

INTERVENSI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI PENDEKATAN PSIKOLOGIS UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN ANAK SEKOLAH DASAR

Deassy M Destiani^{1*}
Innayah Kusuma Dewi¹
Sabila Maghfira¹
Sindi Sariyani¹
Aulia Afna Nurfitria Azizah¹

¹Program Studi Magister Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta,
Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

Keywords/Kata kunci

Child anxiety, elementary school, expressive writing.

Expressive writing, kecemasan anak, menulis ekspresif, sekolah dasar.

ABSTRACT/ABSTRAK:

Anxiety constitutes an emotional response to perceived threats that impacts the physiological, cognitive, and behavioral aspects of elementary school students. If left unaddressed, excessive anxiety may impede children's learning processes and socio-emotional development. Grounded in Pennebaker's theory, which posits that processing emotional experiences through writing reduces physiological activation, this study examined the effectiveness of an expressive writing intervention in alleviating anxiety among students in Yogyakarta. Employing a quantitative pre-experimental one-group pretest-posttest design, the study involved a four-day intervention. Fourteen fifth-grade students exhibiting moderate-to-high anxiety were selected via purposive sampling, with data collected using the Indonesian version of the Spence Children's Anxiety Scale (SCAS). Paired-sample t-test results indicated a significant 20.6% reduction in anxiety levels ($p < .05$). These findings confirm that expressive writing is an effective emotional regulation strategy for reducing anxiety in elementary school-aged children.

Kecemasan merupakan respons emosional terhadap ancaman yang dapat memengaruhi aspek fisiologis, kognitif, dan perilaku anak sekolah dasar. Jika tidak ditangani, kecemasan berlebih dapat menghambat proses belajar dan perkembangan sosial-emosional anak. Berdasarkan teori Pennebaker, pengalaman emosional melalui tulisan (menulis ekspresif) dapat menurunkan aktivasi fisiologis dan meningkatkan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas intervensi menulis ekspresif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa sekolah dasar di Yogyakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest design* dengan intervensi selama empat hari. Sebanyak 14 siswa kelas V yang memiliki skor kecemasan sedang hingga tinggi dipilih melalui teknik *purposive*. Instrumen yang digunakan adalah Skala Kecemasan Anak Spence (SCAS) versi terjemahan Indonesia. Hasil uji *paired-sample t-test* menunjukkan penurunan tingkat kecemasan secara signifikan sebesar 20.6% ($p < .05$). Temuan ini mengonfirmasi bahwa intervensi menulis ekspresif efektif sebagai strategi regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada anak usia sekolah dasar.

* Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: deassymarlia.2023@student.uny.ac.id

Kecemasan pada anak sekolah dasar menjadi fenomena yang semakin disorot dalam berbagai penelitian mutakhir. Kondisi ini berpotensi menghambat fungsi kognitif, mengganggu proses belajar, serta meningkatkan risiko masalah sosial-emosional pada tahap perkembangan berikutnya (Niman et al., 2021; Zeidner & Matthews, 2003).

Studi nasional menunjukkan bahwa proporsi anak SD dengan kecemasan sedang hingga tinggi berkisar 25–52% (Ismail et al., 2015; Mumtaz & Sarah, 2025; Niman et al., 2021; Zalukhu & Rantung, 2020). Penelitian internasional juga menemukan tren serupa. Anak dan remaja mengalami tekanan emosional yang meningkat, termasuk kecemasan akademik, kecemasan sosial, penghindaran sekolah dan gejala internalisasi lainnya (Ismail et al., 2015; Morales-Muñoz et al., 2022; Whiteside et al., 2015).

Menurut Juliandari et al. (2022), kecemasan merupakan suatu bentuk emosi individu dan bisa dialami oleh siswa yang biasanya dikaitkan dengan ketakutan. Contohnya adalah perasaan takut terkait situasi di sekolah, takut terhadap teman atau gurunya, takut dengan ujian dan takut akan pengobatan di rumah sakit (Butarbutar et al., 2024; Fatmawati et al., 2023; Irsanin, 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang dialami individu yang ditandai dengan perasaan gelisah, tidak nyaman, perasaan menjadi kacau, dan merasa takut atau khawatir akan sesuatu hal.

Gangguan kecemasan tentunya sangat berbahaya apabila dibiarkan hingga dewasa (Diana et al., 2020). Selain itu, gangguan psikopatologis pada remaja muncul dalam bentuk gejala emosional apabila kecemasan ini tidak segera diintervensi (Whiteside et al., 2015).

Intervensi terkait kecemasan pada anak sudah banyak dilakukan dengan berbagai cara, contohnya adalah intervensi bermain *all tangled up* (Syisnawati et al., 2016) yang mampu menurunkan skor kecemasan pada anak ketika di rawat di RS. Ada pula intervensi yang melibatkan orangtua untuk kecemasan pada anak usia dini (Oktamarin et al., 2022). Begitu pula intervensi yang melibatkan aktifitas fisik seperti yang dijelaskan dalam penelitian (Diana et al., 2020).

Intervensi yang disebutkan sebelumnya memiliki kelemahan karena menggunakan metode komunikasi verbal dan kinestetik. Hal ini menyebabkan anak kurang mampu mengekspresikan emosi dan menceritakan masalah keemasannya. Apalagi jika intervensi melibatkan orangtua sendiri, maka anak kemungkinan mendapatkan respon yang kurang sesuai sehingga anak lebih memilih untuk tidak membicarakan trauma maupun emosi mereka (Nazarian & Smyth, 2008).

Untuk mengurangi hambatan dalam mengekspresikan emosi, diperlukan intervensi yang memungkinkan anak merasa lebih bebas dalam mengekspresikan diri dan emosinya. Adalah James W. Pennebaker seorang psikolog sosial yang mengembangkan intervensi *expressive writing* sejak akhir 1980-an. Pennebaker merumuskan paradigma menulis ekspresif melalui serangkaian penelitian eksperimental yang menunjukkan bahwa mengungkapkan pengalaman emosional secara tertulis dapat meningkatkan kesehatan fisik, menurunkan stres, serta memperbaiki regulasi emosi (Pennebaker & Smyth, 2016).

Berdasarkan teori Pennebaker, menuliskan pengalaman emosional membantu individu mengintegrasikan emosi dan kognisi sehingga mengurangi beban kognitif, menurunkan aktivasi fisiologis, serta meningkatkan regulasi emosi (Pennebaker, 2018). Studi Meta-

analisis oleh Frattaroli (2006) serta ulasan sistematis oleh Travagin et al. (2015) menunjukkan bahwa intervensi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan kecemasan, stres akademik, dan gejala emosi negatif pada remaja dan anak. Hanya saja penelitian yang menguji penerapan menulis ekspresif pada anak sekolah dasar di Indonesia masih sangat terbatas.

Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa metode menulis ekspresif dianggap dapat membantu individu mengekspresikan emosi tanpa hambatan dan tanpa konsekuensi negatif yang mungkin terjadi dalam terapi verbal (Hartono et al., 2024; Lubis & Rahayu, 2021; Nahdah & Assa'diy, 2024; Nazarian & Smyth, 2008).

Terapi menulis ekspresif mempunyai beberapa keunggulan yaitu dari cara kerja terapi ini melalui proses katarsis dan *emotional story telling* (Jannah, 2022). Menulis ekspresif tidak memerlukan susunan bahasa yang sesuai kaidah ejaan yang disempurnakan (Fitria et al., 2017). Bahkan tulisan sejelek apapun tidak menjadi persolan karena yang membaca adalah dirinya sendiri. Menulis ekspresif juga dipandang dapat memperbaiki *mood* setelah seseorang menuangkan segala hal yang mengganggu pikiran dan perasaannya secara tertulis (Jannah, 2022).

Metode menulis ekspresif bisa dijadikan sebagai sebuah sarana untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stres yang dirasakan individu, sehingga berkontribusi terhadap penurunan kecemasan dan ketakutan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nursolehah dan Rahmiati (2022). Penelitiannya mengulas tentang efektivitas terapi *expressive writing* dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Subjek penelitian merupakan mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling tahun akademik 2021/2022. Kecemasan subjek yang pada mulanya mencapai tingkat

tinggi dapat menurun pada tingkat rendah setelah dilaksanakan terapi.

Penelitian Mutiara et al. (2021) juga menunjukkan terapi *expressive writing* dapat menjadi alternatif dalam menurunkan kecemasan yang dialami remaja, yaitu kecemasan yang dialami subjek selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

Riset Fartoukh dan Chanquoy (2020) mengkaji manfaat intervensi menulis ekspresif pada siswa kelas 5 SD di Perancis. Hasilnya menunjukkan bahwa semua anak mengalami penurunan gejala depresi dan kecemasan. Begitu juga dengan Rahmayati et al. (2024), hasil penelitiannya menyatakan bahwa teknik *expressive writing* dikatakan efektif untuk menurunkan kecemasan mahasiswa psikologi angkatan 2022.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah disebutkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan responden yang berbeda yaitu anak sekolah dasar di kota Yogyakarta. Penelitian yang menguji penerapan menulis ekspresif pada anak sekolah dasar di Indonesia masih sangat terbatas.

Bertempat di salah satu sekolah dasar di Yogyakarta, setelah mendapatkan izin dari kepala sekolah dan guru kelas, peneliti melakukan prates kepada seluruh siswa kelas 5 di SDN X. Berdasarkan hasil prates, ada 15 siswa yang menunjukkan tingkat kecemasan tinggi, dan sesuai dengan urgensi penelitian.

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu intervensi menulis ekspresif sebagai variabel independen dan tingkat kecemasan anak sebagai variabel

Penjelasan mengenai hubungan kedua variabel ini merujuk pada teori regulasi emosi (*Emotion Regulation Theory*), yang menyatakan bahwa individu berupaya mengelola emosi melalui strategi kognitif dan perilaku (Gross, 1998).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi menulis ekspresif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa SDN X di Yogyakarta. Adapun manfaat praktis penelitian ini yaitu dengan mengurangi kecemasan melalui intervensi menulis ekspresif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis anak sekolah dasar yang berdampak pada meningkatnya prestasi akademik.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah pra-eksperimen kuantitatif deskriptif. Menurut Campbell dan Stanley (1963), desain ini cocok untuk menguji efek awal suatu

intervensi sebelum dilakukan eksperimen berskala besar.

Creswell (2018) juga menyatakan bahwa desain pra-eksperimen dapat digunakan dalam konteks pendidikan ketika peneliti tidak memiliki fleksibilitas untuk melakukan pembagian kelompok atau kontrol terhadap variabel eksternal. Penggunaan pendekatan ini bertujuan untuk menilai efektivitas awal intervensi menulis ekspresif pada anak sekolah dasar dalam konteks alami sekolah.

Penelitian ini melakukan intervensi selama empat hari. Adapun pola desain seperti pada gambar 1 sebagai berikut:

Pretest	Treatment	Posttest
O1	X	O2

Gambar 1. Desain Penelitian

Note: O1 = Tes awal sebelum diberikan perlakuan (*treatment*); X = Pemberian perlakuan (*treatment*) Menulis Ekspresif; O2 = Tes akhir setelah diberikan perlakuan (*treatment*).

Penelitian eksperimen ini diberikan dua kali pengukuran yaitu prates sebelum diberi perlakuan dan pascates setelah diberi perlakuan. Tujuannya agar hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas lima SDN X sebanyak 77 siswa, yang terbagi menjadi 26 siswa kelas A, 28 siswa kelas B, dan sebanyak 23 siswa kelas C. Adapun pemilihan populasi ini berdasarkan arahan dari kepala sekolah dan beberapa guru terkait dengan siswa yang mengalami kecemasan. Seluruh prosedur penelitian mengikuti prinsip-prinsip etika

penelitian yang melibatkan anak di bawah umur, termasuk asas kerahasiaan, keamanan psikologis, dan perlindungan hak partisipan. Izin tertulis (*informed consent*) diperoleh dari wali kelas, sementara anak diminta memberikan persetujuan secara sukarela setelah mendapatkan penjelasan yang sesuai dengan usia mereka. Peneliti memastikan bahwa partisipan dapat menghentikan keikutsertaan kapan saja tanpa konsekuensi apa pun. Selama intervensi, aktivitas menulis disupervisi oleh guru sekolah untuk memastikan kenyamanan dan keselamatan emosional anak

Jumlah anggota populasi seperti yang terlihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Jumlah Anggota Populasi

Kelas	Siswa Laki-laki	Siswa Perempuan	Jumlah peserta didik
5A	13	13	26
5B	15	13	28
5C	13	10	23
Jumlah			77

Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Adapun sampel penelitian adalah siswa yang memiliki ciri-ciri yang sesuai dengan ketetapan peneliti. Dalam hal ini adalah siswa dengan hasil prates kecemasan skor sedang sampai tinggi.

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa total jumlah siswa kelas 5 adalah 77 orang, yang terdiri dari 41 siswa laki-laki dan 36 siswa perempuan. Kelas 5A memiliki 26 siswa dengan jumlah yang sama antara laki-laki dan perempuan, yaitu masing-masing 13 orang. Kelas 5B memiliki jumlah siswa terbanyak, yaitu 28 siswa, terdiri dari 15 laki-laki dan 13 perempuan. Sementara itu,

kelas 5C memiliki jumlah siswa paling sedikit, yaitu 23 siswa, dengan 13 laki-laki dan 10 perempuan.

Secara keseluruhan, jumlah siswa laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan, dengan proporsi sekitar 53% laki-laki dan 47% perempuan. Setelah mengikuti prates, siswa yang paling banyak mengalami gangguan kecemasan adalah perempuan dengan jumlah 10 orang (71%) sementara siswa berjenis kelamin laki-laki hanya 4 orang (29%). Usia responden dalam penelitian ini paling banyak berusia 11 tahun yakni sejumlah 13 (93%) siswa, hanya ada satu orang berusia 10 tahun (7%). Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Demografi Responden

Karakteristik		N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	4	29%
	Perempuan	10	71%
Usia	10	1	7%
	11	13	93%

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian menggunakan skala kecemasan (Spence, 1998) dengan validitas antara .660 - .904. Skor diperoleh dari jawaban yang diberikan responden dengan 4 skala pilihan jawaban yaitu 3 untuk jawaban "selalu," 2 untuk jawaban "sering," 1 untuk jawaban "pernah," dan 0 untuk jawaban "tidak pernah." Seluruh nomor pada item yang diberikan merupakan item dengan karakteristik *favorable*, yang

berarti setiap skor mencerminkan tingkat kecenderungan positif terhadap pernyataan atau pertanyaan yang diajukan

Hasil uji *Bartlett Sphericity* menunjukkan bahwa skala ini mempunyai tingkat signifikansi dengan nilai .000 ($\chi^2 = 3246.311$; $df = 820$; $p < .05$), sehingga data dapat diprediksi dan dianalisis lebih lanjut. Hasil uji analisis faktor diperoleh 10 komponen, namun karena untuk menguji 5 faktor yang ada dimana setiap item

mempunyai bobot atau loading faktor > .4 yang menunjukkan valid sebagai alat ukur.

Selain validitas alat ukur, dilakukan uji reliabilitas alat ukur menggunakan data-data yang telah terkumpul melalui prates. Hasil uji menunjukkan reliabilitas diperoleh

nilai *Cronbach's alpha* sebesar .903 (Tabel 3). Nilai *Cronbach's alpha* berada di atas nilai .7 yang menunjukkan bahwa instrumen dapat diandalkan sebagai alat untuk mengukur kecenderungan kecemasan anak.

Tabel 3. Reliabilitas Alat Ukur

α	α <i>standardized</i>	<i>N</i>
.903	.903	44

Prosedur Intervensi

Pelaksanaan kegiatan intervensi menulis ekspresif dilakukan selama empat hari. Sebelumnya, peneliti meminta ijin kepada wali-kelas yang siswanya menjadi

responden untuk bisa mengikuti penelitian di kelas khusus dengan jadwal yang sudah direncanakan. Adapun jadwal kegiatan penelitian seperti yang tergambar pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Kegiatan Penelitian Intervensi Menulis Ekspresif

Pertemuan	Tanggal	Tahapan	Kegiatan	Durasi
Hari ke 1	Kamis, 17 Oktober 2024	<i>Rapport Building</i> / membangun kedekatan dengan calon subjek penelitian, dan memberikan prates skala kecemasan anak kepada siswa kelas 5.	Perkenalan dengan game dan PPT yang menceritakan siapa saja peneliti yang datang. Menjelaskan ke anak bahwa mereka akan menjawab kuesioner sejumlah 45 soal. Harap diisi semua dan sesuaikan dengan apa yang menurut mereka paling mendekati jawabannya.	60 menit
Hari ke 2	Senin, 21 Oktober 2024	Lanjutan prates, dan <i>Developing Self-Awarness</i> /membangun kesadaran diri.	Menjelaskan ke anak bahwa mereka akan menjawab kuesioner sejumlah 45 soal. Harap diisi semua dan sesuaikan dengan apa yang menurut mereka paling mendekati jawabannya.	40 menit
Hari ke 3	Selasa, 22 Oktober 2024	<i>Review Developing Self-Awarness</i> , kemudian <i>Focusing on anxiety processes and Integration</i> /Fokus pada penyebab dan hal-hal yang timbul saat kecemasan muncul	Memberikan penjelasan ke siswa melalui diskusi siapa yang pernah merasa cemas, apa akibatnya kalau cemas, apa dampaknya dalam kegiatan belajar, dampak dalam berteman dan hubungan dengan orang tua.	120 menit

Pertemuan	Tanggal	Tahapan	Kegiatan	Durasi
Hari ke 4	Rabu, 23 Oktober 2024	<i>Focusing on emotional processes dan Integration</i> /hal-hal yang dapat dilakukan saat kecemasan muncul, dilanjutkan sesi <i>Reflection on self care dan</i> pascates Skala Kecemasan Anak dan Perpisahan.	Peneliti bersama siswa membahas aktivitas yang sudah dilakukan dipertemuan sebelumnya, kemudian siswa saling menanggapi dan peneliti memberikan refleksi mengenai aktivitas tersebut. Siswa diminta untuk menuliskan situasi-situasi yang dapat menimbulkan kecemasan dan hal-hal yang sebaiknya dilakukan ketika kecemasan muncul. Peneliti bersama siswa melakukan refleksi dan penilaian terhadap hal-hal yang telah ditulis. Siswa diminta untuk melaksanakan apa yang telah ditulis dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti mengajak siswa merefleksi kegiatan yang telah dilakukan, untuk mengetahui pengaruh dan perubahan yang dirasakan. Peneliti mengadakan pengukuran akhir (pascates), dan meminta masing-masing siswa untuk mengutarakan kesan selama proses intervensi. Kegiatan diakhiri dengan doa, ucapan terima kasih, dan salam.	120 menit

Modul yang digunakan dalam intervensi seluruh kegiatan di sekolah berisikan jadwal kegiatan, waktu yang diperlukan, materi yang disampaikan dan penanggungjawab setiap sesi. Modul menulis ekspresif ini berdasarkan panduan dari Pennebaker dan Evans (2014). Untuk memudahkan siswa memahami intervensi yang diberikan maka bahasanya disesuaikan dengan usia anak dan dibuat dengan lebih rinci serta terstruktur sesuai tema yaitu kecemasan pada anak SD.

Terdapat empat tahapan dalam teknik Menulis Ekspresif menurut Pennebaker dan Evans (2014) :

1. *Recognition* atau *Initial Write*, siswa diberi penjelasan singkat mengenai tujuan menulis ekspresif dan melakukan aktivitas awal untuk membantu mengenali emosi;
2. *Examination* atau *Writing Exercise*, yaitu siswa diminta mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam terkait situasi yang membuat cemas;

3. *Juxtaposition* atau *Feedback*, siswa didorong untuk mengeksplorasi makna, pemicu, serta respons emosional dari pengalaman tersebut;
4. *Application to the Self*, siswa diajak untuk dapat mengimplementasikan pengalaman mengatasi masalah kecemasan agar hal itu tidak terjadi lagi melalui umpan balik ringan serta aktivitas regulasi emosi sederhana.

Model empat sesi ini mempertahankan struktur inti menulis ekspresif (eksternalisasi emosi → organisasi makna → integrasi pengalaman), tetapi disesuaikan dengan konteks anak sekolah dasar sehingga lebih sederhana, terarah, dan aman secara emosional.

Pada Kamis, 17 Oktober 2024, peneliti datang ke sekolah dengan agenda membangun kedekatan dan kepercayaan responden sehingga mereka merasa nyaman dan mau mengikuti prosedur penelitian dengan sukarela dan hati senang. Peneliti memberikan materi berupa *games ice breaking* dan perkenalan. Hal ini penting dilakukan karena responden belum pernah berinteraksi sebelumnya dengan peneliti sehingga perlu berkenalan dan membangun *rapport*. Setelah itu, tim peneliti menjelaskan tujuan dari kegiatan ini meminta persetujuan responden untuk bisa mengikuti penelitian ini hingga hari terakhir.

Hari kedua, Senin 21 Oktober 2024 agendanya adalah memberikan prates sesuai instrumen yang telah disiapkan. Responden juga mengisi lembar persetujuan partisipan yang diketahui pula oleh wali kelasnya masing-masing. Tim peneliti memastikan bahwa siswa memahami dengan baik setiap pertanyaan yang ada, serta memberi kesempatan bagi siswa untuk bertanya jika ada yang tidak dimengerti. Proses prates dilakukan dengan seksama untuk mendapatkan data awal yang akurat.

Selesai prates kemudian responden menerima materi tentang apa itu kecemasan

yang disesuaikan tata bahasanya agar bisa dipahami anak sekolah dasar. Materi yang diberikan juga menggunakan audio visual berupa video tentang apa itu kecemasan dan bagaimana kecemasan bisa terjadi. Selain itu responden diberikan wawasan tentang apa itu menulis ekspresif dan apa yang akan dilakukan ketika menulis (tahap *recognition/initial write*). Responden juga diberikan sebuah buku diary sebagai media menulis ekspresif yang akan dilakukan pada hari ketiga.

Hari ketiga, Selasa 22 Oktober 2024 tim peneliti mulai mengajak responden untuk menulis ekspresif sesuai dengan tahapan dari model (Pennebaker & Evans, 2014). Pertama, responden diberikan penjelasan langkah-langkah menulis ekspresif yaitu:

1. Siapkan buku *diary*/buku khusus dan alat tulis
2. Bersikap jujur pada diri sendiri sebab tulisannya nanti hanya untuk diri sendiri tidak perlu orang lain tahu.
3. Menulis pengalaman di masa lalu yang membuat trauma, cemas, sedih (pengalaman negatif)
4. Tidak perlu memperhatikan ejaan atau tata bahasa. Tulislah sesuai hati yang penting dapat dibaca diri sendiri.
5. Tulisan boleh disimpan boleh juga disobek jika dianggap tak diperlukan dan tak ingin dibaca kembali.

Setelah dijelaskan langkah-langkahnya, responden diminta menonton sebuah video tentang kisah anak yang merasa cemas akan masa depannya. Kemudian responden diarahkan untuk menulis bebas apa saja yang membuat responden merasa tertarik dan ingin diceritakan dalam bentuk tulisan dan diberikan waktu selama 10 sampai 15 menit (tahap 2: *Examination atau Writting Exercise*).

Tahap 2 selesai, responden kemudian bersiap untuk masuk ke tahap berikutnya yaitu menuliskan pengalaman

pribadinya yang lebih spesifik (tahap 3: *Juxtaposition* atau *Feedback*). Contohnya pengalaman yang membuat takut, cemas atau hal buruk yang pernah terjadi saat bersama teman (di rumah atau di sekolah), bersama guru dan bersama keluarga (ayah, ibu, adik/kakak).

Pada hari keempat yaitu Rabu, 23 Oktober 2024, tim peneliti kembali mengajak responden untuk merefleksikan aktivitas yang telah dilakukan sebelumnya (tahap 4: Refleksi). Refleksi difokuskan pada tanggapan responden terhadap aktivitas yang telah dilaksanakan. Tim peneliti memberi penilaian reflektif terhadap jawaban responden pada selebar kertas yang telah disiapkan. Setiap responden diberikan pendamping dan diajak untuk menuliskan situasi-situasi yang dapat memicu kecemasan serta langkah-langkah yang sebaiknya dilakukan untuk mengatasi kecemasan tersebut.

Pertanyaan reflektifnya seperti bagaimana responden bisa mengatasi masalah kecemasan itu apabila terjadi lagi, apa yang akan responden lakukan agar peristiwa tersebut tidak menyimpannya lagi. Bagaimana langkah-langkahnya? Kapan akan dilaksanakan dan apa hadiah yang akan diterima jika berhasil mengatasi masalah kecemasan itu.

Refleksi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana responden merasakan perubahan dalam cara mereka menghadapi kecemasan setelah mengikuti intervensi menulis ekspresif. Responden diminta untuk menceritakan pengalaman, baik perubahan yang positif maupun tantangan yang dihadapi selama proses tersebut. Hal ini juga menjadi bagian dari *monitoring fidelity* bersama partisipan untuk menilai pemahaman terhadap instruksi menulis, konsistensi pelaksanaan setiap sesi, serta hambatan yang muncul selama intervensi. Meskipun mencakup evaluasi proses, metode ini tidak menghasilkan data

observasional yang objektif sehingga perlu disempurnakan pada penelitian selanjutnya.

Setelah responden menceritakan perubahan yang dialami, peneliti kemudian melakukan *pascates* untuk mengukur perubahan yang terjadi pada siswa setelah melalui serangkaian intervensi. Responden diminta untuk mengungkapkan kesan dan pengalaman mereka selama mengikuti program ini, baik secara individu maupun kelompok.

Melalui langkah-langkah tersebut, diharapkan intervensi yang dilakukan dapat memberikan pemahaman dan pengelolaan kecemasan yang lebih baik bagi siswa, serta menciptakan perubahan yang positif dalam cara mereka menghadapi stres atau kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Proses intervensi diakhiri dengan doa bersama sebagai bentuk penutupan dan ucapan terima kasih atas partisipasi mereka dalam penelitian ini.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua tahap, yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum data penelitian yaitu *mean* (rata-rata), standar deviasi, dan distribusi frekuensi untuk menggambarkan karakteristik demografis responden serta gambaran skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas untuk menentukan apakah data terdistribusi secara normal. Mengingat jumlah sampel penelitian kecil ($N = 14$), uji normalitas yang digunakan adalah Shapiro-Wilk. Data dianggap terdistribusi normal jika nilai $p > .05$.

Apabila data terbukti berdistribusi normal, maka uji hipotesis akan menggunakan *Paired Sample T-Test*.

Hipotesis (H1) diterima jika terdapat perbedaan yang signifikan ($p < .05$), yang menunjukkan bahwa intervensi efektif. Efektivitas terapi dinilai berdasarkan perbandingan hasil prates dan pascates serta melihat seberapa besar *effect size*. Adapun reliabilitas instrumen diukur dengan *Cronbach's Alpha*.

HASIL PENELITIAN

Data penelitian ini diperoleh melalui prates sebelum siswa melakukan menulis ekspresif dan pascates setelah menulis ekspresif. Instrumen berupa skala kecemasan Spence SCAS (Spence, 1998) yang telah dialih bahasa menjadi bahasa Indonesia diberikan kepada 15 siswa namun ternyata satu siswa tidak ikut karena sakit sehingga sampel yang tadinya berjumlah 15 berkurang satu orang menjadi 14 orang. Hasil analisis yang dilakukan yaitu menguji normalitas data serta penerapan uji *paired sample t-test* dalam konteks kategorisasi prates dan pascates.

Menurut Spence (1998) skor instrumen kecemasan mempunyai rentang dari 0 hingga 114 dan enam skor subskala. Subskala yang dimaksud adalah kategori dari kecemasannya itu sendiri. Subskala dihitung dengan menjumlahkan item-item berikut:

1. Kecemasan terhadap perpisahan (item 5, 8, 12, 15, 16, 44)
2. Fobia sosial (item 6, 7, 9, 10, 29, 35)
3. Obsesif kompulsif (item 14, 19, 27, 40, 41, 42)
4. Panik (item 13, 21, 28, 30, 32, 34, 36, 37, 39)
5. Cedera Fisik (item 2, 18, 23, 25, 33)
6. Kecemasan umum (item 1, 3, 4, 20, 22, 24)

Total soal yang ada dalam instrumen SCAS anak adalah 44 item, namun 6 diantaranya adalah item pengecoh yang tidak diberi skor yaitu 11, 17, 26, 31, 38, dan 43. Oleh karena itu total pernyataan dari instrumen yang dihitung hanya 38 item saja. Responden diberikan pilihan skala Likert pada skala 4 poin mulai dari 0 hingga 3. Pernyataan tidak pernah nilainya 0, kadang-kadang nilainya 1. Sering bernilai 2 dan selalu bernilai 3. Skor maksimum yang mungkin didapatkan responden adalah 114.

Adapun jika responden mendapatkan skor yang lebih tinggi berarti menunjukkan tingkat keparahan gejala kecemasan yang dialaminya. Skor tersebut bisa diidentifikasi juga dari subskalanya di bagian mana responden mendapatkan skor kecemasan tertingginya.

Skala Kecemasan Anak Spence (SCAS) dapat diukur dengan cara menjumlahkan skor dari setiap item pada kuesioner. Hasil total dari kuesioner ini akan menjadi kriteria untuk menentukan tingkat kecemasan anak. Berikut adalah rentang skor kecemasan yang dapat dibedakan: Ringan (skor kurang dari 28), Sedang (skor 28-56), Tinggi (skor 57-84), Sangat Tinggi (skor lebih dari 85). Adapun hasil prates responden menunjukkan skor sebagai berikut (Tabel 5):

Tabel 5. Skor Prates Kecemasan Sebelum Intervensi

No	No Responden	Kelas	Skor Prates	Kategori
1	3	B	78	Tinggi
2	10	B	77	Tinggi
3	11	B	58	Tinggi
4	16	B	59	Tinggi
5	21	B	74	Tinggi
6	22	B	75	Tinggi
8	41	C	60	Tinggi
9	42	C	73	Tinggi
10	48	C	63	Tinggi
11	51	C	64	Tinggi
12	54	A	58	Tinggi
13	57	A	69	Tinggi
14	61	A	69	Tinggi
15	66	A	63	Tinggi

Setelah dilakukan intervensi menulis ekspresif didapatkan perbedaan hasil sebagai berikut (Tabel 6):

Tabel 6. Skor Kecemasan Setelah Intervensi Menulis Ekspresif

No	No Responden	Kelas	Skor Prates	Skor Pascates	Keterangan	Kategori
1	3	B	78	39	Turun	Sedang
2	10	B	77	56	Turun	Sedang
3	11	B	58	68	Naik	Tinggi
4	16	B	59	49	Turun	Sedang
5	21	B	74	53	Turun	Sedang
6	22	B	75	72	Turun	Tinggi
8	41	C	60	31	Turun	Sedang
9	42	C	73	53	Turun	Sedang
10	48	C	63	65	Naik	Tinggi
11	51	C	64	54	Turun	Sedang
12	54	A	58	71	Naik	Tinggi
13	57	A	69	57	Turun	Tinggi
14	61	A	69	22	Turun	Rendah
15	66	A	63	56	Turun	Sedang

Berdasarkan hasil dari Tabel 6, terlihat bahwa dari 14 responden yang mendapatkan intervensi menulis ekspresif (satu orang no. 7 batal berpartisipasi karena sakit), ada 11 orang yang mengalami penurunan skor kecemasan. Tiga orang mengalami kenaikan. Hasil dari prates dan

pascates ini kemudian dianalisis dengan uji normalitas.

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memenuhi asumsi distribusi normal, yang merupakan prasyarat penting sebelum melaksanakan uji *t* berpasangan. Dengan

menerapkan metodologi statistik yang sesuai, peneliti mengevaluasi perbedaan rata-rata antara kelompok prates dan

pascates, serta menginterpretasikan signifikansi statistik dari hasil yang diperoleh.

Tabel 7. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk Statistic	df	p
Prates	.905	14	.135
Pascates	.922	14	.233

Tabel 7 menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan hasil signifikansi prates .135 ($p >$

.05) dan hasil pascates sebesar .233 ($p > .05$) yang menandakan bahwa hasil prates dan pascates berdistribusi normal.

Tabel. 8 Uji *Paired Sample Statistics*

	M	N	SD
Prates	67.14	14	7.305
Pascates	53.29	14	14.531

Hasil uji *Paired Sample Statistics* seperti yang tergambar pada tabel 8 didapatkan hasil bahwa nilai prates memiliki *M* sebesar 67.1 dan nilai pascates memiliki *M* sebesar 53.2. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata. Dimana dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata

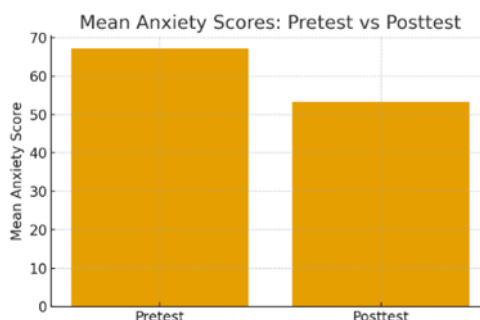
prates dan pascates pada responden sebesar 20.6%. Hal ini membuktikan bahwa menulis ekspresif dapat mengurangi kecemasan pada anak sekolah dasar. Artinya perlakuan yang diberikan memberikan efek positif pada gangguan kecemasan yang dirasakan responden.

Tabel 9. Uji *Paired Sample T-Test*

	t	p
Prates Pascates	3.017	.010

Tabel 9 menunjukkan nilai *p* sebesar .010 ($p < .05$) yang menandakan bahwa terdapat perbedaan hasil prates dan pascates yang signifikan. Hal ini bisa diamati dari mean hasil prates 67.14 dan hasil pascates 53.29 yang menunjukkan terjadinya penurunan dari prates ke pascates (gambar 1). Hasil uji *paired-sample t-test* menunjukkan perbedaan signifikan antara skor kecemasan prates dan pascates ($t =$

3.017, $p < .05$). Perhitungan *effect size* juga menghasilkan nilai *Cohen's d* = .81, yang artinya termasuk kategori *large effect* (Cohen, 2013). Nilai ini menunjukkan bahwa intervensi menulis ekspresif memiliki pengaruh yang besar terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa sekolah dasar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.



Gambar 2. Grafik Penurunan Skor Kecemasan Prates vs Pascates

Tabel 10. Kategorisasi Prates dan Pascates

Prates	Jumlah
Rendah ($X < 44$)	0 orang
Sedang ($44 < X < 88$)	0 orang
Tinggi ($88 < X$)	14 orang
Pascates	
Rendah ($X < 44$)	1 orang
Sedang ($44 < X < 88$)	2 orang
Tinggi ($88 < X$)	11 orang

Berdasarkan Tabel 10, hasil prates dan pascates tingkat kecemasan responden dapat dikategorikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, tinggi. Pada hasil prates terlihat bahwa seluruh responden berada dalam kategori kecemasan tinggi. Hal ini menunjukkan tingkat kecemasan responden perlu segera diintervensi. Setelah diberikan perlakuan menulis ekspresif terjadi perubahan dalam distribusi kategori kecemasan.

Pada hasil pascates, responden yang berada dalam kategori tinggi berkurang menjadi 79%, sementara 14% masuk dalam kategori sedang, dan 7% berada dalam kategori rendah. Meskipun dalam tabel 10 menunjukkan bahwa 11 orang responden skor kecemasannya masih tinggi namun jika dilihat dari tabel 6 rata-rata responden mengalami penurunan skor. Hanya ada tiga siswa yang skornya naik. Faktor kelelahan dalam menjawab pascates bisa menjadi salah satu penyebab anak tersebut mengalami kenaikan skor. Selain itu jumlah

item instrumen yang cukup banyak membuat responden seperti malas untuk menjawab dengan serius. Hanya saja jika dihitung secara rata-rata seperti yang terlihat pada tabel 8 sudah berkurang dari sebelumnya.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa skor kecemasan menurun secara signifikan setelah intervensi, sebagaimana ditunjukkan oleh uji *paired-sample t-test* ($t = 3.017$, $p < .05$). Rata-rata skor kecemasan mengalami penurunan sebesar 20.6% dari 61.14 menjadi 53.29. Nilai t yang positif dan cukup besar menunjukkan adanya perbedaan yang kuat antara prates dan pascates. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Hasil ini konsisten dengan teori Pennebaker (Pennebaker & Chung, 2012) bahwa penulisan ekspresif dapat menurunkan ketegangan emosional dan fisiologi. Hal ini juga sejalan dengan

penelitian Fitria et al. (2017) yang menyimpulkan bahwa metode menulis ekspresif memberikan dampak positif terhadap regulasi emosi pada anak, khususnya dalam menghadapi kecemasan.

Secara teoretis, menulis ekspresif menurunkan kecemasan melalui beberapa mekanisme psikologis yang saling terkait. Pertama, menurut Pennebaker dan Smyth (2016), proses *emotional disclosure* memungkinkan anak mengekspresikan emosi yang sebelumnya ditekan sehingga mengurangi *emotional inhibition*, kondisi yang selama ini mempertahankan ketegangan fisiologis dan gejala kecemasan. Ketika anak menuliskan pengalaman yang menimbulkan stres, beban kognitif yang berkaitan dengan upaya menahan atau menghindari pikiran menekan tersebut berkurang (Fartoukh & Chanquoy, 2020).

Kedua, menulis ekspresif memfasilitasi *cognitive processing*, yaitu kegiatan menata pikiran dan perasaan dalam bentuk narasi yang koheren (Hartono et al., 2024). Proses ini membantu anak melakukan *cognitive reappraisal* (menafsirkan ulang pengalaman mengganggu) yang secara langsung berkaitan dengan penurunan aktivitas amigdala dan penguatan kendali korteks prefrontal terhadap respons ancaman.

Ketiga, kajian psikofisiologis menunjukkan bahwa menuliskan emosi dapat menurunkan *physiological arousal* melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, seperti *electrodermal activity* (EDA), ketegangan otot, dan peningkatan detak jantung (Jacques et al., 2020; Konig et al., 2014). Dengan demikian, menulis ekspresif bekerja pada dua level sekaligus: meredakan distress emosional dan menurunkan respons fisiologis terhadap stres.

Pada konteks anak-anak sekolah dasar kelas lima, intervensi menulis ekspresif menjadi media nonverbal yang aman dan bebas dari penilaian. Anak dapat

mengekspresikan kecemasan tanpa takut dikritik atau dinilai negatif. Gambaran ini dicontohkan oleh salah satu responden dalam sesi refleksi, responden yang awalnya merasakan kecemasan karena merasa takut kehilangan kasih sayang akibat kelahiran adik baru berhasil diregulasi secara lebih sehat setelah menuliskannya.

Setelah proses menulis ekspresif kemudian responden mulai menyadari perasaan cemas tersebut dan berkeinginan untuk menghilangkannya. Responden mampu mengungkapkan hal-hal yang membuatnya cemas, lalu menulis hambatan apa yang dirasakan, tujuan apa yang ingin dicapai, dan bagaimana langkahnya untuk mengatasi kecemasan tersebut. Selanjutnya, responden menjadi lebih tenang setelah selesai mengikuti serangkaian kegiatan menulis ekspresif.

Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Jannah (2022) bahwa menulis ekspresif dipandang dapat memperbaiki kondisi emosi setelah individu menuangkan segala hal yang mengganggu pikiran dan perasaannya secara tertulis. Gambaran ini menunjukkan bagaimana menulis ekspresif mampu meningkatkan kesadaran emosi (*emotional awareness*) dan mendukung regulasi emosi (*emotion regulation*), dua komponen penting dalam kesehatan mental anak (Lubis & Rahayu, 2021).

Temuan ini juga memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fartoukh dan Chanquoy (2020) di Perancis, serta riset Nursolehah dan Rahmiati (2022) yang menemukan bahwa menulis ekspresif efektif dalam menurunkan gejala kecemasan lintas rentang usia. Namun demikian, masih terdapat tiga responden yang menunjukkan peningkatan skor kecemasan setelah dilakukannya intervensi. Hal ini bisa disebabkan beberapa faktor seperti kelelahan saat mengisi instrumen pascates, kurangnya keterlibatan emosional selama sesi intervensi, atau pengalaman

kecemasan yang belum sepenuhnya terselesaikan. Kelelahan dan kejenuhan juga mungkin dipicu oleh jumlah item kuesioner yang cukup banyak dan berulang (*prates dan pascates*).

Penelitian ini mempunyai keterbatasan yaitu penggunaan metode desain *pra-eksperimental* tanpa kelompok kontrol. Tanpa kelompok pembanding, efek dari intervensi tidak bisa dipastikan sepenuhnya bebas dari pengaruh faktor luar (misalnya dukungan guru atau teman sebaya, atau peristiwa emosional di luar sekolah). Untuk itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen atau eksperimen sejati untuk memperoleh hasil yang lebih kokoh dan dapat digeneralisasi.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat menjadi strategi intervensi yang efektif, murah, dan mudah diterapkan dalam lingkungan sekolah untuk membantu anak mengatasi kecemasan. Terutama bagi guru, konselor, atau psikolog sekolah, intervensi ini bisa menjadi pelengkap program promotif dan preventif dalam bidang kesehatan mental anak.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi menulis ekspresif efektif menurunkan tingkat kecemasan pada siswa sekolah dasar. Temuan ini tidak hanya memperkuat bukti empiris mengenai efektivitas *expressive writing*, tetapi juga

memberikan kontribusi teoretis dengan menunjukkan bahwa aktivitas menulis dapat meningkatkan *emotional awareness* anak dan memfasilitasi proses *cognitive reappraisal*. Pada tingkat teoretis, hasil ini sejalan dengan model Pennebaker yang menempatkan intervensi menulis ekspresif sebagai sarana regulasi emosi yang bekerja melalui pengolahan naratif dan pelepasan ketegangan fisiologis. Dengan demikian, menulis ekspresif berpotensi menjadi alternatif intervensi nonverbal di sekolah, terutama bagi anak-anak yang kesulitan mengungkapkan emosi secara lisan.

Secara praktis, intervensi ini dapat diterapkan oleh guru, konselor sekolah, atau pendamping belajar dengan penyesuaian durasi dan frekuensi sesuai kebutuhan siswa. Program ini dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan literasi, konseling kelompok, maupun program pembiasaan sosial-emosional di sekolah dasar.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menerapkan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, durasi intervensi yang lebih panjang, dan evaluasi multi-sumber (guru, orang tua, atau observasi kelas). Riset masa depan juga perlu membandingkan menulis ekspresif dengan jenis intervensi lain misalnya terapi bermain, seni rupa, atau teknik *mindfulness* untuk melihat pendekatan mana yang paling sesuai bagi karakteristik anak usia sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Butarbutar, D., Purnamasari, E. R. W., & Dael, W. (2024). Analisis faktor-faktor kecemasan pada anak usia sekolah (6-12 tahun) di unit gawat darurat rumah sakit X Jakarta tahun 2024. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(2), 1279–1287.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research* (1st ed.). Cengage Learning.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Creswell, John. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications Inc.
- Diana, Y. E., Hartini, S., & Rustiyaningsih, A. (2020). Aktivitas fisik dan dampaknya pada kecemasan anak usia sekolah di SDN Sinduadi Timur Sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 4(2), 97–103.
- Fartoukh, M., & Chanquoy, L. (2020). Expressive writing in school children: Effects on well-being and working memory. *Journal of Writing Research*, 11(3), 505–523. <https://doi.org/10.17239/jowr-2020.11.03.04>
- Fatmawati, D. F., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2023). Kecemasan siswa sekolah dasar menghadapi assesment nasional berbasis komputer. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1391–1398.
- Fitria, I., Faradina, S., Rizqina, F., Jannah, T., Fajri, A., Hadi, F., Sari, R. M., & A'la, N. (2017). Menulis ekspresif untuk anak jalanan: Suatu metode terapi menulis dalam diary melalui modul eksperimen. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1). <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1486>
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hartono, F. P., Rochma, I., Fatimatuazzahro, L., Nabilla, S., & Desmoon, D. (2024). Literature review : Pengaruh terapi menulis ekspresif sebagai bentuk katarsis pada individu yang mengalami depresi dan kecemasan. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 6(2), 19–30. <https://doi.org/10.37776/jizp.v6i2.1397>
- Irsanin, A. S. (2023). Gambaran kecemasan siswa kelas VI SD negeri Tungulsari 1 dalam menghadapi ujian sekolah. *Jurnal Talenta Psikologi*, 12(2), 5–13. <https://doi.org/10.47942/talenta.v12i2.1409>
- Ismail, A., Abdelgaber, A., Lotfi, M., & Hegazi, H. (2015). The prevalence and risk factors of anxiety disorders in an Egyptian sample of school and students at the age of 12-18 years. *Journal of Psychiatry*, 18(5), 316. <https://doi.org/10.4172/2378-5756.1000316>

- Jacques, T., Alves, R. A., Fadaei, S., & Barbosa, F. (2020). Real-time psychophysiological and writing correlates of expressive writing. *Experimental Psychology*, 67(4), 237–245. <https://doi.org/10.1027/1618-3169/a000495>
- Jannah, Z. (2022). Efektivitas expressive writing therapy dalam menurunkan kecemasan santri yang mengalami broken home. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(2), 95–104. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.19507>
- Juliandari, Y., Astuti, I., & Yuline. (2022). Kecemasan peserta didik saat mengikuti pembelajaran daring kelas XI SMK Negeri 1 apontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 11(10), 1968–1978.
- Konig, A., Eonta, A., Dyal, S. R., & Vrana, S. R. (2014). Enhancing the benefits of written emotional disclosure through response training. *Behavior Therapy*, 45(3), 344–357. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.12.006>
- Lubis, H., & Rahayu, D. (2021). Expressive writing therapy dalam mengelola kecemasan dalam pada masa pandemi COVID-19. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(4), 1970–1981.
- Morales-Muñoz, I., Hett, D., Humpston, C., Mallikarjun, P. K., & Marwaha, S. (2022). Anxiety disorders across middle childhood and early adolescence in a UK population-based cohort. *JCPP Advances*, 2(3), e12089. <https://doi.org/10.1002/jcv2.12089>
- Mumtaz, F., & Sarah, S. (2025). Academic anxiety siswa sekolah dasar di era digital: Analisis berdasarkan faktor demografis dan pola asuh. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 295–307.
- Mutiara, Rokhmiati, E., & Herliana, I. (2021). Expressive writing dapat menurunkan kecemasan remaja selama pembelajaran daring di pandemi COVID-19. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 1(4), 135–140. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v1i04.70>
- Nahdah, P. A., & Assa'diy, A. A. (2024). literature review : Efektivitas expressive writing therapy untuk menurunkan kecemasan pada kesehatan. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(8), 13–17.
- Nazarian, D., & Smyth, J. (2008). Expressive writing. In *Evidence-Based Adjunctive Treatments* (pp. 221–241). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012088520-6.50012-3>
- Niman, S., Dewa, D. K., & Indriarini, M. Y. (2021). The prevalent anxiety disorders among elementary students in Bandung, Indonesia. *Journal of Public Health Research*, 10(1_suppl). <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2408>
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., Sukmawati, S., & Apriyani, T. (2022). Gangguan kecemasan (anxiety disorder) pada anak usia dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02), 119–134. <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.192>

- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive writing in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226–229. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2012). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In *The Oxford Handbook of Health Psychology* (pp. 417–437). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018>
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive writing: Words that heal*. Idyll Arbor, Incorporated.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Rahmayati, S., Nusaibah, T., Ramadhani, A., Zikra, M. Al, Adhani, R. L., & Aulia, P. (2024). Efektivitas expressive writing terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa psikologi angkatan 2022 kelas K Universitas Negeri Padang. *Masaliq: Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 4(4), 818–825.
- Spence, S. H. (1998). A measure of anxiety symptoms among children. *Behaviour Research and Therapy*, 36(5), 545–566. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00034-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00034-5)
- Syisnawati, Helena, N., & Setiawan, A. (2016). Menurunkan kecemasan anak usia sekolah selama hospitalisasi dengan terapi bermain all tangled up. *Journal of Islamic Nursing*, 1(1), 69–82.
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 36, 42–55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.003>
- Whiteside, S. P. H., Ale, C. M., Young, B., Dammann, J. E., Tiede, M. S., & Biggs, B. K. (2015). The feasibility of improving CBT for childhood anxiety disorders through a dismantling study. *Behaviour Research and Therapy*, 73, 83–89. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.07.011>
- Zalukhu, A., & Rantung, J. (2020). Tingkat kecemasan terhadap sikap anak SD terhadap menjaga kesehatan di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 6(2), 114–122. <https://doi.org/10.35974/jsk.v6i2.2409>
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2003). Test Anxiety. In R. Fernández-Ballesteros (Ed.), *Encyclopedia of Psychological Assessment* (pp. 965–969). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9780857025753.n202>