sosial La Greca dan Lopez, yang telah disesuaikan dengan konteks siswa inklusi. Setelah pelaksanaan pre-test, subjek mendapat perlakuan intervensi menulis ekspresif. Setelah proses treatment diberikan kepada subjek, dilanjutkan dengan pelaksaan post-test. Hasil perbandingan skor pre-test dan post-test subjek kelompok eksperimen dapat dilihat pada table 4.3.

Tabel 4. 3 Skor Pre-test dan Post-test

Inisial	Skor pre-test	Kategori	Skor post-test	Kategori
SPA	44	SEDANG	41	RENDAH
LA	47	SEDANG	46	SEDANG
KA	43	SEDANG	49	TINGGI

b. Hasil uji hipotesis

Tabel 4. 4 Rata-rata Hasil Skor Pre-test dan Post-test

Skor	Subjek S	Subjek LA	Subjek K	Mean
Pre-test	44	47	43	44,7
Post-test	41	46	49	45,3

Untuk mengetahui seberapa pengaruh pemberian intervensi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang dapat dilihat dari penurunan skor post-test dari skor pre-test kecemasan sosial pada tabel 4.4.

Dari data pada tabel 4.4 , rata-rata skor kecemasan sosial pada saat pretest adalah 44,7, sedangkan rata-rata skor pada post-test meningkat menjadi 45,3. Terlihat adanya penurunan skor pada dua subjek (S dan LA), sedangkan satu subjek lainnya mengalami peningkatan skor kecemasan sosial setelah intervensi. Hal tersebut menyebabkan rata-rata skor keseluruhan sedikit meningkat pada post-test.

Penurunan skor ada subjek S dan LA mengindikasikan adanya penurunan tingkat kecemasan sosial yang dialami setelah mengikuti intervensi menulis ekspresif. Penurunan ini dapat diartikan bahwa intervensi tersebut berpotensi membantu siswa dalam mengelola kecemasan sosialnya. Sebaliknya, peningkatan skor pada subjek K menunjukkan bahwa intervensi belum memberikan efek yang diharapkan bagi semua peserta.

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan menggunamkan uj Wilcoxon dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistic 26 for Windows untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sosial sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberi perlakuan intervensi menulis ekspresif.

Pada tabel 4.5 diketahui bahwa Negative ranks adalah nilai yang memperlihatkan adanya penurunan pada skor pre-test ke post-test. Nilai Negative ranks pada tabel menunjukkan penurunan skor pre-test ke post-test sebanyak 2.

Pengambilan keputusan dalam uji Wilcoxon yaitu apabila nilai sig. < 0,005 maka ha diterima dan ho ditolak. Pada penelitian ini, nilai signifikansi yang diperoleh adalah lebih dari 0,05. Hal ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi menulis ekspresif. Dengan kata lain, berdasarkan data yang ada, intervensi menulis ekspresif belum terbukti secara statistik dapat menurunkan kecemasan sosial pada siswa inklusi dalam penelitian ini. Meskipun secara statistik hasilnya belum signifikan, dari data kualitatif dan refleksi peserta.

Tabel 4. 5 Hasil Uji Hipotesis

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – pretest	Negative Ranks	2[a]	1.50	3.00
	Positive Ranks	1[b]	3.00	3.00
	Ties	0[c]		
	Total	3		

a. Post-test < pre-test
b. Post-test > pre-test
c. Post-test = pre-test

Test Statistics[a]

	Post tes – Pre tes
Z	.000[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	1.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

c. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

C. Pembahasan

Berdasarkan data dari guru pendamping siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang, ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam hal kemampuan sosial. Guru pendamping yang sehari-hari berinteraksi dengan siswa tersebut mengamati adanya keterbatasan dalam kemampuan berkomunikasi, berinteraksi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di sekolah. Hal ini menjadi perhatian penting karena kemampuan sosial yang kurang optimal dapat berkontribusi pada munculnya kecemasan sosial dan kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan sekolah yang lebih luas.

Untuk memastikan kondisi tersebut, peneliti melakukan proses screening kecemasan sosial dengan menggunakan alat ukur yang dimodifikasi dari instrumen kecemasan sosial yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopezdan sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh I Putu Agua Apriliana dan Kadek Suranta (2019). Instrumen ini dipilih karena telah banyak digunakan dalam penelitian terkait kecemasan sosial pada anak dan remaja, serta dapat diadaptasi sesuai dengan kebutuhan penelitian ini. Proses screening dilakukan dengan meminta guru pendamping untuk mengisi kuesioner berdasarkan pengamatan mereka terhadap perilaku dan reaksi siswa dalam situasi sosial sehari-hari.

Hasil dari *screening* tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa inklusi yang diamati mengalami tingkat kecemasan sosial yang berkisar dari sedang hingga tinggi. Temuan ini memperkuat dugaan awal bahwa keterbatasan kemampuan sosial yang dialami siswa berhubungan erat dengan tingkat kecemasan sosial yang mereka rasakan. Kondisi ini menjadi dasar penting bagi peneliti untuk merancang intervensi yang tepat guna membantu siswa mengelola kecemasan sosial mereka.

Kecemasan sosial merupakan perasaan kahawatir berlebihan serta tidak rasional saat menghadapi interaksi sosial di lingkungan sekitar. Kecemasan sosial yang dialami individu berupa rasa tidak nyaman ketika berada dalam situasi sosial dan ketakutan saat harus berinteraksi dengan orang lain. Menurut Leary (1983) salah satu faktor yang melatarbelakangi munculnuya kecemasan sosial adalah pengalaman masa lalu atau *past experience*. Ingatan terhadap pengalaman traumatik atau kesulitan yang dialami sebelumnya dapat memengaruhi kondisi

psikologis seseorang di masa depan. Pada siswa inklusi, berbagai pengalaman yang menantang dalam berinteraksi sosial seperti penolakan dapat menjadi penyebab munculnya kecemasan sosial saat ini. Hal ini juga diperkuat oleh hasil observasi di mana beberapa subjek menunjukkan tanda-tanda kecemasan dan ketidaknyamanan saat berinteraksi dalam kelompok sosial.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pre-test dan post-test, terdapat perubahan skor kecemasan sosial pada sebagian peserta. Dari tiga sampel dalam penelitian ini, satu diantaranya menunjukkan penurunan skor, satu subjek lainnya memiliki kategori yang sama dengan sebelum intervensi, dan subjek terakhir mengalami peningkatan kecemasan sosial setelah intervensi berlangsung. Hal tersebut mengindikasikan bahwa intervensi menulis ekspresif berpotensi memberikan dampak positif dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa inklusi.

Namun, pada satu subjek lainnya dengan inisial subjek KA yang justru mengalami peningkatan skor kecemasan sosial sebesar enam point. Hal tersebut menunjukkan bahwa intervensi menulis ekspresif ini belum efektif bagi semua peserta. Hartini et al. (2021) melaporkan bahwa sekitar 15% subjek dalam penelitiannya mengalami peningkatan kecemasan sementara setelah menjalani sesi terapi menulis ekspresif. Proses menulis yang mengharuskan subjek untuk mengungkapkan perasaan, pengalaman traumatis, atau ketakutan yang selama ini ditekan secara emosional, justru memicu munculnya emosi negatif yang sudah lama terpendam. Proses tersebut dapat menyebabkan peningkatan kecemasan sementara karena subjek harus menghadapi dan memproses kembali ingatan atau pengalaman yang kurang menyenangkan secara intensif.

Secara keseluruhan, rata-rata skor kecemasan sosial kelompok mengalami sedikit peningkatan dari 44,7 pada pre-test menjadi 45,3 pada post-test. Hasil uji Wilcoxon yang dilakukan juga menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga secara statistik intervensi menulis ekspresif belum terbukti dapat menurunkan kecemasan sosial secara signifikan pada kelompok peserta yang terbatas ini. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat beberapa perubahan positif pada individu, secara umum intervensi belum memberikan pengaruh yang kuat terhadap penurunan kecemasan sosial. Fenomena tersebut sejalan dengan

penelitian dari Putri Apriani (2024) yang juga menyoroti bahwa expressive writing therapy saja tidak selalu cukup untuk menurunkan kecemasan sosial secara signifikan pada semua individu. Hal tersebut dikarenakan beberapa individu membutuhkan pendekatan yang lebih komprehensif atau belum siap menghadapi emosi yang muncul selama proses menulis.

Meskipun secara statistik perubahan skor kecemasan sosial belum signifikan, data refleksi peserta menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat membantu mereka untuk mengenali dan mengutarakan perasaan yang sulit diungkapkan secara lisan. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa menulis ekspresif dapat meningkatkan keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar (Tririzky, 2023). Semua peserta mengatakan bahwa mereka merasa lebih lega, lebih percaya diri, serta mampu memahami perasaan mereka dengan lebih baik setelah mengikuti sesi menulis ekspresif ini. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa menulis ekspresif dapat mengurangi kecemasan sosial seperti pada penelitian sebelumnya yakni penelitian dari Levia Fenoariyusta Mardatari at al (2024) tentang efektivitas terapi menulis ekspresif untuk mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa rantau.

Dinamika psikologis dari ketiga subjek menunjukkan adanya perubahan yang berbeda selama proses intervensi menulis ekspresif. Sebelum intervensi, Subjek SPA terlihat lebih tertutup. Hal tersebut terlihat dari bagaimana dia berinteraksi dengan teman-teman disekitarnya. Selain itu, subjek SPA juga terlihat menyendiri saat jam istirahat berlangsung. Hal tersebut disebabkan perasaan minder dan kurang nyaman saat bergabung bersama teman selain kelas inklusi. Rasa kurang nyaman tersebut disebabkan oleh pengalaman dibully oleh teman-temannya. Namun, setelah tiga sesi intervensi menulis ekspresif berlangsung, subjek SPA terlihat lebih percaya diri dan mulai terbuka saat diajak berbincang. Subjek SPA terlihat lebih percaya diri dan mulai berbaur dengan teman-temannya.

Fenomena perubahan perilaku subjek SPA sebelum dan setelah intervensi menulis ekspresif dapat dikaitkan dengan teori psikologi perkembangan dari Erik Erikson (1993) tentang tahap perkembangan *Industry vs. Inferiority* yang terjadi pada masa kanak-kanak hingga remaja awal. Dalam konteks subjek SPA,

pengalaman bullying menyebabkan rasa inferioritas yang membuatnya menyendiri dan tertutup. Namun, intervensi menulis ekspresif membantu subjek mengungkapkan dan memproses emosi negatif tersebut, sehingga secara bertahap meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan berinteraksi sosial. Hal tersebut bisa dikaitkan dengan teori kepribadian humanistic dari Carl Rogers (1959), individu yang mengalami pengalaman yang mendukung akan berkembang menjadi pribadi yang lebih otentik dan terbuka, hal tersebut tercermin dalam peningkatan kepercayaan diri dan interaksi sosial yang lebih baik.

Kemudian subjek LA, sebelum intervensi menulis ekspresif berlangsung, subjek LA terlihat begitu pendiam dan tidak percaya diri. Hal tersebut terlihat dari bagaimana dia berinteraksi dengan orang di luar kelas inklusi. Dia lebih memilih diam dan menghindar dari teman-temannya terutama yang pernah membuat dia sakit hati. Subjek LA masih menahan diri untuk menuangkan apa yang ia rasakan ke dalam tulisan. Pada sesi kedua intervensi menulis ekspresif, subjek LA terlihat lebih terbuka dari sebelumnya. Hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana dia menuangkan perasaannya ke dalam tulisan lebih lama dan panjang dari sesi sebelumnya. Willis (1985) menegaskan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang untuk mampu mengatasi masalah dan memberikan yang terbaik dalam situasi tertentu, yang sangat berpengaruh pada kemampuan berinteraksi sosial dan ekspresi diri. Pada konteks intervensi menulis ekspresif, proses menuangkan perasaan ke dalam tulisan secara bertahap membantu subjek LA mengembangkan keyakinan diri dan keberanian untuk terbuka.

Kemudian subjek KA, sebelum intervensi menulis ekspresif berlangsung, subjek KA terlihat tidak percaya diri. Hal tersebut terlihat dari bagaimana ia menatap mata orang disekitarnya saat berbincang. Subjek KA cenderung menghindari kontak mata dan bersosialisasi dengan teman teman di luar kelas inklusi. Setelah intervensi berlangsung, subjek KA mulai menunjukkan adanya perubahan pada dirinya namun tidak signifikan. Subjek KA mulai berani menatap mata orang sekitarnya dan terlihat lebih percaya diri dari sebelumnya. Teori kebutuhan dari Abraham Maslow juga relevan, di mana kebutuhan akan penghargaan diri (esteem needs) menjadi motivasi utama seseorang untuk merasa dihargai dan percaya diri dalam lingkungan

sosial. Ketika kebutuhan ini terpenuhi melalui pengalaman positif, seperti keberhasilan mengekspresikan diri melalui tulisan, maka terjadi peningkatan rasa percaya diri dan keberanian dalam berinteraksi sosial.

Terdapat beberapa proses yang terjadi saat menulis ekspresif berlangsung. Proses yang pertama yakni proses katarsis. Proses katarsis terjadi ketika siswa menuliskan emosi dan pengalaman traumatis yang selama ini terpendam ke dalam tulisan, sehingga mengurangi beban psikologis. Penelitian Pennebaker & Chung (2011) menyatakan bahwa menulis ekspresif memungkinkan individu melepaskan emosi negatif yang terkait dengan pengalaman sosial, seperti rasa malu atau takut dihakimi, sehingga menciptakan rasa lega secara psikologis. Dalam penelitian ini, siswa yang awalnya cenderung menghindari interaksi sosial mulai menunjukkan keberanian setelah beberapa sesi menulis, yang mengindikasikan terjadinya pelepasan emosi melalui katarsis.

Metode katarsis merupakan pembersihan konflik emosional melalui berbicara tentangnya, membawa materi bawah sadar yang ditekan menuju kesadaran (Freud, 1926). Dalam menulis ekspresif, proses ini terjadi ketika individu mengungkapkan pengalaman traumatis yang sebelumnya tidak terselesaikan. Hal tersebut menjelaskan bahwa proses menulis memungkinkan setiap subjek mengakses konflik bawah sadar yang selama ini menimbulkan kecemasan, sehingga antara fikiran dan perasaan menjadi lebih seimbang dan dapat terkendali.

Menulis ekspresif juga memberikat kesempatan untuk pemrosesan emosi dengan membantu siswa mengungkapkan perasaan dan pengalamannya. Menurut Pennebaker (2002), menulis ekspresif merupakan bentuk pengungkapan diri yang memungkinkan individu mengekspresikan perasaan dan pengalaman emosional secara bebas, sehingga membantu mengorganisasi dan memproses emosi yang sebelumnya tertekan atau tidak tersusun dengan baik. Menurut Albert Bandura (1986) terkait proses belajar sosial menyatakan bahwa kebanyakan perilaku manusia dipelajari dengan cara melihat orang lain. Dengan mengamati bagaimana orang lain melakukan sesuatu, kita bisa belajar banyak hal dan nantinya cara tersebut menjadi panduan saat kita bertindak.

Menurut Hirai et al. (2005), pemrosesan emosi memungkinkan individu untuk menyusun kembali cerita tentang pengalaman traumatis agar menjadi lebih jelas dan mudah dipahami, sehingga mengurangi hal-hal membingungkan yang memicu kecemasan. Dalam konteks penelitian ini, siswa yang awalnya kesulitan memahami penyebab kecemasan sosial mereka mulai mampu mengidentifikasi pemicu spesifik melalui tulisan, seperti ketakutan akan penolakan atau pengalaman bullying.

Menurut teori stres dan coping dari Lazarus & Folkman (1984), strategi coping terbagi menjadi dua: problem-focused coping (mengubah situasi stres) dan emotion-focused coping (mengelola respons emosional). Menulis ekspresif termasuk dalam emotion-focused coping karena membantu siswa mengelola emosi negatif yang muncul akibat kecemasan sosial tanpa harus mengubah situasi sosial secara langsung. Menulis ekspresif membantu siswa menghadapi stres dengan cara yang lebih sehat, bukan menghindarinya.. Penelitian dari Indah Septiani at al (2025) menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan menulis ekspresif cenderung mengurangi perilaku menghindar dan lebih mampu menghadapi situasi sosial dengan tenang. Menulis ekspresif juga membantu mengurangi ruminasi (pikiran berulang tentang kegagalan sosial) dengan mengalihkan fokus ke pemecahan masalah atau penerimaan emosi (Fatimatuzzahro et al., 2023).

Respons individu terhadap intervensi menulis ekspresif dalam penelitian ini menunjukkan variasi yang signifikan, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis dan lingkungan. Studi yang dilakukan oleh Anggrawati T dan Sari (2021) menyatakan bahwa tidak semua individu merespon terapi dengan cara yang sama. Faktor yang memengaruhi perbedaan respons tersebut meliputi karakteristik kepribadian, tingkat kesiapan emosional, dukungan sosial, serta pengalaman traumatis yang pernah dialami oleh masing-masing subjek (Katuuk et al., 2025).

Pengalaman traumatis masa lalu, terutama yang belum terselesaikan, juga menjadi faktor krusial. Menulis ekspresif sering kali membuka kembali ingatan dan emosi yang selama ini ditekan, yang dalam beberapa kasus dapat menyebabkan peningkatan sementara kecemasan sosial. Fenomena ini dikenal dalam literatur sebagai *emotional flooding* atau reaktivasi trauma, di mana individu mengalami

lonjakan emosi negatif yang intens saat menghadapi hal-hal traumatis di masa lalu (Sloan, D. M., & Marx, 2004). Pada penelitian ini, satu subjek yang mengalami peningkatan kecemasan sosial kemungkinan belum siap secara emosional untuk menghadapi proses tersebut tanpa pendampingan yang lebih intensif.

Penelitian oleh Apriani (2024) juga menegaskan bahwa kombinasi terapi menulis ekspresif dengan metode lain, seperti exposure therapy, dapat membantu mengurangi risiko peningkatan kecemasan dengan memberikan pendekatan bertahap dalam menghadapi stimulus kecemasan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang bersifat multimodal dan personalisasi lebih efektif dalam mengakomodasi kebutuhan individu yang berbeda.

Dengan demikian, variasi respons individu terhadap intervensi menulis ekspresif bukanlah hal yang tidak biasa, melainkan mencerminkan kompleksitas kondisi psikologis dan konteks sosial masing-masing subjek. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini sangat penting untuk merancang intervensi yang lebih adaptif dan efektif dalam menurunkan kecemasan sosial pada siswa inklusi.

Hasil penelitian ini secara umum mendukung temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas terapi menulis ekspresif dalam menurunkan kecemasan sosial. Sebagai contoh, Haq (2023) dalam penelitiannya pada korban kekerasan di Kota Probolinggo menemukan bahwa terapi menulis ekspresif efektif menurunkan kecemasan sosial dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Penelitian ini sejalan dengan hasil yang diperoleh, di mana sebagian besar subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan sosial setelah mengikuti intervensi menulis ekspresif.

Selain itu, literature review oleh Danarti et al. (2018) juga mengonfirmasi bahwa terapi menulis ekspresifmampu menurunkan kecemasan dan depresi pada remaja, termasuk kecemasan sosial yang berhubungan dengan pengalaman traumatis. Penelitian oleh Indah Septiani at al (2025) pada mahasiswa juga menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif secara signifikan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, yang merupakan salah satu bentuk kecemasan sosial. Temuan ini memperkuat bukti bahwa menulis ekspresif merupakan intervensi yang efektif dalam konteks kecemasan sosial.

Namun, terdapat juga perbedaan hasil yang perlu diperhatikan. Dalam penelitian ini, satu subjek mengalami peningkatan kecemasan sosial setelah intervensi, yang tidak konsisten dengan sebagian besar hasil positif dari studi lain. Hal ini mengindikasikan bahwa efektivitas terapi menulis ekspresif dapat bervariasi antar individu, sebagaimana juga diungkapkan dalam studi oleh Apriani (2024) yang menyatakan bahwa kombinasi terapi menulis ekspresif dengan exposure therapy lebih efektif dibandingkan menulis ekspresif saja, terutama bagi individu dengan pengalaman traumatis berat. Variasi respons ini juga didukung oleh temuan Sloan dan Marx (2004) yang menjelaskan bahwa proses menulis ekspresif dapat memunculkan emosi negatif pada tahap awal, sehingga beberapa individu mungkin mengalami peningkatan kecemasan sementara sebelum akhirnya mengalami perbaikan.

Faktor-faktor yang mungkin menyebabkan perbedaan hasil tersebut meliputi karakteristik kepribadian subjek, tingkat kesiapan emosional, dukungan sosial, intensitas pengalaman traumatis yang dialami, serta durasi dan frekuensi intervensi, serta metode pendampingan selama terapi. Penelitian yang menggunakan intervensi lebih komprehensif dan berkelanjutan cenderung menghasilkan penurunan kecemasan yang lebih signifikan.

Dengan demikian, perbandingan hasil penelitian ini dengan studi terdahulu menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif merupakan metode yang efektif dalam menurunkan kecemasan sosial, namun perlu disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan individu agar hasilnya optimal.

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa intervensi menulis ekspresif memiliki potensi sebagai metode pendukung dalam pendidikan inklusi untuk membantu siswa mengelola kecemasan sosial. Keberhasilan intervensi sangat bergantung pada penyesuaian metode dan pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan individu siswa. Guru dan fasilitator perlu memberikan perhatian khusus terhadap hambatan yang dialami siswa serta menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman agar siswa merasa didukung dalam mengekspresikan diri.

Keterbatasan utama dalam penelitian ini adalah jumlah sampel yang sangat kecil sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, variasi kondisi emosional dan kemampuan peserta juga mempengaruhi hasil intervensi. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah peserta yang lebih besar dan metode yang lebih beragam, serta memperhatikan pendekatan yang lebih personal dan fleksibel dalam pelaksanaan intervensi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian intervensi menulis ekspresif pada sisws inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan beberap hal penting, diantaranya:

1. Tingkat kecemasan sosial pada siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang adalah sedang. Hal tersebut tercermin dari skor pre-test yang menunjukkan adanya kecemasan sosial di kalangan siswa inklusi.
2. Intervensi menulis ekspresif yang dilaksanakan selama emapt sesi terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat kecemasan sosial pada sebagian besar subjek penelitian. Hal tersebut terlihat dari hasil perbandingan skor pre-test dan post-test, dimana dua dari tiga subjek menunjukka peenurunan skor kecemasan sosial setelah mengikuti intervensi menulis ekspresif. Proses menuliskan secara terbuka mengenai perasaan, pengalaman, dan harapan ternyata mampu membantu siswa mengenali, memahami, serta mengelola emosi negatif yang selama ini sulit diungkapkan secara verbal. Namun demikian, terdapat satu subjek yang mengalami peningkatan skor kecemasan pada post-test, yang mengindikasikan bahwa efektivitas intervensi dapat berbeda-beda pada setiap individu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, seperti kesiapan emosional, dukungan lingkungan, dan kondisi kesehatan.
3. Setelah mengikuti intervensi menulis ekspresif, terjadi perubahan positif pada kemampuan sosial siswa inklusi SMA Muhammadiyah 1 Malang. Siswa yang mengikuti intervensi secara tuntas menunjukkan peningkatan dalam hal keberanian untuk berinteraksi, keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan dan harapan, serta kemampuan untuk merefleksikan pengalaman sosial mereka. Guru pendamping juga mencatat adanya perubahan positif pada sikap dan perilaku siswa,

seperti meningkatnya kepercayaan diri, kemandirian, dan partisipasi dalam kegiatan kelompok.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang diberikan peneliti berdasarkan proses dan hasil penelitian kepada beberapa pihak, diantaranya:

1. Bagi subjek, disarankan untuk terus melakukan menulis ekspresif secara rutin sebagai sarana menyalurkan dan memproses emosi, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan sosial secara bertahap
2. Bagi sekolah, disarankan untuk terus mengembangkan dan menerapkan program intervensi menulis ekspresif sebagai salah satu metode untuk membantu siswa inklusi dalam mengelola kecemasan sosial mereka. Program ini perlu didukung dengan pelatihan bagi guru pendamping agar dapat memberikan bimbingan yang efektif selama proses intervensi.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam, serta menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif yang lebih komprehensif untuk mendapatkan gambaran yang lebih mendalam mengenai efektivitas terapi menulis ekspresif pada siswa inklusi.
4. Bagi orang tua dan keluarga siswa inklusi, disarankan untuk memberikan dukungan emosional dan menciptakan lingkungan yang kondusif di rumah agar siswa merasa nyaman dalam mengekspresikan perasaan dan harapan mereka, sehingga intervensi yang dilakukan di sekolah dapat berjalan lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Adi Pratama, G., Rahmat, I., Warsini, S., Studi Ilmu Keperawatan, P., Kedokteran, F., Masyarakat, K., Keperawatan, dan, Gadjah Mada, U., & Keperawatan Jiwa dan Komunitas, D. (2019). Gambaran Perilaku Anak Berkebutuhan Khusus dan Penanganannya oleh Guru di Sekolah Dasar Inklusi Kabupaten Sleman Behavior of Children with Special Needs and Teacher Experiences in Handling it at Inclusive Elementary School of Sleman Regency. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, *3*(2), 110–121.

Aldrich, T. (2010). Expressive Writing Technique For Improving Communication in Individuals With Autism and Related Disorders. *Theses and Capstone*, 175.

Alwisol. (2019). *Psikologi kepribadian*. Universitas Muhammadiyah Malang.

Amos, J., Moase, J., & Sladeczek, I. E. (2025). A scoping review of school-based expressive writing implementation reporting practices: missed opportunities and new research directions. *Discover Mental Health*, *5*(1). https://doi.org/10.1007/s44192-025-00151-3

Anggarawati, T., & Sari, N. W. (2021). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui self help group di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *Indonesia Jurnal Perawat*.

Anggoro, L. S. (2025). *Efektivitas expressive writing untuk menurunkan kecemasan penderita gangguan bipolar Jurnal Intensi : Integrasi Riset Psikologi*. *3*(1), 12–20. https://doi.org/10.26486/intensi.v3i1.4407

Apriani, P. (2024). Expressive Writing Therapy dan Exposure Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying. *UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG*.

Apriliana, I. P. A. (2019). A confirmatory factor analysis of social anxiety scale for adolescence in Indonesian form. *Konselor*, *8*(3), 98–103.

https://doi.org/10.24036/0201983105819-0-00

Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(1), 5497–5511.

Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.

Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, *11*(5), 338–346. https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.

Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K., W. cure. (2004). *An introductory handbook of writing in counseling and therapy*. Brunner Routledge.

Bolton. (2011a). *Creative writing - Thearapeutic use, Maturation (Psychology)*. Jessica Kingsley.

Bolton, G. (2011b). *Write Yourself, Creative Writing and Personal Development.* Jessica Kingsley Publisher.

Brecht, G. (2000). *Mengenal dan Menanggulangi Stress*. Prenhalindo.

Butler, G. (1999). *Overcoming Social Anxiety and Shyness*. Robinson Publishing.

Dadang. (2006). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Davison, G. C., Neale, J. ., & Kring, A. N. (2014). *Psikologi Abnormal*. jak pers.

Dawkins-Moultin, L., Choi, E., Chen, M., H.Barcenas, C., Roth, M., Li, Y., & Lu, Q. (2024). Feasibility Trial of an Online Expressive Writing Intervention for Young Adult Cancer Survivors. *Journal of Adolescent and Young Adult*

Oncology.

Djuanda, D. (2013). Penilaian dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia di Sekolah Dasar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Durand, V. M. (2006). *Essentials of abnormal psychology*. Belmont, CA : Thomson/Wadsworth.

Erikson, E. H. (1993). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company.

Farah, A., Agustiyawati, Rizki, A., Widiyanti, R., Wibowo, S., Tulalessy, C., Herawati, F., & Maryanti, T. (2022). Panduan Pendidikan Inklusif. *Kepala Pusat Kurikulum Dan Pembelajaran Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi*, 3. https://kurikulum.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2022/08/Panduan-Pelaksanaan-Pendidikan-Inklusif.pdf

Fatimatuzzahro, L., Woronia, I., Athia Mayalianti, R., & Maryana. (2023). Penerapan Expressive Writing Untuk Mengurangi Communication Apprehension. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, *5*(3), 8–13.

Folkman, R. S. L. & S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. springer.

Freud, S. (1926). *The ego and the id*. Leonard and Virginia Woolf at the Hograth Press.

Goffman, E. (2014). *Stigma and social identity*. Routledge/Taylor & francis group.

Greca, L. & La. (1998). Social Anxiety Among Adolescent: Linkages with peer relation and friendships. *Journal of Abnormal Child Psichology*.

Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi anak dan remaja*. BPK Gunung Mulia.

Halgin, & Whitbourne. (2010). *Psikologi Abnormal (Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis)*. Salemba Humanika.

Haq, R. I. (2023). Efektivitas terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan sosial pada korban kekerasan di Kota Probolinggo. *Skripsi*, 1–78. http://etheses.uin-malang.ac.id/47614/%0Ahttp://etheses.uin-malang.ac.id/47614/1/19410032.pdf

Hibatulloh, N., Nurihsan, J., & Rusmana, N. (2023). *Pendekatan Bimbingan Kelompok Teknik Menulis ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa*. *8*(1), 380–390.

Ihsan, H. (2015). Validitas Isi Alat Uukur Penelitian: Konsep Dan Panduan Penilaiannya. *PEDAGOGIA Jurnal Ilmu Pendidikan*, *13*(3), 173. https://doi.org/10.17509/pedagogia.v13i3.6004

Ingman, K. a, Ollendick, T. H., Finney, J. W., Jones, R. T., Lease, C. a, & Keppel-Benson, J. M. (1999). *An Examination of Social Anxiety, Social Skillis, Social Adjustment, and Self-Construal in Chinese and American Students at an American University*. 1–88.

Katuuk, H. M., Wahyuni, S., & Buhang, M. (2025). *Pengaruh Terapi Menulis Ekspresi Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Madrasah Aliyah Muhamadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara*. *8*.

Kristina. (2022). *Dampak Menulis Ekapresif terhadap tingkat stress, kecemasan, depresi pada Mahasiswa Keperawatan*. *26*(1), 66–72. https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1663

Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, *6*(1), 33–39.

Likert, R. (1993). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*.

Mardatari., L. F., Sera., easy C., & Hakim, L. (2024). *EFEKTIVITAS TERAPI MENULIS EKSPRESIF PADA MAHASISWA MENGALAMI KECENDERUNGAN KECEMASAN SOSIAL*. *7*(2), 87–93.

https://doi.org/10.33508/peka.v7i2.5853

Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and Validation of Measures of Social Phobia Scrutiny Fear and Social Interaction Anxiety. *Behaviour Research and Therapy*.

Maulida, N. H., & Annatagia, L. (2019). Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja Yang Melakukan Self Injury. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, *4*(1), 74–88. https://jurnal.ipkindonesia.or.id/index.php/jpki/article/view/jpki-4-1-2019-74

Mehrabian, A. (1972). *Nonverbal communication*. Aldine-Atherton.

Mirnawati, Khan, I., & Lestari, N. R. (2021). Kecemasan Peserta Didik Kelas Inklusif Terhadap Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar. *Educational Journal of Islamic Management (EJIM)*, *1*(2), 31–40.

Munte, R. S., Risnita, Jailani, M. S., & Siregar Isropil. (2023). Jenis Penelitian Eksperimen dan Noneksperimen (Design Klausal Komparatif dan Design Korelasional). *Jurnal Pendidikan* , *7*(3), 27602–27605.

Muslim, K. (2013). Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum. *Jurnal Interaksi*.

Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Raudhah*, *05*(02), 1–9.

Nur Fadilah Amin, Sabaruddin Garancang, K. A. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, *14*(1). https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7

Oktrie, K., Sangalang, O. K., & Feronika, N. (2025). *Konseling Kelompok Dengan Teknik Expressive Writing Therapy untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Broken Home*. *5*.

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). *Expressive writing: Connections to physical and mental health.* Oxford University Press.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic

process. *Psychological Science*, *8*(3), 162–166. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x

Pennebeker, J. (1997). Writing About Emotional Experiences As A Therapeutic Process. *Psychological Science Journal*, *8*, 162.

Rapee, R. M. (2004). *Overcoming Shyness and social Phobia*. Rowman & littlefield.

Rogers, C. R. (1959). *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-centered Framework*. McGraw-Hill.

S.Hu, C., Zhang, H., Hu, L., Nadiiev, A., Yan, J., & Liu, M. (2024). Efficacy of positive expressive writing in reducing depression and social anxiety symptoms among schoolchildren during COVID-19: A randomized controlled trial. *Journal of Health Psychology*.

Safarina, N. A., Safuwan, S., Dewi, R., & Zahara, C. I. (2022). Psikoedukasi Writing for Happiness "Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Mental Yang Optimal." *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, *5*(3), 215–219. https://doi.org/10.29303/jppm.v5i3.3756

Sanjaya, W. (2013). *Penelitian Pendidikan*. Kencana Prenada Media.

Sarwono, S. . (2012). *Psikologi remaja*. Erlangga.

Septiani, I., Afrianti, D., & Pertiwi, K. A. (2025). *Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Kecemasan Berbicara Publik Pada Mahasiswa*. *1*.

Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). A Closer Examination of the Structured Written Disclosure Procedure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.

Smyth, J. M. (1998). Written Emotional Expression: Effect Sizes, Outcome Types, and Moderating Variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *66*(1), 174–184.

Stein, M. B., & Kean, Y. M. (2000). Disability and quality of life in social phobia: Epidemiologic findings. *The American Journal of Psychiatry*.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Susanti, R. H., & Permatasari, D. (2020). Terapi menulis ekspresif sebagai upaya menurunkan perilaku agresif siswa sekolah menengah pertama. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, *1*(1), 27–32. https://doi.org/10.33292/mayadani.v1i1.6

Tririzky, R. (2023). *Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Menulis Ekspresif Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar*.

Willis, J. (1985). *Kepercayaan Diri dan Kemampuan Mengatasi Masalah.*

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : Dokumentasi

LAMPIRAN 2 : Uji Hipotesis

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ran
Post tes - Pre tes	Negative Ranks	2[a]	1.50	3.00
	Positive Ranks	1[b]	3.00	3.00
	Ties	0[c]		
	Total	3		

a. Post tes < Pre tes

b. Post tes > Pre tes

c. Post tes = Pre tes

Test Statistics[a]

	Post tes - Pre tes
Z	.000[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	1.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

LAMPIRAN 3 : Instrumen Penelitian

PRE-TEST

Nama (Inisial) :
Usia :
Jenis Kelamin :

Petunjuk Mengerjakan

a. Bacalah setiap pertanyaan dibawah ini dengan teliti, kemudian berilah jawaban anda pada lembar jawab yang telah disediakan, yaitu disamping pernyataan pada kuesioner ini.
b. Jawablah dengan jujur sesuai dengan keadaan masing masing, karena tidak ada jawaban yang salah, dan SEMUA JAWABAN BENAR ketika dijawab dengan jujur.
c. Jawablah setiap pernyataan pada kuesioner ini dengan memberikan tanda cek (√) pada jawaban yang anda pilih.
d. Setiap pernyataan dalam kuesioner ini ada empat pilihan jawaban :
   Sangat Setuju (SS) : Anda sangat setuju dengan penyataan tersebut
   Setuju (S) : Anda setuju dengan penyataan tersebut Tidak Setuju (TS) : Anda tidak setuju dengan penyataan tersebut
   Sangat Tidak Setuju (STS) : Anda sangat tidak setuju dengan penyataan tersebut
e. Setiap jawaban dari kuesioner ini akan dijaga identitas dan kerahasiaannya

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS (Sangat Setuju)	S (Setuju)	TS (Tidak Setuju)	STS (Sangat Tidak Setuju)
1.	Saya merasa takut jika teman-teman saya berbicara buruk tentang saya				
2.	Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya				
3.	Saya takut orang lain tidak akan menyukai saya				
4.	Saya takut jika teman-teman berfikir buruk tentang saya				
5.	Saya merasa bahwa teman-teman mengejek saya				

6.	Saya takut diejek				
7.	Saya merasa teman saya membicarakan saya dibelakang saya				
8.	Saya takut teman-teman tidak mau berteman dengan saya ketika saya mengatakan pendapat yang berbeda dengan mereka.				
9.	Saya menjadi gugup ketika bertemu orang baru				
10.	Saya merasa malu disekitar orang-orang yang tidak saya kenal				
11.	Ketika saya bertemu teman baru, saya merasa gugup dan tidak tahu harus berkata apa.				
12.	Saya merasa cemas ketika berada di dekat orang-orang yang pernah menyakiti saya.				
13.	Saya hanya suka berbicara dengan orang-orang yang sudah saya kenal baik.				
14.	Saya merasa cemas jika harus melakukan sesuatu yang belum pernah saya lakukan di depan orang lain.				
15.	Saya tidak nyaman meminta teman untuk beraktivitas bersama saya.				
16.	Saya merasa takut untuk meminta teman membantu saya karena saya khawatir mereka tidak mau.				
17.	Saya diam ketika saya dengan sekelompok orang				
18.	Saya merasa malu meski dengan teman yang saya kenal dengan baik				

POST-TEST

Nama (Inisial) :
Usia :
Jenis Kelamin :

Petunjuk Mengerjakan

a. Bacalah setiap pertanyaan dibawah ini dengan teliti, kemudian berilah jawaban anda pada lembar jawab yang telah disediakan, yaitu disamping pernyataan pada kuesioner ini.
b. Jawablah dengan jujur sesuai dengan keadaan masing masing, karena tidak ada jawaban yang salah, dan SEMUA JAWABAN BENAR ketika dijawab dengan jujur.
c. Jawablah setiap pernyataan pada kuesioner ini dengan memberikan tanda cek (√) pada jawaban yang anda pilih.
d. Setiap pernyataan dalam kuesioner ini ada empat pilihan jawaban :
   Sangat Setuju (SS) : Anda sangat setuju dengan penyataan tersebut
   Setuju (S) : Anda setuju dengan penyataan tersebut Tidak Setuju (TS) : Anda tidak setuju dengan penyataan tersebut
   Sangat Tidak Setuju (STS) : Anda sangat tidak setuju dengan penyataan tersebut
e. Setiap jawaban dari kuesioner ini akan dijaga identitas dan kerahasiaannya

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS (Sangat Setuju)	S (Setuju)	TS (Tidak Setuju)	STS (Sangat Tidak Setuju)
1.	Saya merasa takut jika teman-teman saya berbicara buruk tentang saya				
2.	Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya				
3.	Saya takut orang lain tidak akan menyukai saya				
4.	Saya takut jika teman-teman berfikir buruk tentang saya				
5.	Saya merasa bahwa teman-teman mengejek saya				
6.	Saya takut diejek				

7.	Saya merasa teman saya membicarakan saya dibelakang saya				
8.	Saya takut teman-teman tidak mau berteman dengan saya ketika saya mengatakan pendapat yang berbeda dengan mereka.				
9.	Saya menjadi gugup ketika bertemu orang baru				
10.	Saya merasa malu disekitar orang-orang yang tidak saya kenal				
11.	Ketika saya bertemu teman baru, saya merasa gugup dan tidak tahu harus berkata apa.				
12.	Saya merasa cemas ketika berada di dekat orang-orang yang pernah menyakiti saya.				
13.	Saya hanya suka berbicara dengan orang-orang yang sudah saya kenal baik.				
14.	Saya merasa cemas jika harus melakukan sesuatu yang belum pernah saya lakukan di depan orang lain.				
15.	Saya tidak nyaman meminta teman untuk beraktivitas bersama saya.				
16.	Saya merasa takut untuk meminta teman membantu saya karena saya khawatir mereka tidak mau.				
17.	Saya diam ketika saya dengan sekelompok orang				
18.	Saya merasa malu meski dengan teman yang saya kenal dengan baik				

LAMPIRAN 4 : Lembar Profesional Judgement Modul Penelitian

FORM PENILAIAN UJI AHLI

1. Identitas Ahli

Nama :

Tanggal :

2. Pengantar

Format uji ahli ini berisikan sejumlah pertanyaan yang berhubungan dengan pedoman eksperimen untuk mengurangi kecemasan sosial menggunakan intervensi menulisekspresif di SMA Muhammadiyah 1 Malang. Pertanyaan-pertanyaan yang dimaksudkan untuk mengungkapkan pendapat Ibu/Bapak terhadap aspek magnitude (evel), kekuatan (strength) dan generalisasi (generality) pada pedoman eksperimen ini.

3. Petunjuk

Pada setiap butir pernyataan terdapat pilihan jawaban dengan skala penilaian dari l sampai 4, adapun setiap penilaian memiliki makna sebagai berikut :

- **Sangat Tidak Sesuai (STS).**

  Sangat tidak sesuai jika materi tidak relevan, membingungkan, atau tidak sesuai sama sekali dengan tujuan dan kebutuhan penelitian.
- **Tidak Sesuai (TS).**

  Tidak sesuai jika materi kurang jelas, kurang relevan, atau ada bagian penting yang kurang lengkap sehingga perlu perbaikan signifikan.
- **Sesuai (S).**

  Sesuai jika materi sudah cukup jelas dan relevan, namun masih dapat diperbaiki atau disempurnakan agar lebih optimal.
- **Sangat Sesuai (SS).**

Sangat sesuai jika materi atau komponen yang dinilai sudah sangat jelas, lengkap, mudah dipahami, relevan dengan tujuan, dan tidak memerlukan revisi.

Bapak/Ibu dapat memberikan tanda centang pada salah satu skala di atas sesuai dengan kondisi yang sebenamya. Adapun jika terdapat saran, masukan, dan kritik yang ingin Ibu sampaikan terkait panduan pedoman eksperimen ini, Bapak/Ibu dipersilahkan menyampaikannya pada lembar saran.

Terima Kasih

No	Pertanyaan	Skala Penilaian				Saran
		SS	S	TS	STS	
1	Bagaimana dengan pedoman eksperimen ini menggunakan intervensi menulis ekspresif untuk mengurangi kecemasan sosial?					
2	Bagaimana dengan latar belakang yang telah disusun pada pedoman eksperimen ini?					
3	Bagaimana dengan tduan yang telah disusun pada pedoman eksperimen ini?					
4	Bagaimana dengan sasaran pemakai pada pedoman eksperimen ini?					
5	Bagaimana dengan petunj uk penggunaan yangtelah disusun pada pedoman eksperimen ini?					
6	Bagaimana dengan topik pada sesi ke-l yaitu pre test serta menulis pengalaman awal?					
7	Bagaimana dengan topik pertemuan ke-2 yaitu tahap mengeksplorasi emosi?					

8	Bagaimana dengan topik pertemuan ke-3 yaitu tahap menulis harapan?					
9	Bagaimana dengan topik pertemuan ke-4 yaitu tahap refleksi, post-test, serta penutup?					
10	Bagaimana dengan alokasi waktu yang diberikan pada pedoman eksperimen ini?					

LAMPIRAN 5 : Lembar Refleksi

LEMBAR REFLEKTIF

Nama :

Tanggal :

Sesi ke :

Isi lembar reflektif ini dengan jujur berdasarkan pengalaman dan perasaan anda setelah mengikuti sesi menulis ekspresif hari ini. Tidak ada jawaban benar atau salah.

1. Bagaimana perasaan Anda setelah menulis? Apakah ada perubahan dibandingkan sebelum menulis?
2. Apakah menulis membantu Anda memahami perasaan atau masalah yang sedang Anda alami? Jelaskan!

Lampiran 6 : Informed Consent

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama inisial : Satria

Usia : 18

Kelas : 10

Sekolah : Muhammat dinya

Bersedia untuk menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Silfia Afni

NIM : 220401220009

Jurusan : Magister Psikologi

Judul penelitian : Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi: Mengurangi Kecemasan Sosial pada Siswa Inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang.

Saya bersedia untuk dilakukan pengukuran dan treatment eksperimen demi kepentingan penelitian dengan ketentuan hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Malang, ...2025

Responden

(.....SAB.....)

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama inisial : Lidya Azzahra

Usia : 18

Kelas : XI

Sekolah : SMA Muhammadiyah 1 Malang

Bersedia untuk menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Silfia Afni

NIM : 220401220009

Jurusan : Magister Psikologi

Judul penelitian : Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi: Mengurangi Kecemasan Sosial pada Siswa Inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang.

Saya bersedia untuk dilakukan pengukuran dan treatment eksperimen demi kepentingan penelitian dengan ketentuan hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Malang, 14 - 5 - 2025

Responden

(.....)

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama inisial : Kayla A.S

Usia : 17

Kelas : XI

Sekolah : SMA Muhammadiyah 1 Malang

Bersedia untuk menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Silfia Afni

NIM : 220401220009

Jurusan : Magister Psikologi

Judul penelitian : Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi: Mengurangi Kecemasan Sosial pada Siswa Inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang.

Saya bersedia untuk dilakukan pengukuran dan treatment eksperimen demi kepentingan penelitian dengan ketentuan hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

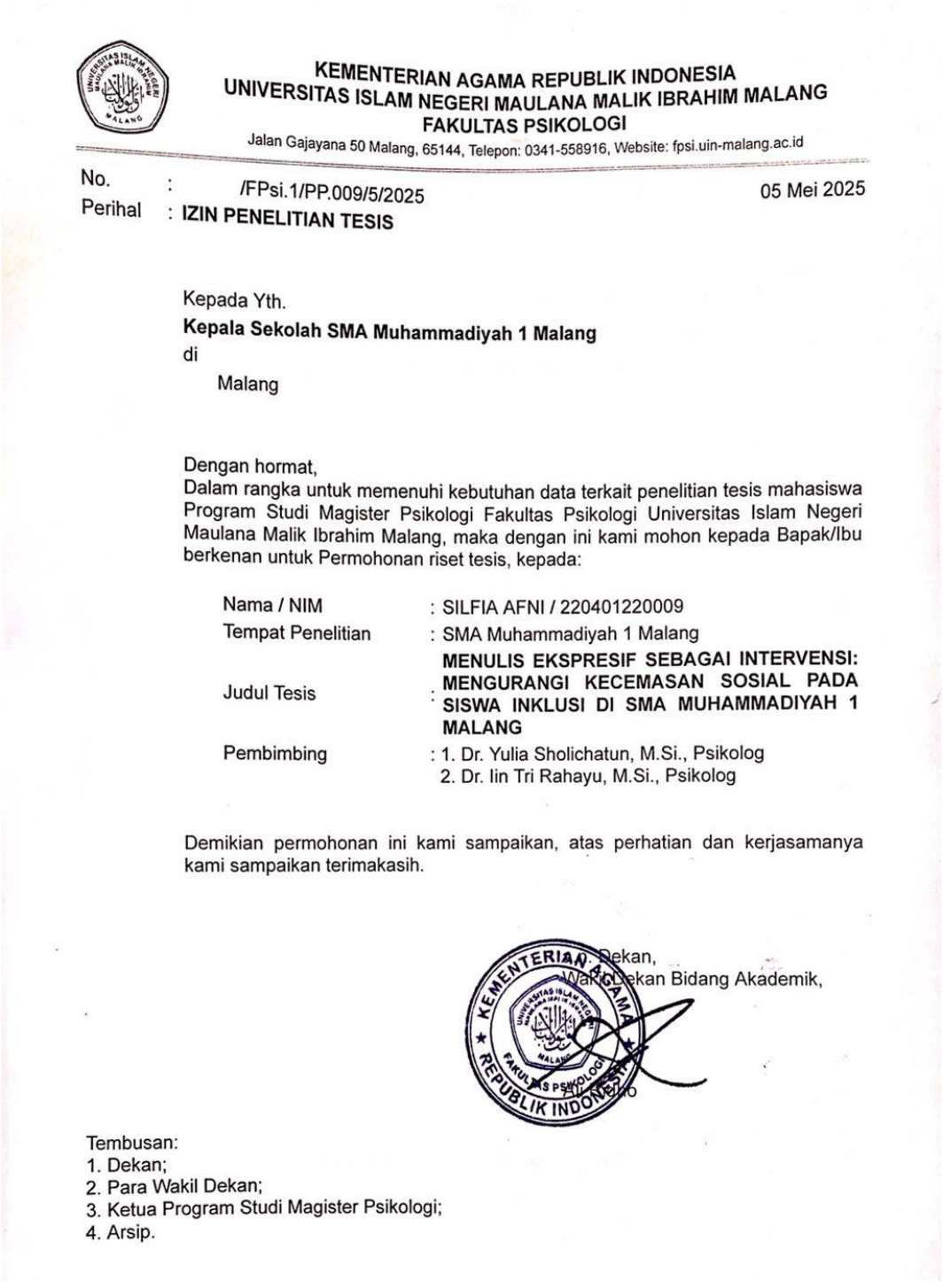
Malang, ...2025

Responden

Saudia

(.....)

Lampiran 7 : Surat Izin 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. : /FPsi.1/PP.009/5/2025 05 Mei 2025
Perihal : **IZIN PENELITIAN TESIS**

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Malang
di
Malang

Dengan hormat,
Dalam rangka untuk memenuhi kebutuhan data terkait penelitian tesis mahasiswa Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu berkenan untuk Permohonan riset tesis, kepada:

Nama / NIM	: SILFIA AFNI / 220401220009
Tempat Penelitian	: SMA Muhammadiyah 1 Malang
Judul Tesis	: **MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI INTERVENSI: MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA INKLUSI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 MALANG**
Pembimbing	: 1. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog 2. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., Psikolog

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

Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Program Studi Magister Psikologi;
4. Arsip.

Surat izin penelitian telah diterima dengan baik oleh guru pendamping, dan kami diberikan izin serta dipersilakan untuk melaksanakan proses penelitian di lingkungan sekolah.

Modul Menulis Ekspresif

Disusun oleh Silfia Afni

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan modul berjudul *"Menulis Ekspresif sebagai Intervensi: Mengurangi Kecemasan Sosial pada Siswa Inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang"*. Modul ini disusun sebagai salah satu upaya untuk memberikan panduan praktis dan ilmiah dalam pelaksanaan intervensi psikologis yang bertujuan membantu siswa inklusi mengatasi kecemasan sosial melalui metode menulis ekspresif.

Kecemasan sosial merupakan salah satu masalah psikologis yang cukup sering dialami oleh siswa, terutama siswa inklusi yang memiliki kebutuhan khusus dan menghadapi berbagai tantangan dalam proses belajar dan berinteraksi sosial. Kondisi ini jika tidak ditangani dengan tepat dapat menghambat perkembangan akademik, sosial, dan emosional siswa, bahkan berpotensi menimbulkan dampak negatif jangka panjang. Oleh karena itu, penting bagi pendidik, konselor, dan tenaga pendamping untuk memiliki alat dan metode yang efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan sosialnya.

Menulis ekspresif merupakan salah satu pendekatan terapeutik yang telah banyak diteliti dan terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan. Melalui proses menulis, individu dapat mengekspresikan perasaan terdalamnya secara tertulis, yang kemudian membantu mereka memahami dan mengelola emosi dengan lebih baik. Metode ini tidak hanya mudah diterapkan, tetapi juga memberikan ruang bagi siswa untuk berefleksi secara pribadi dan mandiri. Dengan demikian, menulis ekspresif menjadi pilihan intervensi yang sangat relevan dan sesuai untuk diterapkan pada siswa inklusi di lingkungan sekolah.

Modul ini disusun dengan harapan dapat menjadi panduan yang komprehensif bagi guru, konselor, dan tenaga pendamping dalam melaksanakan intervensi menulis ekspresif secara sistematis dan efektif. Isi modul mencakup landasan menulis ekspresif, teori kecemasan sosial, serta serta rancangan kegiatan intervensi menulis ekspresif.

Kami menyadari bahwa modul ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak guna penyempurnaan modul ini ke depannya. Semoga modul ini dapat memberikan manfaat yang besar dalam mendukung proses pembelajaran dan perkembangan psikologis siswa inklusi, khususnya dalam mengatasi kecemasan sosial.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan modul ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemudahan dan keberkahan dalam setiap langkah kita untuk mencerdaskan kehidupan bangsa.

Malang, 19 April 2025

Silfia Afni

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR i
DAFTAR ISI iii
PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 2
B. Tujuan 4
C. Sasaran Pengguna Modul 4
D. Petunjuk Pemakaian 4
MENULIS EKSPRESIF 6
KECEMASAN SOSIAL 9
RANCANGAN KEGIATAN 12
Rancangan kegiatan sesi 1 Menulis Pengalaman Awal 14
Rancangan kegiatan sesi 2 Mengeksplorasi Emosi 18
Rancanga kegiatan sesi 3 Menulis Harapan 21
Rancangan kegiatan sesi 4 Refleksi dan Penutup 24
DAFTAR PUSTAKA 27

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan sosial merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang sering dialami oleh remaja, termasuk siswa di lingkungan sekolah. Kondisi ini ditandai dengan perasaan takut, malu, atau cemas yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi sosial atau interaksi dengan orang lain. Bagi siswa inklusi, yang memiliki kebutuhan khusus dan sering menghadapi berbagai tantangan dalam proses belajar serta berinteraksi sosial, kecemasan sosial dapat menjadi hambatan serius yang mempengaruhi prestasi akademik, kepercayaan diri, dan kesejahteraan emosional mereka.

Kecemasan sosial pada siswa inklusi tidak dapat diabaikan. Hasil riset yang dilakukan oleh Mirnawati et al., (2021) menujukan bahwa terdapat kecemasan yang tinggi sebesar 61,94% peserta didik pada kelas inklusi dan model pembelajaran kurikulum merdeka belajar. Adi Pratama et al., (2019) juga menjelaskan bahwa terdapat beberapa perilaku yang muncul pada anak berkebutuhan khusus pada program inklusi seperti: menarik diri, kecemasan, masalah sosia dan perilaku lainnya. Tentu kondisi tersebut dapat menghambat partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran, mempengaruhi perkembangan keterampilan sosial, serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Siswa dengan kecemasan sosial mungkin kesulitan untuk membangun hubungan pertemanan yang sehat, merasa terisolasi, dan pada akhirnya dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka. Lebih lanjut, kecemasan sosial yang tidak tertangani dengan baik dapat berlanjut hingga dewasa dan berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

Dalam upaya mengatasi kecemasan sosial pada siswa inklusi, berbagai intervensi telah dikembangkan dan diuji efektivitasnya. Salah satu intervensi yang menjanjikan adalah menulis ekspresif. Menulis ekspresif merupakan teknik menulis yang melibatkan pengungkapan emosi dan pikiran secara bebas dan jujur dalam bentuk tulisan. Menurut Pennebaker menuliskan pengalaman ke dalam bahasa akan merubah cara orang berfikir mengenai pengalaman yangia alami. Menulis ekspresif memberi peluang kepada individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk penggunaan kata-kata untuk menyampaikan emosi yang dirasakan selama melakukan interaksi sosial. Peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan baik pada dirinya sendiri maupun dengan orang disekitarnya (Pennebeker, 1997). Menurut Bolton terapi menulis ekspresif bermanfaat untuk memahami diri sendiri dalam menghadapi kecemasan maupun depresi. Melalui menulis

ekspresif, individu diberikan kesempatan untuk mencurahkan perasaan, pengalaman traumatis, atau pikiran yang mengganggu tanpa merasa takut dihakimi atau dievaluasi(Bolton, 2011).

Bolton (2004) melihat menulis sebagai alat yang sangat kuat untuk membantu seseorang mengatasi masalah emosional, mengungkapkan pengalaman pribadi, dan mendorong pemahaman diri yang lebih dalam. Menulis membantu individu menyusun pikiran mereka, mengungkapkan perasaan, serta mengeksplorasi makna di balik pengalaman hidup yang dialami. Menurut Bolton (2004), yang paling penting dalam terapi menulis adalah proses menulis itu sendiri, bukan hasil akhir tulisannya. Fokus utama terletak pada eksplorasi, refleksi, dan pengungkapan diri yang terjadi selama menulis, bukan pada kualitas atau tata bahasa tulisan tersebut. Menulis ekspresif menekankan pada proses pengungkapan perasaan dan pikiran secara tertulis tanpa tekanan untuk menghasilkan tulisan yang sempurna, maka pendekatan ini termasuk dalam kategori komunikasi non-verbal. Menulis ekspresif menggunakan media tulisan sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi dan refleksi diri, sehingga berbeda dengan komunikasi verbal yang menggunakan kata-kata lisan. Dengan demikian, menulis ekspresif menjadi cara yang efektif bagi individu, terutama mereka yang kesulitan mengekspresikan diri secara verbal, untuk mengungkapkan isi hati dan pikiran secara bebas dan aman melalui tulisan.

Siswa inklusi sering kali membutuhkan pendekatan non-verbal dan fleksibel karena mereka memiliki beragam kebutuhan khusus yang memengaruhi kemampuan komunikasi verbal dan interaksi sosial mereka. Siswa inklusi yang sulit berbicara atau berkomunikasi dengan kata-kata membutuhkan cara lain untuk berkomunikasi yang tidak hanya mengandalkan ucapan. Misalnya, anak-anak yang mengalami kesuliat belajar, gangguan pendengaran, atau hambatan dalam komunikasi verbal dapat mengekspresikan perasaan dan pikiran secara lisan, sehingga menulis ekspresif menjadi media yang efektif untuk membantu mereka mengungkapkan emosi dan pengalaman secara tertulis(Tririzky, 2023).

Modul ini disusun untuk memberikan panduan praktis dalam pelaksanaan terapi menulis ekspresif sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang. Melalui modul ini, diharapkan para guru, konselor, dan tenaga pendamping dapat menerapkan teknik menulis ekspresif secara sistematis dan efektif dalam mendukung perkembangan psikologis siswa. Intervensi menulis ekspresif dapat diikuti oleh siswa inklusi yang memiliki kemampuan menulis atau mengekspresikan diri secara sederhana, tidak mengalami hambatan kognitif atau motorik berat tanpa alternatif, mampu memahami

instruksi, serta didukung oleh lingkungan dan pendampingan yang memadai. Penyesuaian bentuk tugas dan instruksi sangat dianjurkan untuk mengakomodasi variasi kebutuhan siswa inklusi

Melalui penerapan terapi menulis ekspresif, diharapkan siswa inklusi dapat lebih mampu mengelola kecemasan sosialnya, meningkatkan rasa percaya diri, dan berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan belajar serta interaksi sosial di sekolah. Dengan demikian, modul ini juga turut berkontribusi dalam menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung perkembangan optimal setiap siswa.

B. Tujuan

Tujuan dari pembuatan modul ini adalah untuk memberikan panduan praktis dan sistematis dalam penerapan terapi menulis ekspresif sebagai intervensi guna mengurangi kecemasan sosial pada siswa inklusi di SMA Muhammadiyah 1 Malang. Modul ini bertujuan membantu guru, konselor, dan tenaga pendamping dalam memahami konsep kecemasan sosial serta teknik menulis ekspresif, sehingga dapat melaksanakan intervensi secara efektif dan terukur. Selain itu, modul ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa inklusi dalam mengelola emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka melalui proses menulis ekspresif.

C. Sasaran Pengguna Modul

Sasaran pengguna modul adalah guru pendamping siswa inklusi, fasilitator intervensi di sekolah, dan peneliti yang melakukan intervensi menulis ekspresif.

D. Petunjuk Pemakaian

1. Pelajari seluruh isi modul secara menyeluruh untuk memahami konsep, tujuan, dan langkah-langkah intervensi.
2. Siapkan alat tulis dan media menulis yang nyaman bagi siswa, seperti buku catatan, kertas, atau perangkat elektronik jika memungkinkan.
3. Pastikan ruang atau lingkungan tempat intervensi kondusif, tenang, dan mendukung privasi siswa agar mereka merasa aman dan nyaman saat menulis.
4. Pada pertemuan pertama dilaksanakan pre-test untuk mengukur kecemasan sosial siswa Inklusi.
5. Pertemuan selanjutnya intervensi sesuai dengan panduan langkah-langkah yang tercantum dalam modul, mulai dari sesi pertama hingga sesi terakhir.

6. Berikan instruksi yang jelas dan sederhana kepada siswa agar mereka memahami tujuan dan cara menulis ekspresif.
7. Jaga kerahasiaan tulisan siswa dan berikan kebebasan bagi mereka untuk mengekspresikan diri tanpa takut dinilai.

MENULIS EKSPRESIF

Menurut Pinnebaker (1997) menulis ekspresif merupakan kegiatan menuangkan segala fikiran dan perasaan mengenai kejadian traumatis yang dialami individu secara transparan tanpa harus memperhatikan susunan kebahasaan serta pemilihan kata yang baik dan benar. Malchodi (2007) menyatakan bahwasannya menulis dapat menurunkan ketegangan dalam diri individu dan tanpa sadar individu dapat mengatasi masalahnya, meningkatkan kemampuan mengekspresikan diri serta komunikasi, dan memiliki pemahaman lebih mendalam pada dirinya. Bolton (2004) menjelaskan tentang manfaat menulis ekspresif antara lain dapat mengurangi depresi, kecemasan, dan ketakutan pada suatu hal dalam kehidupan seseorang.

Menulis ekspresif merupakan suatu metode dimana, individu mampu mengekpresikan apa yang ada dalam dirinya, baik pengalaman, trauma atau kondisi lainnya dalam bentuk tulisan. Secara umum, tujuan terapi menulis ekspresif adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan orang lain, meningkatkan ekspresi diri dan harga diri yang kreatif, memperkuat keterampilan komunikasi dan interpersonal untuk mengekspresikan apa yang dirasakan (Fatimatuzzahro et al., 2023).

Melalui proses mengekspresikan perasaan dan pengalaman pribadi secara tertulis, individu dapat mengurangi stres, meningkatkan pemahaman diri, dan meraih kelegaan emosional. Penulis diarahkan untuk mencurahkan pikiran dan perasaan mereka tanpa batasan atau penilaian, sehingga menciptakan ruang aman untuk refleksi dan pengolahan emosi. Dalam penjelasan berikut, kita akan membahas langkah-langkah praktis yang dapat diikuti dalam terapi menulis ekspresif menurut Pennebaker, yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi kecemasan, trauma, atau beban emosional lainnya.

Menurut Pennebaker, terapi menulis ekspresif melibatkan beberapa langkah sederhana untuk memaksimalkan manfaatnya. Langkah pertama yakni menyediakan waktu khusus untuk menulis, sekitar 20 menit setiap hari, minimal selama 3 hari berturut-turut. Beberapa sumber menyarankan durasi antara 15 hingga 30 menit per sesi, yang dapat dilakukan selama 1 hingga 5 hari dalam seminggu. Langkah kedua yakni memilih topik yang sangat personal, penting, dan relevan dengan masalah yang dihadapi. Yang ketiga yakni menulis emosi maupun perasaan yang dirasakan secara bebas tanpa memikirkan format baku, jumlah kalimat, atau alat tulis yang digunakan. Tidak memikirkan susunan bahasa atau struktur kalimat. Yang keempat yakni meyakinkan tentang privasi tulisan tersebut. Yang kelima yakni mengenali batasan diri. Jika selama menulis individu merasakan hal yang kurang nyaman seperti tertekan/terpuruk,

sebaiknya proses menulis dihentikan. Langkah selanjutnya adalah menulis tentang harapan untuk membangun pandangan positif ke depan.

Menulis ekspresif tentu memiliki banyak manfaat bagi individu, baik secara psikologis, kognitif dan emosional. Safarina et al., (2022) menjelaskan bahwa menulis ekspresif bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman individu, memperkuat keterampilan interpersonal dan komunikasi, membantu mengekspresikan diri, mengurangi tekanan, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi. Baikie & Wilhelm (2005) manfaat dari terapi menulis ini diantaranya meningkatkan system kekebalan dalam tubuh individu, Individu dapat merasa lebih baik secara psikologis, dan dapat meningkatkan *working memory* dan nilai rata-rata siswa. Menulis ekspresif juga dapat memberikan beragam manfaat dalam aspek sosial dan komunikasi bagi individu dengan autisme, serta latihan menulis dapat membantu meningkatkan kualitas hidup klien autistik melalui berbagai cara lainnya (Aldrich, 2010).

KECEMASAN SOSIAL

Kecemasan sosial merupakan rasa khawatir yang dirasakat saat dihadapkan dengan situasi sosial sehingga individu merasa tidak nyaman ketika berada di lingkungan dengan orang baru maupun orang yang sudah dikenal sebelumnya karena merasa takut dengan pandangan buruk orang lain terhadapnya (Greca, 1998). Individu yang mengalami kecemasan sosial biasanya merasa takut atau cemas berlebihan terhadap interaksi sosial, seperti berbicara di depan umum, bertemu orang baru, atau berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Kondisi ini dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara normal, sehingga berdampak negatif pada kehidupan sosial dan kesejahteraan psikologisnya.

Stein dan Kean (2000) mengatakan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan yang berlebihan dan menetap terhadap situasi sosial di mana individu merasa akan dipermalukan atau dihakimi secara negatif. Hal ini berbeda dengan kecemasan umum karena fokusnya lebih spesifik pada ketakutan terhadap evaluasi sosial dan interaksi interpersonal. Brecht (2000) menjelaskan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan takut dan khawatir berlebihan saat berada dalam situasi sosial karena takut mendapat penilaian negatif, sehingga individu lebih nyaman saat sendiri. Davison at al (2014) menyatakan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan menetap dan tidak rasional yang umumnya berkaitan dengan keberadaan orang lain, yang menyebabkan individu menghindari interaksi sosial dan takut melakukan hal yang dapat membuat dia merasa malu. Mattick dan Clarke (1998) juga menegaskan bahwa kecemasan sosial adalah keadaan tertekan saat bertemu atau berbicara dengan orang lain yang menimbulkan kekhawatiran akan penghinaan.

Menurut Ingman (1999), tanda-tanda kecemasan sosial meliputi gejala fisik seperti keringat berlebihan, detak jantung cepat, wajah memerah, gemetar, sakit perut, mati rasa, dan pusing; gejala perilaku seperti menghindari kontak mata, berbicara tidak lancar, gelisah, dan menolak interaksi sosial; serta gejala kognitif berupa kesadaran diri yang tinggi, merasa selalu diawasi dan dievaluasi oleh orang lain, kewaspadaan berlebihan, dan pemikiran merendahkan diri sendiri. Tanda-tanda ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial memengaruhi aspek fisik, perilaku, dan pola pikir individu secara menyeluruh.

Kecemasan sosial terdiri dari tiga aspek utama menurut La Greca dan Lopez (1998). Pertama, ketakutan akan penilaian negatif yaitu kekhawatiran individu saat merasa dinilai buruk oleh orang lain, sehingga muncul rasa cemas dan takut. Kedua, penghindaran sosial dan perasaan tertekan dalam situasi yang berhubungan dengan orang baru, di mana individu menghindari interaksi sosial karena merasa gugup, malu, dan khawatir tanpa alasan jelas, seringkali menghindari kontak mata. Ketiga, aspek ini menggambarkan bagaimana kecemasan

sosial memengaruhi perilaku dan perasaan individu dalam konteks sosial, khususnya saat berhadapan dengan orang asing atau situasi sosial baru.

Faktor penyebab kecemasan sosial menurut Rapee (2004) meliputi gaya berpikir, fokus perhatian, dan perilaku penghindaran. Individu dengan kecemasan sosial sering merasa minder dan menghindari interaksi karena takut dinilai negatif (Butler, 1999). Durand (2006) menambahkan faktor biologis berupa kecenderungan genetik yang membuat seseorang rentan terhadap kecemasan, pengalaman serangan panik yang memicu ketakutan berulang, serta trauma sosial masa lalu yang menimbulkan rasa takut nyata dalam situasi sosial. Selain itu, Goffman (2014) menyoroti stigma negatif dari masyarakat sebagai faktor eksternal yang memperburuk kecemasan sosial, di mana penilaian tidak adil terhadap perilaku atau sifat seseorang menimbulkan tekanan psikologis yang berat.

RANCANGAN KEGIATAN

Berdasarkan teori Pennebaker yang menekankan pentingnya durasi menulis yang cukup dan temuan Smyth yang menyarankan jeda antar sesi untuk pemrosesan emosional, rancangan intervensi ini dirancang dengan 4 sesi menulis yang dilaksanakan selama 2 minggu.

Penjadwalan dua sesi per minggu memberikan keseimbangan antara intensitas terapi dan waktu pemulihan emosional bagi peserta. Jeda waktu sekitar 3-4 hari antar sesi memungkinkan peserta untuk merenungkan dan memproses pengalaman yang telah mereka tuangkan dalam tulisan, sehingga efek terapeutik dapat lebih maksimal. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya fokus pada pengungkapan emosi secara mendalam, tetapi juga memberikan ruang bagi refleksi dan integrasi pengalaman tersebut ke dalam pola pikir yang lebih sehat.

Berikut pemaparan jadwal 4 sesi intervensi menulis ekspresif:

Minggu	Hari	Kegiatan Sesi
1	Senin	Sesi 1: Menulis pengalaman awal
1	Kamis	Sesi 2 : Mengeksplorasi emosi
2	Senin	Sesi 3 : Menulis harapan
2	Kamis	Sesi 4 : Refleksi dan penutup

Setelah memahami tujuan dan fokus dari masing-masing sesi dalam terapi menulis ekspresif, penting untuk mengatur pelaksanaan kegiatan secara terstruktur agar intervensi dapat berjalan efektif dan memberikan hasil yang optimal. Pada halaman selanjutnya akan dijelaskan mengenai pembagian waktu di setiap sesi dengan lebih rinci.

Rancangan kegiatan sesi 1 Menulis Pengalaman Awal

No	Kegiatan	Deskripsi	Waktu	Media/alat
1	Persiapan Alat dan Ruang	Menyiapkan alat tulis dan ruang yang kondusif	10 menit	Ruang kelas dan alat tulis
2	Pembukaan dan Pengenalan	Menjelaskan tujuan dan manfaat menulis ekspresif, memberikan motivasi, serta aturan menulis bebas tanpa penilaian	15 menit	Modul dan papan tulis
3	Menulis Ekspresif	Peserta menulis selama 20 menit tentang pengalaman emosional yang paling mengganggu atau penting bagi mereka	10-15 menit	Alat tulis dan buku menulis ekspresif
4	Diskusi Singkat dan Refleksi	Memberikan kesempatan bagi siswa yang ingin berbagi pengalaman (opsional), menegaskan kerahasiaan tulisan	15 menit	Ruang kelas

Pemaparan

Deskripsi

Sesi ini merupakan pembukaan intervensi menulis ekspresif yang bertujuan memberikan ruang bagi siswa inklusi untuk mulai mengekspresikan perasaan dan pengalaman emosional mereka secara bebas dan jujur melalui tulisan. Peserta menulis tentang pengalaman atau perasaan yang paling mengganggu atau penting bagi mereka tanpa tekanan struktur atau penilaian. Fasilitator juga memberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan dan pentingnya menulis ekspresif sebagai media pengelolaan emosi.

Untuk peserta yang merasa kesulitan dalam mengenali atau mendeskripsikan emosinya, tersedia poster perasaan/emosi di kelas yang dapat digunakan sebagai alat bantu visual. Poster ini berisi berbagai gambar ekspresi wajah dan nama-nama emosi (seperti senang, sedih, marah,

takut, bingung, dan lain-lain). Peserta dapat menunjuk gambar atau memilih emosi yang paling sesuai dengan perasaannya saat ini. Setelah itu, peserta diminta untuk mendeskripsikan perasaan tersebut ke dalam buku ang sudah diberikan.

Tujuan

- Membantu peserta mengenali dan mengungkapkan perasaan terdalam secara tertulis.
- Membangun rasa aman dan nyaman agar siswa merasa bebas berekspresi tanpa takut dinilai.
- Memberikan pemahaman awal tentang proses dan manfaat menulis ekspresif dalam mengurangi kecemasan sosial.

Indikator Keberhasilan

1. Peserta mampu menulis secara bebas dan jujur tentang pengalaman emosional yang dialami dengan tanda-tanda sebagai berikut:
    - Peserta dapat menuliskan pengalaman pribadi yang bermakna, termasuk kejadian yang memunculkan emosi kuat (sedih, takut, cemas, marah, atau bahagia).
    - Tulisan mengandung kata-kata yang menunjukkan perasaan dan pikiran terdalam, bukan sekadar deskripsi peristiwa permukaan.
    - Peserta tidak tampak menahan diri atau membatasi cerita karena takut dinilai, dan tulisan bersifat otentik, bahkan jika topiknya sensitif atau sulit.
    - Panjang tulisan cenderung lebih banyak (lebih dari satu paragraf), menandakan keterlibatan dan engagement dalam proses menulis.
2. Peserta menunjukkan antusiasme dan keterbukaan dalam mengikuti kegiatan menulis dengan tanda-tanda sebagai berikut:
    - Peserta hadir tepat waktu dan tampak aktif, tidak menunjukkan sikap menolak atau enggan saat sesi menulis dimulai.
    - Peserta bertanya, meminta penjelasan tambahan, atau menunjukkan minat untuk memahami instruksi lebih lanjut.
    - Perserta menyelesaikan tugas menulis tanpa perlu banyak dorongan dari fasilitator, dan tidak terburu-buru mengakhiri sesi.

3. Peserta memahami tujuan dan manfaat menulis ekspresif sebagai intervensi dengan tanda-tanda sebagai berikut:

    - Peserta apat mengulang atau menjelaskan kembali tujuan kegiatan menulis ekspresif, baik secara lisan maupun tertulis di lembar refleksi.
    - Peserta menyadari bahwa menulis ekspresif bukan sekadar tugas sekolah, melainkan sebagai sarana untuk mengelola dan memahami emosi mereka.
    - Peserta mulai menyebutkan perubahan perasaan, pemahaman baru, atau manfaat yang dirasakan setelah menulis, misalnya merasa lebih lega, atau tenang.

Waktu

± 60 menit

Media

- Buku catatan atau kertas tulis
- Alat tulis (pena, pensil)
- Modul panduan fasilitator
- Poster emosi

Petunjuk Pelaksanaan

1. Fasilitator mengumpulkan peserta di ruang yang telah disiapkan, memastikan suasana kondusif dan nyaman.
2. Memulai kegiatan dengan salam dan menyapa peserta secara hangat, misalnya: “Assalamu’alaikum adik-adik, apa kabar hari ini? Senang sekali bisa bertemu kalian semua.”
3. Menjelaskan tujuan kegiatan menulis ekspresif dan pentingnya mengekspresikan perasaan secara bebas melalui tulisan.
4. Menjelaskan cara penggunaan poster emosi untuk membantu mendiskripsikan perasaan yang dirasakan oleh siswa, misalnya:

    ”Teman-teman, di setiap buku yang saya berikan ada poster emosi yang bisa kalian gunakan. Poster ini berisi gambar-gambar wajah dengan berbagai ekspresi, seperti

senang, sedih, marah, takut, atau bingung. Kalau kalian merasa sulit menuliskan atau mengatakan perasaan kalian, kalian boleh melihat poster ini dan memilih gambar yang paling mirip dengan perasaan kalian saat ini. Poster ini dibuat supaya kalian lebih mudah mengenali dan menceritakan perasaan kalian, jadi tidak apa-apa kalau belum bisa menulis panjang. Yang penting, kalian bisa menunjukkan perasaan kalian dengan cara yang paling nyaman untuk kalian."

5. Mengajak peserta untuk menulis selama 10-30 menit tentang pengalaman atau perasaan yang paling mengganggu atau penting bagi mereka, tanpa memikirkan tata bahasa atau ejaan.
6. Memberikan waktu menulis secara tenang dan menghargai privasi peserta, tidak memaksa untuk membagikan tulisan.
7. Setelah menulis, fasilitator dapat mengajak peserta yang ingin berbagi pengalaman secara sukarela, tanpa tekanan.
8. Menutup sesi dengan memberikan apresiasi atas keberanian peserta dan mengingatkan bahwa tulisan ini adalah milik pribadi yang aman.
9. Memberikan informasi singkat tentang sesi berikutnya dan menutup dengan doa bersama.

Rancangan kegiatan sesi 2 Mengeksplorasi Emosi

No	Kegiatan	Deskripsi	Waktu	Media/alat
1	Persiapan Alat dan Ruang	Menyiapkan alat tulis dan ruang yang kondusif	10 menit	Ruang kelas dan alat tulis
2	Pengantar Sesi	Menjelaskan fokus sesi menulis hari ini, yaitu mendalami perasaan dan pikiran terkait pengalaman yang sama atau baru	10 menit	Modul
3	Menulis Ekspresif	Peserta menulis selama 20 menit, menggali lebih dalam perasaan dan pikiran	10-15 menit	Alat tulis dan buku menulis ekspresif
4	Refleksi Singkat	Memberikan kesempatan bagi siswa yang ingin berbagi (opsional), dan motivasi untuk sesi berikutnya	15 menit	Ruang kelas

Pemaparan

Deskripsi

Sesi kedua berfokus pada pendalaman ekspresi emosional peserta melalui tulisan. Peserta diminta untuk menulis kembali tentang pengalaman atau perasaan yang sama atau baru dengan menggali lebih dalam pikiran dan emosi yang muncul. Sesi ini bertujuan membantu peserta memahami dan mengorganisasi perasaan mereka secara lebih jelas.

Tujuan

- Membantu peserta mengeksplorasi dan memahami emosi yang dialami secara lebih mendalam.
- Meningkatkan kemampuan refleksi diri melalui proses menulis.
- Memperkuat rasa nyaman dan kepercayaan diri peserta dalam mengekspresikan diri.

Indikator Keberhasilan

1. Peserta menulis dengan lebih rinci dan reflektif dibanding sesi sebelumnya. Hal tersebut ditunjukkan dengan beberapa tanda sebagai berikut:
    - Peserta menunjukkan fokus yang lebih baik selama menulis (tidak mudah terganggu).
    - Tulisan menjadi lebih panjang dan mengandung refleksi pribadi, bukan hanya deskripsi permukaan.
2. Peserta mampu mengidentifikasi perasaan yang muncul selama menulis. Hal Tersebut ditujukkan dengan tanda-tanda sebagai berikut:
    - Peserta mulai mengenali dan memproses emosi yang muncul selama menulis
    - peserta melaporkan perasaan lega, bersemangat, atau perubahan emosional positif setelah sesi menulis, yang menunjukkan bahwa mereka mengenali dan memproses emosi yang muncul selama menulis.
3. Peserta menunjukkan peningkatan keterbukaan dalam proses menulis dengan tanda-tanda sebagai berikut:
    - Peserta lebih sering melakukan kontak mata dengan fasilitator atau orang sekitar (tanda percaya diri meningkat).
    - Menandakan rasa aman dan keterbukaan dalam proses terapi.
    - Ada keinginan untuk berbagi pengalaman secara lisan, meskipun isi tulisan tetap pribadi

Waktu

± 55 menit

Media

- Buku catatan atau kertas tulis
- Alat tulis
- Modul panduan fasilitator

Petunjuk Pelaksanaan

1. Fasilitator menyapa peserta dan mengingatkan kembali tujuan menulis ekspresif.

2. Memberikan instruksi menulis selama 10-15 menit dengan fokus menggali perasaan dan pikiran lebih dalam terkait pengalaman yang menyebabkan timbulnya kecemasan sosial.
3. Memberikan suasana tenang dan mendukung selama peserta menulis.
4. Setelah menulis, fasilitator mengajak peserta yang ingin berbagi pengalaman secara sukarela.
5. Memberikan apresiasi dan dukungan kepada peserta.
6. Menutup sesi dengan motivasi dan informasi tentang sesi berikutnya.

Rancanga kegiatan sesi 3 Menulis Harapan

No	Kegiatan	Deskripsi	Waktu	Media/alat
1	Persiapan Alat dan Ruang	Menyiapkan alat tulis dan ruang yang kondusif	10 menit	Ruang kelas dan alat tulis
2	Pengantar Sesi	Menjelaskan fokus sesi menulis hari ini, yaitu melihat pengalaman dari sudut pandang berbeda atau menulis tentang harapan dan solusi	10 menit	Modul
3	Menulis Ekspresif	Peserta menulis selama 20 menit, mencoba sudut pandang baru atau fokus pada harapan	10-15 menit	Alat tulis dan buku menulis ekspresif
4	Refleksi Singkat	Memberikan umpan balik serta motivasi	15 menit	Ruang kelas

Pemaparan

Deskripsi

Pada sesi ini, peserta diajak untuk menulis dengan fokus pada sudut pandang berbeda dari pengalaman yang telah mereka tulis sebelumnya, atau menulis tentang harapan dan solusi terkait pengalaman tersebut. Tujuannya adalah membantu peserta membangun narasi yang lebih koheren dan mulai mengembangkan sikap positif.

Tujuan

- Membantu peserta mengembangkan perspektif baru terhadap pengalaman emosional.
- Mendorong peserta untuk melihat kemungkinan solusi dan harapan di masa depan.
- Memperkuat kemampuan kognitif dan emosional melalui refleksi tertulis.

Indikator keberhasilan

1. Peserta mampu menulis dengan sudut pandang berbeda atau fokus pada harapan dengan tanda-tanda sebagai berikut:

- Peserta mulai merefleksikan pengalaman masa lalu dengan pemaknaan baru, misalnya melihat sisi positif dari kejadian yang sebelumnya dianggap negatif.
- Tulisan mencerminkan perubahan fokus dari masalah ke harapan atau peluang, seperti menuliskan pelajaran yang didapat atau rencana ke depan yang optimis.

2. Peserta menunjukkan sikap lebih positif dan terbuka terhadap pengalaman yang dialami dengan tanda-tanda sebagai berikut:

    - Tanda keterbukaan dapat terlihat dari ekspresi wajah yang lebih hangat, kontak mata yang lebih sering, dan bahasa tubuh yang terbuka (misalnya tangan tidak disilangkan, posisi tubuh menghadap fasilitator).
    - Peserta menunjukkan sikap lebih positif seperti keberanian untuk menghadapi pengalam emosional yang sulit tanpa menghindar dan menutup diri.Sikap positif tersebut merupakan indikator bahwa peserta mulai menerima pengalaman mereka dan mampu mengelola emosi dengan lebih adaptif.

3. Peserta mampu mengintegrasikan pengalaman emosional dalam narasi yang lebih terstruktur. Hal tersebut ditunjukkan dengan beberapa tanda sebagai berikut:

    - Tulisan peserta menggunakan istilah emosional yang beragam dan sesuai konteks, seperti senang, sedih, marah, cemas, yang membantu menggambarkan pengalaman secara mendalam dan sistematis.
    - Narasi yangditulis lebih terorganisisr, bukan hanya rangkaian kalimat acak. Hal tersebut mencerminkan kemempuan peserta mengilah serta memahami emosi dengan lebih baik.

Waktu

± 55 menit

Media

- Buku catatan atau kertas tulis
- Alat tulis
- Modul panduan fasilitator

Petunjuk Pelaksanaan

1. Fasilitator menyapa peserta dan menjelaskan fokus sesi menulis hari ini.

2. Memberikan instruksi menulis selama 10-15 menit dengan tema sudut pandang baru atau harapan.
3. Menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung selama menulis.
4. Memberikan kesempatan bagi peserta yang ingin berbagi ceritanya.
5. Memberikan apresiasi dan motivasi.
6. Menutup sesi dengan informasi tentang sesi selanjutnya.

Rancangan kegiatan sesi 4 Refleksi dan Penutup

No	Kegiatan	Deskripsi	Waktu	Media/alat
1	Persiapan Alat dan Ruang	Menyiapkan alat tulis dan ruang yang kondusif	10 menit	Ruang kelas dan alat tulis
2	Pengantar Sesi	Menjelaskan fokus sesi menulis hari ini, yaitu menulis tentang harapan dan perubahan positif	10 menit	Modul
3	Menulis Ekspresif	Peserta menulis selama 20 menit, tentang harapan, serta perubahan positif.	10-15 menit	Alat tulis dan buku menulis ekspresif
4	Evaluasi dan penutupan	Mengisi instrumen post-test, memberikan umpan balik, dan menutup sesi	15 menit	Ruang kelas

Pemaparan

Deskripsi

Sesi ini merupakan sesi penutup yang mengajak peserta menulis tentang harapan, perubahan positif, atau strategi coping yang ingin mereka lakukan ke depan. Sesi ini bertujuan mengarahkan peserta pada pemikiran konstruktif dan optimis sebagai bagian dari proses penyembuhan dan penguatan diri.

Tujuan

- Membantu peserta mengungkapkan harapan dan rencana positif ke depan.
- Mendorong sikap optimis dan kesiapan menghadapi tantangan.
- Memperkuat hasil intervensi melalui refleksi dan perencanaan.

Indikator Keberhasilan

1. Peserta mampu menulis tentang harapan dan perubahan positif secara jelas.

- Tulisan peserta menunjukkan refleksi diri yang menghubungkan pengalaman masa lalu dengan harapan masa depan secara eksplisit.
- Narasi dalam tulisan mencerminkan penyatuan antara pengalaman saat ini dengan aspirasi masa depan, misalnya menyebutkan pelajaran yang didapat atau peluang baru dari pengalaman sulit.
- Peserta menunjukkan tanda non-verbal seperti gestur tubuh yang lebih percaya diri, seperti postur tegak, ekspresi wajah yang rileks, dan senyum yang lebih sering.

2. Peserta menunjukkan sikap optimis dan motivasi tinggi. Indikator tersebut ditunjukkan dengan beberapa tanda sebagai berikut:

    - Bahasa tubuh peserta peserta menjadi lebih terbuka dan ekspresif, misalnya posisi tubuh menghadap ke depan dan gerakan tangan yang mendukung komunikasi.
    - Peserta menunjukkan antusiasme verbal dan nonverbal, seperti tersenyum, mengangguk, atau memberikan respon positif selama sesi diskusi atau refleksi. Sikap tersebut mencerminkan motivasi tinggi untuk menghadapi tantangan dan menggunakan strategi coping yang dipelajari. (Kontak mata yang stabil dan percaya diri saat berinteraksi, mencerminkan rasa percaya diri dan kesiapan menghadapi tantangan).

Waktu

± 60 menit

Media

- Buku catatan atau kertas tulis
- Alat tulis
- Modul panduan fasilitator
- Kuesioner post-test

Petunjuk Pelaksanaan

1. Fasilitator menyapa peserta dan menjelaskan tujuan sesi terakhir ini.

2. Memberikan instruksi menulis selama 10-15 menit tentang harapan, perubahan positif, atau strategi coping.
3. Memberikan waktu menulis dengan suasana nyaman.
4. Mengajak peserta mengisi kuesioner evaluasi untuk mengukur perubahan kecemasan sosial.
5. Memberikan apresiasi dan motivasi akhir.
6. Menutup kegiatan dengan doa bersama dan ucapan terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

Adi Pratama, G., Rahmat, I., Warsini, S., Studi Ilmu Keperawatan, P., Kedokteran, F., Masyarakat, K., Keperawatan, dan, Gadjah Mada, U., & Keperawatan Jiwa dan Komunitas, D. (2019). Gambaran Perilaku Anak Berkebutuhan Khusus dan Penanganannya oleh Guru di Sekolah Dasar Inklusi Kabupaten Sleman Behavior of Children with Special Needs and Teacher Experiences in Handling it at Inclusive Elementary School of Sleman Regency. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, *3*(2), 110–121.

Aldrich, T. (2010). Expressive Writing Technique For Improving Communication in Individuals With Autism and Related Disorders. *Theses and Capstone*, 175.

Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, *11*(5), 338–346. https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338

Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K., W. cure. (2004). *An introductory handbook of writing in counseling and therapy*. Brunner Routledge.

Bolton. (2011). *Creative writing - Thearapeutic use, Maturation (Psychology)*. Jessica Kingsley.

Brecht, G. (2000). *Mengenal dan Menanggulangi Stress*. Prenhalindo.

Butler, G. (1999). *Overcoming Social Anxiety and Shyness*. Robinson Publishing.

Davison, G. C., Neale, J. ., & Kring, A. N. (2014). *Psikologi Abnormal*. jak pers.

Durand, V. M. (2006). *Essentials of abnormal psychology*. Belmont, CA : Thomson/Wadsworth.

Fatimatuzzahro, L., Woronia, I., Athia Mayalianti, R., & Maryana. (2023). Penerapan Expressive Writing Untuk Mengurangi Communication Apprehension. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, *5*(3), 8–13.

Goffman, E. (2014). *Stigma and social identity*. Routledge/Taylor & francis group.

Greca, L. & La. (1998). Social Anxiety Among Adolescent: Linkages with peer relation and friendships. *Journal of Abnormal Child Psichology*.

Ingman, K. a, Ollendick, T. H., Finney, J. W., Jones, R. T., Lease, C. a, & Keppel-Benson, J.

M. (1999). *An Examination of Social Anxiety, Social Skillis, Social Adjustment, and Self-Construal in Chinese and American Students at an American University*. 1–88.

Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and Validation of Measures of Social Phobia Scrutiny Fear and Social Interaction Anxiety. *Behaviour Research and Therapy*.

Mirnawati, Khan, I., & Lestari, N. R. (2021). Kecemasan Peserta Didik Kelas Inklusif Terhadap Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar. *Educational Journal of Islamic Management (EJIM)*, *1*(2), 31–40.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, *8*(3), 162–166. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x

Pennebeker, J. (1997). Writing About Emotional Experiences As A Therapeutic Process. *Psychological Science Journal*, *8*, 162.

Rapee, R. M. (2004). *Overcoming Shyness and social Phobia*. Rowman & littlefield.

Safarina, N. A., Safuwan, S., Dewi, R., & Zahara, C. I. (2022). Psikoedukasi Writing for Happiness "Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Mental Yang Optimal." *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, *5*(3), 215–219. https://doi.org/10.29303/jppm.v5i3.3756

Stein, M. B., & Kean, Y. M. (2000). Disability and quality of life in social phobia: Epidemiologic findings. *The American Journal of Psychiatry*.

Tririzky, R. (2023). *Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Menulis Ekspresif Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar*.