



**Penerapan *Writing Expressive* (Terapi Menulis) Untuk
Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Kelas IX Yang
Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian TKA (Tes
Kemampuan Akademik) Di SMPN 1 Loceret
Kabupaten Nganjuk (Studi Kasus)**

Resti Dwi Rianti¹, Norma Risnasari², Dhian Ika Prihananto³

¹⁻³Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas
Nusantara PGRI Kediri

*e-mail: riantiresty984@gmail.com

Diterima:
DD MM YY

Dipresentasikan:
DD MM YY

Terbit:
DD MM YY

ABSTRAK

Kecemasan pada remaja yang akan menghadapi ujian sering muncul dan dapat berdampak pada kemampuan belajar serta konsentrasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah melalui intervensi non-farmakologis berupa Terapi *Writing Expressive* (Terapi Menulis). Menulis memberikan kesempatan individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan secara bebas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan Terapi *Writing Expressive* (Terapi Menulis) di SMPN 1 Loceret. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Subyek dalam penelitian ini adalah 3 remaja kelas IX yang mengalami kecemasan di SMPN 1 Loceret dalam menghadapi ujian TKA (Tes Kemampuan Akademik). Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi selama 4 hari menggunakan kuesioner *DASS-21*. Analisa data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ketiga subyek sesudah diberikan Terapi *Writing Expressive* (Terapi Menulis). Sebelum intervensi, sebagian subyek berada dalam kategori kecemasan berat dan sedang, sedangkan sesudah intervensi mengalami penurunan menjadi kategori sedang hingga ringan. Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terapi *Writing Expressive* (Terapi Menulis) dapat menurunkan tingkat kecemasan pada remaja kelas IX yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian TKA di SMPN 1 Loceret. Terapi ini dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis yang sederhana, mudah dan aman diterapkan untuk membantu remaja mengelola kecemasan.

Kata Kunci : Kecemasan, Remaja, *Writing Expressive*, Ujian TKA

PENDAHULUAN

Kecemasan pada remaja merupakan masalah psikologis yang sering muncul, terutama saat menghadapi tuntutan akademik seperti ujian TKA (Tes Kemampuan Akademik). Kecemasan adalah respon emosional yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman dan perubahan fisiologis, kecemasan yang ringan bisa berpotensi meningkatkan kinerja dan rentang kecemasan tersebut masih dianggap dalam batas

rentang normal, namun jika keceemasan sangat tinggi, hal tersebut akan mengganggu fungsi secara signifikan (Purnamarini, Setiawan, & Hidayat 2019). Data dari World Health Organization (WHO., 2025) menunjukkan bahwa sekitar 4.1% remaja berusia 10-14 tahun dan 5,3% remaja usia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Di Indonesia, hasil data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa 3,7% individu berusia 15-24 tahun mengalami gejala kecemasan, dengan perkiraan 31,9% remaja pernah mengalaminya (Putri Zahra et al., 2024). Sementara, di Kota Kediri tercatat sebanyak 84,4% siswa mengalami kecemasan situasional yang dipengaruhi oleh rasa takut maupun tekanan dalam menyelesaikan tuntutan akademik (Nurul Hidayati dalam Putri., 2025). Menjelang ujian akhir, remaja sering mengalami kecemasan akibat tuntutan belajar, tekanan orang tua serta kekhawatiran akan masa depan. Secara fisiologis, stres dapat mengaktifkan sistem limbik dan hipotalamus sehingga meningkatkan hormon kortisol yang memicu munculnya gejala kecemasan seperti gelisah, jantung berdebar, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi. Apabila kondisi ini tidak ditangani, kecemasan dapat berkembang menjadi permasalahan psikologis yang lebih kompleks (Saidin & Jailani, 2023).

Penanganan kecemasan dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis, namun penggunaan obat seperti *benzodiazepine* tidak disarankan jangka panjang karena beresiko menimbulkan ketergantungan. Alternatif non-farmakologis seperti relaksasi, *hypnosis*, dan *writing expressive* terbukti membantu menurunkan kecemasan (Wijaya et al., 2023). Penelitian oleh (Wijaya et al., 2023) menyatakan bahwa terapi *writing expressive* dapat menurunkan tingkat stress akademik siswa sedangkan (Septiani Indah., 2025) menyatakan dalam penelitiannya bahwa terapi menulis ekspresif dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Penelitian ini mengusulkan penerapan Terapi *Writing Expressive* (Terapi Menulis) sebagai upaya untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada remaja kelas IX yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian TKA sebelum dan sesudah diberikan Terapi *Writing Expressive* di SMPN 1 Loceret Kabupaten Nganjuk.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada remaja kelas IX dalam menghadapi ujian TKA (Tes Kemampuan Akademik) sebelum dan sesudah diberikan Terapi *Writing Expressive* (Terapi Menulis). Lokasi penelitian ini adalah di SMPN 1 Loceret yang berlokasi di Desa Loceret, Kecamatan Loceret, Kabupaten Nganjuk, Provinsi Jawa Timur. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Maret - 4 April 2026. Pelaksanaan penelitian dilakukan sebanyak 4 kali kunjungan dengan frekuensi satu kali pertemuan dalam sehari dengan durasi terapi selama 15-20 menit. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 3 remaja kelas IX yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian TKA. Proses penelitian dimulai dengan mengurus perizinan kepada institusi terkait, yaitu Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas

Nusantara PGRI Kediri dan SMPN 1 Loceret. Selanjutnya, peneliti menjelaskan maksud, tujuan, prosedur dan waktu penelitian kepada kepala sekolah serta pihak yang terkait untuk memperoleh persetujuan pelaksanaan penelitian. Peneliti kemudian menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada responden serta meminta untuk menandatangani lembar *informed concent* dan lembar permohonan responden sebagai bukti kesedian menjadi responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pengisian kuesioner *DASS-21*. Sebelum intervensi diberikan, responden diminta mengisi kuesioner *DASS-21* sebagai *pre-test*. Selanjutnya, responden diberikan Terapi *Writing Expressive* sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) selama 15-20 menit. Sesudah intervensi selesai, responden kembali mengisi kuesioner *DASS-21* sebagai *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan. Data yang diperoleh kemudian diolah dan hasil penelitian disajikan dalam bentuk table serta narasi.

HASIL

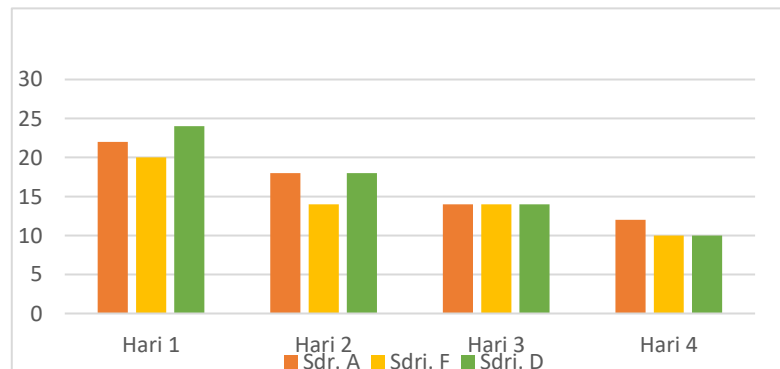
1. Tingkat kecemasan subyek sebelum terapi *Writing Expressive*

Berdasarkan penelitian, dapat diketahui tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi *Writing Expressive* (terapi menulis) pada tabel berikut:

Tabel 1. Tingkat Kecemasan sebelum terapi *Writing Expressive*

No	Subyek	Hari	Skor	Kriteria
1.	Sdr. A	1	22	Berat
		2	18	Berat
		3	14	Sedang
		4	12	Sedang
2.	Sdri. F	1	20	Berat
		2	14	Sedang
		3	14	Sedang
		4	10	Sedang
3.	Sdri. D	1	24	Berat
		2	18	Berat
		3	14	Sedang
		4	10	Sedang

Selanjutnya untuk memperjelas perbedaan tingkat kecemasan subyek sesudah dilakukan Terapi *Writing Expressive* di gambarkan pada diagram 1.



Gambar 1. Tingkat Kecemasan sebelum Terapi *Writing Expressive*

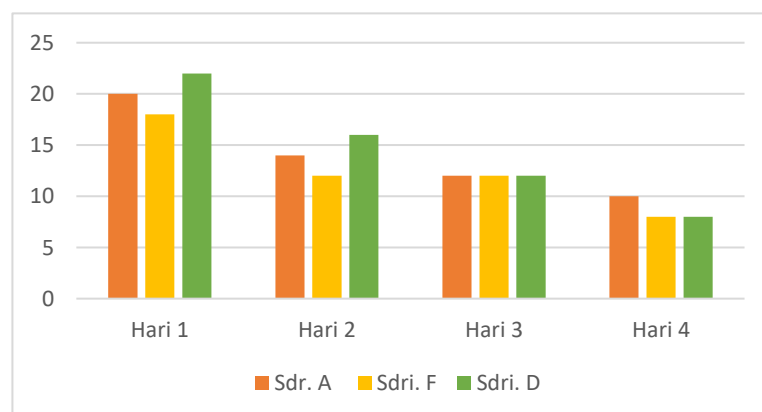
2. Tingkat Kecemasan Subyek sesudah Dilakukan terapi *Writing Expressive*

Berdasarkan penelitian, dapat diketahui tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi *Writing Expressive* (terapi menulis) pada tabel berikut:

Tabel 2. Tingkat Kecemasan sesudah terapi *Writing Expressive*

No	Subyek	Hari	Skor	Kriteria
1.	Sdr. A	1	20	Berat
		2	14	Sedang
		3	12	Sedang
		4	10	Sedang
2.	Sdri. F	1	18	Berat
		2	12	Sedang
		3	10	Sedang
		4	8	Ringan
3.	Sdri. D	1	22	Berat
		2	16	Berat
		3	12	Sedang
		4	8	Ringan

Selanjutnya untuk memperjelas perbedaan tingkat kecemasan subyek sesudah dilakukan Terapi *Writing Expressive* di gambarkan pada diagram 2.



Gambar 2. Tingkat Kecemasan sesudah Terapi *Writing Expressive*

PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian Tingkat Kecemasan sebelum Terapi *Writing Expressive*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada hari pertama sebelum dilakukan terapi, tingkat kecemasan subyek 1 (Sdr. A) adalah 22 (berat), subyek 2 (Sdri. F) adalah 20 (berat), dan subyek 3 (Sdri. D) adalah 24 (berat). Pada hari kedua, tingkat kecemasan subyek 1 menjadi 18 (berat), subyek 2 menjadi 14 (sedang), dan subyek 3 menjadi 18 (berat). Pada hari ketiga, tingkat kecemasan subyek 1 menjadi 14 (sedang), subyek 2 adalah 14 (sedang), dan subyek 3 menjadi 14 (sedang). Pada hari keempat, tingkat kecemasan subyek 1 menjadi 12 (sedang), subyek 2 menjadi 10 (sedang), dan subyek 3 menjadi 10 (sedang).

Kecemasan dalam menghadapi ujian dapat dipengaruhi oleh faktor intrinsik maupun ekstrinsik, seperti usia, emosi, lingkungan, pengalaman, dan dukungan keluarga (DIDIK., 2024). Kondisi kecemasan yang tinggi dapat menimbulkan berbagai dampak, antara lain kegelisahan, gangguan tidur, keluhan fisik seperti pusing, sakit perut, ketegangan otot, rasa tidak nyaman, hingga penurunan semangat belajar dan prestasi akademik (Prihananto et al., 2023). Dalam penelitian oleh (Ellis dalam Idris., 2019) menjelaskan bahwa pengalaman negatif dan pikiran tidak rasional, seperti ketakutan akan kegagalan atau tuntutan kesempurnaan, merupakan faktor yang sering memicu kecemasan saat menghadapi ujian. Sebagai respon terhadap kondisi tersebut, diperlukan intervensi yang efektif tanpa efek samping. Penanganan kecemasan dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis, namun penggunaan obat seperti *benzodiazepine* tidak disarankan jangka panjang karena beresiko menimbulkan ketergantungan. Alternatif non-farmakologis seperti *writing expressive* terbukti membantu menurunkan kecemasan (Riza et al., 2019).

Menurut peneliti, tingginya tingkat kecemasan pada ketiga subyek sebelum intervensi kemungkinan disebabkan oleh belum adanya pengalaman dan belum pernah mendapatkan terapi non-farmakologis berupa *Writing Expressive* sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi, pikiran, dan kekhawatiran yang dirasakan dalam menghadapi ujian TKA.

2. Hasil Penelitian Tingkat Kecemasan sesudah Terapi *Writing Expressive*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah dilakukan Terapi *Writing Expressive*, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada seluruh subyek. Pada hari pertama sesudah intervensi, tingkat kecemasan subyek 1 (Sdr. A) adalah 20 (berat), subyek 2 (Sdri. F) adalah 18 (berat), dan subyek 3 (Sdri. D) adalah 22 (berat). Pada hari kedua, tingkat kecemasan subyek 1 menurun menjadi 14 (sedang), subyek 2 menjadi 12 (sedang), dan subyek 3 menjadi 16 (berat). Pada hari ketiga, tingkat kecemasan subyek 1 menjadi 12 (sedang), subyek 2 menjadi 10 (sedang), dan subyek 3 menjadi 12 (sedang). Pada hari keempat, tingkat kecemasan subyek 1 menjadi 10 (sedang), subyek 2 menjadi 8 (ringan), dan subyek 3 menjadi 8 (ringan).

Penurunan kecemasan ditandai oleh perubahan pada aspek kognitif, fisik, dan perilaku. Melalui Terapi *Writing Expressive*, individu dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan yang dipendam sehingga pikiran negatif berkurang, perasaan menjadi lebih tenang, dan kemampuan mengelola kecemasan meningkat. Dengan demikian, Terapi *Writing Expressive* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi

nonfarmakologis yang sederhana dan mudah diterapkan untuk membantu menurunkan kecemasan remaja dalam menghadapi ujian (Purnamarini et al., 2019).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh (Hartono1 et al. 2019) yang menyatakan bahwa *Writing Expressive* dapat menurunkan kecemasan melalui proses katarsis emosional, yaitu pelepasan emosi yang terpendam melalui kegiatan menulis. Penelitian ini juga didukung oleh (Wakhidatul Rochmah et al., 2024) yang menunjukkan bahwa remaja dengan masalah kecemasan mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi non-farmakologis. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan dimana subyek 1 mengalami penurunan skor dari 70 menjadi 58 dan subyek II dari skor 60 menjadi 50 setelah dilakukan terapi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan.

Menurut peneliti, Terapi *Writing Expressive* dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada remaja dalam menghadapi ujian karena memberikan kesempatan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang dipendam. Oleh karena itu, Terapi *Writing Expressive* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan pada remaja, khususnya dalam menghadapi ujian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian studi kasus di SMPN 1 Loceret, dapat disimpulkan bahwa penerapan Terapi *Writing Expressive* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja kelas IX yang menghadapi ujian TKA menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada seluruh subyek penelitian. Sebelum diberikan intervensi, seluruh subjek penelitian menunjukkan tingkat kecemasan pada kategori kecemasan berat. Sesudah dilakukan Terapi *Writing Expressive*, seluruh subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi kategori sedang hingga ringan. Hasil studi kasus ini menggambarkan bahwa Terapi *Writing Expressive* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang mudah dan sesuai digunakan untuk membantu remaja mengelola kecemasan dalam menghadapi situasi akademik, seperti ujian.

DAFTAR RUJUKAN

- DIDIK., (2024). *Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Media Katarsis Dalam Mengurangi Kecemasan: Systematic Literature Review*. *Guidance and Counseling* 5. 2021-10-28 12:43:33):99–112. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight>
- Hartono, et., (2019). *Literature Review : Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Bentuk Katarsis Pada Individu Yang Mengalami Depresi Dan Kecemasan*.19–30.
- Idris, Idriani, & Idris. (2019). *Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian*. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 7(2):106–15. <https://doi.org/10.30603/tjmpi.v7i2.1115>
- Prihananto, et., al. (2023). *Dampak Perilaku Bullying Pada Anak Sekolah Dasar Di SDN Manyaran 02 Kota Kediri*. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan*



Pembelajaran (2010):91–96.

- Purnamarini, et.,al. (2019). *Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah. Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5(1):36. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.06><https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.06>
- Putri, Setiana. (2025). *Implementasi Metode Self-Talk Positif Dengan Media Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Siswa-Siswi Yang Mengalami Kecemasan Berbicara Didepan Kelas SMAN 1 Gurah. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran* 0008(1):537–42.
- Riza, et., al (2019). *Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa Di Smp Negeri 1 Makassar*.5(1):111. <https://eprints.unm.ac.id/25179/>
- Saidin, & M. Syahrani Jailani. (2023). *Memahami Etika Dalam Penelitian Ilmiah. Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora* 1:24–29.
- Rochmah, Wakhidatul., Risnasari, N., & Prihananto, D. I. (2024). *Penerapan Terapi Senam Yoga Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Masalah Keperawatan Kecemasan Diagnosed Anxiety disorder Dipuskesmas Sukoramekota Kediri (Studi Kasus). Seminar Nasional Sains*:521–25.
- WHO. 2025. “Mental Health of Adolescents.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wijaya, et., (2023). *Cara Mengatasi Kecemasan Dental Secara Farmakologis Dan Non-Farmakologis . DENThalib Journal* 1(November):61–67. <https://journal.fkg.umi.ac.id/index.php/denthalib/article/view/37>
- Zahra, Ghefira, Fadhilah, N., Saputra, R., & Wibowo, A. (2024). *Deteksi Tingkat Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Random Forest. Jurnal Fakultas Teknik UMT* 13(1):38–47. <http://jurnal.umat.ac.id/index.php/jt/index>