

**PENGARUH TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN SAAT UJIAN SEKOLAH**
(Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta)
(2015)

DIAH PUTRI AYU PURNAMARINI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan tingkat kecemasan tinggi pada siswa saat ujian sekolah. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 59 Jakarta pada bulan Agustus sampai dengan September 2015. Penelitian ini menggunakan peneliti kuasi eksperimen dengan bentuk *Nonequivalent Control Group Design*. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah digunakan, instrumen kecemasan memiliki 62 item butir pernyataan yang valid dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.933. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Match Pairs Test*, diperoleh nilai *Asymp. Sig* sebesar 0.01 yang berarti nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi α 0.05, maka terjadinya penurunan kecemasan pada siswa dengan melakukan *expressive writing*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu dengan terjadinya penurunan tingkat kecemasan tinggi bagi siswa saat ujian sekolah yang signifikan setelah diberikan perlakuan. Terapi *expressive writing* dapat diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah sebagai salah satu alternatif penanganan untuk menangani siswa yang mengalami masalah dengan tingginya tingkat kecemasan saat ujian sekolah.

Kata Kunci: Terapi *expressive writing*, kecemasan saat ujian.

**EFFECT OF THERAPY EXPRESSIVE WRITING DECREASE OF ANXIETY
WHEN SCHOOL EXAM**

*(Quasi-Experimental Study in Class XI student at SMAN 59 Jakarta)
(2015)*

DIAH PUTRI AYU PURNAMARINI

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out the effect of expressive writing on reducing high levels of anxiety in students during school exams. This research was conducted in SMA Negeri 59 Jakarta in August until September 2015. This study uses a quasi-experimental research on Nonequivalent Control Group Design form. Based on the results of validity and reliability that have been used, the instrument of anxiety has 62 items of valid questions and has a reliability coefficient of 0.933. Based on the hypothesis results of testing by using Wilcoxon Match Pairs Test techniques, Asymp values obtained. Sig 0.010 which means that the value of probability is smaller than the significance value α 0:05. Thus we can conclude that H_0 is rejected and H_1 accepted, by reducing in high levels of anxiety for school students as a significant test after being given treatment. Expressive writing therapy can be applied by teachers guidance and counseling at school as an alternative treatment to deal with students who are having problems with high levels of anxiety during the schools exams.

Keywords: Expressive writing therapy, anxiety during exam.