



*Corresponding author Nurul Izzah Azzahra, Department of Psychology, Faculty of Psychology, Makassar State University, Makassar, Indonesia

E-mail: nurulizzahhsasa14@gmail.com

RESEARCH ARTICLE

The Effect of Expressive Writing Techniques on Reducing Academic Anxiety in Medical Profession Students in Makassar

Nurul Izzah Azzahra*, Ahmad Ridfah, Muh. Nur Hidayat Nurdin

Department of Psychology, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Abstract: Medical profession students have a high level of academic anxiety, one of the interventions that can reduce expressive writing. This study aims to determine the effect of expressive writing techniques on reducing academic anxiety in medical profession students in Makassar. This study used a Pretest Post-test Control Group Design. The research participants were medical profession students from several universities in Makassar, totaling 6 experimental groups and 6 control groups. The measuring instrument used in this study was the academic anxiety scale. Data analysis techniques using Wilcoxon and Mann Whitney hypothesis tests. The results showed that expressive writing can reduce academic anxiety scores in medical profession students. The results of the Mann Whitney test, namely $p = 0.004$, show that there are differences in academic anxiety scores in the experimental and control groups. Wilcoxon test results are $p=0.028$ for the experimental group and $p=0.783$ for the control group. The results of this study found that the posttest score owned by the experimental group (mean = 90) was lower than the control group (mean = 113). The implication of this study is that expressive writing can be used as one of the media to reduce academic anxiety of medical profession students.

Keywords: Academic anxiety₁, Expressive Writing₂, Medical Profession Students

1. Introduction

Sumber daya manusia merupakan faktor penting bagi setiap negara untuk dapat mengikuti perkembangan zaman. Mantiri (2019) mengemukakan bahwa negara perlu mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas untuk kesejahteraan bangsa. Pendidikan merupakan salah satu strategi yang dapat diterapkan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sehingga dapat memajukan suatu bangsa. Berdasarkan data PDDikti Kemendikbud tahun 2020, fakultas kedokteran merupakan salah satu jurusan yang diminati mahasiswa dalam menentukan program studi perkuliahan di Indonesia.

Pendidikan kedokteran dasar terdiri dari 2 tahap yaitu tahap pendidikan dan program profesi dokter (Konsil Kedokteran Indonesia, 2012). Tahap pendidikan dilakukan di lingkungan kampus dalam bentuk pembelajaran seperti kuliah, tutorial, praktikum, dan *skills lab*. Selanjutnya, tahap program profesi yaitu mahasiswa akan melakukan kegiatan di lingkungan rumah sakit dan puskesmas. Kegiatan praktikum ini juga sering disebut sebagai masa *coassistant* atau rotasi klinik.

Masa transisi pertama yang dialami oleh sarjana kedokteran ialah dari pendidikan menuju program profesi kedokteran (Fakultas Kedokteran UMI, 2019). Pada masa transisi ini



mahasiswa akan mengalami perubahan proses belajar dari perkuliahan di dalam kelas menjadi pembelajaran secara langsung di lingkungan klinis. Dewi, Nasir, dan Salma (2019) mengemukakan bahwa mahasiswa yang memasuki masa transisi dari pendidikan kedokteran ke program profesi akan banyak mempelajari keterampilan baru dan semakin banyak menerima tuntutan tugas. Dalam memasuki situasi yang baru, individu tentunya akan beradaptasi dan mengatasi stresor yang muncul.

Mahasiswa profesi kedokteran di masa transisi cenderung mengalami kecemasan yang tinggi. Yusoff, Rahim, Babaa, Ismail, Pa, dan Esa (2013) mengemukakan bahwa transisi yang dialami mahasiswa profesi kedokteran dapat menimbulkan cemas dan stres dikarenakan adanya beban akademik, kejenuhan, tekanan orang tua dan lingkungan yang kompetitif. Hal ini perlu menjadi perhatian karena kecemasan dapat memengaruhi fungsi kognitif dan proses pembelajaran individu. Demak, Muharram, dan Salman (2019) mengemukakan bahwa kecemasan dapat memengaruhi fungsi kerja pada organ tubuh (viseral & motorik), pikiran, persepsi, dan pembelajaran. Sehingga keadaan cemas dapat mengganggu proses kognitif individu ketika melakukan pembelajaran.

Ottens (1991) mengemukakan bahwa kecemasan akademik merupakan kondisi terganggunya pola pemikiran, respon fisiologis dan perilaku pada individu karena perasaan khawatir pada buruknya kinerja saat mengerjakan tugas akademik. Kecemasan memiliki empat karakteristik, yaitu memunculkan pola aktivitas kecemasan mental (*pattern of anxiety-engendering mental activity*), di mana individu menunjukkan pemikiran, persepsi dan pandangan yang mengarah pada kesulitan akademik yang dihadapi. Perhatian yang salah (*misdirected attention*), tugas akademik seperti membaca buku, mengikuti ujian, dan mengerjakan tugas membutuhkan konsentrasi penuh, individu yang mengalami kecemasan akademik membiarkan perhatian mereka menurun. Tekanan secara fisik, pada aspek ini perubahan yang terjadi pada tubuh dihubungkan dengan kecemasan seperti otot menjadi kaku, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan tangan gemetar. Perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviours*), kecemasan akademik terjadi karena individu tidak mampu menyelesaikan kesulitan dengan tepat.

Demak dan Suherman (2009) mengemukakan bahwa kecemasan yang dirasakan mahasiswa dapat memengaruhi hasil belajar. Individu yang mengalami kecemasan cenderung mengalami kebingungan dan penyimpangan persepsi, sehingga hal tersebut dapat mengganggu proses belajar seperti menurunkan kemampuan dalam memusatkan perhatian, menurunkan kapasitas daya ingat, dan mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain. Keadaan tersebut dapat terjadi di situasi kehidupan dan mengganggu kesehatan. Dalam pengambilan data awal ditemukan bahwa 69 partisipan (94,5%) dari 73 partisipan mahasiswa program profesi kedokteran di Kota Makassar merasakan kecemasan akademik. Berdasarkan penelitian Jeong, Choi, Nam, Kim, Choi, Moon, dan Kim (2010) menjelaskan bahwa program studi kedokteran dinilai lebih penuh tekanan dibanding program studi profesi lain. Yusoff, dkk (2013) mengemukakan bahwa tekanan prevalensi *distres* psikologi mahasiswa kedokteran ditunjukkan lebih tinggi dari pada mahasiswa secara umum.

Khawaja dan Duncanson (2008) mengemukakan bahwa meskipun prevalensi depresi, kecemasan, dan stres mahasiswa kedokteran telah banyak diteliti, namun persentasenya masih kategori tinggi dan belum ditangani sepenuhnya. Gortner, dkk, (2006); Shen, dkk., (2018); Norman (2020) mengemukakan bahwa salah satu intervensi yang mampu menurunkan kecemasan adalah *expressive writing*. Klein dan Boals (2001) mengemukakan bahwa kegiatan *expressive writing* dapat mengurangi keinginan individu untuk merenungkan hal yang dikhawatirkan. Purnamarini, Setiawan, dan Hidayat (2016) mengemukakan bahwa *expressive writing* merupakan kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terdalam, terhadap pengalaman emosi atau peristiwa traumatis. Adapun penelitian yang menggunakan teknik *expressive writing* dalam menurunkan kecemasan yaitu penelitian dilakukan oleh Purnamarini, dkk (2016), Retnoningtyas, dkk (2017), Danarti, dkk (2018), Sallo, dkk (2020) dan Isnawati (2021).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi *expressive writing* mampu menurunkan kondisi kecemasan pada individu.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa profesi kedokteran rentan mengalami kecemasan akademik dengan berbagai penyebab yang telah dijelaskan pada data awal peneliti. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh teknik *expressive writing* dalam penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa profesi kedokteran di Kota Makassar”.

2. Literature Review

2.1. Kecemasan Akademik

Ottens (1991) mengemukakan bahwa kecemasan akademik merupakan kondisi terganggunya pola pemikiran, respon fisiologis dan perilaku pada individu karena perasaan khawatir pada buruknya kinerja saat mengerjakan tugas akademik. Azys, Huda, dan Atmasari (2019) mengemukakan bahwa kecemasan akademik sering dialami individu saat berada di situasi yang dilakukan secara rutin. Individu cenderung mengalami kecemasan saat dituntut memberikan performa yang baik dihadapan orang lain.

Ottens (1991) mengemukakan bahwa kecemasan akademik disebabkan performa yang ditampilkan tidak sesuai dengan harapan atau tidak mampu menyelesaikan tugas akademik. Marsella (2018) mengemukakan bahwa kecemasan akademik merupakan respon yang muncul ketika individu tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan. Ati, Kurniawati, dan Nurwanti (2015) mengemukakan bahwa mahasiswa dapat merasakan kecemasan saat diberikan tekanan secara psikis.

Azys, Huda, dan Atmasari (2019) mengemukakan bahwa individu dapat merasakan kecemasan secara bertahap dari pertama kali kecemasan tersebut muncul. Firmantyo dan Alsa (2016) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kecemasan akademik akan berpengaruh pada motivasi belajar yang dimiliki. Kecemasan akademik akan memengaruhi kognitif individu dalam mencapai potensi akademiknya.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik merupakan pikiran dan perasaan individu dalam proses pembelajaran yang menimbulkan ketakutan. Kecemasan akademik mengakibatkan terganggunya pola pemikiran, respon fisik, dan perilaku diakibatkan tekanan dalam mengerjakan tugas serta kegiatan beragam pada situasi akademik. Kecemasan akademik merupakan reaksi individu terhadap situasi di lembaga pendidikan yang dianggap negatif dengan munculnya perasaan seperti gelisah, tertekan, dan stres.

Kecemasan akademik dilihat dengan memerhatikan aspek yang mendukung. Ottens (1991) mengemukakan bahwa kecemasan akademik memiliki empat aspek, yaitu :

a. Memunculkan pola aktivitas kecemasan mental (*pattern of anxiety-engendering mental activity*)

Individu menunjukkan pemikiran, persepsi dan pandangan yang mengarah pada kesulitan akademik yang dihadapi. Ada tiga hal penting dalam pola kecemasan yang menyebabkan aktivitas mental, yaitu:

- 1) Rasa khawatir. Perasaan tidak aman dan mencemaskan sesuatu yang mereka lakukan menjadi salah.
- 2) Dialog diri (*self-dialogue*) yang maladaptif. Berbentuk kritikan keras terhadap diri sendiri, menyalahkan diri sendiri dan *self-talk* menimbulkan perasaan cemas yang berkontribusi pada kepercayaan diri rendah dan penyelesaian masalah yang tidak tepat.
- 3) Pengertian dan keyakinan yang salah. Individu memiliki keyakinan yang salah tentang menetapkan nilai dalam diri, memotivasi diri sendiri, dan mengatasi kecemasan.

b. Perhatian yang salah (*misdirected attention*)



Tugas akademik seperti membaca buku, mengikuti ujian, dan mengerjakan tugas membutuhkan konsentrasi penuh. Individu yang mengalami kecemasan akademik membiarkan perhatian mereka menurun. Terdapat 2 indikator, yaitu:

- 1) Faktor pengganggu Internal, akibat gangguan dari dalam diri seperti kekhawatiran, melamun dan reaksi fisik.
- 2) Faktor pengganggu eksternal, akibat gangguan dari luar diri seperti perilaku orang lain, suara jam, suara bising, dan lain-lain.

c. Tekanan secara fisik

Perubahan yang terjadi pada tubuh dihubungkan dengan kecemasan seperti otot menjadi kaku, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan tangan gemetar.

d. Perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviours*)

Kecemasan akademik terjadi karena individu tidak mampu menyelesaikan kesulitan dengan tepat. Perilaku tersebut mengarah pada situasi akademik seperti:

- 1) Menunda (prokrastinasi) atau menghindar untuk mengerjakan tugas akademik.
- 2) Kecermatan yang berlebihan seperti saat menjawab soal secara terburu-buru atau terlalu teliti dalam ujian.

Prawitasari (2012) mengemukakan bahwa faktor munculnya kecemasan akademik yaitu:

- 1) Tingginya harapan atau keinginan orangtua terhadap anaknya untuk berprestasi atau memperoleh nilai tinggi, namun di luar dari kesanggupan anak.
- 2) Jumlah tugas akademik yang beragam dan kesulitan untuk menyelesaikannya.
- 3) Perbandingan sosial antar mahasiswa sering terjadi di lingkungan perkuliahan.
- 4) Pengalaman mendapatkan nilai yang kurang dalam mengerjakan tugas-tugas akademik sebelumnya, dan hasil ujian yang tidak sesuai harapan.

2.2. *Expressive Writing*

Pennebaker (2002) mengemukakan bahwa kegiatan *expressive writing* merupakan proses berpikir menggunakan fungsi kognitif untuk mengingat peristiwa atau pengalaman traumatis yang pernah dialami melalui tulisan, sehingga individu dapat memahami penyebab peristiwa tersebut dan menemukan cara penyelesaiannya. Pennebaker dan Evans (2014) mengemukakan bahwa *expressive writing* merupakan kegiatan yang dapat membantu individu mengurangi kecemasan. Individu mengungkapkan perasaan serta pemikiran ke dalam bentuk tulisan tanpa adanya aturan penulisan.

Pennebaker dan Evans (2014) mengemukakan bahwa *expressive writing* merupakan kegiatan menulis yang dapat mengubah cara individu dalam memahami dirinya sendiri dengan menuliskan perasaan yang terpendam. *Expressive writing* merupakan salah satu alternatif intervensi yang paling mudah dan dapat membantu individu menjaga kesehatan. *Expressive writing* merupakan strategi yang paling efektif untuk mengatasi kecemasan dan menggunakan waktu yang singkat. Pennebaker (2002) mengemukakan bahwa *expressive writing* merupakan intervensi yang dapat membantu individu dalam menjaga kesehatan fisik dan mental dengan menuliskan masalah yang dialami.

Pennebaker dan Evans (2014) mengemukakan bahwa proses menulis memiliki kelebihan daripada berbicara, dikarenakan tidak adanya hukuman dan hinaan mengenai pikiran dan perasaan yang diungkapkan serta dituliskan. Individu akan mendapatkan ketenangan setelah menuliskan isi pikirannya. Menulis dapat menjadi cara yang mudah dan sederhana dalam pengungkapan pikiran dan perasaan, sehingga dapat membantu individu menjaga kesehatan baik secara psikis dan fisik.

Salmiyati, Wiwik dan Ervika (2020) mengemukakan bahwa melalui proses menulis individu tidak perlu ragu atau khawatir dalam mengungkapkan perasaan dan mengeksplorasi pikiran mereka ke dalam bentuk tulisan. Individu dalam proses *expressive writing* dapat bebas menggunakan kata dan bahasa dalam berbagai bentuk, seperti menuliskan puisi, cerita karangan bebas atau lirik lagu. Melalui metode *expressive writing* individu dapat mengungkapkan pikiran ataupun perasaan yang tidak menyenangkan dalam hidupnya, yang selama ini sulit diungkapkan.

Wekoadi, Ridwan, dan Sugiarto (2018) mengemukakan bahwa *writing therapy* merupakan salah satu cara yang tepat untuk mengatasi masalah kecemasan. Melalui proses *expressive writing* individu dapat meningkatkan pemahaman mengenai diri sendiri menghadapi kecemasan, adiksi, depresi, distres, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan, dan perubahan kehidupan. Proses *expressive writing* mampu memberikan motivasi dan menstabilkan emosi.

Lepore (1997) mengemukakan bahwa kegiatan *expressive writing* diyakini mampu memberikan efek terapeutik, khususnya pada emosi karena dapat memfasilitasi individu untuk melakukan pengungkapan emosi dan meregulasi emosi. Lowe (2006) mengemukakan bahwa melalui *expressive writing* dapat dihasilkan proses *cognitive restructuring* yaitu situasi yang menekan, sehingga dapat menghasilkan respon yang berbeda. Individu dalam proses *expressive writing* dapat melepaskan emosi untuk meningkatkan insight, refleksi pada diri, serta memberikan dampak positif terhadap *emotional well-being*.

Pennebaker dan Evans (2014) mengemukakan bahwa *expressive writing* dapat memberikan manfaat bagi individu yang melakukannya. Manfaat *expressive writing* merupakan:

- 1) Efek biologis, *expressive writing* memengaruhi kesehatan fisik seperti meningkatkan imun kekebalan tubuh, meningkatkan fungsi paru-paru dan mobilitas sendi, meningkatkan jumlah sel darah putih, mengurangi rasa sakit, membuat tidur lebih nyenyak, dan mencegah gejala fisik yang muncul akibat stres.
- 2) Efek psikologis, *expressive writing* akan memberikan dua jenis efek psikologis yaitu jangka pendek dan jangka panjang. Efek psikologis jangka pendek yang ditimbulkan merupakan sedih bahkan menangis ketika individu menuliskan topik traumatis. Efek jangka panjang setelah menulis individu merasa lebih bahagia dibandingkan sebelum menulis, peningkatan kesejahteraan dan fungsi kognitif.
- 3) Perubahan perilaku, *expressive writing* akan memengaruhi individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dengan meningkatkan memori kerja individu mampu mengatasi masalah yang dihadapi. Selain itu *expressive writing* dapat meningkatkan kualitas kehidupan sosial individu. Setelah menulis tentang pengalaman traumatis, individu akan lebih banyak berbicara dengan orang lain, lebih mudah tertawa, serta menggunakan kata emosi yang lebih positif.

Pennebaker dan Evans (2014) mengemukakan bahwa individu harus melakukan kegiatan menulis selama 20 menit perhari selama 4 hari dalam seminggu. Individu menuliskan topik yang bersifat pribadi dan penting. Individu tidak perlu memperhatikan struktur ejaan dan tata bahasa yang benar, sehingga bebas menuliskan apa saja yang dipikirkan dan dirasakan. Individu dapat menuliskan topik yang sama di hari sebelumnya, apabila tidak mengetahui apa yang ingin dituliskan. Pada hakikatnya, *expressive writing* tidak memiliki batasan waktu maksimal, sehingga individu dapat melanjutkan tulisannya.

3. Research Method and Materials

Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif eksperimental. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa program profesi kedokteran (*co-assistant*) pada 5 Universitas di Makassar yang memiliki kecemasan akademik tinggi. Partisipan penelitian dibagi kedalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan *random assignment*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 12 orang dengan pembagian kelompok eksperimen 6 orang dan kelompok kontrol 6 orang.

Desain penelitian yang digunakan yaitu *pretest-posttest control group design*. Prasetyo, Kaloeti, dan Rahmandani (2020) mengemukakan bahwa *pretest Post-test Control Group Design* adalah terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara acak, kemudian peneliti memberikan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal partisipan berdasarkan pengukuran sebelum diberikan intervensi, dengan membandingkan nilai antara kelompok eksperimen dan kontrol. Proses randomisasi dalam penelitian ini adalah *computerized random assignment* yang dilakukan menggunakan bantuan aplikasi *random generator app*. Kemudian setelah diberikan perlakuan maka kedua kelompok tersebut akan diberikan *posttest* yang bertujuan untuk mengukur variabel terikat. Desain ini memiliki kelebihan karena adanya kontrol konstansi, yaitu konstansi terhadap kondisi penelitian dan karakteristik partisipan.

Tabel 1. Desain Penelitian Eksperimen

Kelompok		Pre-test	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	R	O_1	X	O_2
Kontrol	R	O_1	-	O_2

Keterangan:

- O_1 : *Pre-test* kecemasan akademik
- X : diberikan Teknik *expressive writing*
- O_2 : *Post-test* kecemasan akademik
- R : *random assignment*

Rancangan intervensi yang digunakan dalam penelitian ini didahului dengan melakukan *screening* partisipan dengan menyebarkan skala kepada mahasiswa profesi kedokteran di Kota Makassar. Jumlah partisipan yang mengisi skala adalah 119 orang. Setelah pengolahan data, terdapat 45 partisipan yang sesuai dengan kriteria sampel penelitian.

Total partisipan yang bersedia mengikuti penelitian berjumlah 12 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing terdiri dari 6 partisipan. Masing-masing partisipan diberikan *informed consent* dan mengisi *pretest*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa kegiatan *expressive writing* selama 4 hari dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Tahapan perlakuan pada kelompok eksperimen diberikan selama empat kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, peneliti memberikan penjelasan mengenai pengertian pikiran, perasaan, dan emosi, manfaat *expressive writing*, serta efek samping yang mungkin akan dialami oleh partisipan selama menulis, kemudian partisipan diminta untuk menulis selama 20 menit. Pada pertemuan kedua, peneliti meminta partisipan untuk kembali menuliskan topik yang sama seperti kemarin selama 20 menit. Setelah seluruh partisipan selesai menulis, peneliti memberikan kembali kertas tulisan pada hari pertama kepada masing-masing partisipan dan meminta partisipan untuk membandingkan dan mengevaluasi tulisan mereka pada hari pertama dan kedua.

Pada pertemuan ketiga, peneliti meminta partisipan untuk melanjutkan menulis topik yang telah mereka tuliskan dalam 2 hari selama 20 menit. Setelah seluruh partisipan selesai menulis, peneliti memberikan kembali kertas tulisan pada hari pertama dan hari kedua kepada masing-masing partisipan dan meminta partisipan untuk membandingkan dan mengevaluasi tulisan mereka selama tiga hari. Pada pertemuan keempat, peneliti meminta partisipan untuk menuliskan pikiran dan perasaan mereka terhadap peristiwa atau masalah yang telah diungkapkan sebelumnya selama 20 menit. Setelah partisipan selesai menulis, peneliti memberikan *manipulation check* dan *debriefing* secara individual kemudian memberikan *posttest*. Penelitian terhitung sejak tanggal 3 November – 2 Desember 2022. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. *Posttest* diberikan di hari terakhir pertemuan penelitian.

Tabel 2. Partisipan penelitian

No.	Inisial	Asal Universitas	Jenis Kelamin	Kelompok
1.	SA	Universitas Hasanuddin	P	Eksperimen
2.	ANH	Universitas Muslim Indonesia	P	Eksperimen
3.	LB	Universitas Islam Negeri	P	Eksperimen
4.	UN	Universitas Islam Negeri	L	Eksperimen
5.	PR	Universitas Muslim Indonesia	L	Eksperimen
6.	AMP	Universitas Hasanuddin	P	Eksperimen
7.	DR	Universitas Islam Negeri	P	Kontrol
8.	NZ	Universitas Muslim Indonesia	P	Kontrol
9.	NF	Universitas Hasanuddin	P	Kontrol
10.	NNM	Universitas Hasanuddin	P	Kontrol
11.	AM	Universitas Muslim Indonesia	L	Kontrol
12.	MI	Universitas Islam Negeri	L	Kontrol

Tabel 3. Deskripsi partisipan penelitian berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Perempuan	8	67%
Laki-laki	4	33%
Jumlah	12	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa partisipan terbanyak dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan persentase 67%, sisanya 33% berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 4. Deskripsi partisipan penelitian berdasarkan asal universitas

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Universitas Hasanuddin	4	33,3%
Universitas Muslim Indonesia	4	33,3%
Universitas Islam Negeri	4	33,3%
Jumlah	12	100%

Seluruh partisipan penelitian berasal dari 3 universitas yang berbeda di Kota Makassar yaitu Universitas Hasanuddin, Universitas Muslim Indonesia dan Universitas Islam Negeri. Jumlah partisipan yang berasal masing-masing 4 orang di setiap Universitas.

Tabel 5. Deskripsi partisipan penelitian berdasarkan usia

Usia	Jumlah	Persentase (%)
24	1	8%
23	5	42%
22	4	33%
21	2	17%
Jumlah	12	100%

Sesuai dengan tabel 11, partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh orang yang berusia 23 tahun sebanyak 5 orang dengan persentase sebesar 42%.

Material penelitian ini terdiri dari *informed consent*, skala kecemasan akademik, pulpen & kertas, meja & kursi, lembar observasi dan *manipulation check*. Skala yang digunakan disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ottens (1991) yaitu: (1) memunculkan pola aktivitas kecemasan mental, (2) perhatian yang salah, (3) tekanan secara fisik, (4) perilaku yang kurang tepat, selanjutnya dijabarkan menjadi indikator yang dapat terukur. Indikator dijadikan acuan dalam membuat aitem pertanyaan atau pernyataan.

Tabel 6. Blue print skala kecemasan akademik

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Memunculkan pola aktivitas kecemasan mental	Merasa khawatir	8, 27	12, 20	4
		Dialog diri yang maladaptif	7, 16, 19, 25	22	5
		Pengertian dan keyakinan yang salah	6, 23, 26	15, 18	5
2.	Perhatian yang salah	Konsentrasi	11, 24	4	3
3.	Tekanan secara fisik	Gemetaran	3	10	2
		Jantung berdebar cepat	13	2	2
4.	Perilaku yang kurang tepat	Tangan mudah berkeringat	1		1
		Prokrastinasi	9, 14, 21	5, 17	5
Jumlah			16	11	27

Manipulation check dalam penelitian ini berisi pertanyaan yang diajukan ke partisipan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan dari pemberian perlakuan. Sugiyanto (2009) mengemukakan bahwa *manipulation check* dapat menggunakan 2 cara yaitu wawancara informal dan pengisian *link gform* dengan pertanyaan terbuka pada bagian akhir tahap eksperimen.

Hasil yang didapatkan yaitu semua partisipan secara sadar mengetahui apa yang dilakukan selama penelitian berlangsung, bahkan salah satunya dapat menyebutkan jenis intervensinya yaitu *expressive writing*. Perasaan yang banyak muncul ketika intervensi berlangsung menurut partisipan yaitu cemas, sedih dan takut karena mengingat kembali beberapa kejadian sebelumnya. Sebelum penelitian partisipan merasakan kebingungan untuk menuliskan sesuatu, tetapi setelah itu partisipan merasa lebih lega karena dapat menuangkan cerita walaupun hanya di atas kertas.

Sebagian partisipan juga berpendapat bahwa waktu intervensi kurang cukup. Partisipan merasa bahwa intervensi yang diikuti memiliki manfaat karena dapat menceritakan sesuatu yang selama ini hanya dipendam. Walaupun penelitian telah berakhir, hampir semua partisipan menyatakan akan mencoba untuk tetap melakukan intervensi.

Pilot test dalam penelitian ini merupakan teknik yang digunakan untuk menguji kelayakan dan efektivitas instrumen yang akan digunakan. Pengujian kelayakan dalam penelitian ini meliputi validitas, daya diskriminasi aitem, dan reliabilitas. Validitas isi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Aiken's V* dengan hasil perhitungan bergerak antara 0,17-1,00 dengan 9 aitem yang kurang relevan sehingga tersisa 31 aitem. Daya diskriminasi aitem akan diperoleh menggunakan program *IBM SPSS Statistics 26 for windows*. Hasil daya diskriminasi pada 160 partisipan dari total 31 aitem dengan nilai koefisien korelasi total 0,212-0,699. Menunjukkan bahwa terdapat 1 aitem gugur karena memiliki daya diskriminasi aitem > 0,30 yaitu aitem nomor 17 pada aspek tekanan secara fisik. Kemudian dilakukan validitas faktorial. Reliabilitas skala pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan *cronbach's alpha* pada *IBM SPSS Statistics 26 for windows*. Koefisien reliabilitas pada 31 aitem skala kecemasan akademik yang telah diuji coba kepada 160 partisipan menunjukkan nilai omega sebesar 0,938. Nilai tersebut menunjukkan skala kecemasan akademik reliabel dan termasuk dalam klasifikasi sangat bagus.

Tahap penyelesaian merupakan tahap akhir yang dilakukan setelah mengumpulkan seluruh data penelitian yang diperlukan. Pada tahap ini juga dilakukan analisis data dengan langkah pertama yaitu memberikan skor dan menginput ke dalam *Microsoft Excel 2021*. Selanjutnya data dipindahkan ke dalam program *IBM SPSS Statistics 26 for windows* untuk dianalisis secara statistik. Analisis data yang dilakukan dengan menguji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*. Hasil uji hipotesis yang diperoleh kemudian diinterpretasi.

4. Results and Discussion

4.1. Results

Data *pretest* partisipan diambil dari hasil penyaringan, yaitu pada hari pertama pemberian intervensi. *Posttest* diberikan kepada partisipan pada hari terakhir intervensi.

Tabel 7. Data pretest dan posttest kelompok eksperimen

No.	Inisial	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1.	SA	116	Tinggi	65	Sedang
2.	ANH	111	Tinggi	95	Sedang
3.	LB	111	Tinggi	96	Sedang
4.	UN	114	Tinggi	93	Sedang
5.	PR	112	Tinggi	103	Tinggi
6.	AMP	114	Tinggi	89	Sedang
	$\sum X$	678		541	
	Mean	113		90	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 6 partisipan dua orang mengalami penurunan skor kecemasan, 3 orang mengalami peningkatan skor dan satu orang tidak mengalami perubahan skor. Rata-rata skor *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol adalah 113. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *MannWhitney* dan *Wilcoxon* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 8. Data pretest dan posttest kelompok kontrol

No.	Inisial	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1.	DR	111	Tinggi	113	Tinggi
2.	NZ	112	Tinggi	113	Tinggi
3.	NF	115	Tinggi	113	Tinggi
4.	NNM	114	Tinggi	115	Tinggi
5.	AM	114	Tinggi	114	Tinggi
6.	MI	112	Tinggi	111	Tinggi
	$\sum X$	678		679	
	Mean	113		113	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 6 partisipan dua orang mengalami penurunan skor kecemasan, 3 orang mengalami peningkatan skor dan satu orang tidak mengalami perubahan skor. Rata-rata skor *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol adalah 113. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *MannWhitney* dan *Wilcoxon* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil uji hipotesis dengan uji Mann Whitney

Mean Kelompok Kontrol	Mean Kelompok Eksperimen	Nilai Signifikansi Gain Score	Keterangan
90	113	0,004	Sangat Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi *gain score* pada kelompok eksperimen dan kontrol sebesar $p=0,004$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan skor kecemasan akademik pada kelompok eksperimen yang diberikan intervensi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi.

Tabel 10. Hasil uji hipotesis dengan uji Wilcoxon

Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	Nilai Signifikansi	Keterangan
Eksperimen	113	90	0,028	Signifikan
Kontrol	113	113	0,783	Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,028$ ($p<0,05$) untuk kelompok eksperimen yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest*. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai signifikansi sebesar $p=0,783$ ($p>0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest*. Hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi terdapat pengaruh teknik

expressive writing terhadap penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa program profesi kedokteran di Kota Makassar.

4.2. Discussion

Hasil analisis data dengan menggunakan uji *Mann Whitney*, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p=0,004$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan skor kecemasan akademik pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hasil uji analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi $p=0,028$ ($p<0,05$) untuk kelompok eksperimen yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest*. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai signifikansi sebesar $p=0,783$ ($p>0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest*.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif ditemukan bahwa partisipan penelitian memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi. Partisipan penelitian mengaku memiliki ketakutan ketika harus menjalani program yang berhubungan terkait *co-assistant* seperti mendampingi dokter dan praktek kepada pasien secara langsung. Ekman (2003) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan suasana hati yang dirasakan individu akibat kondisi yang tidak diketahui secara pasti. Kecemasan terjadi karena ketidakberdayaan individu untuk mengidentifikasi dan mengatasi ancaman yang dirasakan.

Partisipan dari kelompok eksperimen menuliskan bahwa mereka merasa memiliki beban terhadap tugas yang diberikan seperti membuat presentasi jurnal atau laporan kasus, mencari pasien untuk memenuhi *requirement* kasus setiap departemen, *follow up* pasien, ikut *visit* bersama dokter, berjaga dirumah sakit, melakukan pemeriksaan fisik dan tambahan untuk mendapatkan diagnosis penyakit. Lee, Kim, Yoo, Park, Jeong, & Cha (2016) mengemukakan bahwa salah satu gejala yang dimiliki individu yang mengalami kecemasan akademik akibat menjalani program *co-assistant* adalah perasaan khawatir. Hal ini disebabkan adanya beban dan tanggung jawab yang lebih berat, suasana belajar yang kompetitif, jadwal yang padat, materi ajar yang luas, dan kemampuan untuk mengaplikasikan ilmu secara terampil.

Partisipan dari kelompok eksperimen menuliskan bahwa pengalaman mendapatkan nilai ujian yang rendah dapat memunculkan perasaan cemas, sehingga saat mengetahui ujian akan diadakan perasaan cemas tersebut muncul kembali. Amaranggani, Prasna, Arsari, Surbakti, dan Rahmandani (2021) mengemukakan bahwa kecemasan dapat muncul ketika tuntutan akademik gagal dipenuhi oleh mahasiswa kedokteran. Pengalaman negatif dapat memengaruhi individu, sehingga akan lebih sulit untuk mengontrol rasa cemas yang muncul.

Berdasarkan hasil tulisan partisipan dari kelompok eksperimen, didapatkan bahwa partisipan merasa ragu terhadap kemampuannya dan merasa takut akan gagal di kemudian hari, karena buruknya pengelolaan diri dalam belajar ataupun kurang cepat dalam menangkap informasi yang diberikan dokter. Tresna (2011) mengemukakan bahwa respon kognitif yang tidak terkendali ketika menghadapi masalah adalah munculnya kecemasan. Hal ini dikarenakan cara berpikir individu yang tidak terkondisikan, sehingga akan lebih mudah untuk memikirkan tentang kejadian buruk yang akan terjadi.

Berdasarkan hasil tulisan partisipan dari kelompok eksperimen menjelaskan bahwa ujian OSCE (*Objective Structured Clinical Examination*) merupakan hal yang sangat membuat cemas, dikarenakan hal ini menjadi penentu kelulusan. Alghifari, Hartono, dan Randhita (2016) mengemukakan bahwa ujian OSCE merupakan situasi yang memerlukan keterampilan dengan nilai yang tinggi dan bersifat kompetisi sehingga dapat memunculkan kecemasan. Sehingga hal ini dapat menurunkan daya ingat dan kemampuan memusatkan perhatian. Dayakisni dan Hudaniah (2009) mengemukakan bahwa individu yang mengalami peristiwa menegangkan dapat memicu terjadinya cemas dan stres, karena adanya faktor seperti kepribadian, kebiasaan, serta pengaruh lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil tulisan partisipan dari kelompok eksperimen menjelaskan bahwa seringkali mereka sulit berkonsentrasi saat menjalankan kegiatan *co-assistant*. Farezqi, Mahardika, dan Pujiarrohman (2022) mengemukakan bahwa individu membutuhkan konsentrasi yang besar

dalam menjalankan aktivitas, namun dapat menurun jika mengalami kecemasan. Kecemasan yang dirasakan dapat terwujud dalam bentuk ketegangan, gelisah berlebihan, dan gemetar.

Berdasarkan hasil tulisan partisipan dari kelompok eksperimen didapatkan bahwa orang tua seringkali menuntut agar anaknya bisa mendapatkan nilai, pencapaian atau prestasi yang baik di bagian akademik. Subramani (2017) mengemukakan bahwa banyak individu yang merasa tertekan untuk bisa mendapatkan nilai maupun prestasi belajar yang baik dengan harapan akan mendapatkan masa depan yang lebih baik, namun hal ini justru yang menimbulkan kecemasan akademik. Sumber kecemasan mahasiswa kedokteran antara lain harapan yang tinggi dari keluarga.

Hasil analisis data dengan menggunakan uji *Mann Whitney*, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p=0,004$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan skor kecemasan akademik pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hasil uji analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi $p=0,028$ ($p<0,05$) untuk kelompok eksperimen yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest*. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai signifikansi sebesar $p=0,783$ ($p>0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest*.

Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberikan intervensi *expressive writing* dan kelompok kontrol hanya diminta untuk mengisi lembar *pretest* dan *posttest*. Klein dan Boals (2001) mengemukakan bahwa hal ini menunjukkan bahwa teknik intervensi *expressive writing* memberikan dampak yang lebih positif bagi individu untuk menuliskan perasaan dan pemikiran tentang topik yang relevan dibandingkan yang tidak menulis apapun. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan partisipan bahwa setelah mengikuti intervensi *expressive writing* beban yang dirasakan menjadi berkurang dan merasa lebih lega.

Penelitian ini menemukan bahwa skor *posttest* yang dimiliki oleh kelompok eksperimen ($mean=90$) lebih rendah daripada skor partisipan pada kelompok kontrol ($mean=113$) setelah diberikan intervensi *expressive writing*. Hal tersebut menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif untuk menurunkan skor kecemasan akademik pada mahasiswa program profesi kedokteran. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnamarini, dkk (2016) mengemukakan bahwa *expressive writing* merupakan kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terdalam, terhadap pengalaman emosi atau peristiwa traumatis yang dapat menurunkan gejala kecemasan.

Yu dan Zhang (2022) juga melakukan penelitian serupa dengan hasil yang didapatkan yaitu intervensi *expressive writing* sangat efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi efek stress, dan meningkatkan kemampuan mengingat pada individu saat mengikuti ujian. Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan pada individu saat ujian akan berkurang jika menggunakan lebih banyak kata emosional. Individu dapat melepaskan emosi negatif terkait ujian untuk mengurangi tekanan selama ujian. Intervensi *expressive writing* efektif dalam memengaruhi kemampuan kognitif individu, sehingga mampu berpikir irasional, menganalisis penyebab kecemasan, dan berpikir cara menghadapi ujian dengan baik.

Begitupun dengan Sallo, dkk (2020) mendapatkan hasil bahwa *expressive writing therapy* dapat menurunkan kecemasan mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran. Individu yang mengikuti *expressive writing therapy* akan belajar mengingat pengalaman traumatik yang pernah dialami untuk dihadirkan kembali ke dalam pikiran, dan memilih hal-hal yang ingin disampaikan melalui tulisan. Semakin individu sering menulis, diharapkan akan memperoleh gambaran pengalaman traumatiknya secara menyeluruh sehingga semakin memahami peristiwa tersebut, berpikir luas dan integratif, mampu melakukan refleksi diri, dan akhirnya memandang pengalaman traumatik tersebut dari sudut pandang yang berbeda untuk menemukan penyelesaian.

Penelitian yang dilakukan Isnawati (2021) menyimpulkan bahwa intervensi *expressive writing* mampu menurunkan kondisi kecemasan pada individu khususnya dalam penelitian ini yaitu kecemasan akibat pandemi COVID-19. Sesuai dengan pernyataan partisipan bahwa setelah

menulis partisipan merasa lebih tenang, dapat tertidur nyenyak tanpa bermimpi buruk dan kecemasan yang dimiliki berkurang. Sehingga hal ini dapat menjaga kesehatan fisik dan psikis individu khususnya pada masa pandemi COVID-19.

Berdasarkan hasil tulisan partisipan dari kelompok eksperimen, diketahui bahwa pengalaman emosional ketika melakukan praktik lapangan di Rumah Sakit maupun di tempat layanan kesehatan dapat memengaruhi kesehatan fisik seperti insomnia, maag dan tubuh mudah lelah. Lolan, Folamouk, dan Trisno (2021) mengemukakan bahwa tugas yang banyak, jadwal yang menegangkan dan tanggung jawab dapat memicu terganggunya gangguan fisik seperti kelelahan. Pennebaker dan Chung (2007) mengemukakan bahwa *expressive writing* memberikan manfaat pada aspek fisik, seperti penurunan aktivitas sistem saraf otonom dan kardiovaskular sehingga individu merasakan ketenangan. Hal ini dapat mengurangi gangguan fisik seperti kelelahan.

Intervensi *expressive writing* dilakukan selama dua puluh menit setiap harinya selama empat hari dengan jeda setiap 1 hari. Hal ini sejalan dengan prinsip *expressive writing* yang dikemukakan oleh Pennebaker dan Smyth (2016) bahwa individu dapat memperoleh manfaat dari *expressive writing* jika menulis dalam waktu singkat. Individu disarankan untuk menulis selama dua puluh menit pada tiga atau empat kali kesempatan dalam seminggu.

Penurunan skor kecemasan pada kelompok eksperimen disebabkan karena selama proses menulis, partisipan mampu mengakui emosi yang dirasakan berkaitan dengan kecemasan yang dialami selama menjalani *co-assistant*. Pennebaker dan Evans (2014) mengemukakan bahwa individu cenderung mendapat manfaat paling banyak dari tulisan ekspresif jika mampu mengakui emosi secara terbuka dan memberikan label perasaan negatif dan positif pada peristiwa yang dialami. Pada hari pertama hingga hari terakhir partisipan menuliskan perasaan cemas, takut, marah, jengkel, sedih, kesepian, kebosanan, senang dan rasa syukur yang berkaitan dengan program *co-assistant*.

Partisipan mengaku merasa senang dan lega karena mendapatkan media untuk menyampaikan keluh kesah yang dimiliki berkaitan dengan program *co-assistant*. Menurut Pennebaker dan Evans (2014) hal ini terjadi karena *expressive writing* dapat mengubah cara berpikir dan cara mengingat pengalaman yang dimiliki individu, sehingga emosi yang berkaitan dengan pengalaman yang dituliskan juga dapat berubah. Hal ini juga sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Pennebaker dan Smyth (2016) bahwa individu dapat mengubah emosi negatif menjadi positif melalui pengungkapan pikiran dan perasaan ketika menulis.

Partisipan juga menjelaskan bahwa setelah menulis partisipan dapat merasa lega, tidur dengan nyenyak, lebih percaya diri, dan kecemasan akademik yang dirasakan berkurang. Hal ini sejalan dengan penemuan Baikie dan Wilhelm (2005) bahwa *expressive writing* dapat digunakan untuk intervensi jangka pendek pada individu yang memiliki gejala kecemasan, stress, dan depresi. Selain itu, efek jangka panjang yang didapatkan setelah *expressive writing* adalah meningkatkan mood dan menurunkan gejala depresi.

5. Conclusion

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa intervensi *expressive writing* berpengaruh dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa program profesi kedokteran yang sedang menjalani *co-assistant* minimal 3 bulan di Kota Makassar. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar $q=0,028$ ($q<0,05$) pada kelompok eksperimen, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Terdapat penurunan mean skor pada pengukuran *pretest* sebesar 113 dan mean skor *posttest* adalah 90. Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu *Pertama*, pemilihan partisipan sebaiknya yang menjalani masa stase yang tergolong tidak terlalu padat. *Kedua*, peneliti perlu mencari jenis intervensi lain yang dapat menurunkan kecemasan akademik tetapi memiliki proses yang lebih singkat agar tidak mengganggu jadwal *co-assistant* partisipan. *Ketiga*, memilih lokasi intervensi yang

sesuai agar dapat meminimalisir faktor eksternal seperti suara bising. Selain itu peneliti juga menyarankan jumlah partisipan yang dilibatkan dalam penelitian perlu ditambah kuantitasnya.

References

- Ati, E. S., Kurniawati, Y. & Nurwanti, R. (2015). Peran Impostor Syndrome dalam Menjelaskan Kecemasan Akademis pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Mediapsi*, 1(1), 1-9.
- Azyz, A. N., Huda, M. Q. & Atmasari, L. (2019). School Well-being dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Happiness*, 3(1), 19-31.
- Baike, K., A. & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, 338-346.
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stres pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48-61.
- Demak, I. P. K., & Suherman. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa dan Pendapatan Orangtua dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako. *Medika Tadulako, Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 3(1), 23-32.
- Demak, I. P. K., Muharram, D. N., & Salman, M. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Blok dengan Nilai Ujian Mahasiswa Kedokteran Tahun Kedua Universitas Tadulako. *Molucca Medica*, 12(1), 11- 17.
- Dewi, I. K., Nasir, M., & Salma. (2019). Optimisme dan Hardiness pada Dokter Muda di Rumah Sakit Umum Daerah Zainoel Abidin (Rsudza) Banda Aceh. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(1), 48-56.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York: Times Book.
- Gortner, E. M., Rude. S. S., & Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of Expressive Writing in Lowering Rumination and Depressive Symptoms. *Behavior Therapy*, 37(3), 292-303.
- Isnawati. (2021). *Efektivitas Expressive writing secara Daring untuk Menurunkan Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19. Skripsi*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Jeong, Y. W., Kim, J. Y., Ryu, J. S., Lee, K. E., Ha, E. H. & Park, H. (2010). The Associations between Social Support, Health-Related Behaviors, Socioeconomic Status and Depression in Medical Students. *epiH Epidemiology and Health*, 32. 8.
- Khawaja, N. & Duncanson, K. (2008). Using the university student depression inventory to investigate the effect of demographic variables on Student's depression. *Australian Journal of Guidance & Counselling*, 18(2), 195-209.
- Klein, K., & Boals, A. (2001). Expressive Writing Can Increase Working Memory Capacity. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(3), 520-53.
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7(3), 1030-1037.
- Lolan, Y. I. K., Folamauk, C. L. H., & Trisno, I. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kondisi Kelelahan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang. *Cendana Medical Journal*, Edisi 21, Nomor 1, 8-15.
- Lowe, G. (2006). Health-related effects of creative and expressive writing. *Health Education*, 106(1), 60-70.
- Mantiri, J. (2019). Peran Pendidikan dalam Menciptakan Sumber Daya Manusia Berkualitas di Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Civic Education*, 3(1), 20-26.
- Marsella, F. P. (2018). Uji Validitas Konstruk pada Instrumen *Academic Anxiety* dengan Metode Confirmatory Faktor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 4(2).
- Norman, E. D. (2020). Express Yourself: A Study of Express ourself: A Study of Expressive Writing and State Anxiety. *Honors Theses*. 242.

- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group, Inc. Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2017). *Expressive writing and its links to mental and physical health*. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology*. New York: Oxford University Press.
- Pennebaker, J.W. & Evans, J.F. (2014). *Expressive writing words that heal*. USA: International copyright.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing down*. New York: The Guilford Press.
- Prasetyo, A. R., Kaloeti, P. D. V.S., Rahmandani, A., Salma., & Ariati, J. (2020). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Eksperimen*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Purnamarini. D. P. A., Setiawan. T. I. & Hidayat. D. R. (2016). Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 36-42.
- Retnoningtyas, D.W., Atmaja, G.A., Pratiwi, I., Rahayu, K.D.A. (2017). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan kecemasan mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 14-25.
- Sallo, A., Opod, H., Palli, C. & Munayang, H. (2020). Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Biomedik*, 2(1), 38-42.
- Salmiyati., Wiwik. S., & Ervika. E. (2020). Kecemasan Anak Korban *Bullying*: Efektifitas Terapi *Expressive writing* Menurunkan Kecemasan. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 4(1), 2614-5227.
- Shen, L., Yang, L., Zhang, J., & Zhang, M. (2018). Benefits of expressive writing in reducing test anxiety: A randomized controlled trial in Chinese samples. *PLoS ONE*, 13(2).
- Wekoadi. G. M., Ridwan. M. & Sugiarto. A. (2018). *Writing Therapy* Terhadap Penurunan Cemas pada Remaja Korban *Bullying*. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(1), 38-44. ISSN 2252-5068.
- Yusoff, M. S. B., Rahim, A. F. A., Baba, A.A., Ismail, S. B., Pa, M. N. M., & Esa, A. R. (2013). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among 3 prospective medical students. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(2), 128-133.