

Pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

Asdi Sallo,¹ Hendri Opod,² Cicilia Pali,² Herdy Munayang³

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

²Bagian Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

³Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado
Email: asdisallo28@gmail.com

Abstract: Novice students can experience anxiety due to their difficulty in adjusting the new environment. There are several ways to overcome the anxiety, one of them by writing (expressive writing therapy). Expressive writing therapy is a way to write traumatic experiences about hidden emotions. This study was aimed to determine the effect of expressive writing therapy on anxiety levels of first-year students of the Medical Education Study Program at the Faculty of Medicine, Sam Ratulangi University. This was a quantitative study using the true experimental method and randomized pretest-posttest control group design. There were 40 students as respondents, divided into two groups (control and experimental groups). The results showed that in the control group there was no difference in knowledge between pretest and posttest ($p=0.878$) ($\alpha>0.05$), meanwhile in the experimental group, there were significant differences between the pretest and posttest $p=0.000$ ($\alpha<0.05$). In conclusion, expressive writing therapy could reduce the anxiety level of first year students of the Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, Sam Ratulangi University.

Keywords: expressive writing therapy, anxiety level, first year students

Abstrak: Mahasiswa baru dapat mengalami derajat kecemasan karena sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Terdapat beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, salah satunya dengan menulis (*expressive writing therapy*). *Expressive writing therapy* merupakan cara untuk menuliskan pengalaman traumatik mengenai emosi yang tersembunyi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Jenis penelitian ialah kuantitatif dengan metode *true experimental*, dan *randomized pretest-posttest control group design*. Responden penelitian ialah 40 mahasiswa tahun pertama, dibagi atas 2 kelompok (kontrol dan eksperimen). Hasil penelitian memperlihatkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan pengetahuan *pretest* dan *posttest* ($p=0,878$; $\alpha>0,05$). Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen memperlihatkan perbedaan ($p=0,000$; $\alpha<0,05$). Simpulan penelitian ini ialah *expressive writing therapy* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

Kata kunci: *expressive writing therapy*, tingkat kecemasan, mahasiswa tahun pertama

PENDAHULUAN

Seorang remaja yang telah menyelesaikan Sekolah Menengah Atas (SMA), akan memasuki tahap pembelajaran selanjutnya yaitu kuliah. Masa perkuliahan akan

membuat remaja memasuki lingkungan baru, dan saat berada di lingkungan yang baru, mereka harus beradaptasi. Masa transisi dari SMA ke Perguruan Tinggi menjadi masa yang berat bagi mahasiswa

baru karena sistem pembelajaran yang berbeda dari sebelumnya.^{1,2}

Mahasiswa juga mengalami beberapa permasalahan dengan teman baru, prestasi, maupun dengan orang tua. Untuk mengatasi semua itu diperlukan keterampilan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di Perguruan Tinggi. Namun beberapa individu dapat menampakkan derajat kecemasan karena sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.³

Kecemasan dapat timbul dengan intensitas berbeda-beda. Intensitas ini terbagi menjadi kecemasan ringan, sedang, berat, serta panic, yang terkadang membuat sulit untuk melakukan pekerjaan.⁴ Terdapat beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, salah satunya dengan menulis pengalaman emosi atau *expressive writing therapy*.

Expressive writing therapy merupakan cara untuk menuliskan pengalaman traumatis mengenai emosi yang tersembunyi agar mendapatkan wawasan dan cara penyelesaian dari trauma.⁵ Dalam kurun waktu 10 tahun terakhir, Fakultas Kedokteran semakin diminati. Hal ini terbukti dari ribuan pendaftar masuk perguruan tinggi jurusan Kedokteran Universitas Sam Ratulangi (Unsrat) di Manado, baik melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN), Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN), maupun Tumou Tou (T2). Sistem pembelajaran di Fakultas Kedokteran sangat berbeda dengan pendidikan di SMA.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan penulis ditemukan mahasiswa tahun pertama merasakan khawatir karena merasa tidak percaya diri untuk bisa menyesuaikan diri di Fakultas Kedokteran. Mengingat penelitian mengenai *expressive writing therapy* belum pernah dilakukan di Fakultas Kedokteran Unsrat, maka penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

METODE PENELITIAN

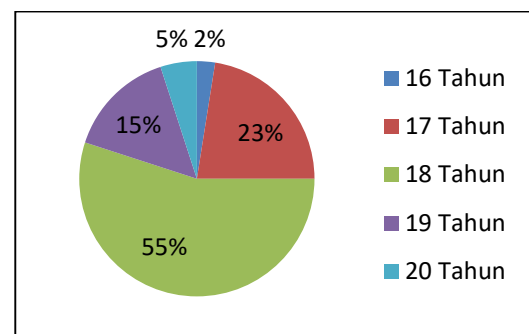
Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

Jenis penelitian ialah kuantitatif dengan metode *true experimental* dan *randomized pretest-posttest control group design*.

Responden penelitian ini ialah mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Unsrat yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 40 orang, dibagi atas 2 kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diambil secara acak.

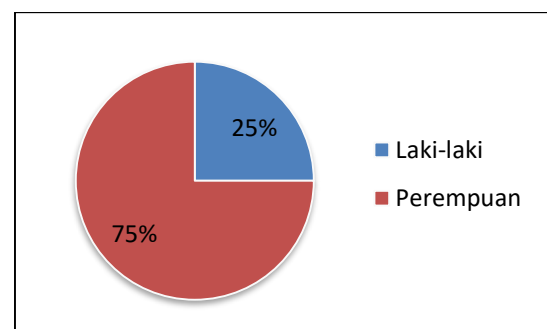
HASIL PENELITIAN

Gambar 1 memperlihatkan distribusi responden berdasarkan usia. Responden terbanyak pada penelitian ini berusia 18 tahun (22 orang; 55%) dan yang paling sedikit ialah responden yang berusia 16 tahun (1 orang; 2.5%).



Gambar 1. Distribusi responden berdasarkan usia

Gambar 2 memperlihatkan bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin memiliki selisih yang cukup besar antara jenis kelamin perempuan dan laki-laki yaitu 75% (30 responden) berjenis kelamin perempuan dan 25% (10 responden) berjenis kelamin laki-laki.



Gambar 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1 memperlihatkan hasil analisis tingkat kecemasan kelompok kontrol dan eksperimen yaitu tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan dengan nilai $p=0,281$ ($\alpha>0,05$). Oleh karena itu, penelitian dilanjutkan dengan kelompok yang sama sampai selesai.

Tabel 1. Analisis tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan eksperimen sebelum dilakukan *expressive writing therapy*

Kelompok	Rerata	Selisih rerata	Nilai p
Kontrol	41,65	1,4	0,281
Eksperimen	43,05		

Tabel 2 memperlihatkan hasil uji statistik *paired t test* untuk *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol. Nilai rerata pada *pre-test* yakni 41,65 dan pada *post-test* yakni 41,50, selisih rerata sebesar 0,15 dengan nilai $p=0,878$ ($\alpha>0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan secara bermakna pada responden yang berada di kelompok kontrol untuk *pre* dan *post-test*.

Tabel 2. Analisis tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol

Kelompok kontrol	Rerata	Selisih rerata	Nilai p
<i>Pre test</i>	41,65	0,15	0,878
<i>Post Test</i>	41,50		

Tabel 3 memperlihatkan hasil uji statistik *paired t test* untuk *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen. Hasil analisis pengetahuan responden pada *pre-test* menunjukkan rerata=43,05 ($SD\pm 4,571$) dan pada *post-test* yaitu rerata=34,55 ($SD\pm 7,430$). Terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna setelah dilakukan *therapy* pada responden kelompok eksperimen dengan hasil yakni selisih rerata sebesar 2,859 dan nilai $p=0,000$ ($\alpha<0,05$).

Tabel 4 memperlihatkan analisis tingkat kecemasan responden dengan menggunakan *independent t test*. Terdapat perbedaan hasil *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai

$p=0,001$ ($\alpha<0,05$), yang menunjukkan terdapat pengaruh *expressive writing therapy* secara bermakna terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama Unsrat. Perbedaan hasil ini dapat dilihat pada nilai rerata kedua kelompok, yaitu nilai rerata kelompok eksperimen lebih kecil dari nilai rerata kelompok kontrol (34,55 vs 41,50).

Tabel 3. Analisis tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen

Kelompok eksperimen	Rerata	Selisih rerata	Nilai p
<i>Pre-test</i>	43,05	2,859	0,000
<i>Post-test</i>	34,55		

Tabel 4. Analisis tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan eksperimen sesudah diberikan perlakuan

Tingkat kecemasan	Kelompok	Rerata	Nilai p
<i>Post-test</i>	Eksperimen	41,50	0,001
	Kontrol	34,55	

BAHASAN

Hasil penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa tahun pertama Unsrat dengan usia terbanyak yaitu 18 tahun. Penelitian yang dilakukan Demak dan Suherman⁶ menyatakan tidak terdapat hubungan antara usia dengan tingkat kecemasan.

Pada penelitian ini didapatkan responden terbanyak ialah perempuan (75%). Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Demak dan Suherman⁶ yang melaporkan bahwa secara keseluruhan prevalensi kecemasan pada perempuan sebesar 65% dan laki-laki 34%, dan menunjukkan adanya hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan. Menurut Kaplan dan Sadock,⁷ kecemasan terjadi lebih banyak pada perempuan.

Hasil pengukuran tingkat kecemasan pertama kali yakni *pre-test* yang dilakukan pada kedua kelompok menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat pengetahuan ($p=0,281$). Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Sugiyono⁸ yang menyatakan bahwa bila dilakukan pene-

litian eksperimental sungguhan dengan *randomized pretest-posttest control group design* kedua kelompok harus berada pada tingkat yang sama. Bila terdapat perbedaan bermakna pada saat dilakukan *pre-test* maka harus dilakukan pengambilan sampel kembali sampai kedua kelompok berada pada tingkat kecemasan yang sama.

Hasil uji statistik menggunakan *paired t test* terhadap hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan bermakna dengan selisih rerata =1,4 dan $p=0,281$ ($>\alpha=0,05$). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Retnoningtyas et al¹ mengenai pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan bermakna pada *posttest* kelompok kontrol.¹

Penelitian yang dilakukan pada 20 responden pada kelompok eksperimen menunjukkan 1 (5%) responden yang tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan, tetapi mengalami peningkatan tingkat kecemasan. Hal ini disebabkan responden tersebut memiliki masalah yang berat sehingga *emotional coping* saja tidak cukup tetapi memerlukan *problem solving*. Hal ini didukung oleh penelitian Herdiani⁹ yang melakukan pengujian *expressive writing therapy* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang mengalami kecemasan mengerjakan skripsi. Hasil uji menunjukkan tidak terdapat perbedaan bermakna; hal ini terjadi karena *expressive writing therapy* bukan untuk *problem solving* melainkan *emotional coping*.⁹

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik *paired t test* untuk *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen. Hasil analisis pengetahuan responden pada *pre-test* menunjukkan rerata=43,05 (SD±4,571) dan pada *post-test* menunjukkan rerata =34,55 (SD±7,430). Terdapat penurunan tingkat kecemasan yang bermakna setelah dilakukan *therapy* pada responden yang berada di kelompok eksperimen dengan hasil yang diperoleh yakni selisih rerata sebesar 2,859 ($p=0,000$) ($\alpha<0,05$).

Penurunan tingkat kecemasan yang

terjadi pada kelompok eksperimen dapat diperoleh karena diterapkannya metode *expressive writing therapy*. Seseorang yang mengikuti *expressive writing therapy* akan belajar mengingat peristiwa traumatik yang pernah dialami untuk dihadirkan kembali ke dalam pikiran, dan memilih hal-hal yang ingin disampaikan melalui tulisan. Semakin sering menulis, diharapkan seseorang akan memperoleh gambaran peristiwa traumatiknya secara menyeluruh sehingga semakin memahami peristiwa tersebut, berpikir luas dan integratif, mampu melakukan refleksi diri, dan akhirnya memandang peristiwa traumatik tersebut dari sudut pandang yang berbeda sehingga mampu menemukan penyelesaiannya.⁵

Analisis tingkat kecemasan responden dengan menggunakan *independent t test* mendapatkan perbedaan hasil *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai $p=0,001$ ($\alpha<0,05$) (Tabel 4), yang menunjukkan terdapatnya pengaruh *expressive writing therapy* secara bermakna terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tahun pertama Unsrat. Perbedaan hasil ini dapat dilihat pada nilai rerata kedua kelompok, dimana nilai rerata kelompok eksperimen lebih kecil dari nilai rerata kelompok kontrol (34,55 vs 41,50).

SIMPULAN

Expressive writing therapy dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama Universitas Sam Ratulangi secara bermakna.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Retnoningtyas DW, Atmajaya AAGAA, Pratiwi AI, Rahayu KDA. Pengaruh expressive writing terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*. 2017;1(1):14-25.
2. Sa'idah FL. Pengaruh expressive writing therapy terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama [Skripsi]. Surabaya: Universitas Islam

- Negeri Sunan Ampel Surabaya;2018.
3. Subardjo RYS. Perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Kesehatan dan non Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*. 2018;6(1):18-28.
 4. Anggraeni N. Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat tiga Prodi D3 Keperawatan dalam menghadapi uji kompetensi di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. 2015;1(2).
 5. Pennebaker JW. *Emotion, Disclosure & Health*. US: American Psychological Association; 2002.
 6. Demak IPK, Suherman. Hubungan umur, jenis kelamin mahasiswa dan pendapatan orang tua dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa pendidikan sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako. *Medika Tadulako*. 2016;1(3):23-32.
 7. Kaplan HI, Saddock BJ. *Sinopsis Psikiatri* (8th ed). Jakarta: Bina Rupa Aksara, 2005.
 8. Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFA-BETA, 2011.
 9. Herdiani WS. Pengaruh *expressive writing* pada kecemasan menyelesaikan skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 2012;1(1).