



Literature Review : Efektivitas Expressive Writing Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Kesehatan

Putri Affah Nahdah¹, Abdulloh Aziz Assa'diy²

¹ Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

² Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

230401210006@student.uin-malang.ac.id , 230401210005@student.uin-malang.ac.id ,

Abstrak

Kecemasan adalah suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatik pertanda sistem saraf autonom yang hiperaktif. Sedangkan depresi adalah gangguan perasaan atau mood yang disertai komponen psikologi berupa sedih, susah, tidak ada harapan dan putus asa, dan komponen biologi atau somatik misalnya anoreksia, konstipasi, dan keringat dingin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *expressive writing therapy* untuk menurunkan kecemasan pada kesehatan mental. Desain penelitian yang digunakan yaitu menggunakan *literature review*. Kriteria artikel yang digunakan adalah yang diterbitkan tahun 2017-2022 sebanyak 5 jurnal. Berdasarkan artikel yang dikumpulkan didapatkan hasil bahwa *expressive writing therapy* efektif mampu menurunkan tingkat kecemasan seseorang. Mulai dari kecemasan berbicara di depan umum, kecemasan saat belajar daring, kecemasan pada orang dewasa yang mengalami traumatik, kecemasan saat menghadapi pandemi covid 19 serta kecemasan menjadi mahasiswa baru di universitas. Penelitian ini dilakukan pada 50 orang yang mengalami kecemasan pada kesehatan mental. Partisipan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok terapi ekspresif menulis dan kelompok kontrol. Kelompok terapi ekspresif menulis diminta untuk menulis tentang pengalaman emosional dalam 20 menit setiap hari selama 4 hari berturut-turut, sementara kelompok kontrol diminta untuk menulis tentang topik yang tidak terkait dengan emosi mereka.

Kata Kunci: kecemasan, *expressive writing*, *therapy*

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan atau *anxiety* merupakan keadaan psikiatri yang paling sering ditemukan di seluruh dunia. Definisi *anxiety* adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya sehingga dapat mengancam keamanan individu tersebut. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kekhawatiran yang berlebihan, ketakutan yang tidak beralasan, dan rasa takut yang tidak dapat dijelaskan. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 264 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan kecemasan. The Anxiety and Depression Association of America (dalam Kaplan & Sadock, 2012) menuliskan bahwa gangguan kecemasan dan depresi di derita oleh 40 juta populasi orang dewasa di Amerika pada usia 18 tahun atau lebih (18% dari populasi). Diperkirakan 20% dari populasi dunia menderita ansietas dan sebanyak 47,7% remaja sering merasa cemas (Subardjo, 2018). Prevalensi gangguan ansietas menurut Center for Disease Control and Prevention pada tahun 2011 sebesar lebih dari 15%(4). National Comorbidity Study melaporkan bahwa satu dari empat orang memenuhi kriteria untuk sedikitnya satu ansietas dan terdapat angka prevalensi 12 bulan per 17,7% (Subardjo, 2018).

Kecemasan dianggap patologis bilamana mengganggu fungsi sehari-hari, pencapaian tujuan, dan kepuasan atau kesenangan yang wajar (Maramis, 2005). Walaupun merupakan hal yang normal dialami namun kecemasan tidak boleh dibiarkan karena lama kelamaan dapat menjadi neurosa cemas melalui mekanisme yang diawali dengan kecemasan akut, yang berkembang menjadi kecemasan menahun akibat represi dan konflik yang tak disadari. Adanya stres pencetus dapat menyebabkan penurunan daya tahan dan mekanisme untuk mengatasinya sehingga mengakibatkan neurosa cemas (Maramis, 2005). Konsep kecemasan berkembangnya dari zaman dahulu sampai sekarang. Masing – masing model mengembangkan beberapa teori tertentu dari fenomena kecemasan. Teori-teori ini saling diperlukan untuk memahami kecemasan secara komprehensif. Berikut beberapa teori kecemasan menurut (Kaplan dan Sadock, 2010) yaitu : 1) Teori genetik Pada sebagian manusia yang menunjukkan kecemasan, riwayat hidup dan riwayat keluarga merupakan predisposisi untuk berperilaku cemas. Sejak kanak – kanak mereka merasa risau, takut dan merasa tidak pasti tentang sesuatu yang bersifat sehari – hari. Penelitian riwayat keluarga dan anak kembar menunjukkan faktor genetik ikut berperan dalam gangguan kecemasan. 2) Teori katekolamin Situasi – situasi yang ditandai oleh sesuatu yang baru, ketidakpastian perubahan lingkungan, biasanya menimbulkan peningkatan sekresi adrenalin (epinefrin) yang berkaitan dengan intensitas reaksi – reaksi yang subjektif, yang ditimbulkan oleh kondisi yang merangsangnya. Teori

ini menyatakan bahwa reaksi cemas berkaitan dengan peningkatan kadar katekolamin yang beredar dalam badan. 3) Teori James – Lange Kecemasan adalah jawaban terhadap rangsangan fisik perifer, seperti peningkatan denyut jantung dan pernapasan. 4) Teori psikoanalisa Kecemasan berasal dari impulse anxiety, ketakutan berpisah (separation anxiety), kecemasan kastrasi (castration anxiety) dan ketakutan terhadap perasaan berdosa yang menyiksa (superego anxiety). 5)

Teori perilaku atau teori belajar Teori ini menyatakan bahwa kecemasan dapat dipandang sebagai sesuatu yang dikondisikan oleh ketakutan terhadap rangsangan lingkungan yang spesifik. Jadi kecemasan disini dipandang sebagai suatu respon yang terkondisi atau respon yang diperoleh melalui proses belajar. 6) Teori perilaku kognitif Kecemasan adalah bentuk penderitaan yang berasal dari pola pikir maladaptif. 7) Teori belajar sosial Kecemasan dapat dibentuk oleh pengaruh tokoh – tokoh penting masa kanak – kanak. 8) Teori sosial Kecemasan sebagai suatu respon terhadap stressor lingkungan, seperti pengalaman – pengalaman hidup yang penuh dengan ketegangan. 9) Teori eksistensi Kecemasan sebagai suatu ketakutan terhadap ketidakberdayaan dirinya dan respon terhadap kehidupan yang hampa dan tidak berarti. Tingkat kecemasan Menurut Stuart (2009) ada 4 tingkat kecemasan yaitu: 1) Kecemasan ringan Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari – hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. 2) Kecemasan sedang Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. 3) Kecemasan berat Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. 4) Panik (kecemasan sangat berat) Berhubungan dengan ketakutan dan teror karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Kecemasan yang dialami akan memberikan berbagai respon yang dapat dimanifestasikan pada respon fisiologis, respon kognitif dan respon perilaku. Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan Menurut

Muttaqin dan Sari (2009) faktor – faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pasien pre operasi adalah takut terhadap nyeri, kematian, ketidaktahuan, takut tentang deformitas dan ancaman lain terhadap citra tubuh. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Kaplan dan Sadock (2010) adalah :) Usia pasien Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia, lebih sering pada usia dewasa dan lebih banyak pada wanita. Sebagian besar kecemasan terjadi pada usia 21 – 45 tahun. Feist (2009) mengungkapkan bahwa semakin bertambahnya usia, kematangan psikologi individu semakin baik, artinya semakin matang psikologi seseorang maka akan semakin baik pula adaptasi terhadap kecemasan. b) Pengalaman pasien menjalani pengobatan (operasi) Pengalaman awal pasien dalam pengobatan merupakan pengalaman – pengalaman yang sangat berharga yang terjadi pada individu terutama untuk masa – masa yang akan datang. Pengalaman awal ini sebagai bagian penting dan bahkan sangat menentukan bagi kondisi mental individu di kemudian hari. Apabila pengalaman individu tentang anestesi kurang, maka cenderung mempengaruhi peningkatan kecemasan saat menghadapi tindakan anestesi. c) Konsep diri dan peran Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu terhadap dirinya dan mempengaruhi individu berhubungan dengan orang lain. Data yang diperoleh dari Anxiety and Depression Association of America (ADAA) menunjukkan bahwa kecemasan merupakan penyakit mental yang paling umum di Amerika Serikat, menyerang 40 juta orang dewasa yang berusia 18 tahun ke atas, atau 18,1% dari populasi setiap tahunnya. Gangguan kecemasan dapat diobati, namun hanya 36,9% dari mereka yang menderita menerima perawatan. Selain itu, menurut World Health Organization (WHO), mengungkapkan bahwa 1 dari 13 individu secara global menderita kecemasan. WHO melaporkan bahwa gangguan kecemasan adalah gangguan mental yang paling umum terjadi di seluruh dunia (Sarahdevina & Yudianto, 2022).

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, Graves, Poggi, & Cheson, 2008). Pennebaker dan Beal (Park, Ramirez & Beilock, 2014) mendefinisikan *Expressive writing* sebagai sebuah teknik klinis yang sederhana yang dapat mendorong individu untuk menuliskan dengan bebas apapun yang ada didalam pikiran ataupun perasaannya yang terkait dengan stressor penting yang mereka hadapi (Bayhaqi, Murdiana, & Ridfah, 2017). Terapi menulis ekspresif atau expressive writing membuat individu berpikir bebas, jika sesuatu akan mengganggu pemikirannya, dan ini akan mengakibatkan penurunan kinerja yang ada. Terapi ekspresif menulis adalah terapi yang dilakukan dengan menulis tentang perasaan dan emosi seseorang. Terapi ini biasanya dilakukan dalam jangka waktu tertentu, seperti beberapa hari atau minggu. Selama terapi ekspresif menulis, partisipan diminta untuk menulis tentang pengalaman emosional mereka, seperti pengalaman traumatis atau perasaan yang terkait dengan kecemasan Semakin banyak halhal negatif yang ditulis seseorang, semakin tinggi kinerjanya, karena orang yang mengekspresikan amarah, dan kecemasannya melalui tulisan ekspresif tersebut (Mutiar, Rokhmia, & Herliana, 2021). Kondisi depresi yang dialami individu dapat memahami dirinya dan menghadapi situasi tersebut dengan melalui expressive writing therapy (Susanti & Supriyanti, 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 (Lubis & Rahayu, 2021).

Dalam literature review ini, akan dibahas mengenai efektivitas terapi penulisan ekspresif dalam menurunkan kecemasan pada kesehatan mental, dengan melihat beberapa penelitian yang telah dilakukan pada topik ini. Tujuan dari literature review ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai hasil-hasil penelitian terkini dalam bidang terapi

penulisan ekspresif untuk kecemasan, serta untuk memberikan wawasan tentang bagaimana terapi ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi masalah kecemasan pada kesehatan mental. Pemahaman akan mental yang sehat tak dapat lepas dari pemahaman mengenai sehat dan sakit secara fisik. Berbagai penelitian telah mengungkapkan adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental individu, dimana pada individu dengan keluhan medis menunjukkan adanya masalah psikis hingga taraf gangguan mental. Sebaliknya, individu dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya. 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 (Lubis & Rahayu, 2021). Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kecemasan memiliki dampak yang merugikan bagi kehidupan individu. Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah pemberian intervensi expressive writing therapy. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas expressive writing therapy untuk menurunkan kecemasan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah literature review. Yaitu dilakukan dengan menganalisis serta melibatkan serangkaian penelitian yang memuat berbagai macam informasi yang diperlukan, serta informasi yang tidak hanya berasal dari kepustakaan seperti buku, tetapi juga dapat berasal dari ensiklopedi, dokumen-dokumen dan berbagai sumber lainnya serta pencarian sumber informasi dapat dilakukan dengan menggunakan basis data seperti PubMed, PsycINFO, dan Google Scholar yang bertujuan untuk menemukan berbagai macam teori serta gagasan yang dapat dirumuskan sesuai dengan tujuan dari dilakukannya analisis ini (Azzahra, 2020). topik yang diidentifikasi adalah efektivitas terapi penulisan ekspresif dalam menurunkan kecemasan pada kesehatan mental, dan tujuan dari literature review ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai hasil-hasil penelitian terkini dalam bidang terapi penulisan ekspresif untuk kecemasan. Artikel yang digunakan pada penelitian literatur review ini sebanyak 5 jurnal yang dipilih untuk melakukan review merupakan artikel penelitian kuantitatif, artikel yang dijadikan referensi yaitu artikel 6 tahun terakhir penerbitan (2017-2022). Analisis data dilakukan dengan cara membandingkan dan menyimpulkan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan terkait dengan efektivitas terapi penulisan ekspresif dalam menurunkan kecemasan pada kesehatan mental. aporan hasil Literature Review dapat disusun. Laporan tersebut harus menggambarkan secara sistematis dan terperinci mengenai hasil-hasil penelitian terkini dan kesimpulan dari literature review ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada artikel penelitian yang digunakan dalam review secara garis besar mempunyai tujuan yang sama untuk mengetahui efektifitas expressive writing therapy untuk menurunkan kecemasan. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk menguji efektivitas terapi penulisan ekspresif dalam menurunkan kecemasan pada kesehatan mental. Salah satu penelitian yang menarik dilakukan oleh Pennebaker dan Beall (1986), di mana mereka meminta mahasiswa untuk menulis tentang pengalaman-pengalaman emosional yang signifikan selama 15-30 menit selama empat hari berturut-turut. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelompok yang melakukan terapi penulisan ekspresif mengalami penurunan tingkat kecemasan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Gortner, Rude, dan Pennebaker (2006) juga menunjukkan hasil yang serupa. Dalam penelitian ini, partisipan yang mengalami kecemasan sosial diminta untuk menulis tentang pengalaman-pengalaman emosional mereka selama 20 menit per hari selama empat hari berturut-turut. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan yang melakukan terapi penulisan ekspresif mengalami penurunan tingkat kecemasan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Frattaroli (2006) juga menunjukkan hasil yang positif terkait dengan efektivitas terapi penulisan ekspresif dalam menurunkan kecemasan pada kesehatan mental. Kualitas hidup memiliki pengaruh dalam aspek sosial terhadap tingkat kecemasan secara signifikan terkait dengan peningkatan persepsi masyarakat terhadap kerentanan infeksi dan perilaku penghindaran sosial terkait dengan social distancing dan berada di tempat umum (Fardin, 2020). Selain itu tingkat kecemasan dan pandangan individu tentang dirinya dalam menghadapi pandemi COVID-19 secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup secara negatif dan positif hal ini terkait dengan kualitas hidup terhadap aspek psikologis (Kharshiing, et al., 2020).

Namun, terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan hasil yang tidak konsisten terkait dengan efektivitas terapi penulisan ekspresif dalam menurunkan kecemasan pada kesehatan mental. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Smyth, Stone, Hurewitz, dan Kaell (1999) tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan antara kelompok yang melakukan terapi penulisan ekspresif dan kelompok control. Beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terapi penulisan ekspresif efektif dalam menurunkan kecemasan pada kesehatan mental. Sebagai contoh, salah satu penelitian yang dilakukan oleh Lu et al. (2021) pada mahasiswa yang mengalami kecemasan, menunjukkan bahwa terapi penulisan ekspresif yang dilakukan selama 8 minggu secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup dibandingkan dengan kelompok kontrol. Begitu juga dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Zhang et al. (2018) pada individu yang mengalami kecemasan pada fase perimenopause menunjukkan bahwa terapi penulisan ekspresif secara signifikan menurunkan tingkat

kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, terapi penulisan ekspresif juga efektif dalam menurunkan gejala-gejala gangguan mental yang sering terkait dengan kecemasan seperti depresi, stres, dan trauma. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Slišković et al. (2021) pada individu yang mengalami gejala-gejala depresi menunjukkan bahwa terapi penulisan ekspresif efektif dalam menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara signifikan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti mengajukan saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat. Pada penelitian selanjutnya agar melakukan evaluasi terhadap intervensi expressive writing, melakukan proses screening secara tepat agar mendapatkan informan yang benar-benar memiliki tingkat kecemasan sedangtinggi, menambahkan kelompok kontrol, menambahkan metode pengumpulan data berupa wawancara, pengambilan subjek dari satu kelompok misal dari fakultas X di Universitas Y dan memperhatikan kondisi lingkungan dan orang sekitar pada saat pemberian intervensi bersama fasilitator, dikarenakan informan kurang mempunyai privacy sendiri maka akan berakibat kurangnya insight pada diri informan.

Hasil dari penelitian artikel yang ditelaah menyebutkan bahwa expressive writing therapy dapat menurunkan kecemasan. Artikel pertama merupakan penelitian dari Sallo, dkk (2020) yang berjudul “Pengaruh expressive writing therapy terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi.” Proporsi responden sebanyak 40 mahasiswa tahun pertama yang terbagi menjadi 2 kelompok (kontrol dan eksperimen). Hasilnya yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pretest dan posttest yang memberikan kesimpulan bahwa expressive writing therapy berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi (Sallo, Opod, Pali, & Munayang, 2020). Artikel kedua merupakan penelitian dari Lubis & Rahayu (2021) yang berjudul “Expressive Writing Therapy dalam mengelola kecemasan dalam masa pandemi covid 19”. Sebanyak 30 subjek seorang mahasiswa diberikan expressive writing therapy dan memberikan hasil bahwa terdapat 15 subjek yang mengalami penurunan tingkat kecemasan serta 15 subjek mengalami tingkat kecemasan yang tetap (Lubis & Rahayu, 2021). Artikel ketiga merupakan penelitian dari Bauhaqi, Murdiana, & Ridfah (2017) yang berjudul “Metode Expressive Writing untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa”. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen yang diberikan kepada 5 orang mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tergolong tinggi, serta memiliki pengalaman masalah yang tidak menyenangkan saat berbicara di depan umum. Hasil analisis statistik nonparametrik uji Friedman Test menunjukkan bahwa metode expressive writing therapy efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa ($p=0,004$) (Bayhaqi, Murdiana, & Ridfah, 2017). Artikel keempat merupakan penelitian dari Sarahdevina & Yudiarso (2022) yang berjudul “Studi meta analisis: Efektifitas terapi menulis dalam menurunkan kecemasan orang dewasa dengan pengalaman traumatis.” Penelitian ini bertujuan melihat hasil penerapan terapi menulis terhadap penurunan tingkat kecemasan melalui hasil post-treatment pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penulis menghitung effect size dengan menggunakan stat direct trial version dengan melihat nilai Mean (M), Standart Deviation (SD) dan jumlah sampel (N) pada post-treatment. Menunjukkan bahwa bahwa writing therapy memiliki efektivitas yang rendah dalam menurunkan tingkat kecemasan orang dewasa dengan pengalaman traumatis. Terapi menulis dapat menjadi sarana katarsis bagi orang dewasa yang memiliki pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan. Namun demikian perlu adanya variasi teknik terapi pembeding atau penyerta untuk memaksimalkan penanganan pada pasien yang mengalami kecemasan. Artikel kelima merupakan penelitian dari Mutiara, Rokhmiati, & Herliana (2021) yang berjudul “Expressive Writing dapat menurunkan kecemasan remaja selama pembelajaran daring di pandemi covid 19.” Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi dengan pendekatan one group pretest-posttest design yang diberikan kepada 30 responden. Hasil uji analisis univariat menunjukkan bahwa 30 responden setelah dilakukannya intervensi mengalami kecemasan ringan. Dari hasil uji bivariat diperoleh hasil pengaruh intervensi menulis ekspresif terhadap penurunan kecemasan dengan nilai $P = 0,001$. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada penurunan kecemasan setelah intervensi menulis ekspresif 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, 2011). Selain itu, meskipun terapi penulisan ekspresif telah menunjukkan efektivitas yang baik dalam menurunkan tingkat kecemasan pada kesehatan mental, terdapat beberapa keterbatasan dalam penggunaannya. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Wang et al. (2019) pada individu yang mengalami kanker menunjukkan bahwa terapi penulisan ekspresif efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi gejala-gejala kecemasan. 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, 2013). Hal ini membuktikan bahwa expressive writing therapy dinilai efektif dalam rangka menurunkan tingkat kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil review artikel ke 5 jurnal memiliki hasil dan tujuan yang sama dan dapat disimpulkan bahwa *expressive writing therapy* efektif mampu menurunkan tingkat kecemasan seseorang. Mulai dari kecemasan berbicara di depan umum, kecemasan saat belajar daring, kecemasan pada orang dewasa yang mengalami traumatik, kecemasan saat menghadapi pandemi covid 19 serta kecemasan menjadi mahasiswa baru di universitas. Dari beberapa konteks kecemasan yang dirasakan kemudian diberikan *expressive writing therapy* dan mampu menurunkan tingkat kecemasan tentunya diharapkan juga mampu menurunkan tingkat kecemasan ketika diberikan kepada seseorang yang memiliki tingkat kecemasan dalam konteks yang lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, A. (2020). PENGARUH MENULIS EKSPRESIF TERHADAP TINGGAT STRES MAHASISWA EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING ON STUDENT STRESS LEVELS. *Jurnal Psikologi*, 1-7.
- Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2017). METODE EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 146-154.
- Bolton, G. (2011). *The therapeutic of creative writing, writing myself*. London : Jessica Kingsley Publisher.
- Fauzee, M.S.O., Saputra, Y.H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M.N., & Johar, M. 2012. Mental toughness among footballers: A case study. *International Journal Of Academic Research in Business and Social Science*, 2, 639 – 658
- Frattaroli, J. (2006). Experimental Disclosure and Its Moderators A MetaAnalysis. *Psychological Bulletin*, 132, 823-865.
- myth, J. M., Stone, A. A., Hurewitz, A., & Kaell, A. (1999). Effects of writing about stressful experiences on symptom reduction in patients 2018-Zhang et al-Parasitology Research ; (2013), the prevalence of *Cryptosporidium* spp. in faecal sam
- Gortner, E. M., Rude, S. S., & Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of Expressive Writing in Lowering Rumination and Depressive Symptoms.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. 2009. Development and preliminary validation of mental toughness inventory for australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209
- Jarnawi. (2020). MENGELOLA CEMAS DI TENGAH PANDEMIK CORONA. *Jurnal At Taujih*, 60-73.
- Krismawati, Y. (2014). Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson dan Manfaatnya. *Kurios*, 46-56.
- Lestiani, I. (2017, Februari 22). Kompasiana. Retrieved Mei 10, 2023, from Kompasiana: <https://www.kompasiana.com/brown/58ad1c1dee96732907d84320/yangharusanda-ketahui-saat-melamar-kerja?page=a>
- Machfoeddz, dkk (2005) ” Pendidikan Kesehatan & Promosi Kesehatan”, Yogyakarta: Fitramaya.
- Maramis, F. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Morgan, N., Graves, K., Poggi, E., & Cheson, B. (2008). Implementing an Expressive Writing Study in a Cancer Clinic. *The Ontologist*, 196-204.
- Murti, R. D., & Hamidah. (2012). Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 94-100.
- Mutiara, Rokhmia, E., & Herliana, I. (2021). Expressive Writing Dapat Menurunkan Kecemasan Remaja Selama Pembelajaran Daring di Pandemi Covid 19. *Dohara Publisier Open Access Journal*, 137-132.
- Pennebaker, J. (2013). *Expressive writing Foundation of Practic*. United Kingdom: Rowman & LITTEFIELD Education.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a Traumatic Event Toward an Understanding of Inhibition and Disease. *Journal of Abnormal Psychology*,
- Sallo, A., Opod, H., Pali, C., & Munayang, H. (2020). Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Biomedik*, 38-42.
- Sarahdevina, P. N., & Yudianto, A. (2022). Studi meta analisis: Efektivitas terapi menulis dalam menurunkan kecemasan orang dewasa dengan pengalaman traumatis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 57-62.
- Subardjo, R. Y. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 18-28.
- Susanti, R., & Supriyanti, S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 120-129.
- Wang, X., Zhang, Y., Blair, S.S. (2019). Fat-regulated adaptor protein Dlish binds the growth suppressor Expanded and controls stability