

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Lokasi Penelitian

1. Sejarah Lokasi Penelitian

SMA Al Huda adalah sekolah menengah yang berada di bawah naungan Yayasan Al Huda Pekanbaru yang berdiri pada tahun 1992. Sebagai lembaga pendidikan yang mandiri dan terpadu, SMAS Al Huda tidak hanya sekedar mendidik siswa dan siswi menjadi pintar, tetapi juga membimbing dan mengarahkan anak-anak didik untuk menjadi insan yang beriman dan bertaqwa, hormat pada orang tua dan berakhlakul karimah. Untuk mewujudkan pendidikan yang bermutu tersebut, diperlukan kompetensi dasar yang tinggi. Guna menunjang aktivitas belajar mengajar, SMA Al Huda dibimbing oleh tenaga pendidik yang profesional di bidangnya. Disamping itu, juga dilengkapi dengan berbagai fasilitas pendukung seperti ruang kelas yang nyaman, laboratorium komputer, labor IPA, ruang pustaka, aula, ruang BK, Unit Kesehatan Siswa (UKS), aula serbaguna, masjid dan lain-lain.

Kepala yayasan saat ini dijabat oleh Hj. Ratmi Wati, kepala sekolah SMA Al Huda Pekanbaru saat ini dijabat oleh H. Tavip Tria Candra, S.Pd, MM. Selama menjabat beliau dibantu oleh wakil kepala sekolah bidang kurikulum adalah Ayu Wandira, S.Pd, Gr., wakil kepala sekolah bidang kesiswaan adalah Asmeri Leli Sapitri, S. Pd., wakil kepala sekolah bidang humas adalah Ananda Jusdy Pratama, S. Pd.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SMA Al Huda Pekanbaru memiliki luas tanah sebesar 6.000 m² dan sudah terakreditasi A. Jumlah siswa di SMA Al Huda saat ini adalah berjumlah 218 siswa. Dengan jumlah tenaga pendidik dan kependidikan di SMA Al Huda Pekanbaru pada Tahun Ajaran 2025/2026 sebanyak 16 orang guru. Para guru tersebut berasal dari berbagai bidang studi, sesuai dengan mata pelajaran yang ada pada struktur kurikulum SMA yaitu kurikulum Merdeka. Dengan ketersediaan tenaga pengajar yang kompeten, SMA Al Huda mampu melaksanakan kegiatan pembelajaran secara optimal.

2. Profil SMA Al Huda Pekanbaru

a. Identitas Sekolah

- 1) Nama : SMAS AL HUDA
- 2) NPSN : 10403998
- 3) Alamat : Jl. Hr. Subrantas KM. 9
- 4) Desa/ Kelurahan : Tuahkarya
- 5) Kecamatan/Kota : Tuahmadani
- 6) Kota : Pekanbaru
- 7) Provinsi : Riau
- 8) Status Sekolah : Swasta
- 9) Bentuk Pendidikan : SMA
- 10) Jenjang Pendidikan : Dikmen

b. Dokumen dan Perijinan

- 1) Kementerian Pembina : Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah
- 2) Naungan : Yayasan Pendidikan dan Keterampilan Al Huda Riau
- 3) NPYP : AB9543
- 4) No. SK. Pendirian : 08294/109.G4/13/1992

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 5) Tanggal SK. Pendirian : 17-07-1992
- 6) Nomor SK Operasional : 08294/109.G4/13/1992
- 7) Tanggal SK Operasional : 17-07-1992
- 8) Tanggal Upload SK Op. : 04-11-2020 12:46:30
- 9) Akreditasi : A

c. Sarana dan Prasarana

- 1) Luas Tanah : 6. 000 m²
- 2) Akses Internet : 1- 2. 40 Mb
- 3) Sumber Listrik : PLN

d. Kontak

- 1) Fax : 076163366
- 2) Email : official@sekolahalhuda.sch.id
- 3) Website : <http://sekolahalhuda.sch.id>
- 4) Operator : Andre Rahmat Saputra

3. Visi dan Misi**a. Visi SMA Al Huda Pekanbaru**

Terwujudnya peserta didik SMA Al Huda Pekanbaru sebagai peserta didik bermutu yang unggul, prestasi dalam bidang akademik maupun non akademik, berbudi pekerti berdasarkan iman dan taqwa, berbudaya melayu, berwawasan serta peduli lingkungan.

b. Misi SMA Al Huda Pekanbaru

- 1) Melestarikan nilai keimanan dan ketaqwaan melalui kegiatan keagamaan secara rutin dan teratur.
- 2) Melaksanakan pembelajaran berbasis teknologi.
- 3) Menyelenggarakan pendidikan yang holistik dan berimbang antara aspek akademik, spiritual, dan karakter melalui integrasi kegiatan pembelajaran, kurikuler dan ekstrakurikuler.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 4) Menerapkan sikap disiplin, tertib, dan berbudi pekerti.
- 5) Mengembangkan sikap kepedulian sosial dan toleransi, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.
- 6) Menciptakan sikap peduli lingkungan bagi semua warga sekolah.

B. Hasil Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Al Huda Pekanbaru yang terletak di Jalan Hr. Subrantas, Km. 9, Kota Pekanbaru pada bulan November 2025. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 5 siswa yang berasal dari 37 siswa. Berikut akan dijelaskan data hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti

1. Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa di SMA Al Huda Pekanbaru Sebelum Menerima Teknik *Expressive Writing Therapy* dalam Konseling Kelompok

Hasil *pre-test* dalam penelitian mengenai kecemasan akademik siswa diukur dengan menggunakan angket yang terdiri dari 26 pernyataan, yang disusun dengan skala *likert* yang memiliki 4 alternatif jawaban. Angket ini mengacu pada 4 aspek kecemasan akademik, yaitu psikologis, kognitif, somatik, dan motorik. Dari 26 item tersebut, skor tertinggi adalah 85, sementara skor terendah adalah 79. Deskripsi hasil penelitian lebih lanjut adalah sebagai berikut:

Tabel IV. 1 *Distribusi Frekuensi dan Persentase Kecemasan Akademik pada Siswa Sebelum Menerima Teknik Expressive Writing Therapy Berdasarkan Kategori (n=5)*

Skor	Kategori	f	%
26 – 52	Rendah	0	0
53 – 78	Sedang	0	0
79 – 104	Tinggi	5	100%
Total			100%

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan tabel IV. 1 diatas, dapat dilihat bahwa dari total sampel yang terdiri dari 5 siswa yang menjadi sampel penelitian memiliki tingkat kecemasan akademik pada kategori tinggi (100%).

Tabel IV. 2 *Deskripsi Data Pre-Test Kecemasan Akademik pada Siswa Berdasarkan Skor Perindividu Sebelum Menerima Teknik Expressive Writing Therapy.*

No	Siswa	Skor				Total
		Psikologi	Kognitif	Somatik	Motorik	
1	ARP	27	22	16	17	82
2	G	25	17	22	15	79
3	DA	24	25	18	14	81
4	NRP	28	16	24	15	83
5	MA	29	22	19	15	85
Total		133	102	99	76	410

Berdasarkan tabel IV. 2 diatas, dapat disimpulkan bahwa setelah peneliti melakukan *pre-test* ternyata ditemukannya indikator psikologi memiliki total skor paling tinggi dibandingkan dengan indikator yang lainnya. Selain itu responden dengan kecemasan akademik tertinggi adalah MA, dengan total skor 85.

2. Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa di SMA Al Huda Pekanbaru Sesudah Menerima Teknik *Expressive Writing Therapy* dalam Konseling Kelompok

Hasil *post-test* dalam penelitian mengenai kecemasan akademik siswa diukur dengan menggunakan angket yang terdiri dari 26 pernyataan, yang disusun dengan skala *likert* yang memiliki 4 alternatif jawaban. Angket ini mengacu pada 4 aspek kecemasan akademik, yaitu psikologi, kognitif, somatik, dan motorik. Dari 26 item tersebut, skor tertinggi adalah 55, sementara skor terendah adalah 46.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Deskripsi hasil penelitian lebih lanjut adalah sebagai berikut:

Tabel IV. 3 *Distribusi Frekuensi dan Persentase Kecemasan Akademik pada Siswa Sesudah Menerima Teknik Expressive Writing Therapy Berdasarkan Kategori (n=5)*

Skor	Kategori	f	%
26 – 52	Rendah	3	60%
53 – 78	Sedang	2	40%
79 – 104	Tinggi	0	0
Total			100%

Berdasarkan tabel IV. 3 diatas, dapat dilihat bahwa sampel yang berada pada kategori tinggi yaitu 5 siswa, memiliki tingkat kecemasan akademik yang berada pada kategori rendah, dengan 3 siswa atau 60%. Sementara itu, 2 siswa berada pada kategori sedang atau 40%.

Tabel IV. 4 *Deskripsi Data Pre- Test Kecemasan Akademik pada Siswa Berdasarkan Skor Perindividu Sesudah Menerima Teknik Expressive Writing Therapy.*

No	Siswa	Skor				Total
		Psikologi	Kognitif	Somatik	Motorik	
1	ARP	18	15	14	8	55
2	G	17	12	12	9	50
3	DA	14	14	12	6	46
4	NRP	14	14	13	7	48
5	MA	18	15	10	12	55
Total		81	70	61	42	254

Berdasarkan tabel IV. 4 diatas, dapat disimpulkan bahwa setelah peneliti melakukan *post-test* ternyata ditemukannya indikator motorik memiliki total skor paling rendah dibandingkan dengan indikator yang lainnya. Selain itu responden dengan kecemasan akademik terendah adalah DA, dengan total skor 46.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Uji Wilcoxon Signed Test

1. Gambaran Pelaksanaan Teknik Expressive Writing Therapy dalam Konseling Kelompok

Prosedur penelitian disusun secara sistematis untuk memastikan pelaksanaan yang tepat dan relevan dengan tujuan penelitian. berikut merupakan deskripsi kegiatan setiap pertemuan:

a. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2025 pada hari Rabu. Pada tahap ini dilakukan *pre-test* yang diberikan menggunakan Google Form untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik awal pada masing-masing peserta. Instrumen *pre-test* berisi pernyataan-pernyataan mengenai kondisi kecemasan akademik yang diisi oleh seluruh anggota kelompok secara jujur sesuai dengan keadaan yang dialami.

b. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 14 November 2025 pada hari Jum'at pukul 10.30 yang dilaksanakan di ruang pembinaan BK SMA Al Huda Pekanbaru yang berlangsung selama 45 menit. Pertemuan hari ini dihadiri oleh 5 siswa, pada pertemuan ini membahas tentang penjelasan *expressive writing therapy* dan *writing* dari responden berinisial ARP. Kegiatan *writing* dilaksanakan pada konseling kelompok pada tahap kegiatan. Pada tahap kegiatan ini seluruh anggota kelompok diberikan kebebasan untuk menulis terkait



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kecemasan akademik beberapa menit. Setelah itu seluruh anggota kelompok diminta untuk membacakan hasil tulisannya. Setelah itu secara sukarela anggota kelompok bersedia untuk membahas permasalahan yang telah ditulis. Pada tahap kegiatan ini ARP bersedia membahas permasalahan pada pertemuan ini, kemudian ARP diminta untuk membacakan kembali hasil tulisannya kepada anggota kelompok dan seluruh anggota kelompok mendengarkan hasil tulisan dari ARP. Permasalahan yang ditulis oleh ARP yaitu ARP merasa gugup saat maju kedepan dan saat dipanggil guru untuk menerangkan materi, saat maju kedepan ARP merasa jantungnya berdetak cepat jika diperhatikan banyak orang di depan.

Setelah ARP membacakan hasil tulisannya, seluruh anggota kelompok diminta memberikan tanggapannya secara bebas, sesuai dengan aturan yang telah disepakati bersama. Setelah selesai dari sesi berdiskusi pemimpin kelompok mengarahkan kembali ARP untuk memberikan kesan dan pesannya terhadap tanggapan dan saran dari anggota kelompok yang lain. Setelah itu ARP diminta untuk memberikan evaluasi dan tindak lanjut yang akan dilakukan kedepannya.

c. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 19 November 2025 pada hari Rabu pukul 10.40 yang dilaksanakan di ruang pembinaan BK SMA Al Huda Pekanbaru. Pertemuan hari ini dihadiri oleh 5 siswa.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pada pertemuan ini membahas *writing* dari responden berinisial G sesuai dengan kesepakatan pada pertemuan sebelumnya. Kegiatan *writing* dilaksanakan pada konseling kelompok pada tahap kegiatan. Pada tahap kegiatan ini G diminta untuk membacakan kembali hasil tulisannya kepada seluruh anggota kelompok dan seluruh anggota kelompok mendengarkan hasil tulisan dari G. Permasalahan yang ditulis oleh G yaitu terkait G takut nilai ujian tidak bagus dan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini ternyata dikarenakan G takut jika nilainya rendah G akan dimarahi orang tuanya, dan G pernah mengalami hal seperti itu sebelumnya.

Setelah G membacakan hasil tulisannya, seluruh anggota kelompok diminta memberikan tanggapannya secara bebas, sesuai dengan aturan yang telah disepakati bersama. Setelah selesai dari sesi berdiskusi pemimpin kelompok mengarahkan kembali G untuk memberikan kesan dan pesannya terhadap tanggapan dan saran dari anggota kelompok yang lain. Setelah itu G diminta untuk memberikan evaluasi dan tindak lanjut yang akan dilakukan kedepannya.

d. Pertemuan Keempat

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 21 November 2025 pada hari Jum'at pukul 13.30 yang dilaksanakan di ruang pembinaan BK SMA Al Huda Pekanbaru. Pertemuan hari ini dihadiri oleh 4 siswa. Pada pertemuan ini membahas *writing* dari responden berinisial DA sesuai dengan kesepakatan pada pertemuan sebelumnya. Kegiatan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

writing dilaksanakan pada konseling kelompok pada tahap kegiatan.

Pada tahap kegiatan ini DA diminta untuk membacakan kembali hasil tulisannya kepada seluruh anggota kelompok dan seluruh anggota kelompok mendengarkan hasil tulisan dari DA. Permasalahan yang ditulis oleh DA yaitu DA merasa malu untuk tampil didepan umum. Saat DA tampil tangannya dingin dan gemetaran sehingga kalau DA tampil, dia akan melihat kebawah dan suaranya menjadi kecil.

Setelah DA membacakan hasil tulisannya, seluruh anggota kelompok diminta memberikan tanggapannya secara bebas, sesuai dengan aturan yang telah disepakati bersama. Setelah selesai dari sesi berdiskusi pemimpin kelompok mengarahkan kembali DA untuk memberikan kesan dan pesannya terhadap tanggapan dan saran dari anggota kelompok yang lain. Setelah itu DA diminta untuk memberikan evaluasi dan tindak lanjut yang akan dilakukan kedepannya.

e. Pertemuan Kelima

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 24 November 2025 pada hari Senin pukul 14.40 yang dilaksanakan di ruang pembinaan BK SMA Al Huda Pekanbaru. Pertemuan hari ini dihadiri oleh 5 siswa. Pada pertemuan ini membahas *writing* dari responden berinisial NRP sesuai dengan kesepakatan pada pertemuan sebelumnya. Kegiatan *writing* dilaksanakan pada konseling kelompok pada tahap kegiatan. Pada tahap kegiatan ini NRP diminta untuk membacakan kembali hasil



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tulisannya kepada seluruh anggota kelompok dan seluruh anggota kelompok mendengarkan hasil tulisan dari NRP. Permasalahan yang ditulis oleh NRP yaitu NRP merasa ngeblank saat mengerjakan ujian. NRP merasa sudah belajar semaksimal sesuai dengan kemampuannya. Namun saat tiba waktu ujian ia merasa yang telah dipelajarinya berbeda sehingga ia ragu untuk menentukan jawaban yang benar.

Setelah NRP membacakan hasil tulisannya, seluruh anggota kelompok diminta memberikan tanggapannya secara bebas, sesuai dengan aturan yang telah disepakati bersama. Setelah selesai dari sesi berdiskusi pemimpin kelompok mengarahkan kembali NRP untuk memberikan kesan dan pesannya terhadap tanggapan dan saran dari anggota kelompok yang lain. Setelah itu NRP diminta untuk memberikan evaluasi dan tindak lanjut yang akan dilakukan kedepannya.

f. Pertemuan Keenam

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 26 November 2025 pada hari Rabu pukul 11.02 yang dilaksanakan di ruang pembinaan BK SMA Al Huda Pekanbaru. Pertemuan hari ini dihadiri oleh 5 siswa. Pada pertemuan ini membahas *writing* dari responden berinisial MA sesuai dengan kesepakatan pada pertemuan sebelumnya. Kegiatan *writing* dilaksanakan pada konseling kelompok pada tahap kegiatan. Pada tahap kegiatan ini MA diminta untuk membacakan kembali hasil tulisannya kepada seluruh anggota kelompok dan seluruh anggota

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelompok mendengarkan hasil tulisan dari MA. Permasalahan yang ditulis oleh MA yaitu ujian menurut MA susah dikarenakan pikirannya suka ngeblank, ditambah lagi belajar terkait mapel yang tidak disukai, MA susah untuk memahaminya.

Setelah MA membacakan hasil tulisannya, seluruh anggota kelompok diminta memberikan tanggapannya secara bebas, sesuai dengan aturan yang telah disepakati bersama. Setelah selesai dari sesi berdiskusi pemimpin kelompok mengarahkan kembali MA untuk memberikan kesan dan pesannya terhadap tanggapan dan saran dari anggota kelompok yang lain. Setelah itu MA diminta untuk memberikan evaluasi dan tindak lanjut yang akan dilakukan kedepannya.

g. Pertemuan Ketujuh

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 27 November 2025 pada hari Kamis pukul 07.50 yang dilaksanakan di ruang pembinaan BK SMA Al Huda Pekanbaru. Pertemuan hari ini dihadiri oleh 5 siswa. Pada pertemuan ini merupakan pertemuan terakhir. Pertemuan ini pemimpin kelompok memberikan angket untuk mengukur hasil *post-test* dan juga pemimpin kelompok meminta seluruh anggota memberikan kesan dan pesan terhadap seluruh pertemuan terkait pembahasan, keakraban antar anggota, dan sebagainya. Seluruh anggota diberikan kebebasan untuk mengungkapkan pendapat dan refleksi secara terbuka.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Uji Wilcaxon Signed Test

Uji coba *wilcoxon signed test* adalah salah satu uji coba non parametrik untuk mengetahui perbedaan rata-rata dari objek yang memiliki data tidak normal. Dengan hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok tidak efektif untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa.

H_a : Teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok efektif untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa.

Tabel IV. 5 Hasil Uji Wilcoxon Signed Test

Test Statistics ^a	Pre Test – Post Test
Z	-2,032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.042
a. Wilcaxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks	

Dari hasil uji *Wilcoxon signed test* didapatkan nilai Z sebesar -2.032^b dan nilai *asymp sig. (2-tailed)* 0.042 lebih kecil dari tingkat alfa 5% (0.05) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yaitu Teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok efektif untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru.

Efektivitas perlakuan juga tercermin dari rata-rata peningkatan skor kecemasan akademik pada siswa antara *pre-test* dan *post-test*, yaitu dari rata-rata skor *pre-test* sebesar 82 menjadi rata-rata skor *post-test* sebesar 50.80, yang menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 31.20 poin. Peningkatan ini menunjukkan bahwa terjadi perbaikan signifikan dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kondisi siswa setelah mengikuti intervensi berbasis *expressive writing therapy*.

D. Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa di SMA Al Huda Pekanbaru Sebelum Menerima Teknik *Expressive Writing Therapy* dalam Konseling Kelompok

Berdasarkan hasil *pre-test* yang dilakukan oleh peneliti sebelum memberikan intervensi melalui teknik *expressive writing therapy*, tingkat kecemasan akademik pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru secara umum tergolong dalam kategori tinggi. Dari total 5 siswa yang menjadi subjek penelitian, seluruhnya berada dalam kategori tinggi (100%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki ruang untuk perbaikan dalam aspek kesejahteraan psikologis mereka, khususnya terkait dengan kemampuan mengelola kecemasan yang muncul dalam konteks akademik.

Salah satu temuan penting dalam *pre-test* adalah tingginya skor pada indikator psikologis dibandingkan dengan indikator lainnya. Indikator psikologis dalam penelitian ini meliputi perasaan tegang, khawatir, takut, dan gugup yang dialami siswa dalam situasi akademik. Tingginya indikator ini mencerminkan mood seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan merasa tidak aman. Hal ini dapat terjadi karena siswa berada dalam fase perkembangan remaja yang rentan mengalami tekanan akademik dan sosial, tuntutan pencapaian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

prestasi, serta kekhawatiran terhadap penilaian guru, orang tua, maupun lingkungan sekolah. Kondisi ini menjadi perhatian khusus dalam intervensi yang dirancang untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa secara keseluruhan.

Temuan ini memberikan gambaran awal tentang kondisi psikologis siswa yang perlu diturunkan, khususnya dalam aspek psikologis. Oleh karena itu, teknik *expressive writing therapy* diharapkan mampu menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu siswa mengekspresikan Perasaan tegang, khawatir, takut, dan gugup mereka melalui tulisan, sehingga dapat mengurangi beban psikologis yang mereka alami.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Wahyu Eka Prasetyaningtyas, dkk yang mengungkapkan bahwa kecemasan akademik telah banyak mempengaruhi konsentrasi, prestasi, dan kenyamanan siswa dalam situasi sekolah, dan sering diperburuk oleh tekanan untuk berprestasi, ketakutan akan kegagalan. Hal ini dapat berdampak signifikan pada prestasi belajar mereka, karena kecemasan yang berlebihan mengganggu proses kognitif seperti memori, konsentrasi, dan kemampuan pemecahan masalah.⁵⁶

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fazila Farrasia, dkk., kecemasan akademik adalah perasaan khawatir yang berlebihan

⁵⁶ Wahyu Eka Prasetyaningtyas, dkk. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*. Volume 2 Nomor 3. h. 110.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terhadap kinerja akademik, kurikulum pendidikan, hasil ujian, dan tugas-tugas sekolah. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa siswa dengan tingkat kecemasan akademik tinggi menunjukkan gejala psikologis yang kuat berupa perasaan tegang, khawatir yang berlebihan dalam menghadapi ujian dan tugas, dan sering merasa gugup yang dapat mengganggu aktivitas belajar siswa.⁵⁷ Pola gejala ini sangat mirip dengan kondisi yang ditemukan pada siswa SMA Al Huda Pekanbaru dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nazela Nanda Putri, Wardiyah Daulay, dan Jenni Marlindawani, pada aspek mood (psikologis) menggambarkan bahwa respon emosional siswa terhadap situasi akademik menyatakan bahwa, mayoritas siswa sering merasa khawatir terhadap hasil belajar, dan takut mendapatkan nilai buruk.⁵⁸ Perasaan tegang dan khawatir yang dialami siswa sejalan dengan penelitian yang sebelumnya yang menyatakan bahwa, harapan akademik orang tua dan konsep diri akademik siswa berpengaruh signifikan terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian nasional.⁵⁹

Berdasarkan tinjauan terhadap berbagai hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tingginya skor psikologis yang meliputi perasaan tegang, khawatir, takut dan gugup pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru merupakan fenomena yang umum terjadi pada siswa

⁵⁷ Fazila Farrasia, dkk. *Op. cit.* h. 55.

⁵⁸ Nazela Nanda Putri, Wardiyah Daulay, dan Jenni Marlindawani. *Op. cit.* h. 1440.

⁵⁹ Dian Putri Permatasari, dkk. (2018). Parent's academic expectation dan konsep diri akademik terhadap kecemasan menghadapi Ujian Nasional siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Volume 6 Nomor 1. h. 63-73.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

di sekolah, terutama di era modern dengan tuntutan akademik yang semakin kompetitif. Aspek psikologis pada siswa yang mengalami kecemasan akademik disebabkan oleh adanya kendala, seperti kesulitan dalam mengatur pikiran negatif, tekanan emosional, ketakutan dan kegagalan, rasa tidak percaya diri, tuntutan pencapaian prestasi, serta kekhawatiran terhadap penilaian guru, orang tua maupun lingkungan sekolah.

2. Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa di SMA Al Huda Pekanbaru Sesudah Menerima Teknik *Expressive Writing Therapy* dalam Konseling Kelompok

Berdasarkan hasil yang diperoleh, kondisi kecemasan akademik pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru sesudah menerima teknik *expressive writing therapy* menurun menjadi sedang dan rendah. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa 2 siswa (40%) berada pada kategori sedang, sementara 3 siswa (60%) berada pada kategori rendah. Meskipun seluruh siswa menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang meningkat, masih terdapat aspek-aspek tertentu yang membutuhkan perhatian untuk ditingkatkan lebih lanjut.

Setelah intervensi dilakukan dan hasil *post-test* dianalisis, ditemukan bahwa indikator dengan skor terendah adalah motorik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu mengendalikan manifestasi fisik dari kecemasan mereka dengan lebih baik, seperti mengurangi perilaku gemetar, suara terbata-bata, gerakan tidak terkontrol atau kecenderungan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk menghindari situasi akademik. Indikator ini mencerminkan respon perilaku eksternal yang muncul sebagai akibat dari kecemasan internal, meliputi aktivitas fisik yang berlebihan, gemetar/tremor, atau perilaku menghindar yang dapat mengganggu proses belajar.

Penurunan pada indikator ini dapat disebabkan oleh dampak positif dari *expressive writing therapy*, yang memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan emosi, memahami perspektif orang lain, dan merefleksikan pengalaman mereka secara mendalam. Intervensi ini memungkinkan siswa untuk melepaskan beban emosional dan memperbaiki pola pikir negatif yang mungkin terbentuk akibat tekanan akademik, ekspektasi yang tinggi, dan pengalaman kegagalan di masa lalu. Dengan begitu, mereka menjadi lebih terbuka untuk menghadapi tantangan akademik tanpa respon defensif berupa perilaku menghindar atau manifestasi motorik yang berlebihan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Etiafani dan Anita Listiara, yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan akademik dan *self regulated*. Hubungan ini menunjukkan sifat yang berbanding terbalik yaitu gerakan satu variabel akan diikuti oleh pergerakan variabel lainnya dalam arah yang berlawanan. Dengan kata lain, jika kecemasan akademik memiliki skor yang tinggi, maka kemampuan siswa dalam meregulasi diri akan menurun, termasuk manifestasi motorik seperti perilaku gelisah, ketegangan fisik atau kecenderungan untuk menghindari situasi akademik

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akan meningkat. Sebaliknya, jika kecemasan akademik siswa rendah maka manifestasi motorik yang negatif akan berkurang, dan siswa akan menunjukkan perilaku yang tenang, terkontrol dan mampu menghadapi tantangan akademik dengan sikap yang lebih produktif.⁶⁰

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dhian Kusumastuti, menjelaskan bahwa kecemasan adalah perasaan subjektif dari ketegangan, ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran yang terkait dengan peningkatan aktivitas sistem saraf. Penelitian tersebut menegaskan bahwa tingginya tingkat kecemasan diikuti oleh rendahnya prestasi akademik, yang berarti kecemasan memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap prestasi akademik. Kecemasan yang tinggi menimbulkan dampak pada aspek fisik dan perilaku siswa yang menyebabkan performa tidak diterima secara baik, termasuk manifestasi motorik seperti gemetar, gelisah, dan perilaku menghindar yang mengganggu aktivitas akademik.⁶¹

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Laely, Awang Setiawan Wicaksono, dan Noer Suci Endah Puspitaningrum, temuan menunjukkan bahwa kecemasan akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa. Apabila kecemasan akademik yang dialami oleh siswa rendah, maka kecenderungan prestasi belajar akan tinggi begitupun sebaliknya, apabila kecemasan akademik yang dialami siswa tinggi maka prestasi belajar cenderung rendah. Hal ini karena kecemasan bisa

⁶⁰ Etiafani dan Anita Listiara. (2023). *Self-Regulated* dan Kecemasan Akademik pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*. Volume 4 Nomor 4. h. 144-159.

⁶¹ Dhian Kusumastuti. (2019). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*. Volume 12 Nomor 1. h. 22-33

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berdampak baik ketika masih tergolong wajar dan terkendali yang akan membuat siswa lebih siap menghadapi proses pembelajaran sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang diinginkan, tetapi sebaliknya ketika kecemasan yang dialami berlebihan dan tidak terkendali maka akan berdampak buruk bagi siswa salah satunya belum mampu untuk mencapai prestasi belajar yang diinginkan.⁶²

Berdasarkan beberapa hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa indikator motorik menunjukkan sensitivitas yang tinggi terhadap perubahan tingkat kecemasan akademik dan merupakan outcome measure yang valid untuk mengevaluasi efektivitas intervensi psikologis. Rendahnya skor pada indikator motorik dalam penelitian ini tidak hanya mencerminkan penurunan manifestasi eksternal dari kecemasan, tetapi juga mengindikasikan perubahan fundamental dalam cara siswa memproses dan merespons stresor akademik. Penurunan pada aspek motorik ini memiliki implikasi praktis yang penting, karena manifestasi perilaku dari kecemasan sering kali menjadi penghambat langsung dalam performa akademik dan dapat menimbulkan stigma sosial yang memperburuk kondisi kecemasan itu sendiri. Keberhasilan expressive writing therapy dalam menurunkan manifestasi motorik kecemasan akademik merupakan indikator penting dari efektivitas intervensi yang komprehensif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

⁶² Nur Laely, Awang Setiawan Wicaksono, dan Noer Suci Endah Puspitaningrum. (2022) Pengaruh Kecemasan Akademik terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surabaya. *Psikosains*. Volume 17 Nomor 1. h. 68.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Efektivitas Teknik *Expressive Writing Therapy* Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Pada Siswa di SMA Al Huda Pekanbaru

Hasil uji *wilcoxon signed test* menunjukkan nilai Z sebesar -2.032^b dan nilai *asymp. sig. (2 tailed)* 0.042, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 5% (0.05), sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* setelah penerapan teknik *expressive writing therapy* terhadap kecemasan akademik pada siswa, yang menunjukkan adanya peningkatan. Kesimpulan ini dibuktikan melalui uji coba menggunakan IBM SPSS *Statistics 25*.

Hasil ini memperlihatkan teknik *expressive writing therapy* efektif yang nyata dalam mereduksi kecemasan akademik pada siswa. Setelah intervensi, terjadi penurunan yang signifikan pada indikator-indikator kesejahteraan psikologis, termasuk psikologi, kognitif, somatik, dan motorik. Penurunan ini mengindikasikan bahwa teknik *expressive writing therapy* mampu membantu siswa yang memiliki kecemasan akademik untuk lebih mengendalikan emosi negatif, meningkatkan kemampuan berpikir rasional, mengurangi manifestasi fisik kecemasan, dan mengontrol perilaku maladaptif yang sebelumnya menghambat proses pembelajaran mereka.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Reni Susanti dan Sri Supriyantini, yang memperlihatkan bahwa *expressive writing therapy*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di muka umum.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* membantu subjek mengembangkan insight yang lebih tentang diri dan situasi yang dihadapi, meningkatkan *self-esteem*, mengembangkan *coping skills* yang lebih baik, serta menjadi sarana pelepasan ketegangan.⁶³

Penelitian yang dilakukan oleh Diah Putri Ayu Purnamarini Theodorus, Setiawan, dan Dede Rahmat Hidayat, menunjukkan efektivitas *expressive writing therapy* dalam konteks kecemasan saat ujian sekolah pada siswa kelas XI di SMA Negeri 59, ini membuktikan bahwa terdapat penurunan kecemasan yang signifikan setelah intervensi, yang ditandai dengan berkurangnya manifestasi psikologis, kognitif, somatik, dan motorik dari kecemasan. Teknik ini membantu siswa untuk mengorganisir pikiran, mengurangi ruminasi (pola pikir yang berulang) mental, dan mengembangkan perspektif yang lebih adaptif terhadap situasi ujian yang sebelumnya menimbulkan kecemasan berlebihan.⁶⁴

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Balawan Aliman Amali dan Laili Etika Rahmawati, hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah *expressive writing therapy* dalam mengatasi kecemasan siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa

⁶³ Reni Susanti dan Sri Supriyantini. (2013). Pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Volume 9 Nomor 2. h. 119-129.

⁶⁴ Diah Putri Ayu Purnamarini, Theodorus I. Setiawan, dan Dede Rahmat Hidayat. (2020). 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*. Volume 5 Nomor 1. h. 36-51.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

expressive writing therapy efektif untuk siswa karena memiliki keunggulan dalam mengatasi kecemasan, diantaranya memberi jalan bagi munculnya ingatan, perasaan dan pikiran yang ditekan atau dipendam, membantu mengorganisasikan pikiran dan ide-ide, serta memfasilitasi proses refleksi diri yang mendalam.⁶⁵

Berdasarkan berbagai hasil penelitian yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa teknik *expressive writing therapy* efektif dalam mereduksi kecemasan akademik pada siswa termasuk katarsis emosional, restrukturisasi kognitif, peningkatan *insight* dan pengembangan strategi coping yang lebih adaptif. Efektivitas ini lebih terbukti konsisten di berbagai *setting* pendidikan, mulai dari SMP, SMA, hingga mahasiswa dengan berbagai jenis kecemasan seperti kecemasan ujian, kecemasan berbicara di depan umum, dan kecemasan dalam penyelesaian tugas akademik.

Teknik *expressive writing therapy* memberikan ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka secara mendalam. Proses ini membantu individu untuk memahami situasi yang mereka alami, dengan perspektif yang lebih objektif dan rasional, mengidentifikasi pola pikir maladaptif yang berkontribusi pada kecemasan, serta mengembangkan narasi tentang pengalaman akademik mereka. Melalui aktivitas menulis yang terstruktur, siswa secara bertahap mampu

⁶⁵ Balawan Aliman Amali dan Laili Etika Rahmawati. *Op. cit.* h. 109-118.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memproses emosi negatif yang sebelumnya terpendam, dan mengurangi beban kognitif yang menghambat fungsi pembelajaran.

Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* berkontribusi pada peningkatan aspek-aspek penting dalam kesejahteraan psikologis siswa, meliputi penurunan pada keempat aspek kecemasan akademik, yaitu psikologi, kognitif, somatik, dan motorik. Teknik ini memungkinkan siswa untuk memperbaiki persepsi mereka terhadap stres akademik, mengubah respon emosional yang sebelumnya maladaptif menjadi lebih konstruktif, mengurangi manifestasi fisik dari kecemasan seperti ketegangan otot dan gemetar, serta mengendalikan perilaku menghindar yang menghambat proses pembelajaran. Dengan demikian *expressive writing therapy* tidak hanya mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga memfasilitasi perubahan dengan cara siswa menghadapi dan mengelola tantangan akademik mereka.

E. Keterbatasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru, dapat ditarik beberapa kesimpulan bahwa adanya keterbatasan izin dari pihak sekolah sehingga peneliti hanya dapat mengambil 5 orang siswa sebagai sampel, membuat generalisasi hasil penelitian menjadi terbatas. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari penelitian-penelitian selanjutnya.