

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Berdasarkan KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang mengikuti pendidikan di institusi tinggi, seperti perguruan tinggi atau universitas. Mahasiswa berada dalam proses pendidikan di lembaga tersebut selama jangka waktu yang telah ditentukan, seperti contohnya untuk jenjang strata (S1) memakan waktu empat tahun, kemudian dilanjutkan strata (S2) selama dua tahun, dan untuk diploma (D3) selama 3 tahun, dan (D4) selama 4 tahun. Transisi dari menjadi siswa ke dunia perkuliahan seringkali dinanti-nantikan dengan antusiasme.

Bayangan saat mengamati suasana perkuliahan melibatkan kepatuhan pada aturan berpakaian universitas, masuk ke dalam kelas dengan suasana yang santai sesuai dengan jadwal kuliah. Menurut data dari Kementerian Ditjen Dikti serta Kemendikbud pada awal tahun 2019, jumlah mahasiswa mencapai 7,3 juta, termasuk dari Perguruan Tinggi Negeri maupun Swasta. Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 5,01% dibanding tahun sebelumnya. Tujuan utama dalam memasuki dunia perkuliahan adalah untuk mengembangkan potensi pribadi dan meraih gelar sarjana.

Menurut definisi dari Siswoyo (2007), Mahasiswa adalah mereka yang mengejar pengetahuan di perguruan tinggi, baik itu institusi negeri, swasta, atau

lembaga setara. Mereka diakui memiliki kecerdasan tinggi, kemampuan berpikir kritis, dan keterampilan perencanaan yang cermat. Kemampuan ini dianggap sebagai karakteristik umum mahasiswa, saling melengkapi satu sama lain.

Menurut Siallagan (2011), mahasiswa memiliki tiga peran utama dan esensial, yakni peran intelektual, moral, dan sosial, yang dapat diuraikan sebagai berikut ; Pertama peran intelektual, sebagai individu yang diakui kecerdasannya, mahasiswa harus mampu menjalani kehidupannya secara seimbang, memperlihatkan kecerdasannya sebagai mahasiswa, anak, dan aspirasi masyarakat. Kedua peran moral ; dalam lingkungan kampus yang dikenal sebagai tempat ekspresi bebas, tindakan, diskusi, spekulasi, dan orasi, mahasiswa diharapkan untuk menunjukkan perilaku bermoral dalam setiap aspek kehidupannya. Mereka perlu mempertahankan integritas moralnya tanpa terpengaruh oleh kondisi lingkungan. Terakhir peran sosial ; sebagai agen perubahan, mahasiswa diharapkan untuk terus berpikir secara kritis, dan bertindak berdasarkan fakta. Mereka diharapkan menjadi pioner, pengemban suara, dan mengayomi masyarakat dengan kemauan dan kesungguhan dalam membawa perubahan yang positif.

Ketika adanya berbagai kegiatan dan tuntutan saat menginjak dunia perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada kebutuhan guna beradaptasi dengan situasi baru serta menghadapi peristiwa-peristiwa seperti perpisahan dan perkenalan. Selain itu, mereka sering menghadapi berbagai situasi, termasuk konflik dengan teman, tuntutan prestasi, dan dinamika hubungan dengan orang

tua. Kemampuan mahasiswa untuk merasa bahagia dan beradaptasi dengan lingkungan mereka tergantung pada cara mereka mendefinisikan diri, karena sebagai individu yang mulai mandiri, mahasiswa harus mengatasi tantangan baru yang muncul di lingkungannya.

Selain menuntut kemampuan penyesuaian diri, mahasiswa juga dihadapkan pada tugas untuk mengatasi konflik dan permasalahan. Kegagalan dalam menangani konflik atau kesulitan penyesuaian terhadap tekanan yang timbul seringkali dapat memicu rasa kecemasan, ketakutan, dan bahkan trauma pada mahasiswa. Apollo (2007) mengutarakan bahwasanya mahasiswa saat dihadapkan dengan lingkungan baru, yang dapat menimbulkan rasa cemas dikarenakan adanya kebutuhan untuk mencocokkan diri dengan situasi yang baru.

Dalam konteks penerapan metode pembelajaran yang lebih mengedepankan diskusi antar mahasiswa dan pemaparan di kelas, mahasiswa diharapkan kritis, aktif, dan kreatif. Rogers (2004) menjelaskan bahwa terdapat perbedaan antara berbicara secara biasa dan berbicara di khalayak ramai. Berbicara secara umum melibatkan dialog, di mana seseorang menyampaikan apa yang menjadi buah pikiran dan lebih *comfort* (nyaman).

Sedangkan saat seseorang berbicara di depan umum, dia mengambil kendali sebagai pemimpin pembicaraan di hadapan banyak orang, oleh karena itu terjadi proses komunikasi satu arah. Namun, tidak semua mahasiswa mampu dengan lancar berbicara di khalayak ramai, dan penyebab kesulitan tersebut

adalah kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat menyampaikan informasi, terutama dalam konteks berbicara di depan publik (Bukhori, 2018).

Definisi kecemasan menurut Chaplin (2000) adalah suatu perasaan yang terdiri dari kombinasi antara ketakutan dan kekhawatiran terhadap peristiwa yang akan datang, tanpa adanya alasan yang jelas untuk merasakan ketakutan tersebut. Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu pengalaman emosional yang melibatkan perasaan kekhawatiran dan ketakutan sebagai elemen utamanya.

Menurut Lazarus (sebagaimana disebutkan dalam Mayangsari et al., 2014), kecemasan memberikan dampak negatif bagi seseorang karena menciptakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan. Saat mengalami kecemasan, seseorang cenderung ragu mengambil tindakan, merasa was-was, tidak tenang, dan mengalami kesulitan menjalankan aktivitas yang biasa dilakukan, alhasil mencapai kesuksesan menjadi sukar. Pandangan ini sejalan dengan perspektif Rosjidan (1988), menyatakan bahwa kecemasan, adalah situasi yang dianggap mengganggu yang penyebabnya tidak diketahui. Seseorang merasakan kecemasan ketika mereka kesulitan mengatasi kondisi sosial yang sedang mereka hadapi.

Rumanti (2005) menyatakan bahwa berbicara merujuk pada penyampaian informasi menggunakan bahasa lisan, di mana seseorang mengeluarkan suara dari mulutnya melalui kata-kata lisan dengan urutan tertentu, tujuannya adalah agar lawan bicara dapat memahami dengan jelas. Khususnya, bagi sebagian besar mahasiswa, pengungkapan gagasan secara lisan sering kali menimbulkan

kecemasan, baik dalam konteks diskusi kelompok maupun dalam presentasi tugas. Kecemasan berbicara di khalayak ramai mencakup perasaan khawatir, gelisah, deg-degan, serta gejala fisik seperti sensasi panas atau dingin, dan kesulitan menemukan penyelesaian terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan (Hurlock, 1997).

Kecemasan saat berbicara di ruang publik dapat dipengaruhi sejumlah faktor, yang dibagi menjadi internal dan eksternal. Faktor internal melibatkan dua elemen utama, yaitu pola pikir positif dan negatif, serta keterampilan komunikasi. Sementara itu, faktor eksternal terdiri dari tiga aspek, yakni lingkungan baru, budaya, dan pola komunikasi dalam lingkup keluarga.

Pola pikir internal mencakup perbedaan antara pola pikir yang positif dan negatif, serta tingkat keterampilan komunikasi individu. Sementara faktor eksternal melibatkan adaptasi terhadap lingkungan baru, pengaruh budaya, dan pola komunikasi yang berkembang dalam lingkungan keluarga. Komunikasi dalam keluarga, yang dimulai sejak usia anak-anak hingga dewasa, berperan penting dalam membentuk cara individu berkomunikasi. Kehadiran seorang anak dalam keluarga menekankan perlunya komunikasi yang baik dan rutin antara orang tua dan anak (Ngalimun, 2017).

Kecemasan itu sendiri muncul karena adanya faktor yang mempengaruhi seseorang dalam bertindak dan melakukan kegiatan yang membuatnya merasa terancam dan tidak nyaman dengan hal tersebut. Adapun Osborne (2004) berpendapat bahwasanya kecemasan berbicara di depan publik timbul

dikarenakan timbulnya rasa ketakutan fisik. Ketakutan tersebut mencakup rasa takut akan tertawaan orang, ketakutan menjadi pusat perhatian, kekhawatiran akan hal yang diungkapkan dianggap tidak pantas, serta kecemasan akan kemungkinan menjadi monoton atau membosankan dalam penyampaian informasi.

Philips (2013) mengacu pada Kecemasan berbicara, yang dikenal sebagai reticence, merujuk pada ketidakmampuan seseorang dalam menjalankan suatu dialog. Ini tidak disebabkan oleh minimnya wawasan, terlebih karena kesulitan dalam penyampaian pesan. Reticence diidentifikasi dengan timbulnya reaksi fisiologis & psikologis pada individu yang mengalaminya.

Beberapa penelitian menyatakan faktor penyebab terjadinya kecemasan berbicara didepan umum. Sebagian besar mahasiswa masih kerap mengalami kecemasan saat harus menyampaikan pemikiran secara verbal, baik dalam konteks diskusi kelompok maupun saat melakukan pemaparan materi. Meskipun beberapa mahasiswa mungkin menganggap berbicara di depan publik sebagai suatu hal yang sepele dan mudah, persepsi ini tidak berlaku bagi sejumlah mahasiswa lainnya.

Menurut penelitian Motley (sebagaimana dikutip dalam Harianti, 2014) mencatat bahwa sekitar 15% - 20% Individu yang menempuh pendidikan perguruan tinggi di Amerika mengalami kecemasan. Hasil penelitian Apollo (dikutip dalam Shagita, 2007) memperlihatkan tingkat kecemasan saat berbicara di khalayak ramai mencapai 65% dialami remaja. Studi sebelumnya pada



mahasiswa angkatan 2011 di Fakultas Pendidikan di Universitas Negeri Padang, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara keterampilan komunikasi dan kecemasan berbicara di depan umum. Faktor keterampilan komunikasi memiliki kontribusi sebesar 48,53%, sedangkan faktor kecemasan berbicara menyumbang sebanyak 42,65%. Temuan ini mencerminkan tingkat kecemasan yang signifikan di kalangan mahasiswa (Ririn, Asmidir, & Marjohan, 2013).

Diperkirakan bahwa sekitar 5% dari total penduduk mengalami gangguan kecemasan, baik dalam bentuk akut maupun kronik, dengan rasio antara perempuan dan laki-laki sebesar 2 banding 1. Sejumlah 2% hingga 4% dari populasi diperkirakan mengalami gangguan kecemasan pada suatu titik dalam kehidupan mereka. Kepribadian yang cenderung cemas ditandai oleh perasaan kecemasan, kekhawatiran, ketidaknyamanan, keragu-raguan, kebingungan, kurangnya rasa percaya diri, sering kali terlihat ragu dalam tindakan, gelisah dan gugup ketika berada di depan umum atau dalam situasi di mana perhatian terfokus pada mereka (Hawari, 2011).

Menurut Santoso (1998), kecemasan saat berbicara di depan umum bersifat subjektif dan umumnya dapat diidentifikasi melalui manifestasi fisik dan psikologis. Tanda-tanda fisik melibatkan keringat pada tangan, peningkatan detak jantung, dan gemetar pada kaki. Di sisi lain, gejala psikologis mencakup ketakutan akan berbuat salah, perilaku yang tidak diinginkan, serta kesulitan menjaga konsentrasi dengan baik.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di Fakultas Sosial Humaniora Di Universitas Bina Darma Palembang dari hasil penelitian berlangsung Masih ada sejumlah mahasiswa yang merasakan kecemasan saat berbicara di hadapan publik, khususnya saat menjelajah dunia perkuliahan, para mahasiswa diharapkan dapat beradaptasi dengan lingkungan dan peristiwa yang terjadi disekitar kampus baik itu berinteraksi dengan mahasiswa lainya.

Di Fakultas sosial humaniora sendiri memiliki 7 jurusan yaitu: 1). Manajemen 2). Akuntansi 3). Ilmu komunikasi 4). Psikologi 5). Pendidikan bahasa indonesia 6). Pendidikan olahraga 7). Sastra inggris. Maka dari itu 3 prodi yang saya ambil untuk dijadikan subjek data peneltian yaitu 1). Sastra inggris, 2). Pendidikan Bahasa Indonesia, 3). Ilmu Komunikasi karena hasil wawancara dan observasi yang dilaksanakan terdapat mahasiswa yang merasakan kecemasan berbicara di khalayak ramai baik itu pada saat pemaparan tugas atau pada saat mereka maju kedepan kelas banyak kegiatan Selain itu mahasiswa seringkali dihadapkan dengan kejadian baik konflik permasalahan.

Adapun Rogers (2004) mengutarakan bahwa manifestasi dalam Berbicara di depan umum terbagi menjadi tiga aspek, yakni mental, fisik, dan emosional. Aspek mental muncul saat seseorang hadir berbicara di pubik, seperti kesulitan mengingat informasi dengan tepat, dan seringkali menggunakan kata yang sama. 2) Aspek fisik mencakup gejala seperti peningkatan detak jantung, gemetar pada lutut, getaran suara, perut yang tegang, mata yang berair, dan lainnya. 3) Aspek emosional, yang seringkali mendahului gejala mental serta



fisik, melibatkan perasaan malu, ketidakberdayaan, ketakutan, dan panik, serta tidak dapat mengendalikan pembicaraan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan peneliti lakukan pada Mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora tanggal 22 April 2023, terkait kecemasan berbicara di depan umum diperoleh informasi bersama Mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi Semester 3 yang berinisial AL mengenai kecemasan berbicara di depan umum menyatakan pada saat saya sedang presentasi saya tidak berani untuk mengeluarkan pendapat atau menjawab sesi tanya jawab dengan teman kelas karena cemas membuat saya merasa pucet, berkeringat dingin, gemeteran, sakit perut, rasa ingin meninggalkan kelas, malu, jantung berdetak kencang, salah tingkah dan takut.

Berdasarkan hasil wawancara bersama Mahasiswa Prodi Sastra Inggris Semester 3 yang berinisial NS, menyatakan bahwa saya mengalami kecemasan pada saat giliran nama saya dipanggil untuk maju kedepan, Ketika hendak menyajikan makalah atau tugas, saya mengalami kesulitan dalam menyampaikan materi yang telah saya pahami dengan baik. Saya merasakan adanya gejala fisik seperti keringat berlebihan, detak jantung yang meningkat, ketegangan pada perut, dan tubuh yang gemetar menjelang presentasi. Hal ini membuat sulit bagi saya untuk mengkomunikasikan informasi dengan efektif meskipun saya telah menguasai materi tersebut. Hilangnya rasa percaya diri, takut, dan malu. Serta saya menjadi salah tingkah, dan lupa materi yang mau disampaikan. Tidak mau lagi ingin maju kedepan, takut dengan komentar orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara bersama Mahasiswa Prodi Pendidikan Bahasa Indonesia Semester 3 yang berinisial AAM mengenai kecemasan berbicara di depan umum menyatakan pada saat nama saya dipanggil dosen untuk melanjutkan materi yang sudah disampaikan untuk berdiskusi dengan teman kelas dan pada saat saya maju kedepan saya mulai panik dan takut, seluruh badan lemas, berkeringat dingin, gemetaran serta materi yang saya sampaikan terbata-bata, rasanya saya ingin cepat-cepat menyelesaikan materi yang disampaikan, serta saya tidak bisa fokus dan lupa akan materi yang mau sampaikan, dan tidak ingin mengikuti kelas matakuliah dosen tersebut karena membuat saya trauma dan menjadi takut.

Hasil wawancara pada prodi Mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora Di Universitas Bina Darma. Dapat disimpulkan Salah satu kondisi yang menciptakan perasaan takut dan ketakutan kegagalan pada mahasiswa adalah ketika mereka dihadapkan dengan tugas untuk melakukan presentasi di hadapan sejumlah orang, yang dapat berdampak pada peningkatan tingkat kecemasan di dalam diri mahasiswa. Tuntutan untuk dapat menyajikan pidato di depan umum pada era sekarang menjadi suatu tantangan yang sangat besar, sehingga diperlukan usaha-usaha untuk mengurangi tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 15 Mei 2023 bersama, Mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi Semester 3 yang berinisial AL. Dari observasi dapat ditemukan bahwa mahasiswa yang sedang

melakukan presentasi mengalami kesulitan untuk mengeluarkan pendapat atau argumen mereka sendiri, pada saat ada sesi tanya jawab yang membuat mahasiswa hanya diam dan cuman menulis pertanyaan saja dan tidak berani untuk mengeluarkan pendapat sewaktu melakukan presentasi.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 17 Mei 2023 bersama, Mahasiswa Prodi Sastra Inggris Semester 3 yang berinisial NS, dari pengamatan yang dilakukan peneliti terlihat bahwa beberapa mahasiswa yang sedang melakukan presentasi tidak dapat menjaga kontak mata dengan audien atau forum. Matanya cenderung terfokus pada lembaran makalah yang sedang dibaca, menyebabkan kesulitan dalam melanjutkan penjelasan. Meskipun telah merencanakan kata-kata dengan rapi untuk disampaikan, banyak yang terlupa saat presentasi, dan terjadi kebingungan dalam merangkai kalimat sehingga seringkali terjadi pengulangan kata atau kalimat yang sama.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 19 Mei 2023 bersama, Mahasiswa Prodi Pendidikan Bahasa Indonesia Semester 3 yang berinisial AAM. Dari observasi dapat ditemukan bahwa mahasiswa yang namanya dipanggil tersebut disuruh maju ke depan kelas untuk melanjutkan materi yang dosen sampaikan untuk berdiskusi dengan teman kelas mengalami kesulitan untuk menyampaikan materi tersebut, dikarenakan gugup dan takut duluan untuk menyampaikan materi tersebut sehingga pada saat maju ke depan kelas membuat dirinya merasa malu karena tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.

Hasil observasi pada prodi Mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora Di Universitas Bina Darma dapat disimpulkan ketika mahasiswa dihadapkan dengan tuntutan untuk melakukan presentasi di depan sejumlah orang, hal tersebut menjadi salah satu situasi yang memicu timbulnya perasaan takut dan kegagalan dalam diri mahasiswa. Tuntutan tersebut dapat menyebabkan peningkatan tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa..

Expressive Writing Therapy bisa menjadi intervensi terapeutik bagi mahasiswa yang cemas berbicara di depan umum. Dalam terapi ini, individu diminta merefleksikan pikiran dan perasaan terdalam terkait peristiwa traumatis atau tidak menyenangkan (Pennebaker, 2000).

Istilah menulis *Expressive Writing Therapy* diartikan sebagai kegiatan menuliskan perasaan dalam diri seseorang ke dalam sebuah catatan dengan pendekatan naratif (Pennebaker, 1997). riset yang dilakukan oleh Pennebaker menunjukkan bahwasanya metode menulis yang berfokus pada jangka pendek, atau yang dikenal dengan istilah short-term focused writing, memberikan *impact* yang sangat baik bagi individu yang Tengah menghadapi permasalahan ataupun mengalami kondisi kesehatan yang menantang.

Pennebaker (1997) menyampaikan beberapa penemuan signifikan mengenai Expressive Writing Therapy. Ia menemukan bahwa menulis mengenai perjalanan emosional memiliki pengaruh yang besar pada kondisi biologis, mood dan kognitif dibandingkan dengan menceritakan cerita kepada seorang ahli terapi. Terdapat dua jenis topik dalam Expressive Writing Therapy, yakni

pokok pembicaraan secara general dan secara spesifik. Topik secara umum menimbulkan dampak yang melibatkan aspek yang lebih luas pada subjek, sementara topik secara spesifik menimbulkan dampak khusus terhadap inti penulisan. Terapi ini dilakukan satu hingga lima hari selama seminggu, dengan estimasi penulisan 15 hingga setengah jam pada setiap sesinya. Pada umumnya, peneliti tidak memberikan *feedback* terhadap hasil tulisan subjek, dan kerahasiaan setiap penulisan dirahasiakan dengan ketat.

*Expressive Writing Therapy* adalah kegiatan menulis yang mencerminkan refleksi dan ekspresi diri mahasiswa, baik itu dilakukan secara mandiri maupun atas saran dari seorang terapis atau peneliti (Wright, 2004). Terapi menulis ini memberikan fokus utama pada proses menulis itu sendiri daripada hasil akhirnya. Oleh karena itu, kegiatan menulis dalam konteks ini dianggap sebagai suatu kegiatan yang bersifat personal, bebas dari kritik, dan tidak terikat pada aturan bahasa seperti tata bahasa, sintaksis, dan bentuk tertentu (Bolton, 2004).

*Expressive Writing Therapy*, sebuah bentuk Psikologi Kognitif, adalah kegiatan menulis yang mencerminkan refleksi dan ekspresi klien. Kegiatan ini dapat dilakukan atas inisiatif sendiri atau atas saran dari terapis atau peneliti. Beberapa peneliti, seperti Klein dan Adriel yang disebutkan dalam penelitian oleh Rahmawati (2014), menggunakan teknik menulis ekspresif sebagai metode intervensi dalam penelitian mereka. Dalam konteks model berbasis teori kognitif dan psikologi sosial, penelitian tersebut menyatakan bahwa menulis secara

ekspresif membantu mengurangi pemikiran tentang pengalaman stres, sehingga membebaskan sumber daya pada *working memory*.

Dengan menggunakan *Expressive Writing Therapy*, individu terlibat dalam merefleksikan pikiran dan perasaan terdalamnya terkait peristiwa yang tidak menyenangkan atau menimbulkan trauma dalam jenis Psikologi Kognitif ini. Melalui proses refleksi tersebut, individu dapat memfasilitasi perubahan kognitif, mengelola emosi dengan lebih baik, mencapai katarsis, mendapatkan energi baru, mengarahkan perhatian, dan meredakan tekanan emosional. Terapi ini juga berdampak pada tingkat keaktifan mahasiswa, memberikan peluang untuk fokus pada tujuan dan perilaku yang diinginkan (Malchiodi, 2007).

Melalui *Expressive Writing Therapy*, sebagai media yang berasal dari cabang Psikologi Kognitif, individu terlibat dalam proses refleksi yang melibatkan pikiran dan perasaan terdalam terkait peristiwa yang tidak menyenangkan atau traumatik. Proses refleksi ini memberikan manfaat signifikan, termasuk mengubah kognisi individu, mengatur emosi untuk meningkatkan kesejahteraan mental, memberikan wadah untuk katarsis, mengumpulkan energi baru, mengalihkan perhatian, meredakan tekanan emosional, serta memberikan kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilaku yang diinginkan. Hasil perubahan ini pada akhirnya membantu individu dalam mengatasi tantangan yang dihadapi dan mendukung proses pembebasan dari tekanan mental yang selama ini menghampiri (Susanti & Supriyantini, 2013).



Oleh karena itu, menulis dapat dianggap sebagai bentuk terapi yang menggunakan teknik yang sederhana, ekonomis, dan tidak memerlukan umpan balik langsung (Pennebaker, 1997). Keunggulan menulis terletak pada fakta bahwa ini merupakan bentuk eksplorasi dan ekspresi di ranah kognitif, melibatkan ungkapan emosi dan dimensi spiritual. Menulis dapat dipandang sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri, sekaligus sebagai alat untuk mengembangkan pemikiran dan kesadaran terkait suatu peristiwa (Bolton, 2004).

Ciri khas dari *Expressive Writing Therapy* adalah bahwa peserta diminta untuk menulis mengenai pengalaman traumatis dalam hidup mereka. Pelaksanaannya dilakukan dalam rentang waktu 3 hingga 4 hari secara berturut-turut, atau sesuai dengan tujuan penelitian, dengan durasi penulisan antara 5 hingga 20 menit setiap sesi. Tidak diberikan umpan balik langsung, sehingga peserta bebas menuliskan pengalaman traumatis yang mereka alami. Dalam sebagian besar kasus, peserta langsung merasakan efek dari mengingat kembali pengalaman traumatis, seperti menangis atau merasa sangat marah (Slatcher & Pennebaker, 2005).

Beberapa Penelitian terdahulu mengenai *expressive writing therapy* juga telah dilakukan oleh Baikie dan Wilhelm (2005) dalam jurnal yang berjudul "Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing." Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* memiliki potensi untuk membantu individu mengatasi peristiwa trauma yang mereka alami.

Berdasarkan eksperimen yang dilakukan, terlihat bahwa setelah menjalani expressive writing therapy, para partisipan melaporkan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan emosi mereka dan mengalami penurunan tingkat depresi serta stres.

Penelitian yang dilakukan Nevy Kusuma Danarti dan rekan-rekannya (2018) mengungkapkan bahwa *expresive writing therapy* memiliki pengaruh yang positif terhadap penurunan tingkat depresi, cemas, dan stres pada remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ekspresive writing therapy dapat menjadi pilihan yang efektif sebagai media penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental pada kalangan remaja. Terapi ini dianggap memiliki efek terapeutik terhadap aspek emosional individu dan berfungsi sebagai fasilitator dalam mengatasi serta mengatur emosi.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas yang terjadi pada Mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora Di Universitas Bina Darma Palembang, maka peneliti tertarik melakukan riset/penelitian mengenai ***“Pengaruh Expressive Writing Therapy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora Di universitas Bina Darma Palembang”***

## **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, serta rumusan masalah, dan hasil penelitian terdahulu maka tujuan dari riset guna untuk mengetahui dan menjelaskan Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Dengan Kecemasan Berbicara Didepan

Umum Pada Mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora Di Universitas Bina Darma Palembang.

### **C. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Dapat sebagai sarana untuk menambah pengetahuan, dan wawasan dan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya ilmu psikologi pendidikan, psikologi klinis, psikologi abnormal. Dan memberikan referensi mengenai teori *Expressive Writing Therapy* yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan berbicara didepan umum.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat mengurangi kecemasan berbicara didepan umum baik dalam pembelajaran maupun diluar pembelajaran.

##### **b. Bagi Dosen**

Hasil dari penelitian ini diharapkan berguna untuk menambah wawasan dalam proses pembelajaran untuk mengurangi kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa bisa diterapkannya teknik *Expressive Writing Therapy*.

##### **c. Bagi Universitas Bina Darma**

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat membantu Di Universitas Bina Darma dalam melakukan pengaruh *Expressive Writing Therapy*

terhadap kecemasan berbicara didepan umum dan menjadi sarana meningkatkan mengurangi kecemasan pada mahasiswa dalam proses pembelajaran dikampus.

Universitas Bina  
Dharma



#### D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Achmad Zaini Bayhaqi dan Ahmad Ridfah (2017) menyimpulkan bahwa penerapan *expressive writing therapy* terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Dea Rizkiana Aprilia Mukhran, Syarifah Faradina, dan Zaujatul Amna (2021) menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan dari penerapan metode relaksasi otot guna mendeduksi kecemasan berbicara. Hal demikian disebabkan oleh adanya distraksi yang muncul serta ketidakfamiliaran subjek penelitian terhadap teknik relaksasi otot yang dilakukan secara paralel.

Penelitian yang dilakukan oleh Laili Masruroh dan M. Dicky Reza (2015) menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan siswa dalam pelajaran matematika dan hasil belajar. Kecemasan siswa terhadap matematika berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap hasil belajar, sebagaimana diindikasikan oleh persentase hasil penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Eliza Sutri Utami, Fidia Oktarisa, dan Lusi Tania Agustin (2021) menunjukkan bahwa hasil penelitian mampu memberikan dampak positif terhadap gangguan kecemasan berbicara di depan umum.

Penelitian yang dilakukan oleh Wong C.C , Matthew Callagher W.M, Young L, (2017) menunjukkan bahwa hasil penelitian menyatakan kelompok

pengaturan diri memiliki kesejahteraan emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok pengungkapan emosional.

Penelitian yang dilakukan oleh Michiyo Hirai, Serkan Dolma, Laura L, George A. Clum (2020) melaporkan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan secara statistik dalam keparahan gejala trauma, menunjukkan pengurangan yang lebih besar secara signifikan.

Penelitian yang dilakukan Firooz Sadighi<sup>1</sup>, Mehdi Dastpak (2017) Hasil penelitian menunjukkan bahwa takut membuat kesalahan dan kurangnya pengetahuan kosa kata merupakan faktor utama yang menyebabkan kecemasan di kalangan siswa.

Penelitian yang dilakukan Jung-Hee Ryu, dkk (2018) Hasil penelitian menunjukkan bahwa Enam puluh sembilan anak dimasukkan dalam analisis akhir lebih rendah Kecemasan pra operasi dan kepatuhan intraoperatif yang diukur menggunakan lebih rendah namun kepuasan orang tua/wali adalah sebanding antara kedua kelompok.

Penelitian yang dilakukan Nilufar Baghaei, Richard Porter, dkk (2021) Hasil penelitian menunjukkan bahwa digunakan sebagai tambahan untuk penggunaan dalam lingkungan virtual efektif mendukung pengobatan kecemasan atau depresi.