

***Effect of Expressive Writing Therapy in Improving Communication in Adolescents***

**Qurrota A'yun<sup>1</sup>, Zahro Varisna Rohmadani<sup>2</sup>**

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

qurrotaa2412@gmail.com, zahrovarisna@unisayogya.ac.id

**ABSTRACT**

*This research aims to determine the effectiveness of expressive writing therapy in improving interpersonal communication skills among junior high school students who experience communication anxiety. The method used is a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest model. The sample consists of 10 students selected based on low communication scores from an initial population of 50 students. The intervention was carried out in four sessions, focusing on emotional awareness, self-value, self-reflection, and communication planning. The results showed a significant increase in communication skills based on paired sample t-test results ( $p < 0.05$ ). This finding supports that expressive writing can serve as an effective intervention to enhance adolescent communication abilities.*

**Keywords:** *Expressive Writing Therapy, Communication Skills, Adolescents, Interpersonal Communication*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi menulis ekspresif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal pada siswa SMP yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain *one-group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 10 siswa yang dipilih berdasarkan skor komunikasi rendah dari total 50 siswa. Intervensi dilakukan dalam empat sesi yang difokuskan pada kesadaran emosi, nilai diri, refleksi diri, dan perencanaan komunikasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan keterampilan komunikasi secara signifikan berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* ( $p < 0.05$ ). Temuan ini mendukung bahwa menulis ekspresif dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi remaja.

**Kata Kunci:** Terapi Menulis Ekspresif, Keterampilan Komunikasi, Remaja, Komunikasi Interpersonal.

**PENDAHULUAN**

Komunikasi merupakan kemampuan penting dalam perkembangan sosial remaja. Remaja sering kali menghadapi kecemasan sosial, terutama saat harus berbicara di depan umum, yang dapat menghambat kemampuan komunikasi interpersonal mereka. Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan Remaja sebagai fase transisi antara masa kanak-kanak menuju dewasa dan termasuk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun (World Health Organization, 2022). Adapun, Peraturan Menteri Kesehatan RI N0.25 menggambarkan remaja sebagai individu dalam rentang usia 10 hingga 18 tahun (Kementerian Kesehatan, 2018).

Menurut Devito 2013 (dalam Noor Hafizah, 2021) menjelaskan komunikasi interpersonal dapat didefinisikan sebagai proses pengiriman dan penerimaan pesan-pesan antara dua orang atau sekelompok kecil orang dengan efek tertentu dan beberapa umpan balik seketika. Adapun aspek-aspek komunikasi interpersonal yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Hasil penelitian Widodo, 2013 (dalam Rahmawati, 2014) keterbukaan diri adalah salah satu sikap penting dalam kaitannya dengan bagaimana seseorang membangun relasi/berkomunikasi dengan orang lain. Seorang remaja yang memiliki sikap keterbukaan diri cenderung akan memiliki cara-cara berpikir yang lebih realistis dan secara psikis dapat berkembang dengan baik. Namun demikian, ketika seseorang mengalami kurangnya kepercayaan diri dalam berkomunikasi, hal tersebut dapat menjadi indikator adanya kecemasan sosial yang berdampak pada hambatan dalam interaksi interpersonal.

Berdasarkan hasil wawancara di SMP X Yogyakarta pada tanggal 8 Januari 2025, sebanyak 50 siswa mengisi skala berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru SMP X Yogyakarta terdapat siswa menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri dan merasa enggan terlibat aktif dalam proses pembelajaran, khususnya saat diminta menyampaikan pendapat di hadapan teman-teman sekelasnya. Kondisi ini berdampak pada rasa percaya diri siswa dalam berkomunikasi secara lisan maupun tertulis.

Hasil wawancara dengan 6 siswa, diantaranya mengalami kecemasan berbicara di depan umum, subjek mengatakan bahwa dirinya makin grogi berbicara di depan umum apabila menggunakan alat pengeras suara. 2 siswa mengaku merasa kurang percaya diri, sulit mengekspresikan perasaan, 1 siswa cenderung memendam masalahnya sendiri, juga terdapat siswa yang mengalami konflik dalam keluarga serta merasa bingung terhadap arah tujuan hidup mereka. Dengan demikian, terapi menulis ekspresif hadir sebagai pendekatan yang memungkinkan remaja mengekspresikan emosi mereka secara bebas dan aman. Beberapa peneliti juga menggunakan teknik terapi menulis ekspresif sebagai metode intervensi penelitiannya, biasanya digunakan untuk membantu individu mengolah pengalaman emosional yang sulit, seperti trauma, stres, atau kecemasan, melalui kegiatan menulis yang terstruktur. Dengan menuliskan pikiran dan perasaan terdalam, individu dapat memperoleh kelegaan emosional, meningkatkan pemahaman diri, serta mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis.

Berbagai penelitian menunjukkan hubungan antara terapi menulis ekspresif dan kemampuan komunikasi, khususnya pada remaja yang mengalami kecemasan sosial. Menurut Amali dan Rahmawati (2020), terapi menulis ekspresif merupakan metode yang efektif untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian mereka menunjukkan bahwa siswa yang menjalani terapi ini mengalami penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan, yang terlihat dari perbandingan hasil sebelum dan sesudah terapi. Terapi menulis ekspresif membantu siswa merefleksikan pikiran dan perasaan terdalam mereka, sehingga mampu mengelola emosi dan meningkatkan kepercayaan diri untuk berbicara di depan umum.

Selain itu, Susanti dan Supriyantini (2013) menegaskan bahwa terapi menulis ekspresif dapat digunakan sebagai intervensi utama untuk membantu individu meregulasi emosi, menurunkan tekanan mental, dan meningkatkan kemampuan dalam beradaptasi. Dalam konteks komunikasi, menulis ekspresif memberikan ruang bagi individu untuk mengorganisasi pikiran dan gagasan secara sistematis, yang pada gilirannya membantu mereka menyampaikan ide-ide dengan lebih percaya diri di hadapan orang lain. Hal ini menjadi relevan dalam meningkatkan kemampuan komunikasi verbal dan non-verbal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh terapi menulis ekspresif dalam mengurangi kecemasan komunikasi pada remaja SMP X Yogyakarta.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah 10 siswa SMP X Yogyakarta yang dipilih dengan kriteria subjek remaja mengalami kecemasan dalam berkomunikasi. Teknik pengumpulan data yang dipakai berupa skala komunikasi interpersonal untuk mengidentifikasi tingkat kemampuan komunikasi, mulai dari kategori rendah hingga tinggi. Skala yang digunakan mengacu pada aspek-aspek komunikasi interpersonal yang efektif sebagaimana dikemukakan oleh Hurlock (2014), yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan dengan skala disusun menggunakan model Likert dengan empat kategori skala dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Skala komunikasi interpersonal memiliki 40 butir pertanyaan dengan 24 item jenis *favorable* dan 16 lainnya *unfavorable*. Intervensi dilakukan melalui empat sesi terapi menulis ekspresif. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan IBM SPSS 21 untuk melihat efektivitas intervensi terhadap perubahan tingkat komunikasi interpersonal siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Adapun etika penelitian dalam penelitian ini yaitu melakukan persetujuan dengan subjek, tidak menyertakan nama subjek melainkan inisial nama, serta menjaga kerahasiaan termasuk informasi subjek.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Program terapi menulis ekspresif telah dilaksanakan diruang perpustakaan SMP X Yogyakarta pada bulan Januari 2025. Peneliti menggunakan prosedur ini terdiri dari 4(empat) sesi terapi yang berlangsung selama 30-40 menit setiap sesi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa. Setiap sesi memiliki tema khusus : (1) mengenali emosi dan pikiran, (2) menyadari kebutuhan dan nilai diri, (3) refleksi atas kekuatan dan kelemahan diri, serta (4) Menyusun langkah-langkah perubahan. Adapun jadwal intervensi yang dirancang oleh peneliti adalah sebagai berikut.

**Tabel 1. Jadwal Kegiatan Intervensi Terapi Menulis Ekspresif Subjek**

Jadwal	Lokasi	Keterangan
Jum'at, 16 Januari 2025	Perpustakaan SMP X Yogyakarta	Sesi 1. Mengenali emosi dan pikiran
Selasa, 21 Januari 2025	Perpustakaan SMP X Yogyakarta	Sesi 2. Menyadari kebutuhan dan nilai diri
Kamis, 23 Januari 2025	Perpustakaan SMP X Yogyakarta	Sesi 3. Refleksi atas kekuatan dan kelemahan diri
Jum'at, 24 Januari 2025	Perpustakaan SMP X Yogyakarta	Sesi 4. Menyusun langkah-langkah perubahan

Sebelum intervensi, pada tanggal 11 Januari dilakukan penyebaran skala komunikasi interpersonal kepada 50 siswa untuk menyaring subjek dengan tingkat kecemasan tinggi dan kemampuan komunikasi rendah. Berikut hasil pengambilan data dapat dilihat pada tabel.

**Tabel 2. Uji Kategorisasi Siswa SMP X Yogyakarta Kategori**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
rendah	10	20.0	20.0	20.0
sedang	37	74.0	74.0	94.0
tinggi	3	6.0	6.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Sumber: Data diolah, 2025

Berdasarkan data yang diperoleh, tingkat komunikasi interpersonal siswa SMP X Yogyakarta terbagi menjadi tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi. Dari hasil angket yang diisi oleh siswa, diketahui bahwa sebanyak 20% siswa memiliki tingkat komunikasi interpersonal yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mereka cenderung memiliki kesulitan dalam menyampaikan gagasan atau berinteraksi dengan orang lain. Sebanyak 74% siswa berada pada kategori sedang, yang menggambarkan bahwa mereka memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang cukup baik namun masih memerlukan pengembangan lebih lanjut. Sementara itu, hanya 6% siswa yang berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan kemampuan mereka dalam berkomunikasi secara efektif, baik dalam menyampaikan ide maupun dalam menjalin hubungan interpersonal. Berikut analisis data kuesioner Komunikasi Interpersonal sebelum dan setelah diintervensi dapat dilihat pada tabel.

**Tabel 3. Analisis Pre-test dan Post-test**

Subjek	Usia	Pre-Test	Post-Test
SR	13	84	105
MZ	13	82	96
PS	14	80	99

IR	13	77	97
KL	13	77	95
AR	14	76	94
AL	14	77	87
WH	13	80	103
LI	13	70	98
WE	15	79	92
<b>Rata-rata</b>		78,20	96,20

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat skor yang diperoleh mengalami kenaikan yang cukup signifikan. Dari 10 siswa yang mengikuti intervensi, mayoritas berusia 13 tahun (6 siswa), sementara 3 siswa berusia 14 tahun, dan hanya 1 siswa berusia 15 tahun. Secara umum peningkatan skor terjadi pada semua kelompok usia.

Siswa berusia 13 tahun menunjukkan peningkatan yang cukup konsisten. Misalnya, SR meningkat dari skor 84 menjadi 105, MZ dari 82 menjadi 96, dan WH dari 80 menjadi 103. Rata-rata peningkatan pada kelompok usia ini cukup tinggi dan menunjukkan respons yang baik terhadap terapi menulis ekspresif. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa pada usia awal remaja cenderung lebih terbuka terhadap intervensi berbasis ekspresi diri melalui tulisan.

Pada kelompok usia 14 tahun, siswa PS, AR, dan AL juga mengalami peningkatan signifikan, meskipun rentang peningkatannya sedikit lebih variatif. Sementara itu, siswa berusia 15 tahun (WE) juga menunjukkan peningkatan dari 79 menjadi 92, meskipun peningkatannya lebih moderat dibandingkan kelompok usia lainnya.

Temuan ini menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif dapat diterapkan secara efektif pada rentang usia remaja awal, namun siswa usia lebih muda (13 tahun) cenderung menunjukkan respons yang lebih kuat. Hal ini mungkin berkaitan dengan tingkat fleksibilitas emosional dan kesiapan dalam mengeksplorasi pikiran serta perasaan mereka melalui tulisan pada tahap perkembangan usia tersebut.

Pada perhitungan statistik dengan menggunakan *paired sample t-test*. Hasilnya diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4. Uji Normalitas  
Tests of Normality**

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Skor Komunikasi Interpersonal Sebelum	.936	10	.507
Skor Komunikasi Interpersonal Sesudah	.982	10	.973

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Tabel 5. Paired Samples Test**  
**Paired Differences**

	Mean	Standar deviasi	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest</i> Skor Komunikasi Interpersonal	78.20	3.824			
<i>Posttest</i> Skor Komunikasi Interpersonal	96.60	5.190	-11.212	9	.000

Pada tabel 4 terdapat rangkuman keseluruhan data dari 10 subjek partisipan mengalami peningkatan skor komunikasi interpersonal *posttest* menunjukkan skor yang baik dari kategori rendah ke sedang. Berikutnya, pada tabel 5. terlihat hasil *output pretest* dan *posttest* komunikasi interpersonal siswa adalah  $0,507 > 0,973$  dan pada tabel dan pada tabel 5. terlihat bahwa *Sig. Paired Samples Test* adalah  $0,000$  (*Sig.*  $< 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara nilai *pretest* dan *posttest* kemampuan komunikasi interpersonal siswa setelah mengikuti terapi menulis ekspresif. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa program terapi menulis ekspresif memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan komunikasi interpersonal siswa SMP X Yogyakarta. Program yang terdiri dari empat sesi ini dirancang untuk membantu siswa mengenali emosi, menyadari kebutuhan dan nilai diri, merefleksikan kelebihan dan kekurangan, serta merancang langkah-langkah perubahan dalam meningkatkan kemampuan komunikasi.

## 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. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.12306>
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158–186. <http://jki.uinsby.ac.id/index.php/jki/article/view/109>
- Fathunnisa, A. (2012). Hubungan antara kemampuan penyesuaian diri dan kecemasan dalam komunikasi interpersonal pada remaja penghuni panti asuhan Muslimin. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1(1)
- Fikri, H. T. (2012). Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi pada Remaja. *Humanitas*, 9(2), 103–122. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.339>

- Hartini, S., Willy, W., Fransisca, F., Handayani, S., Levina, G., & Yusri, R. A. (2021). *Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada individu yang pernah mengalami perundungan. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 440–451. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Helly M. Katuuk, Sri Wahyuni, & Musnabil Buhang. (2024). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresi Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 8(2), 87–101. <https://doi.org/10.57214/jka.v8i2.667>
- Humaidi, A., Putri, P., Aulia, T. F., & Suhesty, A. (2020). Tweetdiary: Untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. *Psikostudia*, 9(2), 88–96. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i2.3902>
- Muharromah, R. A. (2023). Terapi menulis ekspresif sebagai strategi *self healing* dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja akhir di wilayah Cirebon (Disertasi doktor tidak diterbitkan). Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
- Muslimin, K. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum. *Jurnal interaksi*, Vol II No.2, Juli : 43-52
- Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C. (2019). Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 179–184.
- Oktaviani, j. et al. (2021). PENDAMPINGAN PADA REMAJA DALAM MENGATASI CEMAS SAAT PUBLIC SPEAKING MENGGUNAKAN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE, RELAKSASI IMAJINASI DAN OLAH TUBUH. Vol 2, No 2. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.35130>
- Ririn, Asmidir, & Marjohan. (2013). Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Imiah Konsling*, 2(1), 273–278. <https://doi.org/10.24036/02013211203-0-00>
- Rohmadani, Z. V., & Khoiryasdien, A. D. (2022). Efektivitas Islamic Hypnotherapy untuk Menurunkan Stres pada Remaja Akhir. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 14(1), 45–54. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art5>
- Rohmadani, Z.V. (2017). Metode *Future Pacing Hypnotherapy* untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru. *Journal of Health Studies*, (1), 2.
- Rohmadani, Z.V. (2017). Relaksasi dan Terapi Menulis Ekspresif sebagai Penanganan Kecemasan pada Difabel Daksa. *Journal of Health Studies*, 1(1) 18-27.
- Susanti, R. H., & Permatasari, D. (2020). Terapi menulis ekspresif sebagai upaya menurunkan perilaku agresif siswa sekolah menengah pertama. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 1(1), 27–32. <https://doi.org/10.33292/mayadani.v1i1.6>

Wahyuni, E. (2015). Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 05(01), 52-82.