

EXPRESSIVE WRITING THERAPY DALAM MENGELOLA KECEMASAN DALAM PADA MASA PANDEMI COVID-19

Hairani Lubis¹, Diah Rahayu²

^{1,2}Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
hairani.lubis@fisip.unmul.ac.id¹, diah.rahayu@fisip.unmul.ac.id²

ABSTRAK

Abstrak: Kehadiran virus Corona telah merusak tatanan kehidupan, pandemik corona juga melahirkan berbagai gangguan psikologis berupa stress yang berwujud dalam bentuk ketakutan, kegelisahan, dan kecemasan. Berbagai macam intervensi telah dilakukan dalam mengatasi masalah psikologis, salah satunya expressive writing therapy. *Expressive writing therapy* merupakan intervensi yang dilakukan untuk mengatasi masalah psikologis. Tujuan dari pelaksanaan *expressive writing therapy* dilakukan sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan. Program ini memuat dua kegiatan utama yaitu seminar, *sharing session*, dan pendampingan *online*. Hasil menunjukkan ada penurunan tingkat kecemasan pada peserta setelah diberikan expressive writing therapy dengan terdapat 15 subyek yang mengalami penurunan tingkat kecemasan dan 15 subyek yang mengalami tingkat kecemasan tetap yang artinya ada penurunan kecemasan pada peserta setelah diberikan *expressive writing therapy*.

Kata Kunci: Covid-19; Expressive Writing Therapy; Kecemasan

Abstract: *The presence of the Corona virus has damaged the order of life, the corona pandemic has also given birth to various psychological disorders in the form of stress in the form of fear, anxiety, and anxiety. Various kinds of interventions have been carried out in overcoming psychological problems, one of which is expressive writing therapy. Expressive writing therapy is an intervention to overcome psychological problems. The purpose of implementing expressive writing therapy is to reduce anxiety levels. This program contains two main activities, namely seminars, sharing sessions, and online mentoring. The results showed that there was a decrease in the level of anxiety in participants after being given expressive writing therapy with 15 student subjects experiencing a decrease in anxiety levels and 15 participants experiencing a constant level of anxiety, which means that there was a decrease in anxiety in participants after being given expressive writing therapy.*

Keywords: Covid-19; Expressive Writing Therapy; Anxiety



Article History:

Received: 14-06-2021
Revised : 02-07-2021
Accepted: 04-07-2021
Online : 01-08-2021



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Dunia terguncang, setelah ditemukannya virus baru penular maut yang diberi nama *COVID-19* di belahan negeri tirai bambu China tepatnya di Kota Wuhan (Jarnawi, 2020). Virus ini terdeteksi di akhir Desember 2019 setelah korban berjatuh di Kota Wuhan, lalu secara cepat virus menyebar dan meneror Amerika Serikat, Italia, Inggris, Spanyol, Jerman, Belanda, Ekuador, Turki, Iran, Singapur, Filipina, Malaysia hingga ke Indonesia dan akhirnya membuat kepanikan diseluruh benua (Jarnawi, 2020). Korban pun berjatuh, yang diperkirakan lebih lebih ribuan jiwa dilaporkan telah meninggal dunia akibat virus baru tersebut (Supradewi, 2020).

COVID-19 mewabah dengan cepat keseluruh penjuru dunia karena keunikan model penyebarannya, yaitu lewat interaksi antar penderita yang terinfeksi dengan orang lainnya (Ramadhan, 2020). Sehingga pergerakan dan penyebaran virus terus terjadi secara berkesinambungan sejalan dengan pergerakan penderita yang terinfeksi. Penyebaran corona virus terjadi baik lewat droplets atau molekul ludah saat percakapan, batuk, atau bersin maupun lewat tangan yang terkena virus lalu masuk lewat mulut, hidung ataupun mata (Yuliana et al., 2021).

WHO maupun pemerintah sendiri telah menyampaikan berbagai himbauan dan program untuk melawan virus corona yaitu lewat pencegahan, dengan pembatasan pertemuan atau interaksi sosial (*social distancing*), bekerja dan belajar di rumah (*stay at home*), anjuran menjaga kebersihan lingkungan dan pribadi dengan sesering mungkin mencuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer* serta menyemprotkan disinfektan di tempat tempat berisiko tinggi penularan sampai memberlakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) untuk menutup jalur keluar dan masuknya orang dari suatu wilayah (Masrul et al., 2020).

Kehadiran virus Corona telah merusak tatanan kehidupan manusia di seluruh dunia. Pendidikan, ekonomi sosial, budaya dan keberagaman terdampak akibat virus corona. Misalkan dari segi pendidikan begitu banyak anak-anak dan guru tidak dapat bersekolah dengan normal akibat pembatasan interaksi sosial. Pada akhirnya, dengan fasilitas seadanya mencoba melaksanakan proses pembelajaran jarak jauh yang belum direncanakan dengan matang tanpa penelaahan mendalam (Jarnawi, 2020). Akibatnya tidak seluruh siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik karena alasan ketiadaan sumber belajar dan akses perangkat teknologi dan internet yang terbatas. Di sisi lain orang tua juga terbebani dengan adanya berbagai tugas dalam proses belajar yang menuntut mereka mampu menguasai berbagai mata pelajaran (Paramita, 2020).

Selain merusak tatanan kehidupan, pandemik corona juga melahirkan berbagai gangguan psikologis berupa stress yang berwujud dalam bentuk ketakutan, kegelisahan, dan kecemasan. Orang yang mengalami stres dapat diamati melalui berbagai gejala, seperti meningkatnya ketegangan,

kegelisahan, dan kecemasan (Ulya, 2016). Bila dihayati hal tersebut akan berpengaruh kepada fisik, seperti timbulnya sakit kepala, mual, diare, gatal-gatal, ketegangan otot, gangguan tidur, dan meningkatnya tekanan darah dan detak jantung (Candra et al., 2017). Stres dapat pula muncul dalam wujud perilaku sehingga membuat individu jadi tidak sabar, cepat marah, perubahan pola makan, menarik diri, lesu, dan rendah diri (Widyarini, 2013).

Beberapa hal yang dapat meningkatkan risiko terpaparnya *COVID-19* sehingga pandemi *COVID-19* saat ini menyebabkan tekanan psikologis dan fisik yang cukup besar dan tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi di seluruh dunia sejak wabahnya pada Desember 2019 (Jungmann & Witthöft, 2020). Menghadapi situasi yang tidak pasti dapat meningkatkan tingkat kecemasan seseorang, terutama ketika ada potensi risiko kematian. Ini dapat menyebabkan individu yang sehat dan rentan terlibat dalam perilaku pelindung (Wenning et al., 2020). Penelitian Croll et al., (2020) menyatakan bahwa responden mengalami peningkatan ketakutan (79%), kecemasan (83%) dan depresi (38 %) selama pandemi *COVID-19*. Sementara, disisi lain ketakutan terhadap *COVID-19* akan memiliki dampak besar pada kesehatan mental masyarakat Cortés-Álvarez et al., (2020) melaporkan bahwa keterlibatan dalam perilaku perlindungan bervariasi dari orang ke orang, dan mungkin dipengaruhi oleh beberapa factor Kecemasan

Menurut WHO, (2019), stres yang muncul selama masa pandemi *COVID-19* dapat berupa ketakutan dan kecemasan mengenai kesehatan diri maupun Kesehatan orang lain yang disayangi, perubahan pola tidur dan/atau pola makan, sulit tidur dan konsentrasi, memperparah kondisi fisik seseorang yang memang memiliki riwayat penyakit kronis dan/atau gangguan psikologis, menggunakan obat-obatan (*drugs*). Kecemasan adalah suatu perasaan emosional yang tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh tuntutan atau bahaya-bahaya yang mengancam (Rosenhan & Seligman, 2001). Kecemasan merupakan perwujudan penolakan dari individu yang menimbulkan perasaan takut. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kecemasan. Individu dengan harga diri yang rendah juga akan mudah mengalami kecemasan.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah depresi, cemas, dan stres. Cara pemberian psikoterapi atau sering disebut terapi kejiwaan, dengan menerapkan psikoterapi kognitif dapat diterapkan dengan maksud untuk memulihkan fungsi kognitif seseorang, yaitu kemampuan berpikir secara rasional, konsentrasi, dan daya ingat (Hawari, 2011).

Berbagai macam intervensi telah dilakukan dalam mengatasi masalah psikologis, salah satunya *expressive writing therapy*. *Expressive writing therapy* merupakan intervensi yang dilakukan untuk mengatasi masalah

psikologis pada pasien kanker (Morgan et al., 2008). *Expressive writing therapy* adalah kegiatan menulis yang dilakukan sebagai bentuk katarsis dengan menuliskan pengalaman traumatis secara emosional yang dialami (Pennebaker, 2007). Kondisi depresi yang dialami individu dapat memahami dirinya dan menghadapi situasi tersebut dengan melalui *expressive writing therapy* (Susanti & Supriyantini, 2013). *Expressive writing therapy* merupakan suatu teknik menulis tentang pengalaman yang mengganggu pikiran. Kegiatan sederhana ini bermanfaat untuk memperbaiki kesehatan fisik dan mental seseorang selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, dan bahkan bertahun-tahun. Terapi ini merupakan teknik penulisan singkat yang membantu seseorang memahami dan mengatasi gejala emosional dalam kehidupan mereka (Pennebaker & J.M, 2016).

Melalui *expressive writing therapy* individu merefleksikan pikiran dan perasaan terdalamnya terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan atau menimbulkan trauma. Refleksi ini memfasilitasi individu untuk merubah kognitifnya, meregulasi emosi menjadi lebih baik, menjadi sarana katarsis, memperoleh energi baru, mengarahkan perhatian, meredakan tekanan emosional, yang mempengaruhi keaktifan mahasiswa, serta memberi kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilakunya (Malchiodi, 2007).

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka untuk mengurangi kecemasan, perlu adanya upaya preventif maka dengan menggunakan metode *expressive writing therapy*. Oleh karena itu pelaksanaan *expressive writing therapy* dilakukan sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi, maka tim pengabdian kepada masyarakat dalam bidang Psikologi mengajukan usulan Program Kemitraan Masyarakat dengan kegiatan psikoedukasi *online* kepada mahasiswa. Kegiatan ini memberikan pengetahuan, pemahaman dan pengalaman pada mahasiswa mengenai *expressive writing therapy* dengan metode daring. Program ini memuat dua kegiatan utama yaitu seminar, *sharing session*, dan pendampingan *online*.

B. METODE PELAKSANAAN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) psikoedukasi online dilaksanakan dengan metode sebagai berikut: (1) Partisipan Partisipan PKM adalah 30 mahasiswa direkrut melalui mitra dan (2) Alat Ukur Untuk mengetahui pengaruh PKM psikoedukasi *online* terhadap partisipan maka dilakukan pengukuran dengan kuesioner kecemasan (*pre-test* dan *post test*) yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan.

Kegiatan PKM dilangsungkan mulai dari persiapan hingga penutupan acara dengan mitra. Penjelasan prosedur PKM psikoedukasi online dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Persiapan Kegiatan

Analisis kebutuhan mitra. Setelah itu Tim mengadakan rapat persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian untuk merencanakan pembuatan kuesioner *prepost-test*, *rundown* acara dan rekrutmen peserta.

2. Pelaksanaan Pre-Test

Pret-test melalui *google form*. Setelah pre-test tim mengecek, skoring dan input data peserta.

3. Pelaksanaan Psikoedukasi *Online*

Kegiatan psikoedukasi dilangsungkan secara daring melalui *Zoom Meeting*. Peserta dipersilahkan masuk ke ruangan *Zoom*, setelah itu acara resmi dibuka, dilanjutkan oleh moderator memandu acara webinar. Adapun rangkaian kegiatan terbagi menjadi dua sesi seperti dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Prosedur Kegiatan

Sesi I	
Building Report	
Durasi	50 Menit
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien dan terapis saling mengenal. 2. Tercipta hubungan emosional yang baik antara klien dengan terapis. 3. Terbangun rapport yang baik antara klien dengan terapis. 4. Terciptanya keyakinan antara klien dengan terapis. 5. Klien mengetahui tujuan dan manfaat yang bisa didapatkan selama mengikuti terapi.
Alat & Bahan	-
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengawali pertemuan dengan mengucap salam dan menyapa. 2. Memperkenalkan diri satu sama lain. 3. Menjelaskan tujuan dan kegiatan yang akan dilakukan selama satu bulan. 4. Membuat kesepakatan sekaligus memberikan informed consent. 5. Menyampaikan kegiatan selanjutnya dan meminta kesediaan klien untuk hadir pada pertemuan selanjutnya
Sesi II	
<i>expressive writing therapy</i>	
Durasi	60 Menit
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien mampu memahami keadaan dirinya sendiri setelah peristiwa traumatik yang dialaminya. 2. Klien mampu mengidentifikasi akibat peristiwa traumatik. 3. Klien mampu untuk mengekspresikan emosi-emosi yang selama ini dirasakan
Alat & Bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bolpoin / pensil 2. Buku 3. Worksheet81 4. Blanksheet/kertas kosong 5. Stopwatch/Handphone
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka sesi dengan mengucapkan salam dan menanyakan keadaan, seperti: “bagaimana kabar Anda hari ini?”, “kegiatan apa saja yang sering dilakukan sehari-hari?” dan sebagainya. 2. Klien diberikan penjelasan terkait kegiatan yang akan

-
- dilakukan : “Pada hari kedua ini kita akan melakukan beberapa kegiatan diantaranya adalah menulis. Kegiatan kita hari ini akan berlangsung selama 60 menit”.
3. Klien diberikan kesempatan untuk bertanya jika ada yang belum jelas.
 4. Klien diberikan buku dan bolpoin / pensil.
 5. Klien diminta untuk menulis bebas selama 10 menit, menulis apapun dengan bebas apa yang sedang dipikirkan oleh klien tanpa batasan.
 6. Klien diminta untuk menulis kembali dengan instruksi berbeda. Instruksi yang diberikan adalah:
 “Sebelumnya Anda telah menuliskan apa yang Anda pikirkan dengan bebas, kali ini saya ingin meminta kepada Anda untuk menuliskan tentang pengalaman-pengalaman yang pernah dialami sepanjang kehidupan Anda yang paling menyusahakan, menjengkelkan atau menyebalkan serta akibat negative dari pengalaman tersebut, baik akibat negative tersebut terhadap diri sendiri ataupun terhadap hubungan antar keluarga, teman, sekloah maupun kesehatan”.
 - a. Pikirkan suatu peristiwa yang dapat anda ingat saat ini! Peristiwa tersebut dapat berupa peristiwa saat masa kecil, masa lalu atau peristiwa saat ini yang berkaitan dengan orang tua, teman, aktivitas sehari-hari, sekolah, kesehatan dan lainnya.
 - b. Cobalah membayangkan peristiwa yang paling Anda ingat saat ini! Kembalilah pada ingatan tersebut secara jelas dan sepenuh-penuhnya yang Anda lakukan. Bayangkanlah secara sungguh-sungguh seperti Anda mengalami peristiwa tersebut.
 - c. Selama 30 menit ke depan, saya ingin Anda merasakan kembali perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran yang timbul ketika Anda mengalami kejadian tersebut. Biarkan diri Anda meluapkan semua pikiran dan perasaan. Anda juga dapat menghubungkan pengalaman tersebut dengan keadaan sekarang, harapan-harapan di kemudian hari atau dengan rencana-rencana yang Anda miliki. Tuliskan semua itu ada lembaran kertas yang ada pada buku harian yang telah saya berikan.
 - d. Gambarkan secara nyata semua pikiran dan perasaan Anda ketika Anda membayangkan peristiwa tersebut. Tulislah pengalaman Anda sedetail mungkin. Tidak usah khawatir mengenai ejaan, tata tulis, susunan kalimat atau pola kalimat. Tulisan Anda akan dijaga kerahasiannya. Teruslah menulis sesuai apa yang Anda rasakan dan pikirkan mengenai pengalaman tersebut sampai waktu Anda habis.
 7. Klien dan memulai untuk menulis.
 8. Waktu menulis habis, buku diambil. Klien melakukan sharing bersama terkait perasaan yang dialami setelah aktivitas menulis ekspresif.
 9. Klien diminta untuk menjelaskan manfaat yang diperoleh dari aktivitas menulis.
 10. Klien diminta untuk dapat mengaplikasikan aktivitas menulis dalam sehari-hari.
 11. Sesi kegiatan berakhir, klien diharapkan untuk tetap semangat.
-

4. Pelaksanaan *Post-test*

Post-test diberikan secara *online* dalam bentuk *google form*. Kegiatan ini bertujuan untuk melihat efek dari kegiatan psikoedukasi online terhadap kemampuan peserta. Setelah selesai peserta mengisi kuesioner, dilanjutkan dengan memeriksa, skoring dan input data peserta. Setelah itu tim menganalisis data *prepost-tes* secara keseluruhan.

5. Penutupan

Kegiatan PKM berpamitan dengan mitra. Tim PKM meminta masukan dan evaluasi kegiatan pada mitra, kemudian dilanjutkan dengan foto bersama dan penyerahan *reward* berupa bantuan belajar untuk siswa kepada partisipan melalui mitra.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Individu yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa. Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 30 orang. Adapun distribusi peserta seperti pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Karakteristik Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	5	16,7
2	Perempuan	25	83,3
Jumlah		30	100

Berdasarkan Tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa peserta dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 5 orang (16,7%) dan mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 25 orang (83,3 %). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa peserta didominasi oleh mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 25 orang (83,3 %).

Tabel 3. Karakteristik Subyek Berdasarkan Usia

No.	Usia	Frekuensi	Persentase
1	19	5	16,7
2	20	17	56,7
3	21	7	23,3
4	22	1	3,3
Jumlah		30	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa peserta yaitu mahasiswa dengan usia 19 tahun berjumlah 5 orang (16,7 persen), mahasiswa dengan usia 20 tahun berjumlah 17 orang (56,7 persen), mahasiswa dengan usia 21 tahun berjumlah 7 orang (23,3 persen) dan mahasiswa dengan usia 22 tahun berjumlah 1 orang (3,3 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa peserta didominasi oleh mahasiswa dengan usia berjumlah 20 tahun (56,7 persen).

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi peserta pelatihan untuk mengungari

tingkat kecemasan pada mahasiswa dengan *expressive writing therapy*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pemberian pelatihan dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dimiliki oleh peserta. Pre-test yang diberikan pada subyek penelitian berfungsi untuk mengetahui perbedaan hasil pada *post-test*. Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram maka diperoleh rentang skor dan kategori untuk masing-masing subyek program kemitraan masyarakat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Pengklasifikasian Skor Tingkat Kecemasan

Skor	Keterangan
0 - 1,6	Kecemasan Ringan
1,7 - 3,3	Kecemasan Sedang
3,4 - 4,0	Kecemasan Berat

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat kecemasan sebelum dan setelah kegiatan untuk masing-masing subyek dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Responden	Pre-test	Klasifikasi	Post-test	Klasifikasi	Status
NAK	3,1	Kecemasan Sedang	1,4	Kecemasan Ringan	Turun
ND	2,5	Kecemasan Sedang	1,8	Kecemasan Sedang	Tetap
AHM	3,2	Kecemasan Sedang	1,4	Kecemasan Ringan	Turun
GHP	2,7	Kecemasan Sedang	1,9	Kecemasan Sedang	Tetap
MAS	2,7	Kecemasan Sedang	1,7	Kecemasan Sedang	Tetap
MA	2,5	Kecemasan Sedang	1,4	Kecemasan Ringan	Turun
MNR	2,5	Kecemasan Sedang	1,4	Kecemasan Ringan	Turun
PAW	1,8	Kecemasan Sedang	1,7	Kecemasan Sedang	Tetap
NR	1,8	Kecemasan Sedang	1,4	Kecemasan Ringan	Turun
S	2,3	Kecemasan Sedang	1,5	Kecemasan Ringan	Turun
RA	2,3	Kecemasan Sedang	1,9	Kecemasan Sedang	Tetap
SA	2,5	Kecemasan Sedang	1,9	Kecemasan Sedang	Tetap
N	2,0	Kecemasan Sedang	2,0	Kecemasan Sedang	Tetap
MHM	2,8	Kecemasan Sedang	1,4	Kecemasan Ringan	Turun
MF	1,7	Kecemasan Sedang	1,7	Kecemasan Sedang	Tetap
MBB	1,7	Kecemasan Sedang	1,3	Kecemasan Ringan	Turun
FH	2,7	Kecemasan Sedang	1,5	Kecemasan Ringan	Turun
MM	2,3	Kecemasan Sedang	1,5	Kecemasan Ringan	Turun
WA	2,3	Kecemasan Sedang	2,0	Kecemasan Sedang	Tetap
AES	2,3	Kecemasan Sedang	1,9	Kecemasan Sedang	Tetap
DR	2,2	Kecemasan Sedang	1,7	Kecemasan Sedang	Tetap
NAZP	3,6	Kecemasan Tinggi	2,8	Kecemasan Sedang	Turun
SKN	2,9	Kecemasan Sedang	1,8	Kecemasan Sedang	Tetap
ZJB	2,8	Kecemasan Sedang	2,2	Kecemasan Sedang	Tetap
NAF	2,2	Kecemasan Sedang	1,2	Kecemasan Ringan	Turun
VS	2,2	Kecemasan Sedang	2,0	Kecemasan Sedang	Tetap
NNS	1,9	Kecemasan Sedang	1,5	Kecemasan Ringan	Turun
SN	2,7	Kecemasan Sedang	1,3	Kecemasan Ringan	Turun
CA	1,7	Kecemasan Sedang	1,2	Kecemasan Ringan	Turun

NYN	2,1	Kecemasan Sedang	1,3	Kecemasan Ringan	Turun
-----	-----	------------------	-----	------------------	-------

Berdasarkan Tabel 5 maka dapat diketahui pada *pre-test* dan *post-test* skala tingkat kecemasan terdapat perbedaan skor pada peserta yang telah mengikuti kegiatan *expressive writing therapy*, terdapat 15 subyek yang mengalami penurunan tingkat kecemasan dan 15 peserta yang mengalami tingkat kecemasan tetap.

Berdasarkan dari hasil yang telah didapatkan maka *Eexpressive writing therapy* merupakan salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan. Konsep dasar dalam *expressive writing therapy* adalah ketika orang mengubah perasaan dan pikiran mereka mengenai hal yang bersifat pribadi dan pengalaman menjengkelkan yang dituang melalui tulisan.

Expressive writing therapy membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya (Bolton G, 2011). Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa menulis pengalaman emosional mempunyai manfaat yang besar sebagai media terapeutik dalam beberapa permasalahan klinis. Terapi menulis mampu meningkatkan perawatan diri bagi individu yang mengalami kesedihan mendalam karena menulis digunakan sebagai media untuk membuka diri sehingga individu tersebut lebih mampu untuk melakukan rawat diri yang lebih baik (Pennebaker J, 2013). Hal ini membuktikan bahwa terapi *expressive writing* dinilai baik dan bermanfaat oleh para peserta karena mampu mengurangi kecemasan dan perbaikan suasana hati.

Penurunan kecemasan yang dialami oleh responden pada kelompok intervensi tidak terlepas dari proses *self-expression* yang dilakukan pada saat perlakuan yang dapat digunakan sebagai upaya untuk mengatasi hambatan dalam diri, dan mengeluarkan pikiran yang disembunyikan. Selain itu, pengungkapan yang dilakukan secara emosional juga dapat membantu individu mengubah pikiran responden menjadi lebih positif. Ketika responden menceritakan kembali pengalaman emosional dengan menulis akan terjadi proses kerja ulang di dalam otak dan memberikan kesempatan bagi responden untuk mengelola pikiran negatif menjadi lebih baik (Melathy & Astuti, 2015).

Expressive writing therapy merupakan suatu proses kataris dan dapat disebut sebagai *emotional storytelling* karena dalam proses menulis, individu akan menulis perasaan terdalam dan melibatkan emosinya dalam membuat cerita. *Emotional storytelling* berhubungan dengan fungsi *expressive writing therapy* untuk mengeluarkan emosi negative yang disimpan dalam pikiran seseorang. Ketika seseorang menulis, ia akan mengeluarkan emosi yang selama ini dipendam dan mencoba untuk merekonstruksi memori dalam suatu peristiwa spesifik tertentu, sehingga menimbulkan

suatu

kesadaran. Secara kognitif, kegiatan *expressive writing therapy* ini membantu individu meningkatkan kapasitas otak. Ketika menulis, otak kiri dan kanan kita ikut bekerja, sehingga keseimbangan fungsi otak tetap terjaga dan daya ingat kita terasah untuk mengolah ide menjadi kata dan bahasa yang dituangkan dalam kalimat-kalimat di tulisan (Pennebaker & Graybeal, 2011).

Expressive writing therapy secara efektif dapat mengatasi atau menurunkan simptom-simptom gangguan psikologis tetapi *expressive writing therapy* memiliki kekurangan. Beberapa dari individu tidak merasakan kepuasan dalam menulis ketika menceritakan pengalaman traumatisnya dan memiliki kemampuan dalam menulis sehingga individu tidak mampu untuk menceritakan pengalaman secara mendalam (Soroko, 2012). Selain itu *expressive writing therapy* tidak terdapat teknik dalam menceritakan kembali isi tulisan yang telah ditulis oleh individu maka kemungkinan individu tidak dapat menceritakan secara keseluruhan dan rinci dalam sebuah tulisan. Sehingga dari kekurangan yang dimiliki *expressive writing therapy* membuat individu secara tidak maksimal dalam mengekspresikan emosi dan tidak mampu untuk memahami atau menyadari konflik yang dialami dengan baik.

Kekurangan yang dimiliki *expressive writing therapy* membuat individu secara tidak maksimal dalam mengekspresikan emosinya sehingga individu tidak optimal dalam meningkatkan emosi positif didalam dirinya. Melalui katarsis individu mampu menurunkan kecemasan dengan mengekspresikan emosi-emosi negatif dan persepsi atau pikiran negatif. *Expressive writing therapy* dan *art therapy* membantu individu untuk mengekspresikan emosi dan pikirannya melalui media-media yang digunakan.

Kegiatan *expressive writing therapy* berhasil dilaksanakan dalam menurunkan tingkat kecemasan peserta karena didukung oleh keinginan dalam belajar menurunkan tingkat kecemasan mereka. Selain faktor tersebut, juga terdapat faktor lainnya yaitu konselor saat konseling kelompok yang sudah berpengalaman dan mampu memberikan arahan dengan baik. Dokumentasi pelaksanaan program kemitraan masyarakat dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil menunjukkan ada penurunan tingkat kecemasan pada peserta setelah diberikan *expressive writing therapy* dengan terdapat 15 subyek mahasiswa yang mengalami penurunan tingkat kecemasan dan 15 peserta yang mengalami tingkat kecemasan tetap yang artinya ada penurunan kecemasan pada peserta setelah diberikan *expressive writing therapy*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada Universitas Mulawarman yang telah mendukung kegiatan ini beserta mahasiswanya dan diharapkan pada subyek penelitian untuk selalu melakukan praktek *expressive writing therapy* pada kesehariannya untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan

DAFTAR RUJUKAN

- Bolton G. (2011). *The therapeutic of creative writing, writing myself*. London: Jessica Kingsley Publisher.
- Candra, I. W., Harini, I. G. A., & Sumirta, I. N. (2017). *Psikologi landasan keilmuan praktik keperawatan jiwa*. Penerbit Andi.
- Cortés-Álvarez, N. Y., Piñeiro-Lamas, R., & Vuelvas-Olmos, C. (2020). Psychological effects and associated factors of COVID-19 in a mexican sample. *Cambridge: Cambridge University Press*.
- Croll, L., Kurzweil, A., Hasanaj, L., Serrano, L., Balcer, L. J., & Galetta, S. L. (2020). No Title. *Journal of the Neurological Sciences*, 416. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jns.2020.117034>. (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022510X20303713>)
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60–73.
- Jungmann, M. S., & Witthöft, M. (2020). Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety? *Journal of Anxiety Disorders*, 73. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102239>. Retrieved from (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0887618520300530>)
- Malchiodi, C. (2007). *Expressive therapies*. New York : The Guilford Press.
- Masrul, M., Abdillah, L. A., Tasnim, T., Simarmata, J., Daud, D., Sulaiman, O. K., & Faried, A. I. (2020). *Pandemik COVID-19: Persoalan dan Refleksi di Indonesia*. Yayasan Kita Menulis.
- Melathy, C. E., & Astuti, T. P. (2015). Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap Kecemasan pada Penderita Diabetes Mellitus tipe II. *Jurnal Empati*, Vol. 3 No. 4, 3(4).
- Morgan, N. P., Graves, K. D., Poggi, E. A., & Cheson, B. D. (2008). Implementing an expressive writing ctudy in a cancer clinic. *The Oncologist*, 13(2), 196–204. <https://doi.org/https://doi.org/10.1634/theoncologist.2007-0147>
- Paramita, P. E. (2020). Perkuliahan covid 19: Dari darung (dalam ruangan) ke daring (dalam jaringan). In *Pengalaman Pembelajaran Bahasa Inggris Daring Di Perguruan Tinggi Pada Masa Pandemi Covid-19* (p. 44).
- Pennebaker, J. ., & Graybeal, A. (2011). Pattern of Natural Language Use. *Current Directions in Psychological Science*, 10(3).

- Pennebaker, J. ., & J.M, S. (2016). *Opening up by writing it down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. New York London:The Guilford Press.
- Pennebaker, J. W. (2007). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-`66.
- Pennebaker J. (2013). *Expressive writing Foundation of Practice*. United Kingdom: Rowman & Littefield Education.
- Ramadhan, M. A. (2020). Penerapan Farm From Home Melalui Kegiatan Vertikultur Sebagai Solusi Antisipatif Terhadap Krisis Ketahanan Pangan Akibat Pandemi Covid-19. *Minda Mahasiswa Indonesia: Antisipasi Resesi Dan Krisis Pangan Akibat Pandemi*.
- Rosenhan, D., & Seligman, M. (2001). *Abnormal Psychology*. USA: W.W. Norton and Company.
- Soroko, E. (2012). Beneficial effects of writing and narration in the context of a traumatic experience. *Reflections on Psychological Mechanisms of Trauma and Posttraumatic Development*, 1-28.
- Supradewi, R. (2020). Tolak Balak Wabah Pandemi Covid-19 dari Sisi Budaya Jawa. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 339-348.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(2), 119-129.
- Ulya, B. (2016). Pengaruh stres kerja dan semangat kerja terhadap prestasi kerja pegawai pada kantor sekretariat daerah kabupaten labuhanbatu utara. *Jurnal Ilmiah Advokasi*, 4(1), 1-11.
- Wenning, F., Wang, C., Zou, L., Yingying, G., Zuxun, L., Shijiao, Y., & Jing, M. (2020). Psychological health, sleep quality, and coping styles to stress facing the COVID-19 in wuhan, china. *Translational Psychiatry*, 10(1). <https://doi.org/http://e-resources.perpusnas.go.id/2158/10.1038/s41398-020-00913-3>
- WHO. (2019). *Mental Health During Covid-19 Pandemic*.
- Widyarini, M. N. (2013). *Kunci pengembangan diri*. Elex Media Komputindo.
- Yuliana, A., Ruswanto, M. S., Apt, F. G., & Farm, M. (2021). *Pandemi yang Menyerang Bumi Kami*. Jakad Media Publishing.