

Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Kecemasan Berbicara Publik Pada Mahasiswa

Indah Septiani¹, Devi Afrianti², Khoir Annisa Pertiwi³

^{1,2}Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

³Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Sumatera Selatan

e-mail: ¹indahseptiani2050@gmail.com, ²deviafriantif@gmail.com

Diterima tgl 21 Februari 2025 Direvisi tgl. 16 April 2025 Disetujui tgl. 06 Mei 2025

Abstrak

Kecemasan saat berbicara di depan umum merupakan isu psikologis yang memerlukan strategi penanganan yang tepat. Individu yang merasa cemas ketika berbicara di depan audiens besar mungkin mengalami gangguan emosional, termasuk dalam kriteria fobia sosial atau gangguan kecemasan sosial. Reaksi fisiologis seperti jari yang dingin, detak jantung yang cepat, keringat dingin, pusing, pernapasan tidak teratur, atau bahkan sesak napas, menyertai respons psikologis seperti rasa takut, kesulitan berkonsentrasi, pesimisme, dan gelisah. Kondisi ini ditandai oleh ketakutan menghadapi situasi tersebut (Cahyawan & Machdum, 2019). Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas terapi menulis ekspresif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Psikologi tahun ketiga di Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang. Penelitian ini menggunakan metode desain pra-eksperimental dan kriteria desain satu kelompok pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 30 partisipan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik, yaitu Uji Wilcoxon Signed Rank. Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon Signed Rank, skor Z sebesar -4.825 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0.000. Mengikuti prinsip pengujian hipotesis, karena nilai signifikansi ($p\text{-value} < 0.05$), dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_1) diterima, dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Terapi menulis ekspresif memberikan kontribusi positif yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Psikologi.

Kata Kunci: Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Terapi Menulis Ekspresif

Abstract

Anxiety when speaking in public is a psychological issue that requires appropriate coping strategies. Individuals who feel anxious when addressing a large audience may be experiencing emotional disturbances, falling under the criteria of social phobia or social anxiety disorder. This condition is characterized by a fear of facing such situations (Cahyawan & Machdum, 2019). The purpose of this research is to assess the efficacy of expressive writing therapy in mitigating public speaking anxiety in third-year psychology undergraduates at Raden Fatah State Islamic University, Palembang. The research implements the preexperimental design method and one group pre-test-post-test design criteria in this context. The data analysis technique used in this research is a statistical analysis, namely the Wilcoxon Signed Rank Test. Based on the results from the Wilcoxon Signed Rank Test, the Z score equals -4.825 with a significance value (Asymp. Sig. 2-tailed) of 0.000. Foredating the principles of hypothesis testing, since the significance value ($p\text{-value} < 0.05$), we can conclude that the alternative hypothesis (H_1) is accepted, and the null hypothesis (H_0) is rejected. Expressive writing therapy makes a significant positive contribution to reducing the level of public speaking anxiety in Psychology students.

Keywords : Public Speaking Anxiety, Expressive Writing Therapy

PENDAHULUAN

Komunikasi lisan sangat penting untuk dikuasai karena merupakan aspek kunci dalam membangun citra positif dan hubungan baik dengan orang lain. Salah satu contoh komunikasi lisan adalah berbicara di depan umum. Kemampuan berbicara di depan umum sangatlah penting karena dapat membantu siswa dalam menjalankan aktivitas atau tugas dengan lancar. Ilustrasi berbicara di depan umum adalah memberikan presentasi untuk menjelaskan materi perkuliahan saat ini. Salah satu situasi yang dapat memicu perasaan cemas atau takut adalah ketika siswa diminta untuk mempresentasikan idenya di depan banyak orang (Susanti & Supriyanti, 2013).

Kecemasan saat berbicara di depan umum merupakan permasalahan psikologis yang memerlukan strategi coping yang tepat. Individu yang merasa cemas saat berbicara di depan banyak orang mungkin mengalami gangguan emosional, termasuk dalam kriteria fobia sosial atau gangguan kecemasan sosial. Reaksi fisiologis seperti jari tangan dingin, jantung berdebar kencang, keringat lembap, pusing, pernapasan tidak teratur, atau bahkan sesak napas, menyertai respons psikologis seperti rasa takut, sulit berkonsentrasi, pesimisme, dan kegelisahan. Kondisi ini ditandai dengan rasa takut menghadapi situasi seperti itu (Cahyawan & Machdum, 2019).

Hal ini menggarisbawahi pentingnya menerapkan intervensi yang tepat untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah ini. Beberapa peneliti telah menggunakan terapi menulis ekspresif sebagai metode intervensi dalam penelitian mereka. Secara umum, terapi menulis ekspresif bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri sendiri dan orang lain, meningkatkan kreativitas, ekspresi diri, dan harga diri, memperkuat keterampilan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi berlebihan (katarsis), meredakan ketegangan, dan meningkatkan pemecahan masalah. kemampuan dan fungsi adaptif.

Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan merupakan keadaan psikologis di mana individu terus-menerus mengalami kekhawatiran yang samar-samar dan menyusahkan saat mengutarakan pendapat. Hal ini melibatkan aspek fisiologis seperti detak jantung cepat, sesak napas, keringat berlebih, sering ingin buang air kecil, wajah pucat, badan gemetar, menghindari kontak mata atau menundukkan kepala, pusing, dan perasaan lemah. Aspek psikologis meliputi kurang percaya diri, ketidakmampuan berkonsentrasi, kegagalan mengembangkan kualitas pribadi, kurangnya pertimbangan dan bimbingan rasional, ketegangan, kecemasan, frustrasi, dan pelarian dari kenyataan (Istiqomah & Habsy, 2019). Rogers (2004) menyatakan bahwa gejala berbicara di depan umum dapat dibagi menjadi tiga aspek:

1. Gejala fisik yang dapat dirasakan sebelum individu berbicara di depan umum, misalnya: Denyut jantung meningkat, lutut gemetar, suara bergetar, perut kram, mata berair, dan lain sebagainya
2. Gejala-gejala tersebut umumnya terjadi saat individu sedang tampil dan berbicara di depan umum, misalnya: Ketidakmampuan mengingat fakta secara akurat, melupakan hal-hal penting, dan sering mengulang kata atau kalimat yang sama.
3. Gejala emosional biasanya menyertai atau mendahului gejala proses fisik dan mental, misalnya: Perasaan malu dan tidak berdaya, takut dan panik bahkan sebelum berbicara di depan umum, dan individu merasa kehilangan kendali saat berbicara di depan umum.

Terapi Menulis Ekspresif

Menurut Susanti dan Supriyanti (2013), menulis ekspresif dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu individu menggali lebih dalam pemahamannya terhadap pikiran, perasaan, dan tekanan yang muncul ketika berbicara di depan umum. Metode ini tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri tetapi juga membantu pengembangan strategi penanggulangan yang lebih efektif. Melalui tulisan ekspresif, individu dapat memanfaatkannya sebagai sarana untuk melepaskan tekanan internal sehingga menghasilkan pengurangan atau bahkan transformasi yang signifikan terhadap kecemasan yang muncul saat berbicara di depan umum (Susanti & Supriyanti, 2013).

Dari sudut pandang Davis (dikutip dalam Fikri, 2012), menulis ekspresif mempunyai beberapa tujuan penting. Pertama, memberikan pemahaman yang lebih baik, baik bagi diri sendiri maupun orang

lain, tentang gambaran diri melalui bentuk tulisan. Kedua, meningkatkan ekspresi diri, harga diri, dan kreativitas individu. Ketiga, mengembangkan keterampilan komunikasi dan interpersonal. Keempat, sebagai media untuk mengekspresikan emosi yang berlebihan dan meringankan tekanan internal. Terakhir, meningkatkan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Fikri, 2012).

Tahapan Penerapan Terapi Menulis Ekspresif

Hynes & Hynes (dalam Malchlodi, 2007) dan Thompson (dalam Bolton et al., 2004) membagi terapi menulis ekspresif menjadi empat tahap:

- a. Pengakuan/Penulisan awal
Ini adalah tahap awal sesi menulis, yang bertujuan untuk merangsang imajinasi, meningkatkan konsentrasi dan relaksasi, serta menilai suasana hati dan tingkat fokus klien. Durasi tahap ini adalah enam menit. Ini adalah tahap awal sesi menulis, yang bertujuan untuk merangsang imajinasi, meningkatkan konsentrasi dan relaksasi, serta menilai suasana hati dan tingkat fokus klien. Klien didorong untuk terlibat dalam menulis bebas dengan mencatat kata atau frasa yang terlintas dalam pikiran tanpa arahan atau perencanaan tertentu. Selain itu, sesi ini dapat dimulai dengan latihan pemanasan sederhana, gerakan, atau memainkan alat musik.
- b. Latihan ujian/menulis
Tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi respons klien terhadap skenario tertentu. Proses penulisan terjadi pada fase ini, dengan instruksi serupa dengan Pennebaker (2007). Jumlah waktunya bervariasi per sesi, biasanya berlangsung 10-30 menit. Klien juga memiliki kesempatan untuk meninjau dan menyempurnakan tulisan mereka setelahnya. Jumlah pertemuannya berkisar antara 3-5 sesi berturut-turut atau seminggu sekali.
- c. Penjajaran/Umpan Balik
Tahap ini merupakan proses refleksi diri yang mendorong perolehan wawasan segar dan menginspirasi perilaku, sikap atau nilai-nilai baru, sekaligus memberikan kesempatan bagi individu untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam tentang dirinya. Karya tertulis klien dapat diperiksa, direnungkan, diperbaiki, disempurnakan dan didiskusikan dengan individu atau kelompok yang dipercaya.
- d. Penerapan pada diri sendiri
Pada tahap akhir, klien didorong untuk menerapkan pengetahuan yang baru mereka peroleh dalam lingkungan praktis. Terapis membantu klien dalam mengkonsolidasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan perubahan atau perbaikan yang diperlukan, serta mengidentifikasi elemen-elemen yang perlu dipertahankan. Terapis juga menyoroti keuntungan menulis bagi klien. Penting bagi konselor untuk menanyakan apakah klien mengalami ketidaknyamanan atau memerlukan bantuan lebih lanjut karena partisipasi mereka dalam proses penulisan.

Berdasarkan uraian dan pemikiran di atas, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi Tahun Ketiga Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang”. Penelitian ini terdiri dari berbagai bagian, seperti pendahuluan, tinjauan literatur, kerangka konseptual, metodologi penelitian, analisis data, hasil dan pembahasan, kesimpulan, dan rekomendasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai kemanjuran terapi menulis ekspresif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi tahun ketiga di Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang.

Hipotesis nol penelitian (H_0) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan berbicara di depan umum antara mahasiswa psikologi tahun ketiga Universitas Islam

Negeri Raden Fatah Palembang yang menjalani terapi menulis ekspresif dan yang tidak. Sebaliknya, hipotesis alternatif (H1) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan kedua kelompok ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi desain pra-eksperimental dan terkonsentrasi pada kelompok eksperimen yang menjalani intervensi terapi menulis ekspresif. penelitian melibatkan upaya pencarian yang mengikuti metode tertentu. Dalam konteks ini, penelitian menerapkan metode pra-experimental design dan kriteria one group pretest-posttest design. Desain penelitian eksperimental menggunakan one group pre-test yang terdiri dari dua tahap observasi yaitu pre-test yang dilakukan sebelum eksperimen dan post-test yang dilakukan setelah eksperimen.

Variabel bebas penelitian ini adalah terapi menulis ekspresif, sedangkan variabel terikatnya adalah kecemasan berbicara di depan umum. Populasinya adalah mahasiswa psikologi tahun ketiga Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Sampel penelitian berjumlah 30 orang partisipan yang dipilih melalui purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut: (1) Terdaftar sebagai mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Raden Fatah tahun ajaran 2023/2024; (2) Menampilkan tingkat kecemasan sedang hingga tinggi saat berbicara di depan umum; (3) Saat ini sedang menjalani masa studi semester lima pada tahun ajaran 2023/2024; (4) Mengikuti kursus yang berfokus pada metode presentasi; (5) Belum pernah mengalami intervensi menulis ekspresif sebelumnya namun bersedia mengikuti proses intervensi.

Metode pengumpulan data melibatkan pemberian kuesioner untuk menilai tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah mengikuti sesi terapi menulis ekspresif. Istilah teknis yang digunakan dijelaskan pada penggunaan pertama, dan bahasanya jelas, objektif, dan bebas dari bahasa emosional atau kiasan. Tulisannya mempertahankan nada formal, mematuhi konvensi standar, dan menggunakan kosakata yang tepat jika diperlukan. Konten disusun secara logis dan konsisten secara keseluruhan dan bebas dari kesalahan tata bahasa, kesalahan ejaan atau tanda baca.

Peneliti memodifikasi skala kecemasan berbicara di depan umum yang diberi nama *Modified Public Speaking Anxiety Scale* berdasarkan teori Rogers (2004) sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Andi Ainun Fanira Salsabila (2022). Penting untuk dicatat bahwa bahasa yang digunakan dalam Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum yang Dimodifikasi sesuai dengan terminologi teknis standar. Skala 32 item terdiri dari 17 pertanyaan positif dan 15 pertanyaan negatif. Selain itu, dengan melakukan observasi, terjadi penyesuaian perilaku dan ekspresi selama sesi terapi.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji reliabilitas dan uji normalitas dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0 for windows. Dalam penelitian ini aturan pengujian hipotesis *Wilcoxon Signed Rank Test* adalah jika $P < 0,05$ maka H1 diterima dan H0 ditolak. Namun jika $P > 0,05$ maka H1 ditolak dan H0 diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Peserta

Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga puluh mahasiswa semester lima jurusan Psikologi Islam Fakultas Psikologi. Sebaran sampel penelitian diuraikan di bawah ini:

Table 1. Research Participants

No	Name	Gender	Age	Class
1	NI	Female	20 Years	PI 5
2	FO	Female	20 Years	PI 5
3	UA	Female	20 Years	PI 5
4	LF	Female	19 Years	PI 5

5	SH	Female	21 Years	PI 5
6	Aura	Female	19 Years	PI 5
7	Slsbrv	Female	21 Years	PI 7
8	AR	Female	20 Years	PI 5
9	MT	Male	21 Years	PI 5
10	ANS	Female	19 Years	PI 7
11	N	Female	20 Years	PI 6
12	RI	Female	20 Years	PI 6
13	A	Female	20 Years	PI 5
14	AA	Male	20 Years	PI 3
15	AN	Female	20 Years	PI 5
16	DAS	Female	19 Years	PI 5
17	ASA	Male	19 Years	PI 2
18	NA	Female	21 Years	PI 5
19	AM	Female	21 Years	PI 5
20	IH	Male	20 Years	PI 3
21	RF	Female	19 Years	PI 5
22	JN	Female	19 Years	PI 5
23	Azza	Female	19 Years	PI 2
24	MM	Female	20 Years	PI 5
25	CFS	Female	19 Years	PI 7
26	VGA	Female	20 Years	PI 5
27	AP	Female	20 Years	PI 5
28	LT	Female	21 Years	PI 2
29	ADP	Female	20 Years	PI 2
30	API	Female	20 Years	PI 1

Sebaran sampel penelitian menurut usia dan jenis kelamin adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Gender

		Gender			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Male	4	13.3	13.3	13.3
	Female	26	86.7	86.7	100.0
	Totally	30	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 2, tersedia data sampel sebanyak 30 responden. Mayoritas responden yang berjumlah 26 orang atau 86,7% adalah perempuan, sedangkan sisanya 4 orang atau 13,3% adalah laki-laki.

Tabel 3. Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19 Years	9	30.0	30.0	30.0
	20 Years	15	50.0	50.0	80.0

21 Years	6	20.0	20.0	100.0
Totally	30	100.0	100.0	

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 3, dapat disimpulkan bahwa sampel terdiri dari 30 peserta berusia antara 19 dan 21 tahun. Kelompok usia yang paling luas adalah 20 tahun, mewakili 50% dari total responden, sedangkan 30% peserta berusia 19 tahun. Sisanya 20% sampel terdiri dari usia 21 tahun. Data ini menjelaskan distribusi usia yang diamati dalam sampel, yang sebagian besar terkonsentrasi pada rentang usia 20 tahun. Analisis ini menawarkan pemahaman tentang distribusi usia dalam kelompok responden. Aspek lain yang memerlukan eksplorasi lebih lanjut dapat diuraikan.

Tabel 4. Tabel Distribusi Frekuensi Kelas
Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PI1	1	3.3	3.3	3.3
	PI2	4	13.3	13.3	16.7
	PI3	2	6.7	6.7	23.3
	PI5	18	60.0	60.0	83.3
	PI6	2	6.7	6.7	90.0
	PI7	3	10.0	10.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Berdasarkan temuan pada Tabel 4, kelompok sampel terdiri dari 30 peserta yang dikategorikan ke dalam kelas terpisah. PI1 memiliki satu peserta (3,3%), PI2 memiliki empat peserta (13,3%) dan PI3 memiliki dua peserta (6,7%). PI5 memiliki frekuensi tertinggi yaitu 18 peserta (60%), memberikan kontribusi yang signifikan terhadap total kumulatif sebesar 83,3%. PI6 mencakup dua peserta (6,7%), sedangkan PI7 memiliki tiga peserta (10,0%), sehingga menghasilkan kumulatif 100,0%. Analisis ini menyajikan distribusi partisipasi responden pada berbagai kelas. Khususnya, Kelas PI5 menunjukkan tingkat partisipasi tertinggi, sedangkan Kelas PI1 mencatat tingkat partisipasi terendah.

Hasil Tes Deskriptif

Analisis deskriptif distribusi frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai demografi subjek dan analisis deskriptif variabel. Analisis deskriptif distribusi frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai demografi subjek dan analisis deskriptif variabel. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan menulis ekspresif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah penggunaan setelah menyampaikan presentasi one-to-one yang dilanjutkan dengan sesi terapi menulis ekspresif selama 20 menit, metode menulis tersebut diujikan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pengetahuan Alam. Psikologi sebelum mereka melakukan presentasi selanjutnya melalui Zoom.

Pre-test diberikan kepada subjek penelitian untuk mengetahui perbedaan hasil dari *post-test*. Keefektifan metode *experiential writing* ditentukan oleh skor pre-test yang melampaui ambang batas tertentu, subjek penelitian bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan hasil *post-test*. Berdasarkan hasil uji deskriptif distribusi frekuensi distribusi frekuensi dan histogram, rentang skor dan kategori setiap subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 5. Kriteria Penilaian Skor Skala Kecemasan Dalam Kaitannya Dengan *Public Speaking*

Score	Description
81 - 94	High
67 - 81	Medium
54 - 67	Low

Skor kecemasan berbicara di depan umum setiap subjek sebelum dan sesudah perlakuan dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Rangkuman Klasifikasi Tingkat Kecemasan *Public Speaking* dan Penilaian Data

No	Responden	Pre-test	Clasifcation	Post-test	Clasifcation	Status
1	NI	60	Low	56	Low	Down
2	FO	73	Medium	67	Medium	Down
3	UA	83	High	77	Medium	Down
4	LF	76	Medium	70	Medium	Down
5	SH	75	Medium	71	Medium	Down
6	Aura	68	Medium	62	Low	Down
7	Slsbrv	78	Medium	73	Medium	Down
8	AR	79	Medium	74	Medium	Down
9	MT	93	High	88	High	Down
10	ANS	60	Low	54	Low	Down
11	N	66	Low	60	Low	Down
12	RI	80	Medium	73	Medium	Down
13	A	72	Medium	64	Low	Down
14	AA	74	Medium	68	Medium	Down
15	AN	67	Medium	59	Low	Down
16	DAS	60	Low	54	Low	Down
17	ASA	72	Medium	66	Low	Down
18	NA	75	Medium	68	Medium	Down
19	AM	78	Medium	73	Medium	Down
20	IH	87	High	83	Hihg	Down
21	RF	96	High	90	High	Down
22	JN	92	High	86	High	Down
23	Azza	67	Medium	59	Low	Down
24	MM	89	High	85	High	Down
25	CFS	67	Medium	55	Low	Down
26	VGA	56	Low	54	Low	Down
27	AP	58	Low	54	Low	Down
28	LT	66	Low	60	Low	Down
29	ADP	70	Medium	67	Low	Down
30	API	72	Medium	68	Medium	Down

Berdasarkan Tabel 6, dilakukan dua tahap pengukuran pre-test dan post-test dengan klasifikasi status yang sesuai. Terlihat bahwa skor cenderung menurun dari tahap awal hingga akhir. Rata-rata pre-test adalah 73,4, sedangkan rata-rata pasca-test adalah 67,4, yang menunjukkan penurunan rata-rata sekitar 6 poin. Mayoritas tergolong “Sedang” pada kedua tahapan, kecuali MT, IH, RF, JN, MM, dan NA yang tergolong “Tinggi” pada kedua tahapan. Kesimpulannya mayoritas mengalami penurunan performa dari pre-test ke post-test, dengan status klasifikasi secara umum masih berada pada kategori “Sedang”.

Hasil Analisis Data

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Sebelum melakukan perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, diperlukan pengujian pendahuluan. Dengan asumsi normalitas diperlukan sebelum menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test.

Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpanan frekuensi pengamatan yang dipelajari dari frekuensi teoritis. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik analitik uji normalitas Shapiro-Wilk karena subjeknya kurang dari 50. Aturan yang digunakan adalah jika $p > 0,05$ maka distribusinya normal dan jika $p < 0,05$ maka distribusinya tidak normal (Santoso, 2015).

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	.082	30	.200*	.964	30	.388
Post-test	.102	30	.200*	.933	30	.059

*. Ini adalah batas bawah dari arti sebenarnya.

A. Koreksi Signifikansi *Lilliefors*

Dari Tabel 7, hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) berbeda antara kedua tahapan (pre-test dan post-test). Pada pre-test, Sig. nilai *KolmogorovSmirnov* adalah 0,200*, dan untuk Shapiro-Wilk adalah 0,388. Sebaliknya pada post test diperoleh nilai Sig. nilai untuk Kolmogorov-Smirnov adalah 0,200*, dan untuk Shapiro-Wilk adalah 0,059. Perlu dicatat bahwa nilai dengan tanda bintang (*) pada Kolmogorov-Smirnov menunjukkan batas bawah signifikansi sebenarnya.

Meskipun terdapat perbedaan nilai signifikansi antara kedua pengujian, namun keduanya menunjukkan nilai p lebih besar dari 0,05. Akibatnya, kami tidak memiliki bukti yang cukup untuk menolak hipotesis nol bahwa data terdistribusi normal pada kedua tahap. Dengan demikian, setelah membandingkan nilai signifikansi kedua uji normalitas, maka dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas dapat diterima untuk data baik pada tahap pre-test maupun post-test.

Untuk jenis penelitian khusus ini yang menggunakan desain onegroup pretest-posttest, dimana hanya satu kelompok yang diukur sebelum dan sesudah perlakuan atau intervensi, uji homogenitas varians mungkin tidak terlalu signifikan. Oleh karena itu, uji homogenitas varians tidak dilakukan untuk penelitian ini karena hanya satu kelompok yang dilibatkan.

Pengujian Hipotesis

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa tulisan ekspresif. Aturan pengujian hipotesis Wilcoxon Signed Rank Test untuk penelitian ini menyatakan bahwa jika $P < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Sebaliknya H_1 ditolak dan H_0 diterima jika $P > 0,05$.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test
Test Statistics^a

	Post-test – Pre-test
Z	-4.825 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh Z score sebesar -4,825 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Mengikuti prinsip pengujian hipotesis, karena nilai signifikansi (p-value) kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima, dan hipotesis nol (H0) ditolak.

Dapat disimpulkan bahwa perlakuan menulis ekspresif berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, dengan kecenderungan penurunan kecemasan setelah diberikan perlakuan.

KESIMPULAN

Sampel penelitian berjumlah 30 peserta, dengan mayoritas 86,7% adalah perempuan. Usia responden berkisar antara 19 hingga 21 tahun, dengan kelompok usia 20 tahun menjadi kelompok terbanyak, yakni mencakup 50% dari total sampel. Berdasarkan penelusuran, Kelas PI5 memiliki partisipasi tertinggi yaitu 60% dari seluruh responden, sedangkan Kelas PI1 memiliki partisipasi terendah yaitu hanya 3,3%.

Analisis terhadap perubahan skor kecemasan menunjukkan bahwa rata-rata *pre-test* sebesar 73,4 menurun menjadi 67,4 pada fase *post-test*. Mayoritas peserta menunjukkan penurunan performa dari tahap *pre-test* ke tahap *post-test*, meskipun sebagian besar peserta tetap berada pada klasifikasi “Sedang”. Selain itu, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa asumsi berdistribusi normal berlaku untuk data yang dikumpulkan pada tahap *pre-test* dan *post-test*, meskipun nilai signifikansi antara kedua pengujian tersebut berbeda.

Lebih lanjut, uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, dengan nilai *p-value* kurang dari 0,05. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Psikologi. Terbukti terapi ini berhasil menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Psikologi.

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti mengusulkan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya. Bagi yang ingin mendalami teknik menulis untuk meredakan kecemasan berbicara di depan umum dengan pendekatan menulis ekspresif, disarankan untuk mengumpulkan teori dan referensi tambahan. Hal ini akan meningkatkan kekayaan dan ketepatan konten penelitian, sekaligus memberikan landasan teori yang lebih komprehensif dan mendalam.

Selain itu, peneliti menawarkan rekomendasi untuk siswa. Disarankan agar siswa mengambil pendekatan aktif dalam mendokumentasikan pengalaman dan emosi mereka ketika mempersiapkan diri untuk berbicara di depan umum. Terlibat dalam menulis ekspresif mungkin terbukti menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Mencatat pengalaman dan emosi seperti itu akan memungkinkan siswa memperoleh wawasan dan mengatur kecemasan mereka dengan lebih baik sebelum menghadapi situasi berbicara di depan umum.

REFERENSI

- Baikie, KA, & Wilhelm, K. (2005). Manfaat kesehatan emosional dan fisik dari menulis ekspresif. *Kemajuan dalam Perawatan Psikiatri*, 11(5), 338-346. doi:10.1192/apt.11.5.338.
- Cahyawan, R., & Machdum, M. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Bimbingan dan Konseling: Teori dan Penerapan*, 3(1).
- Fikri, M. (2012). Efektivitas Menulis Ekspresif dalam Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Psikologi*, 39(2), 157-168.
- Frattaroli, J. (2006). Pengungkapan eksperimental dan moderatornya: Sebuah meta-analisis. *Buletin Psikologis*, 132(6), 823-865. doi:10.1037/0033-2909.132.6.823.
- Istiqomah, R., & Habsy, M. (2019). Pengaruh Kecemasan terhadap Kinerja Public Speaking. *Jurnal Pengajaran Bahasa Inggris dan Linguistik*, 4(2), 213-221.
- Lepore, SJ, & Smyth, JM (2002). *Obat menulis: Bagaimana tulisan ekspresif meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan emosional*. Washington, DC: Asosiasi Psikologi Amerika.
- Pennebaker, JW, & Chung, CK (2007). *Tulisan ekspresif, gejala emosi, dan kesehatan*. Dalam HS Friedman & RC Silver (Eds.), *Landasan Psikologi Kesehatan*. 263-284. Pers Universitas Oxford.
- Rogers, T. (2004). Kecemasan Berbicara di Depan Umum: Sindrom SAD. Dalam Buku Pegangan *Komunikasi dan Kecemasan: Teori, Penelitian, dan Intervensi*. 235-249. Routledge.
- Smith, JM (1998). Ekspresi emosional tertulis: Ukuran efek, jenis hasil, dan variabel moderasi. *Jurnal Konsultasi dan Psikologi Klinis*, 66(1), 174- 184. doi:10.1037/0022-006X.66.1.174.
- Santoso, B. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi untuk Bisnis dan Ekonomi*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Susanti, F., & Supriyanti, Y. (2013). Efektivitas menulis ekspresif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 35-44.
- Santrock, JW (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grup Media Prenada.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- SusiRendahati, TG, & Hasani, NU (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*, 38 (1): 1-18.
- Vye, C., Scholljegerdes, K. & Welch, ID (2007). *Di bawah tekanan dan kewalahan: mengatasi kecemasan di perguruan tinggi*. London: Praeger.