

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN
UMUM PADA SISWA SMP SATU PADU
TIGA JUHAR TAHUN 20019**



Oleh :

JUNI YANTI TAMPUBOLON

032015025

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2019**

SKRIPSI
**PENGARUH TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN
UMUM PADA SISWA SMP SATU PADU
TIGA JUHAR TAHUN 20019**



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Ners
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth

Oleh:

JUNI YANTI TAMPUBOLON

032015025

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2019**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : JUNI YANTI TAMPUBOLON
NIM : 032015025
Program Studi : Ners
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Expressive Writing*
Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara
Di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu
Padu Tiga Juhar Tahun 2019

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan tata tertib di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis,





**PROGRAM STUDI NERS
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda Persetujuan

Nama : Juni Yanti Tampubolon
NIM : 032015025
Judul : Pengaruh Terapi *Expressive Writting* Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar Tahun 2019

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Sarjana Keperawatan
Medan, 16 Mei 2019

Pembimbing II

(Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep)

Pembimbing I

(Seri Rayani Bangun, S.Kp., M.Biomed)



Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

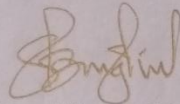
(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)

Telah diuji

Pada tanggal, 16 Mei 2019

PANITIA PENGUJI

Ketua :



Seri Rayani Bangun, S.Kp., M.Biomed

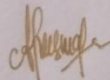
Anggota :

1.



Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep

2.



Ance M Siallagan., S.Kep., Ns., M.Kep

Mengetahui

Ketua Program Studi Ners



(Samfriati Sinurat, S.Kep.,Ns.,MAN)

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN



**PROGRAM STUDI NERS
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda Pengesahan

Nama : Juni Yanti Tampubolon
NIM : 032015025
Judul : Pengaruh Terapi *Expressive Writting* Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar Tahun 2019

Telah Disetujui, Diperiksa dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Kamis, 16 Mei 2019 dan Dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI:

TANDA TANGAN

Penguji I : Seri Rayani Bangun, S.Kp., M.Biomed

Penguji II : Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji III : Ance M Siallagan., S.Kep., Ns., M.Kep



(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)



Mengesahkan
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

(Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc)

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Kesehatan Santa Elisabeth
Medan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : JUNI YANTI TAMPUBOLON
NIM : 032015025
Program Studi : Ners
Jenis Karya : Skripsi

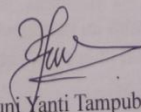
Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes Santa Elisabeth Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-ekclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Pengaruh Terapi Expressive Writting Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar Tahun 2019**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini STIKes Santa Elisabeth berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 16 Mei 2019

Yang menyatakan



Juni Yanti Tampubolon

ABSTRAK

Juni Yanti Tampubolon 032015025

Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar

Prodi Ners 2019

Kata Kunci : *Expressive Writting*, Berbicara di depan umum,

(xviii+45+Lampiran)

Expressive writting merupakan kegiatan menulis pengalaman emosional dapat merubah kognitif, meregulasi emosi menjadi lebih baik, melalui sarana katarsis untuk memperoleh energi baru, serta memberi kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilakunya. Berbicara di depan umum merupakan sarana yang penting dalam menyampaikan pesan, informasi dan gagasan yang dimiliki setiap siswa. Namun sampai saat ini masih terdapat siswa yang kesulitan untuk dapat berbicara di depan umum memaparkan ide pikirannya kepada orang lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar. Metode penelitian ini adalah *Quasi Experimental Design* dengan pendekatan *Nonequivalent Control Group Design*. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive sampling* dengan jumlah populasi sebanyak 64 orang dan sampel sebanyak 20 orang. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data yang dilakukan dengan uji *Paired T test* terdapat perbedaan bermakna kelompok *pre* dan *post* eksperimen pada *expressive writtting* nilai $p=0,003$ perbedaan rerata std deviasi 1.797, pada kelompok kontrol nilai $p=0,084$ perbedaan rerata std deviasi 3.041. Kesimpulan: menyatakan ada Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar. Saran: Penelitian ini diharapkan dapat di aplikasikan pada siswa Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa

Daftar Pustaka (2009– 2018)

ABSTRACT

Juni Yanti Tampubolon 032015025

The Effect of Expressive Writing Therapy on Decreasing Anxiety in Public Speaking on Students of Junior High School Satu Padu Tiga, Johar

Nursing Study Program 2019

Keywords: Expressive Writting, Public Speaking

(xviii + 45 + Appendix)

Expressive writing is an activity of writing emotional experiences that can change cognitive, regulate emotions to be better, through means of catharsis to obtain new energy, and provide an opportunity to focus on their goals and behavior. Public speaking is an important means of conveying messages, information and ideas that each student has. But until now there are still students who find it difficult to be able to speak in public to present ideas to others. The purpose of the study is to determine the effect of Expressive Writing Therapy on Decreasing Anxiety in Public Speaking on students of Junior High School Satu Padu Tiga, Johar. This research method is Quasi Experimental Design with the Nonequivalent Control Group Design approach. The sampling technique is purposive sampling with 64 population and 20 samples. The measuring instrument used is a questionnaire. Data analysis performed by the Paired Test shows significant differences in the pre and post experimental groups on expressive writing values of $p = 0.003$ the mean difference in 1.797 daviation standard, in the control group the value of $p = 0.084$ the difference in mean deviation 3.041. Conclusion: states that there is an effect of expressive writing therapy on decreasing anxiety in public speaking on students of junior high school satu padu tiga, Johar. Suggestion: This research is expected to be applied to students to reduce students' anxiety levels.

Bibliography (2009– 2018)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia yang diberikan pada kami, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan S1 Keperawatan. Adapun judul skripsi ini adalah **“Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar Tahun 2019”**.

Dalam penyusunan skripsi ini saya tidak lupa untuk mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak yang telah membantu saya dalam menyusun skripsi ini. Dalam kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc selaku ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti serta menyelesaikan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Natalius Tarigan, S.Pd selaku kepala Sekolah SMP Satu Padu Tiga Juhar yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data awal serta melakukan penelitian di SMP Satu Padu Tiga Juhar.
3. Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN selaku ketua Program Studi Ners yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam upaya penyelesaian pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.

4. Seri Rayani Bangun, S.Kp.,M.Biomed selaku dosen pembimbing I yang telah sabar dan banyak memberikan waktu dalam membimbing dan memberikan arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
5. Imelda Derang, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah sabar dan banyak memberikan waktu dalam membimbing dan memberikan arahan dalam mengerjakan Skripsi serta memberikan motivasi kepada penulis.
6. Ance M Siallagan, S.Kep., Ns., M.kep selaku dosen penguji III yang telah sabar dan banyak memberikan waktu dalam memberikan arahan untuk menyelesaikan skripsi serta memberikan motivasi kepada penulis.
7. Seluruh tenaga pengajar dan tenaga kependidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing, mendidik dan membantu penulis selama pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
8. Kedua orangtua tercinta Bapak Doli Tampubolon dan Ibu Hotmauli br. Marbun yang telah memberi kasih sayang, dukungan sosial, dukungan material dan motivasi selama penulis mengikuti pendidikan. Kedua adik Andre Tampubolon dan Dimitri Tampubolon, serta Abang Samuel Gultom yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh teman-teman Ners Angkatan XI stambuk 2015 yang telah mendukung serta memberi saran kepada saya selama penulisan skripsi ini. Terkhhusus untuk teman yang setia menemani dan turut mendukung pengerjaan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan Skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa mencurahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah membantu peneliti. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya profesi keperawatan.

Medan, 16 Mei 2019

Penulis

(Juni Yanti Tampubolon)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	vi
PENGESAHAN.....	vii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 7
2.1. Kecemasan berbicara di depan umum.....	7
2.1.1 Definisi	7
2.1.2 Gejala kecemasan berbicara didepan umum	7
2.1.3 Faktor-faktor kecemasan berbicara didepan umum	8
2.1.4 Tingkatan kecemasan	9
2.2. Therapy <i>Expressive Writing</i>	10
2.2.1 Definisi	10

2.2.2 Tujuan Terapi <i>Terapi Expressive Writing</i>	10
2.2.3 Karakteristik Terapi <i>Terapi Expressive Writing</i>	11
2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Terapi Expressive Writing</i> ...	12
2.2.5 Proses Terapi <i>Terapi Expressive Writing</i>	13
2.3. Remaja	15
2.3.1 Definisi	15
2.3.2 Tugas perkembangan remaja	16
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	17
3.1. Kerangka Konsep Penelitian	17
3.2. Hipotesa Penelitian	18
BAB 4 METODE PENELITIAN	19
4.1. Rancangan Penelitian	20
4.2. Populasi dan sampel	20
4.2.1 Populasi	20
4.2.2 Sampel	20
4.3. Variabel penelitian dan definisi operasional	21
4.3.1 Variabel independen	21
4.3.2 Variabel dependen	21
4.3.3 Definisi operasional	22
4.4. Instrumen Penelitian	24
4.5. Lokasi Dan Waktu Penelitian	25
4.5.1 Lokasi penelitian	25
4.5.2 Waktu penelitian	25
4.6. Prosedur Pengambilan Dan Pengumpulan Data	26
4.6.1 Pengambilan data	26
4.6.2 Teknik pengumpulan data	26
4.6.3 Uji Validitas dan Reliabilitas	28
4.7. Kerangka Operasional	29
4.8. Analisa Data	30
4.9. Etika Penelitian	31
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
5.1. Hasil Penelitian dan Pembahasan	34
5.1.1 Karakteristik Responden	35
5.1.2 Tingkat Kecemasan Berbicara Didepan Umum <i>Pre-Test</i> <i>Terapi Expressive Writting</i>	36
5.1.3 Tingkat Kecemasan Berbicara di depan Umum <i>Post- Test</i> <i>Terapi Expressive Writting</i>	36
5.1.4 Pengaruh Terapi <i>Expressive writting</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di depan umum	37
5.2. Pembahasan	38
5.2.1 Tingkat Kecemasan Berbicara Didepan Umum <i>Pre-Test</i> <i>Terapi Expressive Writting</i>	38
5.2.2 Tingkat Kecemasan Berbicara di depan Umum <i>Post- Test</i>	

Terapi <i>Expressive Writing</i>	40
5.2.3 Menganalisa Pengaruh Terapi <i>Expressive writing</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di depan umum	41
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	44
6.1. Kesimpulan	44
6.2. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	
1. <i>Flowchart</i>	49
2. Surat Pengajuan judul Skripsi	50
3. Surat Usulan judul Skripsi	71
4. Surat permohonan pengambilan data awal dari STIKes Santa Elisabeth Medan.....	52
5. Surat Persetujuan pengambilan Data Awal dari Sekolah SMP Satu Padu Tiga Juhar	53
6. Surat Keterangan Layak Etik	54
7. Surat Permohonan Uji Validitas Dari Stikes Santa Elisabeth Medan.....	55
8. Surat Persetujuan Uji Validitas dari SMP Budi Murni 2 Medan	56
9. Surat Permohonan Penelitian Dari Stikes Santa Elisabeth	57
10. Surat Persetujuan penelitian SMP Satu Padu Tiga Juhar	58
11. Modul	60
12. Satuan Prosedur Operasional	68
13. Lembar Persetujuan Menjadi Responden....	69
14. <i>Informed consent</i>	70
15. Kuesioner	71
16. Absensi	72
17. Hasil Output Data Spss	77
18. Dokumentasi	83
19. Lembar Konsultasi	87

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Desain Penelitian <i>quasi experimental non equivalent</i> dengan <i>pre-post test with control group design</i>	19
Tabel 4.2 Defenisi Operasional Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan mum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar	22
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi dan presentasi demografi responden meliputi jenis kelamin.....	35
Tabel 5.2 Tingkat Kecemasan Berbicara Didepan Umum <i>Pre-Test</i> Terapi <i>Expressive Writting</i>	36
Tabel 5.3 Tingkat Kecemasan Berbicara Didepan Umum <i>Post-Test</i> Terapi <i>Expressive Writting</i>	36
Tabel 5.4 Pengaruh Terapi Expressive writting Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di depan umum.....	37

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian Pengaruh <i>Terapi Expressive Writing</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan mum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar.....	17
Bagan 4.1 Kerangka Operasional Pengaruh Terapi Pengaruh <i>Terapi Expressive Writing</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan mum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar.....	29.....

DAFTAR SINGKATAN

BKKBN	: <i>Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana</i>
CA	: <i>Communication Apprehension</i>
NCCAN	: <i>Neation Center For Complemetary An Alternative Medicine</i>
PTSD	: <i>Post Traumatic Disorders</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Berbicara di depan umum merupakan sarana yang penting dalam menyampaikan pesan, informasi dan gagasan yang dimiliki setiap siswa. Namun sampai saat ini masih terdapat siswa yang kesulitan untuk dapat berbicara di depan umum memaparkan ide pikirannya kepada orang lain (Saputri & Indrawati, 2017). Permasalahan ini sering terjadi karena ketidakmampuan siswa ketika berhadapan dengan individu lain di depan umum. Siswa merasa khawatir bila berada di depan umum karena takut di kritik atau di nilai negatif dan takut karena pengalaman yang tidak menyenangkan (Rahmawati & Nuryono, 2014).

Kecemasan berbicara di depan umum dapat dilihat dari tanda dan gejala seperti: detak jantung cepat, telapak tangan atau punggung berkeringat, nafas, terengah-engah, tangan atau kaki bergetar, suara bergetar dan parau, lupa atau ingatan hilang (Dalimunthe, 2013). Angka kecemasan yang di dapatkan pada siswa menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki rata-rata kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi yaitu sebanyak

59,4% dengan jumlah siswa mencapai 107 siswa dari total subjek 180 siswa (Saputri & Indrawati, 2017).

Siswa di usia SMP merupakan masa remaja, suatu peralihan dari anak-anak ke dewasa (Kemendikbud, 2016). Masa remaja juga menjadi waktu untuk anak mencoba menemukan jati dirinya. Jati diri di dapat dari keluarga, teman sebaya maupun lingkungan sekolah. Sekolah merupakan tempat siswa untuk belajar. Tugas belajar di sekolah, memerlukan kemampuan berkomunikasi dengan baik untuk mengungkapkan pendapatnya, mengajukan pertanyaan dan jawaban juga untuk berinteraksi dengan orang lain (Saputri & Indrawati, 2017). Dampak yang di timbulkan dari siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum yaitu siswa tidak mau berbicara di depan umum, saat berbicara di depan umum pikiran siswa menjadi kurang konsentrasi, serta sulit untuk menyusun kata-kata yang akan di sampaikan. Kemudian peserta didik akan selalu menghindar dengan memberikan penjelasan tidak pasti untuk menghindari berbicara di depan umum (Riskiyani, 2016).

Hasil wawancara dengan Kepala Sekolah SMP Satu Padu Tiga Juhar di dapatkan bahwa selama proses belajar mengajar di kelas anak murid di tuntut ikut aktif dalam setiap kegiatan belajar baik itu diskusi atau pun menjawab pertanyaan guru. Terutama dalam menyampaikan pendapat ataupun menjawab pertanyaan, para murid di instruksikan oleh guru untuk berdiri ataupun berbicara di depan kelas. Namun masih ada sebagian murid yang merasa cemas ketika berbicara di depan kelas. Sehingga mengakibatkan

murid merasa tidak percaya diri untuk menyampaikan pendapat di depan kelas, oleh sebab itu murid menjadi pemalu dan hanya berbicara seadanya saja ketika di instruksikan untuk menjawab pertanyaan ataupun mengungkapkan pendapat di depan kelas.

Salah satu bentuk terapi yang dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum yaitu *Expressive Writing* dengan menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (menimbulkan trauma). Terapi ini dilakukan secara berkelompok sehingga dapat membantu subjek mengembangkan *insight* yang lebih adekuat tentang diri dan situasi presentasi, meningkatkan *self-esteem*, mengembangkan coping skills yang lebih baik, serta menjadi sarana *release tension* (Susanti dan Suprianti, 2013).

Karakteristik *Expressive writing therapy*, yaitu partisipan menulis pengalaman emosionalnya mengenai pikiran maupun pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan kejadian-kejadian yang menekan atau bersifat traumatik. Menulis tentang pengalaman emosional dapat memperbaiki kesehatan mental dan fisik anak-anak sekolah dan lembaga penitipan anak, penderita radang sendi, mahasiswa kedokteran, narapidana dengan kawalan ketat, para ibu baru dan korban pemerkosaan. Ini tidak hanya memberikan keuntungan kesehatan, tetapi juga di ketahui telah mengurangi kecemasan dan depresi, memperbaiki nilai ujian (Peannebaker, 2007).

Danarti (2018) mengungkapkan bahwa Terapi *Expressive Writing Therapy* dapat menurunkan depresi, cemas, dan stress pada remaja dimana terdapat penurunan depresi, cemas dan stress pada remaja yang mengalami rehabilitasi. Hal serupa juga di kemukakan oleh Soifudin dan Kholid (2015) yang menyatakan bahwa Terapi Menulis Ekspresif dapat menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa saat menghadapi Ujian Akhir Nasional Kelas XII Ma Ruhul Amin Yayasan Spmma Turi.

Berbeda dengan Herdiani (2012) yang mengungkapkan bahwa terapi *expressive writing* kurang berpengaruh terhadap kecemasan menyelesaikan skripsi mahasiswa fakultas psikologi Universitas Surabaya karena dalam kelompok kontrol mahasiswa lebih fokus mengerjakan skripsi dibandingkan kelompok yang di berikan kelompok eksperimen, sehingga kecemasan mahasiswa semakin meningkat.

Dalam kaitan pentingnya *expressive writing* pada diri siswa sebagai salah satu faktor penting untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam berbicara di muka umum, maka dalam penyusunan penelitian peneliti tertarik untuk meneliti ” Pengaruh *Expressive Writing* terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada ”Siswa Sekolah Menengah Pertama Satu Padu Tiga Juhar.”

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah di sebutkan di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana Pengaruh *Expressive Writing* terhadap

penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum Siswa Sekolah Menengah Pertama Satu Padu Tiga Juhar?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh *Expressive Writing* terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada siswa Sekolah Menengah Pertama Satu Padu Tiga Juhar.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah :

1. Mengidentifikasi kecemasan berbicara di depan umum sebelum di lakukan terapi *expressive writing* pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Satu Padu Tiga Juhar.
2. Mengidentifikasi kecemasan berbicara di depan umum setelah di lakukan terapi *expressive writing* pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Satu Padu Tiga Juhar.
3. Menganalisa pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum Siswa Sekolah Menengah Pertama Satu Padu Tiga Juhar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini di harapkan dapat di jadikan sebagai informasi dan pembelajaran untuk mengidentifikasi serta dapat dengan mudah mengetahui Pengaruh *Expressive Writing* terhadap penurunan kecemasan berbicara di muka umum pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Satu Padu Tiga Juhar.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi institusi Sekolah Menegah Pertama Satu Padu

Penelitian ini di harapkan sebagai alternatif dalam menurunkan Kecemasan Siswa dalam berbicara di muka umum.

2. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini dapat menjadi bahan tambahan serta wadah untuk menabahnya wawasan bagi peneliti dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

3. Manfaat bagi Responden

Penelitian dapat menjadi salah satu alternatif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada responden

4. Manfaat STIKes Santa Elisabeth Medan

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di STIKes Santa Elisabeth Medan.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan berbicara di depan umum

2.1.1 Definisi

Kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar pribadi, komunikasi di depan umum maupun komunikasi as dinamakan *Communication apprehension* sebagai suatu reaksi negatif dari individu berupa. (Burgoon dan Ruffner dalam Dewi & Andrianto, 2003).

Ada empat jenis *Communication Apprehension* (CA), yaitu *CA as a trait*, *CA in generalized context*, *CA with generalized people*, *CA as a state*. Kecemasan berbicara di depan umum termasuk dalam jenis *CA in generalized context*, dimana individu mengalami kecemasan berbicara saat berada pada satu situasi tertentu, tapi tidak pada situasi lainnya. Penekanannya adalah bahwa kecemasan berbicara di depan umum berpusat pada pembicara. Konteks yang paling banyak ditemui adalah berbicara di depan umum (*Public Speaking*), misalnya memberikan pidato, presentasi di depan kelas, pada saat pertemuan atau meeting. Individu akan mengalami kecemasan

ketika mulai membayangkan sampai berlangsungnya pengalaman berbicara di depan umum (McCroskey, 1989).

2.1.2 Gejala Kecemasan berbicara di depan umum

Gejala-gejala dalam berbicara di depan umum di bagi menjadi tiga aspek, yaitu fisik, proses mental, emosional:

1. Gejala fisik yang biasanya dirasakan sebelum memulai pembicaraan. Gejala fisik tersebut dapat berbeda setiap orangnya. Beberapa contoh gejala fisik yang dimaksud adalah detak jantung yang semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, kejang perut, sulit untuk bernafas dan hidung berlendir.
2. Gejala proses mental, misalnya: sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba sehingga sulit untuk mengingat fakta secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting. Selain itu juga tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya.
3. Gejala emosional, yang termasuk dalam komponen emosional adalah adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang biasa muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali. Biasanya secara mendadak muncul rasa tidak berdaya seperti anak yang tidak mampu mengatasi masalah, munculnya rasa panik dan rasa malu setelah berakhirnya pembicaraan (Rogers dalam Bayhaqi dkk, 2017).

2.1.2 Faktor-Faktor Kecemasan berbicara di depan umum

Menurut Villar (2010) ada beberapa faktor seseorang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, yaitu :

1. Faktor harapan
2. Faktor latihan dan pengalaman
3. Faktor audiens
4. Faktor kepercayaan diri
5. Faktor penolakan
6. Faktor kelancaran bicara
7. Faktor persiapan
8. Faktor pengalaman yang kurang menyenangkan di masa lalu

2.1.3 Tingkatan Kecemasan

Menurut Mubarak (2015) beberapa tingkatan kecemasan yaitu:

1. Kecemasan ringan. Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari menyebabkan seseorang jadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. kecemasan dapat memotivasi belajar serta menghasilkan kreativitas.
2. Kecemasan sedang. Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian selektif namun dapat melakukan sesuatu yang terarah
3. Kecemasan berat. Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk memusatkan sesuatu yang terperinci dan spesifik serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku di tujukan untuk

mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada orang lain.

4. Panik. Berhubungan dengan ketakutan dan teror, karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik melibatkan disorganisasi kepribadian, peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi menyimpang dan kehilangan pemikiran rasional. Tingkat kecemasan tidak sebagian sejalan dengan kehidupan dan jika berlangsung terus dalam waktu yang lama dapat terjadi kelelahan.

2.2. Terapi *Expressive Writing*

2.2.1 Definisi *Expressive Writing*

Expressive writing therapy merupakan terapi refleksi yang memfasilitasi individu untuk merubah kognitifnya, meregulasi emosi menjadi lebih baik, melalui sarana kataris untuk memperoleh energi baru, mengarahkan perhatian, meredakan tekanan emosional, serta memberi kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilakunya (Bolton, 2004)

2.2.2 Tujuan Terapi *Expressive Writing*

Menurut Bolton (2004) melalui menulis memiliki manfaat di antaranya seperti :

1. Mengeksplorasi kognitif, emosi dan spiritual serta elemen lain yang sebelumnya tidak dapat diungkapkan.

2. Menulis yang digunakan dalam terapi tidak membutuhkan tulisan dalam bentuk seni, namun lebih dilihat sebagai bagian dari bentuk komunikasi dengan diri sendiri ataupun orang lain serta cara untuk meningkatkan kognitif dan kewaspadaan dari suatu pengalaman. Fokus dari menulis dalam terapi adalah proses menulis itu sendiri bukan hasil dari menulis.
3. Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, kreativitas, ekspresi diri dan harga diri.
4. Memperkuat komunikasi interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan, menurunkan ketegangan individu.

2.2.2 Karakteristik Terapi *Expressive Writing*

Menurut Malchiodi (2005) sebagai bagian dari *expressive therapy*, terapi menulis ekspresif memiliki karakteristik, diantaranya:

1. *Self-expression*

Self-expression digunakan sebagai wadah untuk mengungkapkan perasaan dan persepsi menjadi pemahaman diri yang lebih baik, atau menghasilkan emosi yang lebih baik, pemecahan masalah dan perasaan *well-being*. *Self-expression* juga digunakan untuk membantu individu untuk mengungkapkan aspek memori dan pengalaman yang belum mampu diungkapkan melalui percakapan.

2. *Active participation*

Individu ini di harapkan untuk melibatkan energi mereka dalam proses terapi pengalaman melakukan, membuat dan menciptakan dapat

memberikan energi bagi individu untuk mengalihkan perhatian dan fokus meredakan stress emosi mengajak individu untuk fokus terhadap permasalahan tujuan dan perilaku

3. *Imajinasi*

Imajinasi membantu individu untuk merubah keyakinan mereka melalui hal baru yang diperoleh dari komunikasi dan pengalaman

4. *Mind body connection*

The National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAN) mengatakan bahwa *mind-body interaction* didesain untuk memfasilitasi kemampuan pikiran untuk mempengaruhi fungsi tubuh dan simptom. Aktivitas ekspresi menstimulus efek placebo melalui meniru *self-soothing* masa kanak-kanak dan mendorong *self-relaxation*.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Terapi *Expressive Writing*

Berdasarkan beberapa hasil penelitian diketahui bahwa menulis ekspresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan. Meskipun demikian, menurut Pennebaker (1997) terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan efektifitas *expressive writing*, yaitu:

1. Perbedaan Individu

Individu yang kurang terbuka terhadap perasaan yang dirasakannya atau kurang mampu menjelaskan tentang apa yang dirasakannya lebih merasakan manfaat dari menulis ekspresif.

2. Jarak dan lamanya waktu menulis

Adanya pengaruh yang lebih kuat terkait dengan jarak pemberian treatment terhadap efektivitas menulis ekspresi, namun untuk lamanya

waktu menulis yang dilakukan individu tidak berhubungan dengan efektivitas menulis ekspresif. Proses terapeutik dapat meningkatkan selama beberapa periode waktu, yang dapat meningkatkan manfaat dari menulis.

3. Topik yang di ungkapkan

Tidak perlu menuliskan masalah yang paling traumatis dalam hidup. Yang paling penting adalah menitikberatkan pada masalah-masalah yang sekarang di jalani. Lepaskan semuanya dan tuliskan emosi terdalam apa yang di rasakan dan mengapa bisa merasakan hal tersebut.

4. Menulis atau berbicara tentang peristiwa traumatis

Meskipun penelitian menemukan efek jangka panjang secara biologis, mood dan kognitif yang sama antara menulis dan berbicara mengenai peristiwa traumatis namun terdapat beberapa fakta bahwa menulis dapat langsung memunculkan efek (jangka pendek) distress bagi individu.

5. Karakteristik individu

Menulis ekspresive dapat menjadi tidak efektif bagi beberapa kelompok individu, yaitu pada individu dengan gangguan proses kognitif, depresi berat, atau baru berduka, lansia. Menulis juga menjadi tidak efektif bagi individu yang mengalami PTSD, tanpa disertai dengan intervensi lain.

2.2.4 Proses terapi *Expressive Writing*

Menurut Bolton (2011) beberapa usaha yang dapat dilakukan agar individu merasa nyaman ketika menulis, diantaranya:

1. Memberi kesempatan kepada klien untuk memilih topik yang akan ditulis.
2. Memberitahu klien bahwa apapun yang mereka tulis adalah benar, sebab menulis merupakan ekspresi dari pengalaman, pengetahuan dan memori yang mereka miliki.
3. Memberitahu klien bahwa mereka dapat menuliskan hal-hal yang hanya mereka inginkan untuk diketahui orang lain.
4. Memberitahu klien bahwa mereka dapat menentukan siapa yang boleh dan tidak boleh membaca hasil tulisan mereka.
5. Memberitahu klien bahwa tidak ada seorang pun yang akan menceritakan hasil tulisanya tanpa persetujuan klien.
6. Selama proses menulis, klien tidak perlu mengkhawatirkan tata tulis, struktur ataupun bentuk tulisan yang akan dibuat.

Untuk melakukan proses terapi *Expressive Writting* dapat melalui tahap-tahap berikut :

a. *Recognition/initial write*

Merupakan tahap awal dari sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang muncul pada diri individu. Individu diberi kesempatan untuk menuliskan atau mengungkapkan hal-hal lain yang muncul dalam pikiran mereka tanpa suatu perencanaan. Selain menulis, sesi ini juga

dapat di mulai dengan pemanasan, gerakan sederhana, atau memutar instrumen. Tahap ini berlangsung selama 6 menit.

b. *Examination/writing exercise*

Merupakan tahap dimana proses menulis dilakukan. Klien diminta untuk menuliskan satu tema, yang bertujuan untuk mengeksplor reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu. Jumlah pertemuan dalam sesi ini berkisar 3-5 sesi secara berturut dengan jumlah waktu yang diberikan untuk menulis yaitu 15 – 30 menit (Pannebaker & Chung, 2007).

c. *Juxtaposition/feedback*

Tahap ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan keadaan baru dan menginspirasi perilaku, sikap atau nilai yang baru serta membuat klien memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dirinya. Klien diberi kesempatan untuk membaca atau mengembangkan kembali tulisan yang telah ditulis. Pada tahap ini klien juga dapat mendiskusikan tulisan tersebut dengan orang lain atau kelompok yang dapat dipercaya.

d. *Aplication to the self*

Pada tahap ini klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru yang diperoleh ke dalam kehidupannya. Pada akhir sesi, klien juga dibantu untuk mengaplikasikan apa yang telah mereka pelajari. Klien merefleksikan manfaat menulis yang mereka lakukan. Pada akhir sesi, juga dapat ditanyakan apakah klien mengalami ketidaknyamanan, kecemasan atau masalah sebagai akibat dari proses menulis yang diikuti (Hynes & Hynes dalam Susanti & Supriyanti, 2013).

2.3 Remaja

2.3.1 Definisi Remaja

Menurut WHO (2014) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut peraturan Menteri Kesehatan RI No.25 tahun 2004, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BBKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes, 2013).

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun (Papalia dalam Putro, 2017)

2.3.2 Tugas Perkembangan Remaja

Menurut William Kay tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut:

1. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
2. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
3. Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
4. Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.
5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
6. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup.

7. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan (Putro, 2017).

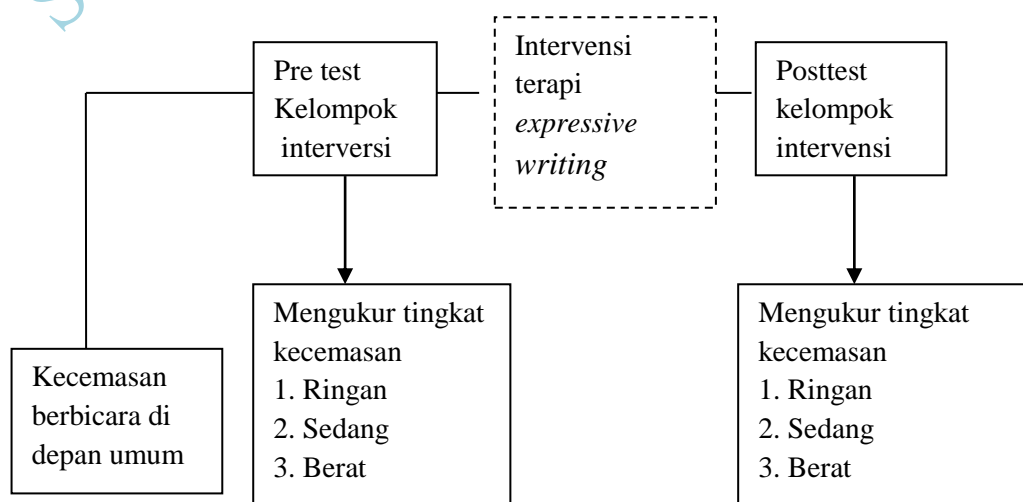
BAB 3

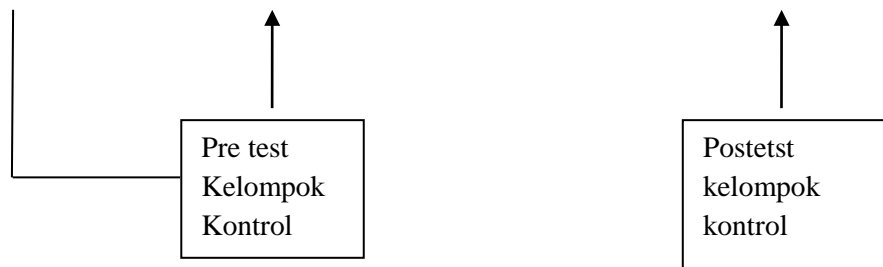
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka konsep penelitian

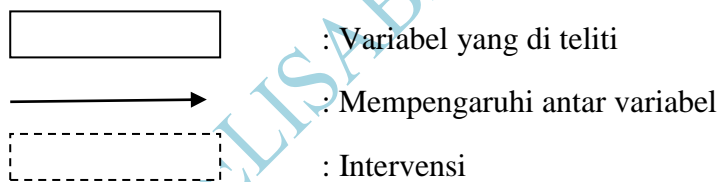
Kerangka konsep dan skema konseptual adalah sarana pengorganisasian fenomena yang kurang formal dari pada teori. Seperti teori, model konseptual berhubungan dengan abstraksi (konsep) yang disusun berdasarkan relevansinya dengan tema umum (Polit & Beck, 2012).

Bagan 3.1 Kerangka konsep pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar Tahun 2019





Keterangan :



3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan peneliti. Hipotesis di susun sebelum penelitian dilaksanakan karena hipotesis akan bisa memberikan petunjuk pada tahap pengumpulan, analisis dan interpretasi data (Nursalam, 2013).

Ha : Ada pengaruh terapi *Expressive writing* terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat memengaruhi akurasi suatu hasil. Istilah rancangan penelitian digunakan dalam dua hal : pertama, rancangan penelitian merupakan suatu strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data dan kedua, rancangan penelitian digunakan untuk mendefinisikan struktur penelitian yang akan dilaksanakan (Nursalam, 2013).

Berdasarkan permasalahan yang diteliti maka penelitian ini menggunakan rancangan dengan penelitian *Quasi Experimental Design* dengan pendekatan *Nonequivalent Control Group Design*. Pada desain ini terdapat *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol dan intervensi. Hanya saja pada kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi. Dengan demikian hasil perlakuan

dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan pada kelompok yang di beri perlakuan dengan yang tidak diberi perlakuan (Cresswell,2009)

Rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 4.1. Desain penelitian *Nonequivalent Control Group Design*

Subjek	<i>Pretest</i>	Intervensi	<i>Posttest</i>
Group A	O ₁	X ₁ .X ₂ ,X ₃ ,X ₄	O ₂
Group B	O ₁		O ₂

Keterangan :

Group A : Kelompok Perlakuan

Group B : Kelompok Kontrol

O₁ : Nilai *pre test* (sebelum di berikan Terapi *Expressive Writting*)

O₂ : Nilai *post test* (sesudah di diberikan Terapi *Expressive Writting*)

X : Intervensi Terapi *Expressive Writing*

4.1 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan kasus dimana peneliti tertarik. Populasi terdiri dari populasi yang dapat di kases dan populasi sasaran. Populasi yang dapat di akses adalah populasi yang sesuai dengan kriteria yang di tetapkan dan dapat di akses untuk penelitian. Sedangkan populasi sasaran adalah populasi yang ingin di samaratakan oleh peneliti. Peneliti biasanya membentuk sampel dari populasi yang dapat di akses (Polit & beck, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar sejumlah yang 64 orang. Terdiri dari 40 orang kelas I dan 24 orang kelas II.

4.1.1 Sampel

Sampel adalah bagian dari elemen populasi. Pengambilan sampel adalah proses pemilihan sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi (Polit & Beck, 2012). Sampel terdiri atas bagian populasi terjangkau yang dapat di gunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. *Sampling* adalah suatu proses yang menyeleksi porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi (Nursalam, 2013).

(Sekaran, 2016) menyatakan bahwa untuk penelitian eksperimen sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing kelompok antara 10 sampai dengan 20.

4.1.2 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan di teliti (Nursalam, 2013). Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa yang memiliki pengalaman tidak menyenangkan ketika berbicara di depan umum
2. Siswa yang bersedia menjadi responden
3. Siswa yang memiliki kecemasan berbicara didepan umum Sedang - berat

4.3 Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional

4.3.1 Variabel Independen

Variabel Independen disebut juga variabel bebas, atau variabel pengaruh, atau variabel resiko dimana variabel ini mempengaruhi (sebab) atau nilainya yang menentukan variabel lain. (Nursalam, 2013). Variabel independen pada rencana penelitian ini adalah Terapi *Expressive Writing* karena variabel ini akan menjadi variabel yang mempengaruhi.

4.3.2 Variabel Dependen

Variabel Dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi nilainya oleh variabel lain variabel respon akan muncul sebagai akibat dari manipulasi variabel-variabel lain. Dalam ilmu perilaku, variabel terikat adalah aspek tingkah laku yang diamati dari suatu organisme yang dikenal stimulus. Dengan kata lain, variabel terikat adalah faktor yang di amati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2013). Adapun variabel dependen pada penlitian ini adalah kecemasan berbicara di depan umum.

4.3.3 Definisi Operasional

Defenisi operasional adalah defenisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang di defenisikan tersebut. Karakteristik yang dapat di amati (di ukur) itulah yang merupakan kunci defenisi operasional (Nursalam, 2014).

Tabel 4.2 Defenisi Operasional Pengaruh *Expressive Writing* terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar Tahun 2019

Variabel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Independen : Teraphy Expressive Writing	Terapi expressive writing merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat merefleksikan pikiran dan perasaan terdalam terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan atau yang bersifat traumatis.	1. Mampu mengeksplorasi kognitif, emosi dan spiritual serta elemen lain yang sebelumnya tidak dapat diungkapkan 2. Mampu untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, kreativitas, ekspresi diri dan harga diri 3. Memperkuat komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan, menurunkan ketegangan	SOP	-	-
Dependen: Kecemasan	Kecemasan berbicara di depan	Kecemasan	Lembar kuesioner	O R	Berat = 24-65

berbicara di depan umum	umum merupakan reaksi perasaan tidak nyaman yang dialami seseorang ketika berkomunikasi didepan umum.	meliputi : Ringan Sedang Berat	sebanyak 24 pernyataan .	D I N A L	Sedang = 56-87 Ringan = 88-120
----------------------------	---	---	-----------------------------------	-----------------------	---

4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data agar penelitian dapat berjalan dengan baik (Polit & Beck, 2012). Instrumen yang digunakan pada variabel independen adalah buku SOP Terapi *Expressive Writing* dan pada variabel dependen lembar kuesioner disusun oleh peneliti berdasarkan sumber pustaka yaitu dari Setianingrum (2013), serta di modifikasi ulang oleh peneliti dan telah di lakukan uji validitas di Sekolah Menengah Pertama Budi Murni 2 Simalingkar. Dari 34 item terdapat 10 item yang tidak valid dan 24 item di nyatakan valid. Peneliti mmengambil 24 item yang telah valid pada Kuesioner Kecemasan Berbicara di depan umum menggunakan skala *likert* dan terdiri dari 24 pernyataan dengan pilihan 5 jawaban, yaitu Sangat Setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju. Dalam Kuesioner Kecemasan terdapat 6 pernyataan bernilai positif, yaitu (1, 2, 3, 4,5,6,). Pada pilihan jawaban sangat tidak setuju di beri skor 1,

tidak setuju di beri skor 2, Ragu-Ragu diberi skor 3, setuju diberi skor 4, Sangat Setuju diberi skor 5.

Sedangkan pada pernyataan bernilai negatif terdapat 21 pernyataan, yaitu (7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24). Pada pilihan jawaban Sangat Setuju diberi skor 1, setuju diberi skor 2, Ragu-Ragu diberi skor 3, tidak setuju di beri skor 4, sangat tidak setuju di beri skor 5 Pengkategorian instrumen kecemasan berbicara di depan umum pada penelitian ini adalah:

$$p = \frac{\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{Rentang Kelas}}$$

$$p = \frac{(24 \times 5) - (24 \times 1)}{3}$$

$$p = \frac{120 - 24}{3}$$

$$p = \frac{96}{3}$$

$$p = 32$$

$$p = 32$$

Dengan menggunakan $p = 32$ di dapatkan interval kecemasan berbicara di depan umum sebagai berikut.

Berat = 24-55

Sedang = 56-87

Ringan = 88-120

4.5 Lokasi dan waktu penelitian

4.5.1 Lokasi

Peneliti melakukan penelitian di SMP Satu Padu Tiga Juhar. Peneliti memilih penelitian di SMP Satu Padu Tiga Juhar sebagai tempat meneliti karena dianggap lokasi yang strategis bagi peneliti untuk melakukan penelitian sehingga peneliti mengetahui pengaruh terapi *expressive writing* terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum Siswa SMP Satu Padu Tahun 2019, dan populasi serta sampel dalam penelitian terpenuhi dan mendukung.

4.5.2 Waktu penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2019.

4.6 Prosedur penelitian dan pengumpulan data

4.6.1 Pengambilan Data

Pengambilan data adalah proses perolehan subjek dan pengumpulan data untuk suatu penelitian. Langkah - langkah actual untuk mengumpulkan data sangat spesifik untuk setiap studi dan bergantung pada teknik desain dan pengukuran penelitian (Grove, 2014). Jenis pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah jenis data primer yakni peneliti memperoleh data secara langsung dari sasarannya. Dimana terlebih dahulu dilakukan pemberian kuesioner tingkat kecemasan kepada responden sehingga di dapatkan hasil tingkat kecemasan sebelum di berikan intervensi *Expressive Writing* selama 76 menit dalam 4 kali pertemuan. Kemudian di berikan kembali kuesioner tingkat kecemasan berbicara di muka umum untuk melihat perubahan setelah di berikan Intervensi *Expressive Writing*.

4.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data (Nursalam, 2013). Pada proses pengumpulan data peneliti menggunakan teknik pembagian kuesioner. Langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut.

1. Pre Intervensi

Sebelum dilakukan kegiatan penelitian, peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada Kepala sekolah untuk melakukan penelitian. Memberikan penjelasan mengenai prosedur kerja dan memberikan informed consent untuk menjadi responden. Sebelum dilakukan terapi *Expressive Writing* terlebih dahulu dilakukan mengukur tingkat kecemasan berbicara di depan umum dengan menggunakan kuesioner kecemasan berbicara di depan umum yang berjumlah 24 pernyataan.

2. Intervensi

Memberikan Terapi *expressive writing* sebanyak 4 kali intervensi dalam 4 hari berturut-turut dan selama 76 menit. Instrumen *Expressive Writing* adalah standar operasional prosedur (SOP) yang diadopsi dari Susanti & Supriyanti tahun 2013. Pada tahap *recognition / initial write* berlangsung selama 6 menit, tahap *examination/ writting exercise* berlangsung selama 10-30 menit. Pada tahap *Juxtaposition / feedback* berlangsung selama 20 menit, pada tahap *Aplication to the self* berlangsung selama 20 menit.

3. Post Intervensi

Setelah di lakukan intervensi, peneliti kembali mengukur tingkat kecemasan berbicara di depan umum responden dengan kuesioner Kecemasan berbicara didepan umum yang berjumlah 24 pernyataan.

4.6.3 Uji validitas dan reabilitas

1. Uji Validitas

Validitas instrument adalah penentuan seberapa baik instrument tersebut mencerminkan konsep abstrak yang sedang diteliti. Validitas akan bervariasi dari satu sampel ke sampel yang lain dan satu situasi ke situasi lainnya; oleh karena itu uji validitas mengevaluasi penggunaan instrument untuk kelompok tertentu sesuai dengan ukuran yang diteliti adapun suatu item di katakan valid apabila nilai r hitung $> r$ tabel (r tabel = 0,361) (Polit & Beck, 2012). Dalam rencana penelitian SOP untuk terapi *Expressive writting* dari (Susanti & Supriyanti, 2013. Pada variabel dependen penulis mengadopsi instrumen kecemasan berbicara didepan umum berdasarkan sumber pustaka yaitu Setianingrum (2013). Serta di modifikasi ulang oleh peneliti telah dilakukan uji valid pada 30 orang responden di SMP Budi Murni 2 Simalingkar B. Sehingga di dapatkan hasil dari 34 item yang di lakukan uji validitas hanya 24 item yang valid dengan nilai r hitunng $> r$ tabel (r tabel = 0,361).

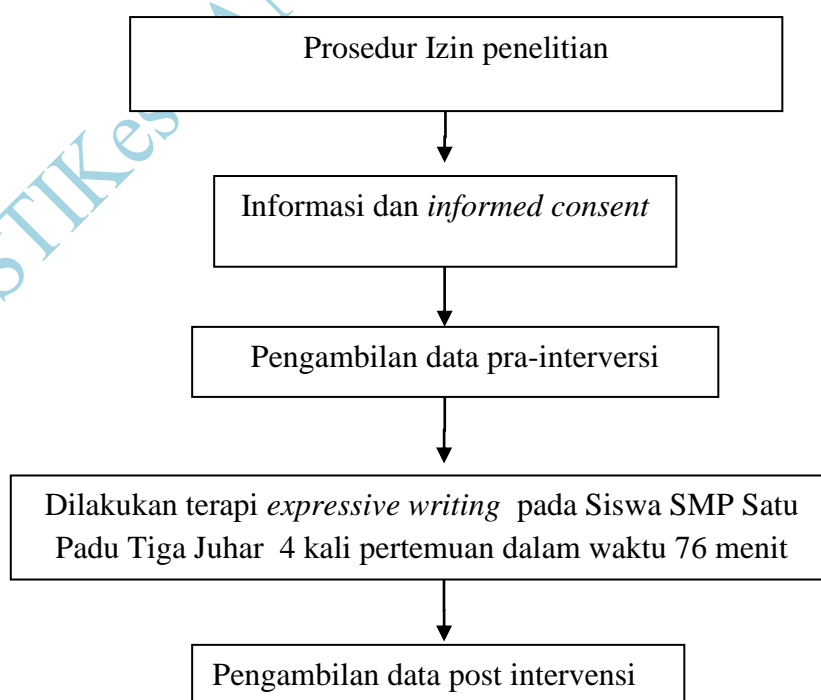
2. Uji Reliabilitas

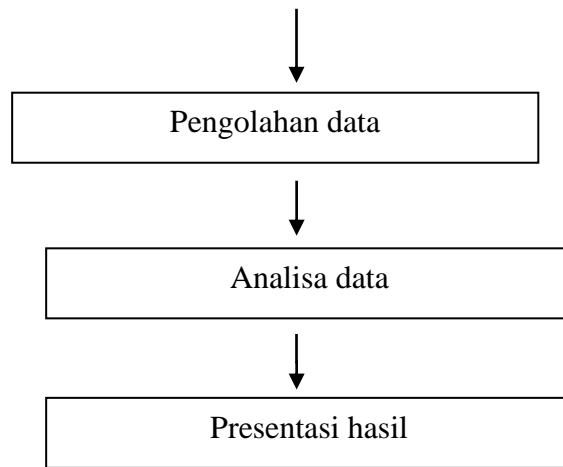
Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat di percaya atau dapat di andalkan. Alat dan cara

mengukur atau mengamati sama-sama memegang peranan penting dalam waktu yang bersamaan (Nursalam, 2013). Uji reliabilitas sebuah instrumen dikatakan reliabel jika koefisien alpha $\geq 0,80$ dengan menggunakan rumus Cronbach's Alpha (Polit & Beck, 2012). Setelah di lakukan uji realibilitas pada 24 item pada instrumen di dapatkan nilai alpha yaitu sebesar 0,893 ($\geq 0,80$).

4.7 Kerangka Operasional

Bagan 4.3 Kerangka operasional pengaruh terapi *expressive writing* terhadap kecemasan berbicara di depan umum Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar





4.8 Analisa Data

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena (Nursalam, 2013). Setelah seluruh data yang dibutuhkan terkumpul oleh peneliti, maka dilakukan pengolahan data dengan cara perhitungan statistik untuk menentukan pengaruh terapi *expressive writing* terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Cara untuk melakukan analisa data sebagai berikut:

1. *Editing*

Setelah kuisioner diisi oleh responden, selanjutnya peneliti melakukan pengecekan kembali kuisioner yang telah diisi oleh responden apakah sudah lengkap dan tidak ada yang kosong, apabila ada pernyataan yang belum terjawab, maka peneliti memberikan kembali pada responden untuk di isi.

2. *Coding*

Merubah jawaban responden yang telah diperoleh menjadi bentuk angka yang berhubungan dengan variabel peneliti sebagai kode peneliti atau dalam bentuk numerik.

3. *Scoring*

Berfungsi untuk menghitung skor yang telah diperoleh setiap responden berdasarkan jawaban atas pertanyaan yang diajukan peneliti.

4. *Tabulating*

Memasukkan hasil perhitungan ke dalam bentuk tabel dan melihat persentasi dari jawaban pengolahan data dengan menggunakan komputerisasi. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Analisa Univariat

Analisa univariat (analisa deskriptif) yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung jenis datanya. Analisis univariat pada penelitian ini adalah distribusi frekuensi berdasarkan umur, jenis kelamin, agama, suku dan sebagainya (Nursalam, 2013).

b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Fowler, 2009). Analisa ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP satu Padu Tiga Juhar . Analisa bivariat yang digunakan oleh peneliti adalah analisa *paired T- test* yang bertujuan

untuk melihat perbandingan sebelum dan sesudah intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok.

4.9 Etika Penelitian

Ketika manusia digunakan sebagai peserta studi, perhatian harus dilakukan untuk memastikan bahwa hak mereka dilindungi. Etik adalah system nilai normal yang berkaitan dengan sejauh mana prosedur penelitian mematuhi kewajiban professional, hukum, dan social kepada peserta studi. Tiga prinsip umum mengenai standar perilaku etis dalam penelitian berbasis :*beneficience* (berbuat baik), *respect for human dignity* (penghargaan terhadap martabat manusia), dan *justice* (keadilan) (Polit & Beck, 2012).

Sebelum penelitian ini dilakukan peneliti menjelaskan terlebih dahulu tujuan, manfaat dan prosedur penelitian. Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan dari responden apakah bersedia atau tidak. Seluruh responden yang bersedia akan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan setelah informed consent dijelaskan dan jika responden tidak bersedia maka tidak akan dipaksakan.

Masalah etika penelitian yang harus diperhatikan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. *Informed consent*

Merupakan bentuk persetujuan antara penelitian dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. informed consent tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembaran persetujuan untuk menjadi responden.

2. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah di kumpulkan di jamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data yang di laporkan.

3. *Anonymity* (tanpa nama)

Memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencatumkan nama intial responden pada lembar atau alat ukur.

Penelitian ini juga telah layak etik dari komisi etik penelitian kesehatan STIKes Santa Elisabeth Medan dengan nomor surat No.0073/KEPK/PE-DT/III/2019.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Pada BAB ini menguraikan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di depan umum pada siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar. Responden dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan dalam berbicara didepan umum dan memiliki tingkat kecemasan sedang-berat. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 20 responden yang terdiri dari 10 orang kelompok intervensi dan 10 orang kelompok kontrol.

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 19-30 Maret 2019 bertempat di SMP Satu Padu Tiga Juhar, berada di Provinsi Sumatera Utara Kabupaten Deli Serdang dengan alamat jalan Veteran, Desa Tiga Juhar, Kecamatan STM Hulu. Sekolah Menengah Pertama (SMP) Satu Padu Tiga Juhar memiliki 4 ruang kelas

yang di pakai untuk melakukan proses belajar mengajar kelas yaitu kelas VII dan Kelas VIII masing-masing kelas memiliki siswa kelas VII yang terdiri dari 42 orang dan 24 orang kelas VIII. Dimana kelas VII terdiri dari 2 kelas yaitu Kelas A dan B. SMP Satu Padu Tiga Juhar adalah Sekolah berasrama yang memiliki ciri khas khusus, yaitu penerapan kegiatan terpadu antara system pendidikan formal (sekolah) dan informal (Asrama). Adapun Visi dari Sekolah SMP Satu Padu Tiga Juhar : Komunitas Akademik Sukacita Insan Ilahi.

Misi:

1. Membentuk pribadi beriman dan berbudi luhur
2. Membentuk pribadi menjadi unggul, terampil dan memiliki daya juang
3. Menanamkan nilai POTION dalam hidup sehari-hari.

5.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Dan Presentasi Demografi Responden Meliputi Jenis Kelamin dan Kelas (n=20)

Variabel	Intervensi		Kontrol	
	$f(n)$	%	$f(n)$	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	9	90	9	90
Perempuan	1	10	1	10
Total	10	100	10	100
Kelas				
VII	4	40	6	60
VIII	6	60	4	40
Total	10	100	10	100

Berdasarkan Tabel 5.1 di dapatkan hasil bahwa rerata responden berjenis kelamin laki-laki pada kelompok intervensi sebanyak 9 orang (90%), perempuan sebanyak 1 orang (10%). Pada laki-laki kelompok kontrol sebanyak 9 orang (90 %) dan perempuan sebanyak 1 orang (10%).

Kemudian frekuensi untuk kelas didapatkan hasil bahwa rerata responden pada kelompok intervensi kelas VII sebanyak 4 orang (40%) dan kelas VIII sebanyak 6 orang (60%). Sedangkan pada kelompok kontrol di dapatkan hasil kelas VII sebanyak 6 orang (60%) pada kelas VIII sebanyak 4 orang (40%).

5.1.2 Tingkat Kecemasan berbicara di depan umum *pre-test* di berikan kepada siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar

Tabel 5.2 Tingkat Kecemasan *Pre-test* Diberikan Terapi *Expressive Writting* siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar (n=20)

Tingkat Kecemasan	Intervensi		kontrol	
	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%
Berat	6	60	5	50
Sedang	4	40	5	50
Total	10	100	10	100

Tabel 5.2 di peroleh data bahwa tingkat kecemasan pre-test pada kelompok intervensi di kategori berat sebanyak 6 orang (60 %), di kategori sedang sebanyak 4 orang (40 %). Pada kelompok kontrol di peroleh data bahwa tingkat kecemasan di kategorikan berat sebanyak 5 orang (50%) sedang sebanyak 5 orang (50 %).

5.1.3 Tingkat kecemasan *Post-test* Diberikan Terapi *Expressive Writting* Kepada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar

Tabel 5.3 Tingkat Kecemasan *Post-test* Diberikan Terapi *Expressive Writting* siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar (n=20)

Tingkat Kecemasan	Intervensi		kontrol	
	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%
Berat	1	10	7	70
Sedang	8	80	3	30
Ringan	1	10	0	0
Total	10	100	10	100

Tabel 5.2 di peroleh data bahwa tingkat kecemasan post-test pada kelompok intervensi di kategori berat sebanyak 1 orang (10%), di kategori sedang sebanyak 8 orang (80%) dan kategori ringan sebanyak 1 orang (10 %). Pada kelompok kontrol diperoleh data bahwa tingkat kecemasan dikategorikan berat sebanyak 7 orang (70%), kategori sedang sebanyak 3 orang (30%).

5.1.4 Pengaruh Terapi *Expressive Writting* Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di depan Umum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar.

Pada pertemuan penelitian bertujuan untuk mengetahui sejauh mana responden tahu tentang kecemasan berbicara di depan umum dengan menggunakan kuesioner yang berisi pernyataan yang berubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum sebelum diberikan intervensi terapi *Expressive Writting*. Setelah didapatkan data, kemudian dilakukan intervensi kepada responden dan untuk mengetahui apakah ada perubahan terhadap intervensi yang diberikan, dilakukan kembali pengukuran kecemasan dengan pemberian kuesioner yang sama. Setelah semua data terkumpul dari seluruh responden, dilakukan analisis menggunakan alat bantu program statistik komputer.

Tabel 5.4 Pengaruh Terapi *Expressive Writting* Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di depan umum Pada siswa SMP satu Padu Tiga Juhar

No	Kategori	N	Rerata \pm s.d	Perbedaan rerata \pm std	T	p
1	<i>Pre Interven</i>	10	50.30 \pm 9.673	16.7 \pm 1.797	-4.408	0.003
	<i>Post Interven</i>	10	67.00 \pm 11.470			
2	<i>Pre control</i>	10	51.90 \pm 9.916	3.8 \pm 3.041	1.945	0.084
	<i>Post control</i>	10	48.10 \pm 12.957			

Berdasarkan tabel 5.4 Hasil uji *paired t pre-test* dan *post-test* kelompok intervensi di peroleh hasil sebesar $p=0,003$ ($p<0,05$) menunjukkan adanya pengaruh setelah dilakukan Terapi *Expressive Writting* sebanyak 4 kali intervensi di dukung oleh nilai rerata 16,7 dan selisih standar deviasi 1,797. Sedangkan pada kelompok kontrol *pre-test* dan *post-test* di dapatkan hasil $p=0,084$ ($p>0,05$) menunjukkan tidak ada pengaruh di dukung oleh nilai rerata 3,8 dan selisih standar deviasi 3,041.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Tingkat Kecemasan Berbicara Di depan Umum *Pre test* Terapi *Expressive Writting* Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar

Tahun 2019Sebelum di lakukan intervensi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok intervensi di kategori berat sebanyak 7 orang (70%), di kategori sedang sebanyak 3 orang (30%) dan di kategori ringan sebanyak 0 orang (0%). Pada kelompok kontrol di peroleh data bahwa tingkat kecemasan di kategori berat sebanyak 5 orang (50 %), di kategori sedang sebanyak 5 orang (50%) dan kategori ringan sebanyak 0 orang (0%).

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar pribadi, maupun komunikasi di depan umum di namakan *Communication apprehension* sebagai suatu reaksi negatif dari individu (Burgoon dan Ruffner dalam Dewi & Andrianto, 2003). Misalnya memberikan pidato, presentasi di kelas, pada saat pertemuan atau *meeting* (McCroskey, 1989).

Tugas belajar di sekolah, memerlukan kemampuan berkomunikasi dengan baik untuk mengungkapkan pendapatnya, mengajukan pertanyaan dan jawaban juga untuk berinteraksi dengan orang lain (Saputri & Indrawati, 2017). Permasalahan ini sering terjadi karena ketidakmampuan siswa ketika berhadapan dengan individu lain di depan umum. Siswa merasa khawatir bila berada di depan umum karena takut di kritik atau di nilai negatif dan takut karena pengalaman yang tidak menyenangkan (Rahmawati & Nuryono, 2014).

Salah satu faktor yang termasuk dalam kecemasan berbicara di depan umum adalah Pengalaman yang tidak menyenangkan. Seperti pengalaman buruk yang di alami antara lain; di ejek, di tertawakan ketika berbicara ataupun menyampaikan pendapatnya di depan umum (Vilar, 2010). Hal ini dapat mempengaruhi seseorang untuk tampil dan berbicara di depan umum, kurang konsentrasi, penyampaian kata-kata yang tidak teratur, selalu menghindar jika di beri tugas dan memberikan penjelasan yang tidak pasti (Riskiyani, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang Pengaruh Terapi *Expressive Writting* di dapatkan bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada responden Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar pada kelompok

intervensi dan kontrol di dapatkan data tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa berat dan sedang. Adapun alasan siswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum yaitu memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan ketika berbicara di depan umum seperti sedang melakukan presentasi di kelas selalu di tertawakan dan tidak mendapat perhatian oleh siswa yang lainnya. Kemudian ketika salah menjawab pertanyaan siswa mengejek siswa tersebut. Sehingga siswa menjadi tidak percaya diri dan malu untuk berbicara di depan umum.

5.2.2 Tingkat Kecemasan *Post-test* di berikan Terapi Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar Tahun 2019

Setelah di lakukan intervensi tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dikategori berat sebanyak 1 orang (10%), dikategori sedang sebanyak 8 orang (80%), dikategori ringan sebanyak 1 orang (10%). Pada kelompok kontrol di peroleh data bahwa tingkat kecemasan dikategorikan berat sebanyak 7 orang (70%), di kategori sedang sebanyak 3 orang (30 %)

Terapi *Expressive writing* merupakan terapi refleksi yang memfasilitasi individu untuk merubah kognitifnya, meregulasi emosi menjadi lebih baik, melalui sarana katarsis untuk memperoleh energi baru, mengarahkan perhatian, meredakan tekanan emosional, serta memberi kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilakunya (Bolton, 2004). *Expressive writing* adalah kegiatan dalam bentuk pembukaan pikiran dan perasaan mengenai suatu peristiwa yang traumatis serta pengalaman yang pernah di alami (Pennebaker, 2010). Ketika seseorang pernah dihujani kritikan dan ejekan pada saat berbicara di depan umum,

maka orang tersebut akan mengasosiasikan situasi tersebut sebagai suatu hukuman, sehingga rasa takut dipermalukan dapat menjadi penghambat untuk berbicara di depan umum (Ayers, 2002).

Menulis dapat dikatakan sebagai bentuk terapi yang menggunakan teknik sederhana, murah, kapan saja dan dimana saja dengan tanpa adanya umpan balik. Terapi menulis lebih berpusat pada proses selama menulis dari pada hasil dari menulis itu sendiri sehingga poin pentingnya yaitu menulis sebagai suatu aktivitas yang personal, bebas kritik dan bebas aturan bahasa (Susilowati & Hasanat, 2011).

Terapi *Expressive Writting* di berikan sebanyak 4 kali pertemuan terhadap 10 responden pada kelompok intervensi. Pada saat responden di berikan Terapi *Expressive Writting*, siswa merasa antusias ketika menulis pengalaman mereka ketika berbicara di depan umum, mereka meluapkan perasaan dalam bentuk tulisan dengan sangat ekspresif dan terbuka karena sebelumnya tidak bisa menyampaikan pada orang lain. Saat dilakukan latihan berbicara di depan kelompok sebagian siswa tampak rileks ketika menyampaikan pendapatnya. Namun dari hasil penelitian ada beberapa responden yang tidak mengalami penurunan di sebabkan karena responden tidak serius saat melakukan terapi.

5.2.3 Pengaruh Terapi *Expressive Writting* Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar Tahun 2019.

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan pada 20 responden dimana 10 orang responden untuk kelompok intervensi dan 10 orang responden kelompok kontrol di peroleh data adanya tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test* di berikan

intervensi. Pada kelompok intervensi sebelum dilakukan terapi *Expressive Writting* di dapatkan hasil selisih standar deviasi pada dengan standar deviasi 9,673. Sedangkan setelah pemberian terapi *Expressive writting* dengan standar deviasi 11,470 sehingga di dapatkan selisih standar deviasi adalah 1,797. Didapatkan hasil nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi.

Pada kelompok kontrol tidak dilakukan pemberian terapi hanya dilakukan pengukuran kecemasan. Dan di peroleh nilai rata-rata *pre-test* dengan standar deviasi 9,916. Sedangkan pada *post-test* dengan standar deviasi 12,957. sehingga di dapatkan selisih standar deviasi 3,041. Sehingga di peroleh nilai $p = \text{value } 0,08$ $< 0,05$ yang artinya tidak ada pengaruh antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol.

Susanti (2013) menyatakan bahwa Terapi *expresive writting* dapat mengatasi masalah termasuk kecemasan serta meningkatkan ide-ide dan membantu individu memperoleh pemahaman baru melalui proses diskusi dengan seseorang yang memiliki pengalaman yang sama.

Bayhaqi (2017) mengatakan bahwa Terapi *Expressive Writting* merupakan salah satu terapi yang bisa digunakan untuk mengelola emosi negatif individu dan menyalurkannya kearah yang tepat melalui tulisan dan juga sebagai media katarsis bagi individu, sehingga semua tekanan batin individu termasuk kecemasannya dalam berbicara di depan umum dapat berkurang.

Anak dengan korban kekerasan dalam rumah tangga terapi menulis ekspresif sangat efektif untuk mengurangi stres karena subjek belajar untuk

meluapkan emosinya melalui tulisan, selain itu subjek juga bisa lebih jujur dan terbuka kepada diri sendiri sehingga menimbulkan perasaan lega, senang dan diterima oleh orang lain. Pengungkapan diri dengan tulisan juga dapat menyehatkan kondisi fisik dan menurunkan stres (Rahmawati, 2014).

Hasil penelitian yang di peroleh oleh peneliti yaitu pada kelompok intervensi. Setelah diberikan terapi pada kelompok intervensi responden tampak rileks ketika berlatih berbicara di depan kelompok, dikarenakan responden dapat berbagi pengalamannya dengan teman yang memiliki pengalaman sama dengannya serta dapat memperoleh pemahaman baru dan tidak fokus terhadap pemahaman sendiri. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak adanya perlakuan yang di berikan sehingga dari hasil *post-test* yang di dapatkan tidak terjadi penurunan kecemasan.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 20 responden mengenai pengaruh Terapi *Expressive Writting* terhadap penurunan berat Kecemasan Berbicara di depan umum pada siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar maka di simpulkan:

1. Tingkat Kecemasan berbicara di depan umum sebelum di lakukan Terapi *Expressive Writting* pada kelompok Intervensi dari 10 responden menyatakan kategori Berat sebanyak 6 orang (60%), kategori sedang sebanyak 4 orang (40%). Pada Kelompok Kontrol dari 10 responden menyatakan 5 orang (50%), kategori sedang sebanyak 5 orang (50%).
2. Tingkat Kecemasan Berbicara di depan umum setelah dilakukan Terapi *Expressive Writting* pada kelompok intervensi dari 10 responden menyatakan kategori Berat sebanyak 1 orang (10 %), kategori sedang 8 orang (80%), kategori ringan sebanyak 1 orang (10%).

3. Ada perbedaan hasil setelah di berikan Terapi *Expressive writting* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi di dapatkan nilai $p=0,003$ (<0.050). Sedangkan pada kelompok kontrol di dapatkan nilai $p=0,084$ ($<0,050$). Dimana pada kelompok intervensi memiliki pengaruh yang signifikan sedangkan pada kelompok kontrol tidak adanya pengaruh yang signifikan.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 20 responden dengan judul Pengaruh Terapi *Expressive Writting* Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di depan umum pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar Tahun 2019, sebagai berikut :

1. Institusi Pendidikan STIKes Santa Elisabeth Medan

Expressive writting ini di harapkan sebagai masukan agar menjadi salah satu latihan dalam proses pembelajaran kampus untuk mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum.

2. Responden

Expressive writting di harapkan dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

3. Peneliti selanjutnya

Di harapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menyertakan terapi lain seperti latihan berbicara di depan umum agar hasil yang di peroleh lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayhaqi,dkk. (2017). Metode *expressive writing* untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. ISSN:2548-4044. Psikoslamedia Jurnal Psikologi Volume 2 Nomor 2. Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar
- Bolton, dkk (editor). (2004). *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counseling And Therapy*. New York: Brunner-Rout (online)(<https://epdf.tips/writing-cures-an-introductory-handbook-of-writing-in-counselling-and-psychothera.html>)
- Bolton, dkk.(2011). *Write Yourself: Creative Writing and Personal Developmen*.
- Creswell,J.(2009). *Research Design Qualitative,Quantitative and Mixed Methods Approaches Third Ediition*. American: Sage.
- Dalimunthe. (2013). *Retorika Dalam Perspektif Teoritis dan Aplikatif*. Jakarta Barat : Halaman Moeka
- Danarti,dkk. (2018). Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 1 No 1

Dewi, Andrianto. (2013). Hubungan antara pola pikir negatif dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Direktorat Jendral Guru dan Tenaga Kependidikan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan 2016. Modul Pembelajaran Matematika SMP Karakteristik Siswa SMP dan Bilangan.

Fowler Jim,dkk. (2009). *Practical Statistics For Nursing and Health Care*. England:Wiley.

Grove,S.K.,Burns N.,& Gray,J.(2014).*Understanding Nursing Research. Building an evidence-based practice.Elsevier Health Sciences*.

Herdiani,W.S. (2012). Pengaruh *Expressive Writing* pada kecemasan menyelesaikan skripsi. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya

Kementrian kesehatan Republik Indonesia (2012). Info Datin pusat data dan informasi Kementrian kesehatan RI.

Malchiodi, C.A. (2005). *Expressive Therapies*. New York: The Guilfor Press (online)(<https://www.psychologytoday.com/files/attachments/231/malchiodi3.pdf>)

Mubarack,dkk. (2015). *Ilmu dasar keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

McCroskey. (1989). *The impact of communication apprehension on collage student retention and succes*. Communication Quarterly. (online) (<http://www.jamescmccroskey.com/publications/145.pdf>)

Nursalam. (2013). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba medika

Nursalam.(2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.Jakarta:Salemba Medika.

Pennebaker,J.W.(2002). *Ketika diam bukan emas: Berbicara dan menulis sebagai terapi*. Bandung: Mizan

Pennabaker, J.W & Chung, C.K. (2007). *Expressive writing: Connection to Physical and Mental health*. The University of Texas at Austin (online) (http://excedrin.media.mit.edu/c3po/wpcontent/uploads/sites/45/2016/01/PennebakerChung_FriedmanChapter.pdf)

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practive*. Lippincott Williams & Wilkins.

- Putro.(2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Indonesia
- Rahmawati, Nuryono. (2014). Penerapan Terapi Nlp (*Neuro Linguistic Programming*) Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Pare.Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Surabaya
- Riskiyani,Dede. (2016). Pengaruh Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)* dalam mengurangi kecemasan peserta didik VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.
- Saputri, Indrawati. (2017). Hubungan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas xi sma negeri 3 sukoharjo. Jurnal Empati, Januari 2017, Volume 6(1), 425-430. Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
- Setianingrum,dkk. (2013). Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum menggunakan teknik relaksasi. Universitas Lampung
- Saifudin, Kholidin. (2014). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas Xii Ma Ruhul Amin Yayasan Spmma (Sumber Pendidikan Mental Agama Allah) Turi Di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Jurnal Kesehatan, Vol. 6, No. 2, September 2014
- Susanti, R., Supriyanti, S. (2013). Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiwa. Tesis . Universitas Sumatera Utara (online) (<http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/174>)
- Vllar,C (2010). *Beginning Filipino students' attributions about oral communication anxiety. Journal Media and Communication Studies* Vol. 2(7). *University of the Philippines*.

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

**Flowchart Pengaruh Terapi *Expressive Writting* Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara
Di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar Tahun 2019**

No	Kegiatan	Waktu penelitian																			
		Nov				Des				Jan				Feb				Mar			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan judul																				
2	Izin pengambilan data awal																				
3	Pengambilan data awal																				
4	Penyusunan proposal penelitian																				
5	Seminar proposal																				
6	Permohonan uji validitas																				
7	Prosedur Uji Validitas																				
8	Prosedur izin penelitian																				
9	Memberi <i>informed consent</i>																				
10	Melakukan <i>pre-test</i>																				
11	Melakukan intervensi																				
12	Melakukan <i>post-test</i>																				
13	Pengolahan data menggunakan komputerisasi																				
14	Analisa data																				
15	Hasil																				
16	Seminar hasil																				
17	Revisi skripsi																				
18	Pengumpulan skripsi																				

STIKes SANTA ELISA

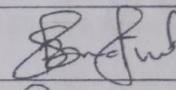

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Jend. Sudirman No. 115, Medan, Sumatera Utara 20139
 Telp. (061) 414 1111, Fax (061) 414 1112, Email: stikes@stikeselizabethmedan.ac.id
 Website: stikes_elizabethmedan.ac.id

USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Juni Yanti Tampubolon
2. NIM : 039075025
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Pengaruh Therapy Expressive Writing terhadap penurunan Kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP Satu Padu Tiga Tuhar
5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Iris Rayani N	
Pembimbing II	Imelda Rengas, Stp., Ns., N.kp.	

6. Rekomendasi :

- a. Dapat diterima Judul : Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP Satu Padu Tiga Tuhar yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
- b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
- c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
- d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 17 Desember 2018

Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)

**SANTA ELISABETH MEDAN
STUDINERS**

Jl. ... Medan Selayang
20131
www.santaelisabethmedan.ac.id

PENCAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL

Impact Bagi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan
Bagi di depan Umum pada Siswa SMP Santa Elisabeth Medan

Nama Mahasiswa

Juni Yanti Tampubolon

N.I.M

000000

Program Studi

Ilmu Tadris Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Menyetujui,

Ketua Program Studi Ners

(Samfriani Sinurat, S.Kep.Ns.,MAN)

Medan, 17 Desember 2018
Mahasiswa,

(Juni Yanti Tampubolon)



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 18 Desember 2018

Nomor: 1433/STIKes/SMP-Penelitian/XII/2018

Lamp. : -

Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:
Kepala Sekolah
SMP Satu Padu Tiga Juhar
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu/Pastor/Frater untuk memberikan ijin pengambilan data awal.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PROPOSAL
1	Juni Yanti Tampoboion	032015025	Pengaruh Terapi <i>Expressive Writing</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan

h


Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Asip



SMP SATU PADU BOARDING SCHOOL

Jl. Veteran, Desa Tiga Juhar, Kecamatan STM Hulu 20582
Kabupaten Deli Serdang - Provinsi Sumatra Utara
Email: smp1padubs@gmail.com
HP : 081269805281

Nomor : 015/SMP-SPBS/TJ/III/2019

Lamp : -

Hal : Data Siswa

Berdasarkan Surat dari STIKes Santa Elisabeth Nomor 1433/STIKes/SMP-SP-Penelitian/XII/2018 tanggal 18 Desember 2018 Perihal Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian :

Nama : Juni Yanti Tampubolon

N I M : 032015025

Untuk hal tersebut kami memberikan data sebagai berikut :

No	Kelas	Jumlah Siswa
1.	VII	40
2.	VIII	24

Demikian data ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Tiga Juhar, 11 Januari 2019
YAYASAN BETHLEHEM
SMP SATU PADU

NATALIUS TARIGAN, S. Fil.



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 02 Maret 2019

Nomor : 247/STIKes/SMP-Penelitian/III/2019

Lamp. : Proposal Penelitian

Hal : Permohonan Ijin Validitas

Kepada Yth.:

Kepala Sekolah

SMP Swasta Katolik Budi Murni-2 Medan

di-

Tempat.


Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian akhir masa studi Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan dalam bentuk skripsi, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan ijin uji validitas kepada mahasiswa tersebut di bawah ini:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Juni Yanti Tampubolon	032015025	Pengaruh Terapi <i>Expressive Writing</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan


Mestiana H. Karo, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,DNS
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringgal



YAYASAN PERGURUAN KATOLIK DON BOSCO
KEUSKUPAN AGUNG MEDAN
SMP SWASTA KATOLIK BUDI MURNI 2

Jl. Kapiten Purba I Telp. (061) 8360634 Simalingkar Medan 20141
e-mail : smpswbm2@gmail.com

Nomor : 9272/SMP BM 2/P.16/03.2019
Lampiran : -
Hal : Telah Melaksanakan Uji Validitas

Kepada Yth :
Ketua STIKES Santa Elisabeth
Jl. Bunga Terompet No. 118
Medan

Dengan Hormat,

Bersama dengan surat ini kami sampaikan sebagai tindak lanjut dari surat saudara dengan nomor : 247/STIKes/SMP-Penelitian/III/2019 tertanggal 02 Maret 2019 sesuai dengan perihal surat tersebut diatas, maka dengan ini kami beritahukan bahwa :

Nama : JUNI YANTI TAMPUBOLON
NIM : 032015025
Program Studi : ILMU KEPERAWATAN

telah melaksanakan uji validitas dengan judul : "PENGARUH TERAPI EXPRESSIVE WRITING TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA SMP SATU PADU TIGA JUHAR", pada tanggal 9 Maret 2019 di SMP Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan.

Demikian kami sampaikan atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Medan, 12 Maret 2019
Kepala SMP Budi Murni 2 Medan

Kasdin Situmorang, S. Pd
NIP. 19620426 198602 1 001

Tembusan :
Arsip.-

Komisi ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No.0073/KEPK/PE-DT/III/2019

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Juni Yanti Tampubolon
Principal In Investigator

Nama Institusi : STIKes Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar"

"Effects of Expressive Writing Therapy Against Decrease in Anxiety Public Speaking in Satu Padu Tiga Juhar Junior High School Students"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Maret 2019 sampai dengan tanggal 13 September 2019.

This declaration of ethics applies during the period March 13, 2019 until September 13, 2019.

March 13, 2019
Professor and Chairperson,

Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns., M.Kep., DNS



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 13 Maret 2019

Nomor: 358/STIKes/SMP SP-Penelitian/III/2019

Lamp. : -

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:

Kepala Sekolah SMP Satu Pada Tiga Juhar

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Pastor/Fr/Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian untuk mahasiswa tersebut di bawah ini.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Juni Yanti Tampubolon	032015025	Pengaruh Terapi <i>Expressive Writing</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Pada Tiga Juhar.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan



Mestiana Br Karo, S.Kep., Ns., M.Kep., DNS
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



YAYASAN BETLEHEM

SMP SATU PADU BOARDING SCHOOL

Jl. Veteran, Desa Tiga Juhar, Kecamatan STM Hulu 20582
Kabupaten Deli Serdang - Provinsi Sumatra Utara
Email: smp1padubs@gmail.com
HP : 081269805281

Nomor : 016/SMP-SPBS/TJ/III/2019

Lamp : -

Hal : Penelitian

Kepada Yth,
Ketua STIKes Santa Elisabeth
Jln. Bunga Terompet No 118
Medan

Dengan Hormat,

Bersama dengan surat ini kami sampaikan sebagai tindak lanjut dari surat saudara dengan Nomor 358/STIKes/SMP-SP-Penelitian/III/2019 tanggal 13 Maret 2019 Sesuai dengan perihal surat tersebut di atas, maka dengan ini kami beritahukan bahwa :

Nama	: Juni Yanti Tampubolon
N I M	: 032015025
Program Studi	: Ners Tahap Akademik

Telah melaksanakan Penelitian dengan judul ; " PENGARUH TERAPI EXPRESSIV WRITING TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA SMP SATU PADU TIGA JUHAR", pada tanggal 19 -30 Maret 2019.di SMP SATU PADU TIGA JUHAR.
Demikian kami sampaikan atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Tiga Juhar, 30 Maret 2019

Ka. SMP SATU PADU



MODUL
TERAPI *EXPRESSIVE WRITTING*



Oleh :

JUNI YANTI TAMPUBOLON

032015025

PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ELISABETH
MEDAN
2019

MODUL

TERAPHY *EXPRESSIVE WRITING*

1. Defenisi

Expressive writing therapy merupakan terapi refleksi yang memfasilitasi individu untuk merubah kognitifnya, meregulasi emosi menjadi lebih baik, melalui sarana kataris untuk memperoleh energi baru, mengarahkan perhatian, meredakan tekanan emosional, serta memberi kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilakunya

2. Tujuan Terapi *Expressive Writting*

Menurut Bolton (2004) melalui menulis memiliki manfaat di antaranya seperti :

5. Mengeksplorasi kognitif, emosi dan spiritual serta elemen lain yang sebelumnya tidak dapat diungkapkan.
6. Menulis yang digunakan dalam terapi tidak membutuhkan tulisan dalam bentuk seni, namun lebih dilihat sebagai bagian dari bentuk komunikasi dengan diri sendiri ataupun orang lain serta cara untuk meningkatkan kognitif dan kewaspadaan dari suatu pengalaman. Fokus dari menulis dalam terapi adalah proses menulis itu sendiri bukan hasil dari menulis.

7. Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, kreativitas, ekspresi diri dan harga diri.
8. Memperkuat komunikasi interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan, menurunkan ketegangan individu.

3. Karakteristik Terapi *Expressive Writing*

Menurut Malchiodi (2005) sebagai bagian dari *expressive therapy*, terapi menulis ekspresif memiliki karakteristik, diantaranya:

5. *Self-expression*

Self-expression digunakan sebagai wadah untuk mengungkapkan perasaan dan persepsi menjadi pemahaman diri yang lebih baik, atau menghasilkan emosi yang lebih baik, pemecahan masalah dan perasaan *well-being*. *Self-expression* juga digunakan untuk membantu individu untuk mengungkapkan aspek memori dan pengalaman yang belum mampu diungkapkan melalui percakapan.

6. *Active participation*

Individu ini di harapkan untuk melibatkan energi mereka dalam proses terapi pengalaman melakukan, membuat dan menciptakan dapat memberikan energi bagi individu untuk mengalihkan perhatian dan fokus merigankan stress emosi mengajak individu untuk fokus terhadap permasalahan tujuan dan prilaku

7. *Imajinasi*

Imajinasi membantu individu untuk merubah keyakinan mereka melalui hal baru yang di peroleh dari komunikasi dan pengalaman.

8. *Mind body connection*

The Neation Center for Complemetary an Alternatie Medicine (NCCAN) mengatakan bahwa *mind-body interaction* didesain untuk memfasilitasi kemampuan pikiran untuk mempengaruhi fungsi tubuh dan simptom. Aktivitas ekspresi menstimulus efek placebo melalui meniru *self-soothing* masa kanak-kanak dan mendorong *self-relaxation*.

4. **Faktor yang Memengaruhi *Teraphy Expressive writing***

1. Perbedaan Individu

Sangat sedikit pengukuran mengenai perbedaan individu atau kepribadian untuk dapat merasakan manfaat dari menulis ekspresif. Meskipun demikian, berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa variabel terkait perbedaan individu yang berhubungan dengan menulis ekspresif. Individu yang kurang terbuka terhadap perasaan yang dirasakannya atau kurang mampu menjelaskan tentang apa yang dirasakannya lebih merasakan manfaat dari menulis ekspresif.

2. Jarak dan lamanya waktu menulis

Smyth menemukan adanya pengaruh yang lebih kuat terkait dengan jarak pemberian treatment terhadap efektivitas menulis ekspresi, namun untuk lamanya waktu menulis yang di lakukan individu tidak berhubungan dengan efektivitas menulis ekspresif. Proses terapeutik dapat meningkatkan selama beberapa periode waktu, yang dapat meningkatkan manfaat dari menulis.

3. Topik yang di ungkapkan

Topik yang di ungkapkan oleh individu saat menulis terkait trauma yang di alami berhubungan dengan hasil yang di peroleh .individu yang menulis mengenai trauma yang saat ini dialaminya memperlihatkan hasil well-being yang lebih tinggi di bandingkan dengan individu yang mnulis mengenai trauma pada masa lalu dan saat ini memiliki fisiologi yang lebih baik dari pada individu yang hanya menulis tentang trauma yang berlalu.

4. Menulis atau berbicara tentang peristiwa traumatis

Meskipun penelitian menemukan efek jangka panjang secara biologis, mood dan kognitif yang sama antara menulis dan berbicara mengenai peristiwa traumatis namun terdapat beberapa fakta bahwa menulis dapat langsung memunculkan efek (jangka pendek) distress bagi individu.

5. Karakteristik individu

Menulis ekspressive dapat menjadi tidak efektif bagi beberapa kelompok individu, yaitu pada individu dengan gangguan proses kognitif, depresi berat, atau baru berduka, lansia. Menulis juga menjadi tidak efektif bagi individu yang mengalami PTSD, tanpa disertai dengan intervensi lain.

5. Proses Terapi *Expressive Writing*

Menurut Bolton (2011) beberapa usaha yang dapat dilakukan agar individu merasa nyaman ketika menulis, diantaranya:

7. Memberi kesempatan kepada klien untuk memilih topik yang akan ditulis.
8. Memberitahu klien bahwa apapun yang mereka tulis adalah benar, sebab menulis merupakan ekspresi dari pengalaman, pengetahuan dan memori yang mereka miliki.
9. Memberitahu klien bahwa mereka dapat menuliskan hal-hal yang hanya mereka inginkan untuk diketahui orang lain.
10. Memberitahu klien bahwa mereka dapat menentukan siapa yang boleh dan tidak boleh membaca hasil tulisan mereka.
11. Memberitahu klien bahwa tidak ada seorang pun yang akan menceritakan hasil tulisannya tanpa persetujuan klien.
12. Selama proses menulis, klien tidak perlu mengkhawatirkan tata tulis, struktur ataupun bentuk tulisan yang akan dibuat.

Menurut (Hynes & Hynes dalam Susanti & Supriyantini, 2013) untuk melakukan proses terapi *Expressive Writing*, dapat melalui tahap - tahap berikut

e. *Recognition/initial write*

Merupakan tahap awal dari sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang muncul pada diri individu. Individu diberi kesempatan untuk menuliskan atau mengungkapkan hal-hal lain yang muncul dalam

pikiran mereka tanpa suatu perencanaan. Selain menulis, sesi ini juga dapat di mulai dengan pemanasan, gerakan sederhana, atau memutar instrumen. Tahap ini berlangsung selama 6 menit.

f. *Examination/writing exercise*

Merupakan tahap dimana proses menulis dilakukan. Klien diminta untuk menuliskan satu tema, yang bertujuan untuk mengeksplor reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu. Jumlah pertemuan dalam sesi ini berkisar 3-5 sesi secara berturut dengan jumlah waktu yang diberikan untuk menulis yaitu 15 – 30 menit (Pannebaker & Chung, 2007).

g. *Juxtaposition/feedback*

Tahap ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan keadaan baru dan menginspirasi perilaku, sikap atau nilai yang baru serta membuat klien memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dirinya. Klien diberi kesempatan untuk membaca atau mengembangkan kembali tulisan yang telah ditulis. Pada tahap ini klien juga dapat mendiskusikan tulisan tersebut dengan orang lain atau kelompok yang dapat dipercaya.

h. *Aplication to the self*

Pada tahap ini klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru yang diperoleh ke dalam kehidupannya. Pada akhir sesi, klien juga dibantu untuk mengaplikasikan apa yang telah mereka pelajari. Klien merefleksikan manfaat menulis yang mereka lakukan. Pada akhir sesi, juga dapat ditanyakan apakah klien mengalami ketidaknyamanan, kecemasan atau masalah sebagai akibat dari proses menulis yang diikuti.

**SOP Terapi *Expressive Writting* Terhadap Penurunan Kecemasan
Berbicara di depan Umum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar**

I. Defenisi:

Expressive writing therapy merupakan terapi refleksi yang memfasilitasi individu untuk merubah kognitifnya, meregulasi emosi menjadi lebih baik, melalui sarana kataris untuk memperoleh energi baru, mengarahkan perhatian, meredakan tekanan emosional, serta memberi kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilakunya

II. Manfaat:

1. Mengeksplorasi kognitif, emosi dan spiritual serta elemen lain yang sebelumnya tidak dapat diungkapkan.
2. Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, kreativitas, ekspresi diri dan harga diri.
3. Memperkuat komunikasi interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan, menurunkan ketegangan individu.

II. PROSEDUR

No	KOMPONEN
A	Fase Orientasi 1. Perkenalan 2. Menjelaskan tujuan umum kegiatan yang akan di lakukan 3. Tahap <i>pre-test</i> membagikan Kuesioner kecemasan berbicara di depan umum pada siswa
B	Fase Kerja Tahap <i>Recognition/ initial write</i> (6 menit) Klien di minta untuk menuliskan segala sesuatu bebas tanpa perencanaan ini bertujuan sambil memutar instrument untuk relaksasi serta membuka imajinasi klien Tahap <i>Examination /Writting Exercise</i> (10-30 menit) 1. Menginstruksikan klien untuk menuliskan satu tema yang bertujuan untuk mengeksplor reaksi klien terhadap sistuasi tertentu seperti hal ketika berbicara di depan umum 2. Mengintruksikan klien untuk menjelaskan penyebab dari pengalaman yang tidak menyenangkan ketika berbicara di depan umum 3. Menginstruksikan klien untuk menuliskan dampak dari pengalaman pengalaman yang tidak menyenangkan ketika berbicara di depan umum 4. Menginstruksikan klien untuk menuliskan cara mengatasi kecemasannya agar dapat tampil di depan umum dengan nyaman. Tahap <i>Juxtaposition/Feedback</i> (20 menit) Menginstruksikan klien untuk melakukan share kepada teman dari pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut namun hanya pengalaman yang klien ingin ungkapkan saja dan terhadap orang yang klien percayai saja. Tahap <i>Aplication to the self</i> (20 menit) Memotivasi klien untuk mengaplikasikan pengetahuan baru yang di peroleh selama melakukan kegiatan menulis, dengan cara mengajak klien untuk berbicara di depan kelompok
C	Fase Terminasi Tahap <i>post-test</i> membagikan kuesioner kecemasan berbicara di depan umum pada siswa
Dokumentasi	

Lampiran

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Calon Responden Penelitian
Di
SMP Satu Padu Tiga Juhar
Dengan hormat,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Juni Yanti Tampubolon
NIM : 0302015025
Alamat Lengkap : Jln. Bunga Terompet No. 118 Pasar VII Padang Bulan,
Medan Selayang

Adalah mahasiswa program studi akademik tahap akademik yang sedang mengadakan penelitian dengan judul “**Pengaruh Terapi *Expressive Writting* Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar**” Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi anda sebagai responden, kerahasiaan semua informasi Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi anda sebagai responden, kerahasiaan semua informasi ang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila anda bersedia menjadi responden, saya mohon kesediaannya menandatangani persetujuan dan menjawab semua pertanyaan serta melakukan tindakan sesuai dengan petunjuk yang telah saya buat. Atas perhatian dan kesediaannya menjadi responden, saya mengucapkan terimakasih.

Hormat Saya,

(Juni Yanti Tampubolon)

LEMBAR KUISIONER PENELITIAN

PENGARUH TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA SMP SATU PADU TIGA JUHAR

Hari / Tanggal : No Responden
:

Nama Initial :

Petunjuk Pengisian :

1. Diharapkan saudara/I bersedia mengisi pernyataan yang tersedia di lembar kuisisioner dan pilihlah sesuai pilihan anda tanpa di pengaruhi oleh orang lain
2. Bacalah pernyataan dengan baik. Jawablah dengan jujur dan tidak ragu-ragu karena jawaban anda sangat mempengaruhi hasil penelitian.

A. Data Responden

1. Jenis kelamin :
2. Kelas/jurusan :

Medan,.....2019

()

Isilah setiap butir pertanyaan di bawah ini dengan cara memberikan tanda ceklis (✓) jika terdapat gejala yang terjadi selama berbicara di muka umum

Keterangan pilihan jawaban

SS : Sangat setuju

S : Setuju

R : Ragu-ragu

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1	Saya merasa mantap dan tegas ketika berbicara di depan banyak orang					
2	Saya merasa nyaman pada saat menyampaikan pembicaraan kepada banyak orang					
3	Saya merasa lancar ketika berbicara di depan umum					
4	Saya Selalu berusaha lebih santai ketika harus berbicara di hadapan banyak orang					
5	Saya merasa yakin jika orang lain akan menerima apa yang dibicarakannya					
6	Saya tidak merasa malu untuk mengemukakan ide/ gagasan di depan kelas					
7	Saya merasa kaki saya bergetar ketika harus berdiri dan berbicara di depan banyak orang					
8	Saya merasa nafas saya terengah-engah ketika berbicara					
9	Jantung saya berdebar-debar ketika menunggu giliran untuk berbicara di depan umum					
10	Saya sering mengusap-usap wajah dan keringat pada saat berbicara di depan umum					
11	Saya sering mengeluarkan keringat dingin jika harus menunggu giliran berbicara di depan umum					
12	Saya banyak mengucapkan kata “hmmm” atau “e....” ketika berbicara di depan kelas					
13	Saya sering berhenti berbicara karena lupa					

	akan apa yang hendak disampaikan					
14	Saya sering meminta kode kepada teman untuk membantu saya mengingat apa yang harus disampaikan					
15	Saya merasa bingung ketika harus berbicara di depan umum					
16	Saya sering ragu-ragu, dan tidak rileks ketika berbicara di hadapan umum					
17	Saya merasa orang lain akan meremehkan pembicaraannya					
18	Saya merasa penampilannya tidak layak untuk berhadapan dengan banyak orang					
19	Saya merasa apa yang disampaikan tidak menarik untuk didengar oleh banyak orang					
20	Saya selalu merasa orang lain lebih baik daripada diri sendiri					
21	Saya merasa pendengar terlalu banyak dan mereka sudah pintar berbicara					
22	Saya tidak berani menatap mata pendengar ketika berbicara di depan umum					
23	Saya takut orang lain mengejek atau menyalahkan ketika saya berbicara					
24	Saya merasa tidak nyaman ketika berbicara					

Hasil Uji Coba Skala

Sebelum dilakukannya penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner. Pelaksanaan uji coba dilakukan pada tanggal 11 Maret 2019 di SMP Budi Murni 2 Medan dan peneliti melibatkan 30 responden. Suatu item dikatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel (r tabel = 0,361) (Sugiyono, 2016). Dari hasil uji coba yang telah dilakukan dari 34 butir pernyataan terdapat 10 butir pernyataan yang tidak memiliki kontribusi terhadap instrument yang digunakan. Jadi terdapat 10 butir yang tidak digunakan yaitu nomor 2, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15 dan 16. Berikut ini disajikan hasil uji coba :

No Item	r hitung	r tabel	Hasil uji coba
1	0,55	0,36	Berkontribusi
2	-0,25	0,36	Tidak Berkontribusi
3	0,54	0,36	Berkontribusi
4	0,58	0,36	Berkontribusi
5	-0,06	0,36	Tidak Berkontribusi
6	0,37	0,36	Berkontribusi
7	-0,33	0,36	Tidak Berkontribusi
8	0,43	0,36	Berkontribusi
9	-0,11	0,36	Tidak berkontribusi
10	0,43	0,36	Berkontribusi
11	-0,15	0,36	Tidak Berkontribusi
12	-0,05	0,36	Tidak Berkontribusi
13	-0,20	0,36	Tidak Berkontribusi
14	-0,03	0,36	Tidak Berkontribusi
15	-0,20	0,36	Tidak Berkontribusi
16	-0,29	0,36	Tidak berkontribusi
17	0,73	0,36	Berkontribusi
18	0,67	0,36	Berkontribusi
19	0,54	0,36	Berkontribusi
20	0,60	0,36	Berkontribusi
21	0,53	0,36	Berkontribusi
22	0,55	0,36	Berkontribusi

23	0,60	0,36	Berkontribusi
24	0,79	0,36	Berkontribusi
25	0,54	0,36	Berkontribusi
26	0,73	0,36	Berkontribusi
27	0,61	0,36	Berkontribusi
28	0,67	0,36	Berkontribusi
29	0,80	0,36	Berkontribusi
30	0,44	0,36	Berkontribusi
31	0,63	0,36	Berkontribusi
32	0,60	0,36	Berkontribusi
33	0,48	0,36	Berkontribusi
34	0,69	0,36	Berkontribusi

Uji reliabilitas sebuah instrumen dikatakan reliabel jika koefisien alpha $\geq 0,80$ dengan menggunakan rumus Cronbach's Alpha (Polit & Beck, 2012). Dari hasil pengolahan data di dapatkan reliabilitas r hitung =0,893.

HASIL UJI NORMALITAS

Kelompok Intervensi

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
tot_pre_inter	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%
tot_post_inter	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
tot_pre_inter	Mean	50.30	3.059
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	43.38
		Upper Bound	57.22
	5% Trimmed Mean	49.78	
	Median	47.50	
	Variance	93.567	
	Std. Deviation	9.673	
	Minimum	40	
	Maximum	70	
	Range	30	
	Interquartile Range	16	
	Skewness	.969	.687
	Kurtosis	.368	1.334

tot_post_inter	Mean	67.00	3.627
	95% Confidence Interval for Lower Bound	58.80	
	Mean Upper Bound	75.20	
	5% Trimmed Mean	66.50	
	Median	64.00	
	Variance	131.556	
	Std. Deviation	11.470	
	Minimum	55	
	Maximum	88	
	Range	33	
	Interquartile Range	20	
	Skewness	.633	.687
	Kurtosis	-.886	1.334

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
tot_pre_inter	.194	10	.200*	.909	10	.271
tot_post_inter	.257	10	.060	.885	10	.147

a. Lilliefors Significance Correction

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

Kelompok Kontrol

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent

tot_pre_kontrol	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%
tot_post_kontrol	10	100.0%	0	.0%	10	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
tot_pre_kontrol	Mean	51.90	3.136
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	44.81	
	Upper Bound	58.99	
	5% Trimmed Mean	51.50	
	Median	52.00	
	Variance	98.322	
	Std. Deviation	9.916	
	Minimum	40	
	Maximum	71	
	Range	31	
	Interquartile Range	14	
	Skewness	.566	.687
	Kurtosis	-.285	1.334
tot_post_kontrol	Mean	48.10	4.097
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	38.83	
	Upper Bound	57.37	
	5% Trimmed Mean	47.67	
	Median	43.50	
	Variance	167.878	
	Std. Deviation	12.957	
	Minimum	34	
	Maximum	70	
	Range	36	
	Interquartile Range	20	
	Skewness	.856	.687

Descriptives

		Statistic	Std. Error
tot_pre_kontrol	Mean	51.90	3.136
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	44.81	
	Upper Bound	58.99	
	5% Trimmed Mean	51.50	
	Median	52.00	
	Variance	98.322	
	Std. Deviation	9.916	
	Minimum	40	
	Maximum	71	
	Range	31	
	Interquartile Range	14	
	Skewness	.566	.687
	Kurtosis	-.285	1.334
tot_post_kontrol	Mean	48.10	4.097
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	38.83	
	Upper Bound	57.37	
	5% Trimmed Mean	47.67	
	Median	43.50	
	Variance	167.878	
	Std. Deviation	12.957	
	Minimum	34	
	Maximum	70	
	Range	36	
	Interquartile Range	20	
	Skewness	.856	.687
	Kurtosis	-.399	1.334

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
tot_pre_kontrol	.160	10	.200*	.925	10	.404
tot_post_kontrol	.224	10	.167	.877	10	.121

a. Lilliefors Significance Correction

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

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

HASIL OUTPUT DATA

Kelompok Intervensi

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 tot_pre_inter	50.30	10	9.673	3.059
tot_post_inter	67.00	10	11.470	3.627

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 tot_pre_inter & tot_post_inter	10	.247	.491

	Paired Difference		
Tot_pre_inter	Mean	Std.Deviation	Std.Error
Tot_post_inter	-16.700	13.047	4.126

Lower	upper	t	df	Sig.(2-tailed)
-26.034	-7.366	-4.048	9	.003

	N	Correlation	sig
Tot_pre_inter & tot_post_inter	10	.247	.491

Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 tot_pre_kontrol	51.90	10	9.916	3.136
tot_post_kontrol	48.10	10	12.957	4.097

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 tot_pre_kontrol & tot_post_kontrol	10	.887	.001

	Paired Difference		
Tot_pre_kontrol	Mean	Std.Deviation	Std.Error
Tot_post_kontrol	3.800	6.179	1.954









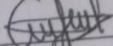

Lower	Upper	t	df	Sig.(2-tailed)
-620	8.220	1.945	9	.084

	N	Correlation	sig
Tot_pre_inter & tot_post_inter	10	.887	.001

LEMBAR ABSENSI RESPONDEN

Hari/Tanggal : Jumat / 22 Maret 2019.

Tempat : Ruang kelas SMP Satu Padu Tiga Juhar

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1.	Berna Leo. A. Simanguntak	
2.	Rutra Geger Huta-julu	
3.	Naik Ganda Tarigan	
4.	Egi Kencana V Sembiring	
5.	E G G Jie. A. Sekin Baru	
6.	Fernand Aido Namas Barus	
7.	Rades Alfoto Tarigan	
8.	DAMIAN GREGORIUS NADEAK	
9.	Adanta Fransino. K.	
10.	Liska Desryani Parba	
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		

LEMBAR ABSENSI RESPONDEN

Hari/Tanggal : Sabtu / 23 Maret 2019

Tempat : Ruang kelas SMP satri Padu Tiga Juhar

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1.	BREMA	Sh***
2.	Putra Gogo	M***
3.	Naik Ganda	Sh***
4.	Egi Kancana V S	Sh***
5.	Eggyie A. Sekin	Sh***
6.	Fernando	Sh***
7.	Racles ALFARO Toti'gan	Sh***
8.	Damian gregorius nasalek	Sh***
9.	Adanta Fransina Kalanibu	Sh***
10.	Liska Desrgani purba	Sh***
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

LEMBAR ABSENSI RESPONDEN

Hari/Tanggal : Senin / 25 Maret 2019

Tempat : Ruang kelas SMP Satu Padu Tiga Juhar

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1.	BREMA	Skina
2.	Putra Gogo	MMP
3.	Naini Ganda	201
4.	Egi Kencana VS	201
5.	eggie. A. Selan	201
6.	Fernando Ando Natus Patus	201
7.	Racks alfoto Gatigan	201
8.	Damian gregorius nadeae	201
9.	Adanta Finsnino karatibu	201
10.	Liska Destyani Purba	201
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		

LEMBAR ABSENSI RESPONDEN

Hari/Tanggal : Rabu / 27 Maret 2019 .

Tempat : Ruang kelas SMP Satm Padu Tiga Juhur .

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1.	BREMA	2***
2.	Putra Goge	MM
3.	Naik Ganda	St
4.	Egi Kencana VS	St
5.	EGGie A. Sekin	St
6.	Foranob	St
7.	Rades ALFARO Fatigan	R
8.	Damian gregorius Nadeak	St
9.	Adarika Pransano. Kacatuhu	St
10.	Liska Desryani Purba	St
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

LEMBAR ABSENSI RESPONDEN

Hari/Tanggal : 30/03/19 / Sabtu

Tempat : Ruang Kelas SMP Satu Padu Tiga Juhar.

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1.	Alfri Basman Sitepu	Amud
2.	Pito Perdana Barus	Pito
3.	HAFIDH BASTANTA Ginting	Hafid
4.	Alex MORENO Tarigan	Alex
5.	Honesty Haganta Sitepu	Honesty
6.	Domyrius Ginting	Domyrius
7.	Alfred Tarigan	Alfred
8.	Raul gonzales barus	Raul
9.	ALEXANDER SEMBIRING	Alex
10.	Amelia Perbina Ginting	Amelia
11.	Fernando Ado Natius Barus	Fernando
12.	BREMA LEO SIMANDUNTAK	Brema
13.	Putra Gogo Hutajulu	Putra
14.	Alaik Ganda Tarigan	Alaik
15.	Egi Kencana V.G	Egi
16.	Eggy A. Sekin	Eggy
17.	Rackes ALFARO Tarigan	Rackes
18.	Damian gregorius nadeak	Damian
19.	Adanta Fransisco Kacaribu	Adanta
20.	Listo Desrgani Parba	Listo

DOKUMENTASI







LEMBAR KONSULTASI

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN



SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Juni Yanti Tampubolon
 NIM : 032015025
 Judul : Pengaruh Terapi Expressive Writing terhadap Penurunan Ketegangan Berbicara di depan Umum Pada Siswa Satu Rodo Tiga Juhar
 Nama Pembimbing I : Seri Rayani Bangun S.Kp., M.Piomed
 Nama Pembimbing II : Imelda Derang Skp., Ns., M.Kep.

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
1.	25/01-2019	Ance M Siallagan	Modifikasi Kuesioner Revisi Bab I		
2.	29/01-2019 Selasa	Ance M Siallagan	Jumlah Sampel - Revisi Instrumen - Teknik pengumpulan data - Perbaikan Bahasa		
3.	30/01-2019	Ance M Siallagan	- Modifikasi Kuesioner		

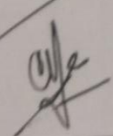
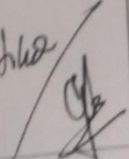


NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
	01/02-2019	Ance M Stallagan.	Ace blb proposal <i>[Signature]</i>		
		Imelda Derang	Ace fww <i>[Signature]</i>		
	13/03/2019 3.09.00	Seri R	Uji Validitas kelu <i>[Signature]</i> misi! Uji valid s. <i>[Signature]</i>		
	3.11.31		misi! r. <i>[Signature]</i> revisi = r. <i>[Signature]</i> 0,893 7 <i>[Signature]</i>		
			Uji validasi kalimat 01 penelitian Skg dan desain penelitian <i>[Signature]</i>		
	04/05/2019	Seri R.	Konsul Hariz SPSS <i>[Signature]</i>		



NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
	07/05/2019	Seni R.	Alasan menggunakan uji T? Apa saja syaratnya menentukan sampel? Rumus uji		
	08/05/2019	Seni R.	Lengkapi data, Hasil BAB 5 Abstrak		
	09/05/19	Seni R.	Ace jilid		
	09/05/19	Imelda Perang	BAB V Pembahasan		
	09/05/19	Imelda Perang	BAB V Diagram Pembahasan		
	09/05/19	Imelda Perang	BAB V Abstrak		



NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
	10/05/19	Imelda Desang	Ace first		R
	20/05/19	Ance M Siallagan	Revisi bab IV Pembahasan Saran Urutan penulisan alinea judunya.		
	20/05/19	Sen R.	Revisi Tugasan Umum - langkah daftar pustaka.		
			Revisi Supi dan struktur.		
	21/05/19	Ance M Siallagan	Saran. 		
	21/05/19	Ance M Siallagan	Ace hls 		

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN



NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMBAH I	PEMBAH II
	21/19 5	Sen R	Proses alim Abstrak pabaw Aa		
	21/5/19	Imelda Derang	Tambahkan pembah osam Aa Abstrak	←	
	21/5/19	Translate Abstrak	Translate Abstrak		
	22/5/19	Imelda Derang	Perbaiki pembahasan Aa frib		
	22/5/19	Sen R	Ungkapan Aa frib		

EDAN

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN