



## Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan *Public Speaking Anxiety* Mahasiswa Magang UPTD PPA Kota Makassar

Ismarli Muis<sup>1</sup>, Alya Ainunnisa Tiro<sup>2</sup>, Salsabila Putri Ramadhani<sup>3</sup>, Ramitha Amanda rahman<sup>4</sup>, Muh Aditya Qahfi<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Univeristas Negeri Makassar

[ismarli.muis@unm.ac.id](mailto:ismarli.muis@unm.ac.id), [alyanisa1903@gmail.com](mailto:alyanisa1903@gmail.com), [salsabila041193@gmail.com](mailto:salsabila041193@gmail.com), [ramithamandaa22@gmail.com](mailto:ramithamandaa22@gmail.com),

[adityaqahfi.04@gmail.com](mailto:adityaqahfi.04@gmail.com)

### Abstrak

*Public speaking anxiety* merupakan salah satu bentuk kecemasan yang umum dialami oleh mahasiswa, khususnya yang sedang menjalani magang di lingkungan profesional. Kecemasan ini dapat menghambat kemampuan komunikasi serta menurunkan kepercayaan diri. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum melalui metode *Expressive Writing Therapy* yang dilakukan terhadap 13 mahasiswa magang di UPTD PPA Kota Makassar. Terapi dilaksanakan dalam satu sesi yang mencakup pre-test, sesi menulis ekspresif, diskusi/refleksi bersama fasilitator, serta post-test. Hasil uji statistik menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 77,50 menjadi 64,95 pada post-test ( $\text{sig. } 0,000 < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif sebagai intervensi psikologis untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan saat berbicara di depan publik. Selain itu, terapi ini juga memberi ruang bagi mahasiswa untuk merefleksikan emosi dan memperkuat keterampilan komunikasi mereka di lingkungan kerja. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi contoh program serupa yang bisa diterapkan di instansi lain sebagai upaya pengembangan soft skill mahasiswa.

**Kata Kunci:** *Public speaking anxiety*, terapi menulis ekspresif, mahasiswa magang.

### PENDAHULUAN

Salah satu tantangan psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama mereka yang sedang menjalani magang di lingkungan profesional, adalah kecemasan berbicara di depan umum, juga dikenal sebagai kecemasan berbicara di depan umum. Menurut Santrock (2008) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keaktifan mahasiswa, diantaranya adalah faktor motivasi, emosi, serta keyakinan dan ekspektasi mahasiswa terhadap kemampuannya yang dapat memperkuat atau melemahkan kualitas pemikiran dan pemrosesan informasi selama proses perkuliahan. Dengan demikian emosi negatif dalam taraf yang tinggi seperti takut gagal, akan menghambat mahasiswa dalam mengembangkan potensinya. Emosi negatif dalam taraf yang tinggi seperti takut gagal, akan menghambat mahasiswa dalam mengembangkan potensinya. Salah satu situasi yang memunculkan ketakutan akan kegagalan adalah saat mahasiswa dituntut untuk presentasi yang dapat mengakibatkan meningkatnya kecemasan dalam diri maha- siswa.

Berdasarkan penelitian Anwar (2010) menemukan 16,3% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara mengalami kecemasan berbicara di muka umum pada level yang tinggi dan tidak terdapat perbedaan kecemasan yang signifikan antara mahasiswa dari berbagai angkatan. Melalui expressive writing 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, serta memberi kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilakunya (Kaufman, dkk, 2009).

Morreale, Spitzberg, & Barge (2007) mendefinisikan public speaking anxiety sebagai ketakutan atau kecemasan yang dihubungkan dengan situasi berbicara yang nyata atau dibayangkan. Vye, Scholl- jegerdes, & Welch (2007) juga menambah- kan bahwa kecemasan bergerak dalam suatu kontinum, mulai dari level normal sampai kepada gangguan. Kecemasan dikelompokkan sebagai suatu gangguan jika hal tersebut mengakibatkan individu terhambat untuk mengaktualisasikan potensi dan performa yang sebenarnya ia miliki, termasuk kemampuannya dalam berinteraksi dengan orang lain atau untuk mendapatkan kepuasan dari kehidupannya.

Perbedaan antara public speaking dengan bentuk komunikasi lain terdapat dalam tiga hal yaitu peluang untuk mendapatkan feedback, level persiapan, dan derajat formalitas situasi pembicaraan. Feedback atau respon dari audiens berupa isyarat verbal dan non verbal memberikan informasi tentang apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh audiens. Derajat formalitas situasi berbicara di muka umum juga menuntut presentasi yang lebih sistematis dibandingkan bentuk komunikasi lainnya. Bagi sebagian presenter hal ini menjadi fokus perhatian yang berlebihan dan mengakibatkan meningkatnya kecemasan (O'Hair, Stewart, dan Rubenstein, 2010).

Expressive Writing Therapy merupakan terapi yang menggunakan kegiatan menulis sebagai media untuk mengekspresikan dan merefleksikan pengalaman pribadi secara mendalam. Terapi menulis menurut (Bolton, 2004) mendefinisikan sebagai suatu proses menulis yang melibatkan ekspresi dan refleksi diri yang dilakukan secara sukarela oleh individu maupun dengan pendampingan dari terapi atau peneliti. Secara umum expressive writing therapy bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri, memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan(katarsis) dan meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu (Gorelick, Malchiodi, 2007).

Bolton (2011) juga menyatakan bahwa 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.

Berdasarkan uraian diatas, kecemasan berbicara di depan umum merupakan tantangan psikologis yang signifikan bagi mahasiswa, terutama saat menjalani magang di lingkungan profesional. Kondisi ini dapat menghambat kemampuan mereka dalam berkomunikasi dan menurunkan kepercayaan diri. Expressive Writing Therapy dapat menjadi strategi intervensi yang aktif, karena mampu membantu individu mengekspresikan emosi, merefleksikan pengalaman, dan meningkatkan regulasi diri secara psikologis, sehingga kecemasan dapat diminimalkan dan potensi diri lebih optimal dikembangkan.

## METODE

Metode Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan cara memberikan terapi menulis ekspresif secara langsung ke para mahasiswa magang. Dalam kegiatan ini, ada sesi pembukaan, menulis, dan penutupan yang diisi dengan diskusi santai dan refleksi bareng. Terapi menulis ekspresif ini adalah salah satu cara yang bisa bantu seseorang mengekspresikan isi hati atau pikiran lewat tulisan, terutama soal pengalaman yang bikin mereka cemas atau tertekan (Pennebaker & Smyth, 2016). Metode ini dipilih karena dianggap cukup ampuh buat ngurain rasa cemas, termasuk yang berhubungan sama ngomong di depan orang banyak.

Kegiatan ini dilaksanakan hari Jumat, 02 Mei 2025, di Ruang Rapat UPTD PPA Kota Makassar. Jumlah peserta ada 13 orang, Mahasiswa magang di UPTD PPA. Sebelum mulai, peserta diminta ngisi pre-test buat lihat seberapa tinggi rasa cemas mereka soal public speaking. Kegiatan dijalankan dalam satu sesi penuh. Peserta dikasih waktu buat nulis selama 20 menit, lalu dilanjut dengan ngobrol bareng dan refleksi bareng fasilitator. Di akhir sesi, peserta ngisi post-test buat lihat apakah ada perubahan setelah ikut kegiatan ini.

### Tahap 1: Kenali Masalah

Tim sempat ngobrol sama pihak UPTD dan amati langsung kegiatan magang. Dari situ, kelihatan beberapa mahasiswa sering gugup, bingung waktu harus ngomong, atau malah sebisa mungkin menghindari presentasi.

### Tahap 2: Persiapan Kegiatan

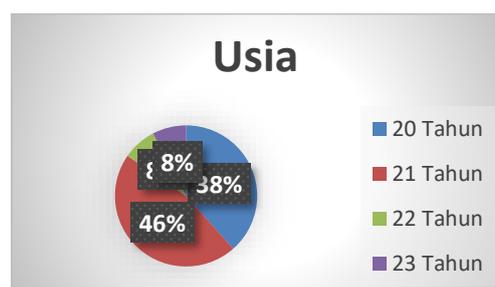
Setelah tahu masalahnya, tim mulai susun format kegiatan nulis ekspresif yang sesuai, bikin soal pre-test dan post-test, dan koordinasi bareng pihak UPTD biar kegiatan bisa berjalan lancar.

### Tahap 3: Pelaksanaan Kegiatan (Jumat 02 Mei 2025)

Kegiatan dibuka dengan ngisi pre-test. Setelah itu, fasilitator jelasin apa itu terapi nulis ekspresif dan gimana caranya. Peserta lalu diminta nulis tentang pengalaman pribadi mereka yang bikin cemas waktu ngomong di depan orang. Setelah sesi nulis selesai, peserta diajak sharing (kalau mau) dan diskusi bareng soal pengalaman dan perasaan masing-masing. Di akhir sesi, semua peserta ngisi post-test buat lihat apakah ada perubahan setelah ikut kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan terapi menulis ekspresif ini dilaksanakan dengan melibatkan sebanyak 13 mahasiswa magang di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Perlindungan Perempuan dan Anak (PPA) Kota Makassar. Kegiatan ini bertujuan untuk menilai seberapa efektif terapi menulis ekspresif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum di antara mahasiswa. Rangkaian kegiatan diawali dengan pelaksanaan pretest yang bertujuan untuk mengukur kondisi awal peserta sebelum terapi menulis ekspresif dilakukan. Setelah itu, diberikan penjelasan mengenai seperti apa terapi yang akan diberikan dan penjelasan mengenai kecemasan berbicara di depan umum. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan sesi inti yaitu penerapan terapi menulis ekspresif yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Setelah sesi terapi menulis ekspresif, seluruh peserta diminta untuk mengisi posttest untuk mengetahui perubahan yang terjadi sebelum diberikan terapi menulis ekspresif. Berikut ini adalah gambaran deskriptif partisipan berdasarkan Usia:



Gambar 1. Pie Chart Peserta

*Pie chart* di atas menunjukkan jumlah usia partisipan. Kegiatan ini diikuti oleh 13 mahasiswa magang di UPTD PPA kota Makassar yang terdiri dari 6 atau sekitar 46% orang berusia 21 Tahun, 5 atau sekitar 38% orang berusia 20 Tahun, 1 atau sekitar 8% orang berusia 22 Tahun dan 1 atau sekitar 8% orang berusia 23 Tahun.

Data yang dikumpulkan dari hasil pretest dan posttest kemudian diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 23. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada bagian berikut.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest	0,989	20	0,996
Posttest	0,978	20	0,903

Hasil data kegiatan terapi menulis ekspresif dianalisis dengan menggunakan uji asumsi normalitas *Shapiro wilk*. Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro Wilk*, didapatkan skor sig. 0,996 untuk *Pre-test* dan 0,903 untuk *Post-test*. Kedua nilai signifikansi *pre* dan *post test* menunjukkan lebih besar dari 0,05 sehingga data dapat dikatakan normal.

**Tabel 2. Hasil Uji T (Paired Sample Test)**

	N	Mean	Sig. (2-tailed)
Pretest	20	77,50	,000
Posttest	20	64,95	

Berdasarkan hasil uji T (*Paired Sample Test*) yang digunakan untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum peserta di dapatkan nilai sig. (2-tailed) 0,000 yang menandakan ada perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Hal tersebut diperkuat dengan perbedaan nilai mean yang menurun dari 77,50 menjadi 64,95.

Dengan begitu, beberapa perbedaan rata-rata antara hasil pretest dan posttest dapat dinyatakan bahwa pelatihan terapi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan public speaking anxiety pada Mahasiswa magang di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Perlindungan Perempuan dan Anak (PPA) Kota Makassar.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian Susanti dan Supriyanti (2013) kepada 12 orang mahasiswa dengan kecemasan tinggi hingga sangat tinggi menunjukkan adanya perbedaan kecemasan berbicara pada kelompok, yang berarti terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan. Penulisan terapeutik memiliki banyak manfaat mulai dari membantu individu memahaminya dengan lebih baik, membantu menangani

rasa cemas, perasaan tertekan, depresi, ketakutan terhadap penyakit, kecanduan hingga membantu individu menyesuaikan diri dalam menghadapi perubahan hidup seperti mengalami sakit, kehilangan pekerjaan hingga kehancuran perkawinan dan rasa kehilangan (Susanti & Supriyanti, 2013).

Menulis ekspresif menjadi sarana refleksi diri bagi individu yang mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan. sekaligus dapat memfasilitasi individu tersebut dalam merestrukturisasi kognitifnya, mengontrol emosi dengan lebih baik, sebagai katarsis untuk mendapatkan energy baru, menurunkan tekanan emosional dan memfokuskan perhatian pada tujuan dan perilakunya sehari-hari (Amali, 2020). Fikri (2012) mengemukakan beberapa manfaat menulis ekspresif mulai dari meningkatkan pemahaman diri individu, memperbaiki gambaran dan self-esteem individu, meningkatkan kemampuan interpersonal dan komunikasi, membantu mengekspresikan diri, menurunkan tekanan hingga meningkatkan kemampuan dalam menyesuaikan diri.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif terbukti efektif dalam menurunkan *public speaking anxiety* pada mahasiswa magang di UPTD PPA Kota Makassar. Terapi yang dilakukan telah ditunjukkan untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa magang yang memiliki jadwal kerja yang padat dan juga memberikan ruang untuk refleksi emosional yang mendalam.

Hasil kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam komunikasi profesional, tetapi juga meningkatkan kualitas interaksi mereka dengan klien dan pegawai di UPTD PPA Kota Makassar. Oleh karena itu, terapi menulis ekspresif dapat menjadi metode praktis dan berkelanjutan untuk membantu mahasiswa magang mengembangkan *soft skills* mereka dan memperkuat kemampuan mereka untuk membantu tugas perlindungan perempuan dan anak.

Hasil dari kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan menginspirasi pengembangan program serupa di institusi lain yang melibatkan mahasiswa magang. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif merupakan intervensi yang efektif dalam menurunkan *public speaking anxiety* pada mahasiswa magang di UPTD PPA Kota Makassar

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur dan apresiasi, kami Tim BKP Proyek Kemanusiaan UPTD PPA Kota Makassar, mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah mendukung pelaksanaan *kegiatan Efektivitas Terapi Menulis* sehingga dapat terlaksanakan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi para peserta. Kami ucapkan terima kasih yang setulus tulusnya kepada Kepala UPTD PPA Kota Makassar beserta pendamping kami dan seluruh staff yang telah memberikan kepercayaan, arahan, serta pendampingan yang sangat berarti dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan penghargaan khusus kami sampaikan kepada Mahasiswa Magang di UPTD PPA Kota Makassar atas

kesempatan dan kepercayaan untuk mengikuti kegiatan terapi menulis. Terimakasih atas keaktifan dan semangat dari seluruh peserta sehingga terlaksana dengan baik.

Kami juga menyampaikan rasa terimakasih yang mendalam kepada Dosen Pembimbing Lapangan **Ibu Dr. Ismarli Muis, S.Psi., M.Psi., Psikolog.**, atas bimbingan, masukan dan semangat yang senantiasa beliau berikan selama proses kegiatan berlangsung. Kehadiran dan dukungan beliau menjadi sumber inspirasi sekaligus pengarah dalam pelaksanaan program. Tak lupa, apresiasi tinggi kami berikan kepada seluruh rekan tim BKP atas dedikasi, kerja sama, dan semangat gotong royong yang luar biasa. Komitmen kalian dalam bekerja secara profesional, empatik, dan penuh kepedulian telah menjadikan program ini terlaksana dengan baik. Akhir kata, kami ucapkan terimakasih yang tulus kepada semua pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung kelancaran dan kesuksesan kegiatan *Efektifitas Terapi Menulis* ini. Semoga kolaborasi yang telah terjalin dapat terus berlanjut dan membawa manfaat jangka panjang bagi semua pihak yang terlibat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amali, B. A. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109-118.
- Bolton (2011). *Write yourself, creative writing and personal development*. London : Jessica Kingsley Publisher
- Bolton, G; Howlett S; Lago C.; & Wright J.K. (Editor). (2004). *Writing cure: An introductory handbook of writing in counseling and therapy*. New York: Brunner-Routledge
- Fikri, H. T. (2012). Pengaruh menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif terhadap emosi marah pada remaja. Universitas Ahmad Dahlan.
- Kaufman, S. B., & Kaufman, J. C. (Eds.). (2009). *The psychology of creative writing*. Cambridge University Press.
- Malchiodi, Cathy A (Editor). (2007). *Expressive therapies*. New York : The Guilford Press.
- Morreale, Sherwyn P.; Spitzberg, Brian H.; & Barge, J. Kevin. (2007). *Human communication : motivation, knowledge, and skills (2nd Ed.)*. USA: Thomson Wadsworth
- O'Hair, Dan; Steward, Rob; & Rubenstein, Hannah. (2010). *A speaker's guide book, text and reference (4th ed)*. New York: Bedford/St.Martin's
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Can Improve Physical and Mental Health*. Guilford Press.
- Santrock, J. W. (2008). *Psikologi Pendidikan; Edisi Kedua*. terj. Tri Wibowo. cet. ke-2. Kencana. Jakarta.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 119-129.
- Vye, C., Scholljegerdes, K. & Welch, I.D. (2007). *Under pressure and overwhelmed: coping with anxiety in college*. London: Praeger