

BAB II
KERANGKA TEORETIK,
KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Deskripsi Teoretik

1. *Expressive Writing Therapy*

a. Pengertian *Expressive Writing*

Expressive writing terdiri dari dua kosa kata yakni *expressive* dan *writing*. Kata *expressive* menyatakan atau menunjukkan perasaan, sedangkan *writing* tulisan, karangan, menuliskan buah-buah pikiran¹. Jadi *expressive writing therapy* adalah suatu upaya penyembuhan psikologis dengan cara mengungkapkan perasaan termasuk pengalaman emosi kedalam tulisan. *Expressive writing* telah digunakan sebagai strategi yang berbeda dalam pendekatan psikoterapi seperti, *narrative therapy*, *cognitive therapy*, *cognitive analytic therapy*. Wright menyatakan bahwa *expressive writing* salah satu terapi yang digunakan pada teknik naratif². Metode menulis ekspresif atau menulis pengalaman emosional telah menjadi kajian yang menarik pada dua dekade belakangan ini.

Pennebaker & Seagal (1999) mendefinisikan *expressive writing*

¹ John M. Echols & Hasan Shadily, *Kamus Inggris – Indonesia*, (Jakarta: Gramedia, 2003), h. 656.

² Frattaroli, *Opening Up in the Classroom: Effects of Expressive Writing on Graduate School Entrance Exam Performance*. *Jurnal American Psychological Association* Vol.11, (American : University of California.2007), h. 691.

sebagai tulisan yang mencerminkan pikiran yang jujur dan perasaan tentang pengalaman hidup otentik, dengan sisi wawasan. Perasaan trauma, kecemasan dan stres adalah topik yang sangat baik, dan begitu juga harapan dan impian, kebingungan, pengakuan, rahasia, keberhasilan, masalah, ide-ide, serta hal – hal yang terjadi di kehidupan. Hasil yang timbul dari definisi ini membawa penulis dalam kesadaran waktu berfikir, perasaan, dan perilaku. Melalui tindak refleksi menulis, kesadaran ini dapat dipanen sebagai wawasan serta bahan penting dalam proses perubahan³.

Menulis adalah suatu aktivitas melahirkan pikiran dan perasaan dengan tulisan, menulis dapat dijadikan sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri, Bolton (2005) mengungkapkan menulis memiliki suatu kekuatan tersendiri karena menulis adalah suatu bentuk eksplorasi dan ekspresi area pemikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan sebagai suatu sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan suatu pemikiran serta kesadaran akan suatu peristiwa⁴. Jadi dengan menulis individu dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri untuk membangun kesadaran akan sebuah peristiwa.

Terapi *expressive writing* adalah proses individu mengekspresikan pikiran dan perasaannya ke dalam tulisan. Wright mengungkapkan terapi

³ James W. Pennebaker, *Expressive Writing Foundation of Practice*, (United Kingdom : Rowman & Littlefield Education.2013), h. 12.

⁴ Bolton, *et.al.*, *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Therapy*. (New York: Brunner Routledge.2005), h.1-3.

menulis adalah suatu aktivitas menulis yang mencerminkan refleksi dan ekspresi konseli karena inisiatif sendiri atau sugesti dari seorang konseli⁵. Ketika mengekspresikan perasaan dan pikiran dalam tulisan, tidak ada aturan yang mengikat. Individu diberikan kebebasan untuk menuliskan apapun yang ada dalam pikiran dan perasaan. Bolton mengungkapkan pusat dari terapi menulis lebih pada proses selama menulis daripada hasil dari menulis itu sendiri sehingga penting bahwa menulis adalah suatu aktifitas yang personal, bebas kritik, dan bebas dari aturan bahasa seperti tata bahasa, intaksis dan bentuk⁶. Jadi tidak ada aturan yang mengikat ketika sedang menulis. Individu diberikan kebebasan untuk mengekspresikan perasaannya.

Expressive writing salah satu bentuk layanan responsif yang merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang memiliki kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera. *Expressive writing* dapat membantu siswa yang memiliki masalah kecemasan pada katagori tinggi saat menghadapi ujian sekolah dengan mengungkapkan perasaan serta pemikiran yang jujur, dituangkan dalam bentuk tulisan tanpa adanya aturan baku pada proses penulisan.

⁵*Ibid.* h. 1-7.

⁶*Ibid.* h. 1-7.

b. Manfaat *Expressive Writing Therapy*

Konsep dasar dalam *expressive writing* adalah ketika orang mengubah perasaan dan pikiran mereka mengenai hal yang bersifat pribadi dan pengalaman menjengkelkan yang dituang melalui tulisan. Bolton menyatakan bahwa *expressive writing* terapi membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya⁷.

Pernyataan Bolton sejalan dengan yang diungkapkan Pennebaker. Pennebaker mengatakan bahwa menulis tidak hanya memberikan keuntungan kesehatan, tetapi juga mengurangi kecemasan dan depresi. Dalam proses menulis, cenderung mengurangi intensitas seseorang merenungkan hal yang dikhawatirkan karena memungkinkan individu untuk menguji kembali situasi yang dialaminya sehingga keinginan untuk memikirkan kekhawatiran menurun⁸. Jadi *expressive writing* dapat mengurangi stres dan kecemasan.

Manfaat terapi *expressive writing* dengan melalui analisis data individual dapat diketahui bahwa terapi *expressive writing* mampu menurunkan skor ketegangan emosi pada siswa yang mengalami

⁷ *Op. cit.* h. 121.

⁸ James W, Pennebaker & Chung, *Expressive Writing, Emotional Upheavals, and Health* In H. Friedman and R. Silver (Eds.), *Handbook of Health Psychology*, (New York: Oxford University Press. 2007), h. 3.

kesulitan dalam mengungkapkan emosinya. Selain dapat menurunkan emosi, depresi maupun stres, menulis dapat menjadi sarana untuk merefleksikan tingkat kecemasan tinggi pada siswa saat ujian sekolah.

c. Prosedur *Expressive Writing*

Menulis ekspresif dapat didefinisikan hanya sebagai eksplorasi emosi dan pikiran melalui tulisan. Biasanya, pikiran ini adalah pikiran yang mendalam tentang pengalaman traumatis atau emosional. Orang yang berpartisipasi dalam menulis ekspresif, menulis selama 10-30 menit dalam satu sesi, selama 3-5 hari berturut-turut. Selain itu *expressive writing* dapat dilakukan baik secara individual maupun kelompok⁹. Tidak ada batasan topik yang harus dituliskan. Mereka boleh menuliskan tentang apa saja, baik pengalaman traumatis, pengalaman emosional yang mengganggunya, dan kecemasan sesaat (*State*), topik tersebut bisa mengenai hubungannya dengan orangtua, sahabat, kekasih atau siapapun.

Hynes & Thompson membagi terapi *expressive writing* ke dalam empat tahap, yakni :

⁹ James W. Pennebaker, Ph. D. *Expressive Writing Foundation of Practice*. (United Kingdom : Rowman & Littlefield Education.2013). h. 38

1) *Recognition* atau *Initial Write*

Merupakan tahap pembuka menuju sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri konseli, serta mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi konseli. Konseli diberi kesempatan untuk menulis bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan. Pada tahap ini berlangsung selama 6 menit.

2) *Examination* atau *Writing Exercise*

Tahap ini bertujuan untuk meng-*explore* reaksi konseli terhadap suatu situasi tertentu. Merupakan tahap dimana proses menulis dilakukan. Instruksi yang diberikan adalah seperti instruksi yang digunakan Pennebaker (2007). Waktu yang diberikan untuk menulis bervariasi, 10-30 menit setiap sesi. Setelah menulis konseli juga dapat diberi kesempatan untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakannya. Jumlah pertemuan berkisar 3-5 sesi secara berturut-turut atau satu kali seminggu. Selain itu terapi *expressive writing* dapat dilakukan baik secara individual maupun kelompok. Cakupan topik tulisan juga dapat diperluas menjadi peristiwa emosional yang lebih umum atau peristiwa spesifik yang dialami individu, seperti saat di diagnosa mengalami suatu penyakit kronis, kehilangan pekerjaan, atau masuk perguruan tinggi (Pennebaker &

Chung, 2007). Selain itu topik tidak hanya berkaitan dengan pengalaman masa lalu, akan tetapi juga situasi yang sedang dan akan dihadapi di masa mendatang.

3) *Juxtaposition* atau *Feedback*

Tahapan ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap, atau nilai yang baru, serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat konseli dapat dibaca, direfleksikan, atau dapat juga dikembangkan, disempurnakan, dan didiskusikan dengan orang lain atau kelompok yang dapat dipercaya oleh konseli. Hal pokok yang digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis dan atau saat membaca.

4) *Aplication to the Self*

Pada tahap terakhir ini, konseli didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru dalam dunia nyata. Konselor atau terapis membantu konseli mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang mesti diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan. Selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi konseli. Konselor juga perlu menanyakan apakah konseli mengalami ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari

proses menulis yang mereka ikuti¹⁰.

2. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Setiap individu pasti pernah mengalami kecemasan pada waktu tertentu semasa hidupnya jika sedang mengalami situasi yang mengancam. Individu yang mengalami kecemasan merasa khawatir karena menghadapi situasi yang tidak bisa memberikan jawaban yang jelas, tidak bisa mengharapkan sesuatu pertolongan, dan tidak ada harapan yang jelas akan mendapatkan hasil. Perasaan cemas merupakan reaksi yang normal pada seseorang, namun ketika kecemasan itu sering datang dan persisten kecemasan tersebut menjadi sebuah gangguan.

Spielberger mendefinisikan kecemasan sebagai emosi berdasarkan penilaian yang memerlukan simbol-simbol, antisipasi, dan unsur-unsur ketidak pastian. Selain itu Spielberger menambahkan konsep ancaman dalam hal ini adalah penilaian subjektif dari seorang akan situasi yang berpotensi merugikan dan ancaman bagi dirinya. Kecemasan merupakan suatu keadaan yang relatif namun sekaligus juga pola abadi tingkah laku, yang menggambarkan suatu keadaan emosional dari kombinasi unik dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak

¹⁰ Bolton, *et.al.*, *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Therapy*, (New York: Brunner Routledge: 2005), h. 121-122.

menyenangkan diikuti perubahan-perubahan dengan pengaktifan susunan saraf otonom¹¹. Jadi kecemasan merupakan penilaian subjektif terhadap masalah yang dihadapi, penilaian subjektif ini diikuti dengan perubahan pola tingkah laku.

Spielberger membagi kecemasan menjadi dua kategori yaitu kecemasan sesaat atau *Anxiety State (A-State)* dan kecemasan dasar atau *Anxiety Trait (A-Trait)*. Kecemasan sesaat atau *Anxiety State (A-State)* dapat diartikan sebagai emosi sesaat yang tidak tetap atau kondisi yang bervariasi dalam intensitas dan perubahan sepanjang waktu. Kondisi seperti ini dapat diartikan secara subjektif, secara sadar, tenaga serta ketakutan, dan kegiatan susunan saraf otonom. Tingkat *A-State* dapat meningkat dalam keadaan yang dirasa dapat mengancam individu, terlepas dari tujuan yang membahayakan. Tingkat *A-State* dapat menurun dalam situasi yang tidak menekan, atau dalam keadaan dimana bahaya yang ada dirasa tidak mengancam¹². Jadi kecemasan sesaat *A-State* merupakan emosi yang sifatnya tidak tetap dan bervariasi yang diartikan subjektif dimana tingginya *A-State* dapat merangsang sifat yang dapat terlihat secara langsung dalam perilaku individu.

Sedangkan makna *A-Trait* merupakan kecenderungan individu untuk merasakan cemas di berbagai situasi, yang berkaitan dengan ciri-ciri

¹¹ Spielberger, *Anxiety Current Trends in Theory and Research Vol.II*, (London: Academic Press, 1971). h. 39.

¹² *Ibid.*, h. 39.

kepribadian yang bersifat bawaan. *A-Trait* terdiri dari dua komponen yaitu pikiran dan perasaan. Spielberger mengungkapkan *A-Trait* terdiri atas pemikiran dan perasaan. Pemikiran adalah memori yang distimulasikan oleh sebuah situasi dan kemampuan seseorang meniru keahlian dan pengalaman masa lalu dengan situasi yang sama dapat memberikan dampak yang lebih terhadap penilaian seseorang. Sedangkan perasaan merupakan perasaan individu yang tidak menyenangkan akibat datangnya sumber ancaman¹³.

Sejalan dengan Spielberger, Atkison juga mendefinisikan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah “kekhawatiran”, “keperhatinan” dan “rasa takut” yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda, kecemasan ini disebabkan oleh situasi yang mengancam kesejahteraan seperti ancaman fisik, ancaman harga diri, serta tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan¹⁴. Menurut Atkison dalam beberapa hal antara kecemasan dan rasa takut memiliki kesamaan makna. Bagi *behavioris* menggunakan istilah ketakutan dan kecemasan bergantian untuk menggambarkan *drive* yang dipelajari, pengurangan yang berfungsi sebagai penguat untuk belajar kebiasaan baru¹⁵.

¹³ *Ibid.*, h. 40.

¹⁴ Rita L. Atkison, *et.al. Pengantar Psikologi I Terjemahan Nurjannah Taufiq dan Agus Dharman* (Jakarta: Erlangga, 2000). h.212.

¹⁵ Wollfe, *Understanding and Treating Anxiety, an Integrated Approach to Healing The Wounded Self*, (Washington DC: American Psychological Association, 2002). h.13.

Berdasarkan pendapat Spielberger dan Atkison terdapat kedekatan makna antara kecemasan dan rasa takut, terlebih para peneliti *behavioris* yang menggunakan istilah kecemasan dan rasa takut bergantian dalam menggambarkan *drive* yang menjadi *reinforcement* dalam pembentukan perilaku.

Berbeda dengan pendapat ahli sebelumnya mengenai kecemasan. Kecemasan menurut Freud (1933/1964) suatu keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang¹⁶. Pandangan Freud terhadap kecemasan telah mengalami perubahan. Mula-mula ia berpendapat kecemasan adalah akibat dari libido yang tidak diungkapkan atau terbungkus. Menurut Freud kecemasan dibagi menjadi 3 yaitu¹⁷ :

- 1) Kecemasan Neurotik : kekuatan terhadap suatu bahaya yang tidak diketahui contohnya takut dengan guru mata pelajaran karena pernah dihukum, jadi siswa mengalami ketakutan.
- 2) Kecemasan Moral : terjadi karena konflik antara ego dan super ego. Setelah super ego terbentuk biasanya mulai berkembang pada usia 3-5 tahun. Kecemasan moral terjadi karena kita tidak bisa mewujudkan keinginan kita. Contohnya seorang anak gagal membahagiakan kedua orangtuanya.

¹⁶Yustinus, *Teori Kepribadian & Terapi Psikoanalitik Freud*, (Yogyakarta:Kanisius.2006), h. 88-89.

¹⁷ *Ibid.*, h. 89.

3) Kecemasan Realistik : perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik terhadap suatu bahaya yang mungkin terjadi. Contohnya, merasa takut ketika di jalan membawa mobil karena situasi di jalan sedang ramai.

Siswa yang tidak memiliki rasa cemas dan merasa nyaman sehingga cenderung lalai dalam menjalankan pendidikannya, seperti menunda-nunda mengerjakan tugas, tidak memiliki motivasi untuk menjadi juara kelas, tidak memperhatikan pelajaran dengan baik bahkan tidak hadir ke sekolah. Ketika siswa memiliki kecemasan dalam batas normal sangat membantu siswa untuk mempersiapkan kemungkinan-kemungkinan yang akan ia hadapi. Namun ketika kecemasan siswa melampaui batas normal siswa akan terlalu fokus dengan kemungkinan buruk yang akan dihadapi sehingga persiapan yang mereka lakukan terlalu berlebihan atau bahkan siswa yang cemas takut melakukan apapun sehingga potensi dalam dirinya tidak teraktualisasi secara optimal.

Kecemasaan yang dirasakan oleh siswa pun disebabkan oleh banyak faktor salah satunya kecemasaan saat menghadapi ujian sekolah. Beberapa siswa mungkin akan mengalami kecemasan bagaimana dirinya bisa naik kelas atau mendapatkan nilai yang memuaskan. Hal tersebut akan menimbulkan Kecemasan sesaat atau *Anxiety State (A-State)*. Banyak orang menganggap kecemasan sebagai suatu hal yang normal bahkan dianggap penting sebagai mekanisme pertahanan diri,

namun mekanisme pertahanan diri ini kadang bisa salah, mereka merespon seolah-olah setiap kondisi seperti dalam keadaan darurat. Mereka mengalami ketakutan, namun sering tidak jelas persis apa yang mengganggu mereka.

Berdasarkan definisi sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi yang timbul karena perasaan terancam oleh sesuatu objek yang dianggap berbahaya (*stressor*) dan membuat seseorang merasa takut dan khawatir. Kecemasan pada dasarnya hal yang normal dan menjadi bagian penting untuk individu agar waspada terhadap bahaya yang mengancam di masa depan, namun ketika kecemasan timbul kepada hal-hal yang irasional, dan persisten. Kecemasan ini dapat menimbulkan masalah, kondisi ini disebut *anxiety disorder*.

b. Ciri-Ciri Kecemasan

Vye *et.al.*, mengungkapkan bahwa gejala kecemasan dapat diidentifikasi melalui dalam tiga komponen. yaitu, komponen kognitif atau pikiran, fisik, dan perilaku¹⁸ :

- 1) Komponen kognitif : mengungkapkan kecemasan komponen kognitif tercermin sebagai berikut: Cara individu menafsirkan keadaan, mereka fokus pada kemungkinan-kemungkinan buruk dan mengancam

¹⁸ Christopher Vye. *et.al.*, *Under Pressure and Overwhelmed: Coping with Anxiety in College*, (London: Preager, 2007), h. 16.

sehingga mereka mengalami keraguan, khawatir dan ketakutan. orang-orang yang mengalami tingkat kecemasan tinggi memahami bahaya dan ancaman yang lebih mudah dan dalam situasi yang lebih daripada orang yang tidak cemas. Mereka cenderung untuk membayangkan kemungkinan terburuk, memperbesar kemungkinan kerusakan dan konsekuensi bencana. Selain itu mereka juga cenderung meremehkan kemampuan diri untuk mengatasi situasi. Jadi bukan hanya menafsirkan situasi sebagai suatu yang sulit, atau mengancam, mereka juga melihat dirinya kurang mampu untuk mengatasi masalah itu¹⁹. Maksud yang telah diungkapkan oleh Vye *et.al.*, adalah gejala kecemasan dalam komponen kognitif terlihat dari cara individu menafsirkan keadaan atau situasi yang mereka hadapi. Individu yang cemas cenderung fokus pada kemungkinan buruk yang akan terjadi, sehingga menimbulkan rasa takut dan khawatir yang berlebihan, selain itu mereka meremehkan diri sendiri atau memandang dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi tersebut.

- 2) Komponen Fisik : Gejala kecemasan pada komponen fisik berupa gejala yang dirasakan langsung secara fisik. Gejala kecemasan pada komponen fisik mengacu pada berbagai sensasi fisiologis seperti sesak napas, detak jantung lebih cepat, sakit perut, otot tegang, dan

¹⁹ *Ibid.*, h. 16.

pusing. Gejala tersebut berkaitan dengan mekanisme biologis alami yang mempersiapkan kita untuk menanggapi ancaman atau bahaya. Kadang-kadang, orang bisa menjadi bingung atau takut pada beberapa sensasi fisiologis atau gejala kecemasan. Mereka mungkin menafsirkan rangsangan fisik mereka sendiri dan reaktivitas sebagai tanda lebih lanjut dari bahaya dan ancaman. Misalnya, mereka mungkin menafsirkan kegoyahan atau pusing yang mereka rasakan sebagai tanda bahwa mereka mungkin tidak dapat berdiri sepanjang presentasi di kelas. Individu yang cemas sering mengalami sesak napas, detak jantung lebih cepat, sakit perut, otot tegang, dan pusing. Individu mengalami gejala fisik mengartikannya sebagai respon fisiologis terhadap situasi mengancam sehingga ia menafsirkan tidak mampu menghadapi kondisi yang ada dengan baik.

- 3) Komponen Perilaku : Gejala kecemasan pada komponen perilaku melibatkan perilaku atau tindakan ketika seseorang mengalami kecemasan. Beberapa reaksi yang dimiliki seseorang dalam menghadapi kecemasan bersifat adaptif dan membantu untuk mengatasi situasi, seperti sedang dipersiapkan atau kompensasi untuk meminimalkan kemungkinan hasil negatif (misalnya, belajar dengan tekun untuk ujian yang dianggap). Namun, sering perilaku yang menjadi reaksi kecemasan tidak membantu dan bahkan menambah masalah. Contoh reaksi bermasalah dapat mencakup penundaan,

menghindari atau menolak untuk berpartisipasi (seperti tidak hadir dalam ujian, atau kehilangan kertas ujian). Selain itu ada beberapa orang menanggapi kecemasan dengan *overcompensating* atau *overcontrolling* situasi. Misalnya, seseorang yang cemas tentang tes mungkin *overprepare*, tidur sampai larut malam pada beberapa malam sebelum ujian, hanya untuk meyakinkan bahwa upaya mereka bisa saja jauh lebih efisien²⁰. Jadi individu yang mengalami kecemasan melakukan kompensasi agar kemungkinan buruk yang ia bayangkan tidak terjadi, namun persiapan yang dilakukan berlebihan. Selain itu individu yang cemas melakukan penghindaran atau penolakan untuk menghindari kemungkinan buruk terjadi. Selain *Overcontrolling* dan penghindaran sebagai ciri kecemasan pada aspek perilaku, Duffy juga menjelaskan kecemasan dengan tanda sering terjaga saat tidur, sulit tidur, kegelisahan yang akhirnya menjadi hiperaktif²¹. Senada dengan Darajat ciri kecemasan ditandai dengan banyak keluhan seperti ketakutan, sulit memusatkan perhatian, khawatir, tidak tenang, dan gelisah²².

Gejala kecemasan yang diungkapkan oleh Vye *et.al.*, sejalan dengan yang diungkapkan oleh Ottens namun sedikit berbeda dengan Ottens

²⁰ Raymon J. Corsini & Anthony J, Marsela. *Personality Theory, Research & Assessment*. (Hawai: F.E Peacock Publisher Inc, 1983), h. 17.

²¹ *Ibid*, h. 640.

²² Esa Novana Indra Dewi & Amrizal Rusta, *Perbedaan Kecemasan Menghadapi SPMB antara Siswa Akselerasi dengan Kelas Regular*, Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas Vol.2, (Depok: Universitas Indonesia, 2008), h. 57.

yang mengategorikan kecemasan kedalam empat komponen yaitu²³:

- 1) *Patterns of anxiety-engendering mental activity* (pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental). Siswa yang mengalami kecemasan akademik sering merasa khawatir. Mereka merasa tidak aman oleh segala sesuatu yang mereka anggap salah. Kedua, kecemasan akademik pada siswa terlibat dalam penyesuaian diri. Ketiga adalah percaya diri yang rendah. Siswa menerima keyakinan yang salah tentang isu-isu bagaimana menetapkan nilai dalam diri, cara berpikir yang salah dapat memunculkan kecemasan akademik.
- 2) *Misdirected attention* (perhatian yang menunjukkan arah yang salah). Ini adalah masalah yang besar dalam kecemasan akademik. Pada umumnya siswa diharapkan dapat berkonsentrasi penuh pada tugas-tugas akademik seperti membaca buku, mengikuti ujian, atau menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Tetapi yang terjadi pada siswa yang mengalami kecemasan adalah mereka tidak peduli dan perhatian mereka menjadi teralihkan.
- 3) *Physiological distress* (distres secara fisik). Banyak perubahan yang terjadi pada tubuh yang dihubungkan dengan kecemasan seperti ketakutan pada otot, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan tangan bergetar. Selain perubahan fisik pengalaman kecemasan emosional juga berpengaruh seperti “memiliki perasaan kecewa”.

²³ Ottent, A.J. *Coping With Academic Anxiety*, (New York: The Rosen Publishing Group. 1991), h. 5-7.

Aspek-aspek emosional dan fisik dari kecemasan terutama yang mengganggu diinterpretasikan sebagai hal yang berbahaya atau menjadi fokus perhatian yang penting selama tugas akademik.

- 4) *Innapropriate behavior* (perilaku yang kurang tepat). Kecemasan akademik pada siswa terjadi karena siswa ingin memilih cara yang tepat dalam menghadapi kesulitan. Menghindar (*procrastination*) adalah hal yang umum, seperti menghindar dari melaksanakan tugas (berbicara pada teman saat belajar). Kecemasan akademik pada siswa juga terjadi ketika menjawab pertanyaan-pertanyaan ujian secara terburu-buru. Tindakan lain yang tidak benar adalah memaksa diri ketika dalam waktu untuk bersantai.

Ciri-ciri kecemasan menurut Vye *et.al.*, tidak berbeda jauh dengan pendapat Jeffrey S. Nevid, *et.al.*, yang membagi ciri-ciri kecemasan menjadi 3, yaitu²⁴ :

1. Fisik : Kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, telapak tangan yang berkeringat, pusing, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas. bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau

²⁴ Jeffrey S. Nevid, *et.al.*, *Psikologi Abnormal*. (Jakarta: Erlangga,2003). h. 164.

anggota tubuh yang menjadi dingin, merasa lemas atau merasa mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, gangguan sakit perut atau mual, sering buang air kecil, wajah merasa memerah dan merasa sensitive atau mudah marah.

2. *Behavioral* : Perilaku menghindar, dan terguncang.
3. Kognitif : Khawatir akan sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau *aprehensi* terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan, keyakinan akan suatu hal yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi ketubuhan, sangat waspada kepada sensasi tubuh, merasa terancam kepada individu lain atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapatkan perhatian, ketakutan akan menghilangkan control, ketakutan akan ketidak mampuan untuk mengatasi masalah, berfikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berfikir bahwa semuanya tak dapat dikendalikan, berfikir bahwa semua terasa membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal sepele, berfikir tentang hal yang mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berfikir bagaimana caranya dapat melarikan diri dari keramaian, banyak pikiran dalam hal yang berbeda-beda akan tetapi bercampur menjadi satu dalam pemikiran individu, tidak dapat menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu dan merasa sulit untuk berkonsentrasi atau memusatkan

diri pada satu hal saja.

c. Kecemasan Ujian Sekolah

Pendidikan sebagai salah satu bidang yang memegang peranan penting dalam meningkatkan kemajuan bangsa. Agar proses pendidikan dan pembelajaran berjalan efektif maka dibutuhkan pengelolaan pada satuan pendidikan mulai dari jenjang pendidikan dasar hingga menengah merupakan manajemen berbasis sekolah.

Ujian merupakan tahap terakhir evaluasi belajar siswa dalam proses pembelajaran di sekolah baik dari jenjang sekolah dasar hingga menengah. Ujian sebagai salah satu kebijakan pemerintah dalam bidang pendidikan dengan tujuan siswa mengetahui kemampuan serta mengukur kemampuan dalam menyerap ilmu yang diterimanya di sekolah²⁵. Penilaian hasil belajar atau yang disebut dengan ujian memiliki tujuan untuk menilai pencapaian kompetensi pada mata pelajaran tertentu.

Kegagalan dalam ujian sering terjadi pada siswa seperti mengikuti remedial, tidak naik kelas bahkan tidak lulus sekolah. Kegagalan ini menjadi momok bagi para siswa . jika kegagalan ini terjadi maka siswa akan merasa malu, sedih dan kecewa. Beberapa faktor yang membuat siswa gagal saat menghadapi ujian yaitu kurangnya persiapan belajar

²⁵ Joanne Frattaroli. *effects of expressive writing on graduate school entrance exam performance*. (jurnal Universitas of California. Vol.11. No.3). h.692.

siswa saat menjelang ujian, ketidakpercayaan pada kemampuan dirinya, kurangnya pengontrolan diri terhadap emosi siswa seperti stress, depresi dan kecemasan yang tinggi menjelang ujian²⁶.

Tingkat kecemasan individu tergantung pada situasi, beratnya implus yang datang dan kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi persoalan. Proses terbentuknya kecemasan ujian dapat digambarkan dengan adanya stimulus berupa bayangan ancaman atau bahaya potensial yang muncul saat menjelang ujian. pemicu kecemasan menjelang ujian dipengaruhi oleh pikiran irasional misalnya, tidak dapat menjawab soal ujian, mendapatkan nilai di bawah standar kompetensi sekolah, lembar jawab soal tidak ter – scan oleh komputer dan tidak mempercayai kemampuan diri sendiri. Menurut Soetartawi pemicu kecemasan menjelang ujian adalah pemikiran irasional pada diri siswa sehingga memberikan respon negatif pada siswa²⁷.

Riset menunjukkan bahwa keberhasilan 80% ditentukan oleh faktor emosional, sedangkan faktor intelektual hanya berperan 20%. Masalah utama hambatan emosional dalam menghadapi ujian adalah kurang percaya diri. Begitu memasuki ruangan ujian, tiba-tiba merasa ingin ke belakang, cemas, gugup, terlalu berhati-hari dan takut salah. Hal ini mem buat siswa beranggapan bahwa semua soal tampak sulit. Mempersiapkan diri

²⁶ Femi, Olivia. *Teknik Ujian Efektif*. (Jakarta. PT Alex Media Komputindo. 2011). h.3

²⁷ *Ibid.* h.84

dengan sebaik-baiknya saat menghadapi ujian maka siswa akan lebih merasa percaya diri dan tenang saat menghadapi ujian²⁸.

Ujian sekolah menjadi salah satu syarat kenaikan kelas dan kelulusan bagi siswa. Proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa diukur kemampuan pengetahuan mata pelajaran dengan mengikuti ujian sekolah. Tingkat kecemasan yang tinggi pada siswa dapat mempengaruhi hasil ujian sekolah, oleh karena itu perlunya penanganan khusus terhadap siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi saat menjelang ujian. Penanganan terhadap tingkat kecemasan saat menjelang ujian dapat membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri akan kemampuan dan mencegah kegagalan siswa saat mengikuti ujian sekolah.

3. Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja disebut pula sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial. Sering terlihat pada periode dengan mana anak remaja mulai meyakini kemauan, potensi dan cita-cita sendiri. Adanya kesadaran ia berusaha untuk menemukan jalan hidupnya dan mulai mencari nilai-nilai tertentu seperti kebaikan, keluhuran, kebijaksanaan, keindahan dan sebagainya.

²⁸ *Ibid.* h.8

Adolescence atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “menjadi orang dewasa”.²⁹ John W. Santrock menambahkan bahwa remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional.³⁰

Menurut Hurlock, masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju dewasa. Hurlock membagi masa remaja ke dalam tiga tahapan, yaitu pra remaja (11-14 tahun), remaja awal (14-17 tahun), dan remaja lanjut (17-21 tahun).³¹ Erikson mengatakan remaja adalah masa ketika identitas dikembangkan lebih besar.³² Remaja adalah suatu masa yang antara lain ditandai oleh sifat-sifat yang idealis, romantis, berkhayal, berharapan tinggi dan berkeyakinan.³³ Dengan demikian, remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dimana identitasnya akan lebih berkembang yang ditandai dengan adanya sifat dan perilaku yang khas.

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Dalam masa transisi tersebut, remaja banyak menjajaki alternatif dan mencoba

²⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Indonesia: Erlangga, 1999), h. 206.

³⁰ John W. Santrock, , *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h.144.

³¹ Alex Sobur, *Psikologi Umu*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), h. 134.

³² Sri Esti Wuryani Djiwandono, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 2002), h.111.

³³ Singgih D. Gunarsa & Yulia, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2008), h. 249.

berbagai pilihan sebagai bagian dari perkembangan identitasnya. Tercapai penemuan bagi remaja merupakan suatu aktualisasi diri yang dapat mengarahkan remaja dalam menghadapi tantangan hidup dengan positif. Sebaliknya, jika aktualisasi pada masa ini mengalami kebingungan (*confuse*) dalam memecahkan berbagai permasalahan yang dihadapinya.

b. Karakteristik Remaja

Terdapat beberapa hal yang menjadi ciri khas masa remaja yang perlu dikenali, yaitu sebagai berikut:

1) Masa remaja sebagai periode penting

Sebenarnya, setiap periode dalam rentang kehidupan itu penting. Namun, kadar kepentingannya berbeda satu sama lain. Periode remaja ini dikatakan penting, seperti yang diungkapkan oleh Tanner:³⁴

“Bagi sebagian besar anak muda, usia antara dua belas dan enam belas tahun merupakan tahun kehidupan yang penuh kejadian sepanjang menyangkut pertumbuhan dan perkembangan. Tak dapat disangkal, selama kehidupan janin dan tahun pertama atau kedua setelah kelahiran, perkembangan berlangsung semakin cepat, dan lingkungan yang baik semakin lebih menentukan, tetapi yang bersangkutan sendiri bukanlah remaja yang memperhatikan perkembangan atau kurangnya perkembangan dengan kagum, senang atau takut.”

2) Masa remaja sebagai periode peralihan

Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Status remaja

³⁴ Elizabeth B. Hurlock, *op. cit.*, h. 207.

yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberikan waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Terdapat lima perubahan yang sama yang hampir universal. Pertama, meningkatnya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial. Ketiga, perubahan minat dan pola perilaku. Keempat, perubahan nilai-nilai. Kelima, sikap ambivalensi terhadap setiap perubahan.

4) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, masalah di sepanjang masa anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga remaja tidak berpengalaman untuk mengatasi permasalahan sendiri. Kedua, remaja merasa dirinya mandiri sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan dari orang tua dan guru-guru.

5) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Remaja cenderung akan mengikuti kelompoknya (geng). Remaja akan berusaha untuk sama dengan apa yang dicirikan dalam kelompok. Tiap penyimpangan dari standar kelompok dapat mengancam keanggotaannya dalam kelompok. Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Tetapi, status remaja yang mendua dalam kebudayaan Amerika saat ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan “krisis identitas” atau masalah identitas-ego pada remaja.

6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, cenderung merusak, dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal. Stereotip populer pun mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri. Menerima stereotip ini dan adanya keyakinan bahwa orang dewasa mempunyai

pandangan yang buruk tentang remaja membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit.

7) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistic

Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan, bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini menyebabkan meningginya emosi. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

8) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Mendekati usia kematangan yang sah, remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip yang terbangun belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Pada masa ini, selain berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status orang dewasa seperti merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan, terlibat dalam seks bebas. Mereka menganggap perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

c. Tugas perkembangan remaja

Pada tahap ini, terdapat beberapa tugas perkembangan yang perlu dipenuhi remaja sebagai syarat untuk beralih ke tahapan perkembangan selanjutnya. Beberapa tugas tersebut, yaitu:³⁵

- 1) Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita. Pada tugas perkembangan ini remaja melakukan sosialisasi baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.
- 2) Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- 3) Mengharapkan untuk mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab di lingkungannya dengan teman sebaya.
- 4) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya. Pada tugas perkembangan ini remaja mampu mengontrol emosi dan bersikap dari ke dua orang tuanya maupun orang dewasa lainnya di sekitar lingkungannya.
- 5) Pada usia remaja biasanya mereka sudah dapat menentukan karir atau cita-citanya. Mempersiapkan pendidikan untuk masa depannya dan ekonomi.

³⁵ Elizabeth B. Hurlock, *op. cit.*, h. 63

- 6) Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku dan mengembangkan ideology di dalam lingkungannya saat bersosialisasi.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Berikut beberapa penelitian sebelumnya yang terkait dengan judul penelitian kali ini:

- 1) Harry Theozard Fikri (2012), dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif terhadap Emosi Marah pada Remaja yang dipublikasikan dalam Jurnal Humanitas, Vol. IX No.2 Agustus 2012: 103 – 123., menunjukkan bahwa menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif mampu untuk menurunkan emosi marah pada remaja. Partisipan berjumlah delapan orang siswa remaja laki-laki berusia 16- 21 tahun yang memiliki skor STAXI tinggi dan mempunyai kegemaran menulis³⁶.
- 2) Wahyu Sri Hendriani (2012), dengan penelitian yang berjudul Pengaruh *Expressive Writing* pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi, yang diterbitkan pada Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.1, No.1 tahun 2012. Hasil penelitian menunjukkan *expressive writing* kurang efektif untuk menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang menulis skripsi pada mahasiswa psikologi Universitas

³⁶ Harry Theozard Fikri, Jurnal Humanitas, "Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja", (IX No.2 Agustus 2012), h. 103-123.

Surabaya angkatan 2006-2007. Hal ini dikarenakan *expressive writing* merupakan *emotional coping* sedangkan masalah kecemasan pada mahasiswa menulis skripsi memerlukan *problem solving* bukan *emotional coping*³⁷.

- 3) Reni Susanti (2013, dengan penelitian yang berjudul *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa*, diterbitkan pada jurnal Psikologi Universitas Sumatra Utara Vol.9, No.2 tahun 2013. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif untuk penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum. Hal ini dikarenakan *expressive writing therapy* memiliki keunggulan untuk mengatasi berbagai masalah termasuk kecemasan. Keunggulan tersebut diantaranya adalah melalui proses menulis dapat memberi jalan bagi munculnya ingatan, perasaan, dan pikiran yang ditekan atau di pendam; membantu mengorganisasikan pikiran, ide-ide, dan inspirasi yang dimiliki individu; prosesnya bersifat holistik yang memberikan kesadaran mental melalui proses eksplorasi pengalaman³⁸.

- 4) Novi Qonitatin, Sri Widayati dan Gusti Yuli Asih (2011) dalam penelitian yang berjudul *Pengaruh Katarsis dalam Menulis*

³⁷ Wahyuning Sri Herdiani (2012). Jurnal Ilmiah Mahasiswa Surabaya "*Pengaruh Expressive writing terhadap Kecemasan Menyelesaikan Skripsi*" Vol.1 No.1

³⁸ Reni, Susanti. (2013). *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa* vol.9. jurnal Psikologi. Riau : Universitas Sumatra Utara. h.120-129

Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa yang dipublikasikan dalam Jurnal Psikologi Undip Vol. 9, No.1, April 2011. Penelitian menunjukkan 84 mahasiswa yang terjaring sebagai subjek penelitian, 47 orang (55,95%) diantaranya mengalami depresi, dimana sebagian besar berada pada taraf depresi ringan. Hasil analisis statistik memperoleh hasil t hitung = 6,384 dan taraf signifikansi = 0,000. Berdasarkan hasil analisis data tersebut menunjukkan hipotesis penelitian diterima, berarti katarsis dalam menulis *expressive writing* memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap depresi ringan pada mahasiswa³⁹.

C. Kerangka Berpikir

Remaja adalah usia anak yang berusia 13-18 tahun yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Masa remaja merupakan masa perkembangan kehidupan manusia. Pada masa ini remaja berada pada titik penting dalam dalam perkembangan dan pertumbuhan kehidupan secara pesat, seperti tinggi dan berat badan, pertumbuhan kerangka tubuh, fungsi reproduksi dan perubahan masa transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mencakup perubahan psikologis, biologis, kognitif dan

³⁹ Novi Qonitatin, Sri Widyawati dan Gusti Yuli Asih. Jurnal Psikologi UNDIP "Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa" (Vol. 9, No.1, April 2011). h. 21-23

sosial-emosional. Perubahan tersebut menyebabkan remaja dikenal sebagai masa yang penuh dengan gejolak dan permasalahan yang disebabkan oleh masa transisi tersebut. Pada masa ini diri remaja terutama sisi psikologisnya sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan dan dari luar dirinya, lingkungan teman sebaya, tempat remaja bergaul, dan lingkungan keluarga sangat mempengaruhi pada perkembangan diri remaja.

Beberapa remaja sering mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah. Kecemasan adalah sebuah kondisi pada diri individu yang memiliki kekhawatiran yang berlebihan terhadap hal yang mengancam atau menekan, namun hal yang dianggap mengancam ini merupakan penilaian subjektif individu, kecemasan terjadi berkaitan erat dengan persepsi individu terhadap hal yang dianggap mengancam (*stressor*).

Siswa yang memiliki kecemasan akan memprediksikan hal-hal yang buruk yang akan dihadapi selama tahun pertama di sekolah. Pemikiran negatif terhadap diri sendiri juga dapat menyebabkan kecemasan seperti ketidakyakinan akan kemampuan diri yaitu ketidakyakinan siswa menghadapi tuntutan-tuntutan selama di sekolah. Pemikiran lain yang dapat mempengaruhi kecemasan siswa adalah pemikiran mengenai kemungkinan tidak naik kelas. Kecemasan akan menghadapi ujian sering timbul dan dirasakan oleh siswa disetiap kelas yang akan melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi.

Salah satu cara untuk menangani kecemasan pada siswa adalah dengan

melakukan terapi *expressive writing*. *expressive writing* adalah kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terdalam terhadap suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dimiliki. Secara *expressive writing* dilakukan 10-30 menit dalam kurun waktu 3-5 sesi berturut-turut.

Pelaksanaan *expressive writing* dalam kelompok dapat memberikan efesien waktu selain itu juga dapat memberikan kesempatan anggota kelompok untuk membaca dan memperdengarkan jurnal yang telah mereka tulis. Membaca kembali jurnal yang anggota kelompok tulis akan memberikan pemahaman yang mendalam baik untuk umum pembaca maupun yang mendengarkan.

Melakukan *expressive writing* memberikan keuntungan kesehatan, dan mengurangi kecemasan serta depresi. Dalam proses menulis, cenderung mengurangi intensitas seseorang merenungkan hal yang dikhawatirkannya karena memungkinkan individu untuk menguji kembali situasi yang dialaminya sehingga keinginan untuk memikirkan kekhawatiran menurun. Oleh karena itu, diharapkan dengan melakukan terapi *expressive writing* dapat memberikan pengaruh positif terhadap penurunan kecemasan siswa dalam perencanaan masa depan kelas XI SMA Negeri 59 Jakarta.

D. Hipotesis Penelitian

Terdapat pengaruh antara terapi *expressive writing* terhadap penurunan kecemasan siswa saat ujian sekolah SMA Negeri 59 Jakarta.