

## Efektivitas *Expressive Writing Therapy* dalam Menurunkan Kecemasan Santri yang Mengalami *Broken Home*

Zahrotul Jannah

Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, Institut Ilmu Keislaman Annuqayah, Madura, Indonesia  
e-mail: zahraabdullah0301@gmail.com

---

### Abstract / Abstrak

*This study aims to determine the effectiveness of expressive writing therapy in reducing the level of anxiety experienced by broken home students at one of the Islamic boarding schools in Sumenep. The research method used true experiment pretest-posttest control group design with five subjects in each group (control and experiment). Data collection used the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). The results showed that expressive writing therapy was effective in reducing the level of anxiety experienced by broken home students at the Annuqayah Islamic Boarding School (PPA) Lubangsa Selatan Putri.*

---

### Keywords / Kata kunci

*Expressive writing therapy;  
Anxiety;  
Santri;  
Broken home*

---

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami santri *broken home* pada salah satu pondok pesantren di Sumenep. Metode penelitian menggunakan kuantitatif eksperimen murni *pretest-posttest control group design* dengan subjek sebanyak lima orang pada masing-masing kelompok (kontrol dan eksperimen). Pengumpulan data menggunakan skala kecemasan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami santri *broken home* di Pondok Pesantren Annuqayah (PPA) Lubangsa Selatan Putri.

---

*Expressive writing therapy;  
Kecemasan;  
Santri;  
Broken home*

---

### Pendahuluan

Perceraian merupakan suatu hal yang seringkali dijumpai di kalangan masyarakat dewasa ini. Angka perceraian di Jawa Timur pada tahun 2021 terhitung sebanyak 829,140 pasangan yang bercerai baik telah memiliki anak atau tidak. Jumlah tersebut merupakan 2.02% dari total penduduk Jawa Timur yang berjumlah kurang lebih 11,790,000 jiwa. Besarnya angka perceraian ini menimbulkan banyak masalah pula pada anak di kemudian hari (Kusnandar, 2021).

Anak sebagai korban dari peristiwa perceraian cenderung mengalami kecemasan berkepanjangan. Lambat laun kecemasan ini berwujud pada perilaku amoral anak, misalnya: suka membolos, berperilaku agresif, mengonsumsi minuman beralkohol (minuman keras), mengonsumsi narkoba dan sebagainya. Kenakalan anak ini merupakan wujud kecemasan yang dirasakan dan ungkapan kekecewaan mereka, terlebih anak pada masa peralihan (Harsanti & Verasari, 2013).

Pada usia peralihan (usia remaja), anak cenderung merasa mampu menghadapi beban sendiri tanpa bergantung lagi kepada orang tua dan guru sebagaimana pada usia kanak-kanak (Alwisol, 2019). Namun di sisi lain, anak tersebut belum memiliki pengalaman dan kemampuan yang memadai dalam menyelesaikan masalah keluarganya. Dengan demikian ia tidak mendapatkan penyelesaian masalahnya dengan benar sehingga berakhir dengan kecemasan (Hurlock, 1991).

Kejadian serupa juga dialami oleh anak yang berstatus santri atau murid pesantren. Santri itu sendiri (Muhopilah dkk., 2018) merupakan seseorang yang belajar dan mendalami ilmu agama di pesantren. Sebagian santri (khususnya yang mengalami *broken home*) berperilaku nakal, membangkang dan urakan. Kenakalan atau perilaku menyimpang yang dilakukan merupakan wujud dari kecemasan atas perceraian orang tuanya.

Menyinggung masalah santri, maka semestinya terlebih dahulu membahas pesantren

yang menjadi tempat mereka. Secara umum, pesantren identik dengan asrama keislaman. Hamid (2017) mendefinisikan pesantren sebagai tempat pembelajaran agama Islam dan ilmu lainnya dengan model pembelajaran berbentuk asrama. Sehingga pesantren tidak hanya identik dengan keislaman, tapi juga mengikuti standar pendidikan nasional. Dengan demikian santri tidak akan ketinggalan atau papa dalam teknologi atau keilmuan lainnya.

Pesantren memiliki corak tersendiri dibandingkan lembaga pengajaran lainnya. Hal ini menjadi keunikan bagi pondok pesantren, diantaranya adalah interaksi guru dan murid yang sangat intensif, tinggal di tempat guru berada selama 24 jam, interaksi dengan sesamanya (sesama murid atau santri) dan sebagainya (Ismail & Yudiana, 2020). Adanya pesantren bertujuan untuk mengembangkan kepribadian orang Islam baik dalam iman, takwa, akhlak mulia atau hidup bermasyarakat (Hamid, 2017). Terdapat lima unsur yang harus terkandung dalam pesantren, yakni: kiai, pondok, masjid, santri dan kitab kuning. Jika hilang salah satunya maka tidak bisa dinamakan pesantren (Basri & Saebani, 2010).

Berdasarkan aktivitas sehari-hari dan fasilitas yang disiapkan dalam pematangan religiusitas, psikologis dan rasionalitas memungkinkan santri benar-benar melakukan gebrakan yang bersifat positif (*agent of change*) dan memenuhi harapan masyarakat (Sabiq, 2021). Namun, dewasa ini muncul berbagai permasalahan yang diduga karena permasalahan yang belum selesai di rumahnya, penyakit mental pada diri santri seperti halnya sering membolos, melanggar aturan pesantren, urakan, berperilaku agresif dan menarik diri dari lingkungan karena cenderung merasa khawatir terlebih yang berstatus *broken home*.

Selain yang telah disebutkan sebelumnya, fenomena pada santri *broken home* seringkali merasa khawatir kasih sayang orang tuanya hilang, biaya hidup yang terhambat dan merasa tidak aman lagi, sehingga lama-kelamaan perasaan ini menjelma menjadi kecemasan pada diri santri. Pada situasi yang lain, kekurangan kasih sayang dari orang tua akan memicu santri

untuk takut bersosialisasi. Mereka merasakan kekhawatiran dikritik dan ditolak oleh orang-orang di sekitarnya. Kriteria ini menunjukkan kecemasan yang dialami santri *broken home* adalah jenis kecemasan sosial (Ramadani, 2016).

Penelitian ini diangkat dari beberapa peristiwa yang terjadi pada salah satu Pondok Pesantren di Sumenep. Beberapa santri yang mengalami *broken home* mengekspresikan kecemasannya dengan menjadi sosok tertutup, agresif dan bertopeng keceriaan. Kasus-kasus yang sering terjadi ini hakikatnya menjadi sebuah permasalahan besar di lingkungan pondok pesantren. Sebab mereka berada dalam didikan dan bimbingan untuk menjadi sosok yang memiliki intelektual dan spiritualitas tinggi, serta mental sehat dengan berbagai aktivitas keagamaan yang telah dicanangkan. Pernyataan ini didapatkan dari pernyataan salah satu pengurus keamanan dan ketertiban (KAMTIB) di pondok pesantren tempat penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 November 2021.

Dalam menanggapi berbagai permasalahan yang dialami santri, pada umumnya tim konseling atau pengurus pondok pesantren melakukan konseling sufistik atau yang berkaitan dengan praktik keislaman. Selain itu, terapi di pesantren juga tidak jauh dengan budaya dan kearifan lokal pesantren. Sabiq (2021) mengungkapkan bahwa tradisi dan kegiatan yang dilaksanakan di pesantren dapat menjadi media dalam pengembangan mental santri, diantaranya adalah *ta'zir*, *ziarah*, salat jamaah dan kegiatan lainnya. Semua hal tersebut dapat dijadikan media konseling dan terapi yang bersifat behavioris, sebab pembentukan kepribadian dan mental santri melalui lingkungan yang dibentuk sedemikian rupa. Meskipun demikian, konseling dan terapi ini masih menyisakan beberapa permasalahan yang belum selesai. Seperti halnya stres, sikap menentang, *self injury* dan kecemasan santri *broken home* yang belum bisa direduksi dengan terapi model tersebut.

Terdapat beberapa terapi yang pernah digunakan dalam penelitian sebelumnya sebagai alternatif dari permasalahan psikologis subjek (khususnya masalah kecemasan). Diantaranya

terapi sufistik, gestalt, dan realitas. Namun, santri cenderung tidak dapat mengikuti terapi tersebut dengan total tenggat waktu yang tergolong lama. Dalam hal ini, terapi *expressive writing* menurut Pennebaker dan Evans (2014) dapat diaplikasikan pada kalangan pelajar (termasuk santri di dalamnya). Terapi ini memiliki beberapa keunggulan: *pertama*, cara kerja terapi *expressive writing* melalui proses katarsis dan *emotional storytelling*. Saat individu menjalankan proses ini akan memaksimalkan aspek emosionalnya untuk mengungkapkan perasaan yang selama ini dipendam. Selanjutnya akan mencoba untuk merekonstruksi ingatan pada peristiwa tertentu yang pada akhirnya menimbulkan kesadaran. *Kedua*, untuk menjadi terapi, *expressive writing* tidak membutuhkan susunan bahasa yang sesuai kaidah. Bahkan pada tulisan yang tidak teratur atau sulit untuk dipahami orang lain. *Ketiga*, terapi ini dipandang mampu memperbaiki *mood*. Setelah menuangkan segala hal yang mengganggu perasaan dan pikirannya dalam bentuk tulisan, *mood* individu akan stabil.

Danarti dkk. (2018) menyatakan bahwa terapi *expressive writing* mampu mengurangi bahkan mengatasi permasalahan psikologis seperti stres atau yang lainnya, karena teknik yang digunakan adalah dengan menuangkan semua yang dirasakan dalam bentuk tulisan. Santri terkait bebas mengekspresikan perasaannya pada tulisan. Secara khusus *expressive writing therapy* ini menggunakan teknik menulis *dairy* atau mencurahkan isi hati pada sebuah buku harian.

Beberapa penelitian terdahulu menemukan adanya pengaruh *expressive writing therapy* dalam menurunkan kecemasan seseorang atau sekelompok orang. Bahkan terapi ini bukan hanya efektif dalam menurunkan rasa cemas, namun juga pada depresi, ketidakbermaknaan dan stres. Susanti dan Supriantini (2013) dalam penelitiannya berusaha mengungkap seberapa berpengaruh *expressive writing therapy* terhadap kecemasan yang dialami mahasiswa ketika berbicara di depan banyak orang. Hasil menunjukkan bahwa terapi ini berpengaruh signifikan pada penurunan kecemasan subjek dan

dapat digunakan sebagai alternatif penanganan permasalahan tersebut.

Penelitian serupa juga dilakukan Prihati dan Supriyanti (2021). Terapi psikologis yang ditawarkan adalah dengan mengekspresikan pengalaman menyakitkan yang terus terekam dalam benaknya dengan cara menulis, baik berupa curahan dengan bahasa asal-asalan, puisi ataupun yang lainnya. Hal ini terbukti keefektifannya dalam kekhawatiran tertular wabah Covid-19 dan bentuk-bentuk kekhawatiran lainnya. Selain itu, *expressive writing therapy* terbukti efektif dalam meminimalisir kecemasan yang dialami siswa remaja korban *bullying*. Kecemasan yang dialami subjek semakin menurun setelah dilaksanakan terapi tersebut (Wekoadi dkk., 2018).

Nursolehah dan Rahmiati (2022) juga mengulas tentang efektivitas terapi *expressive writing* dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Dalam hal ini subjek merupakan mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling tahun akademik 2021/2022. Kecemasan subjek yang pada mulanya mencapai tingkat tinggi dapat menurun pada tingkat rendah setelah dilaksanakan terapi. Penelitian Mutiara (2021) juga menunjukkan terapi *expressive writing* dapat menjadi alternatif dalam menurunkan kecemasan yang dialami remaja, yaitu kecemasan dialami subjek selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, belum terdapat satu pun penelitian yang membahas pengaruh atau efektivitas *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan santri *broken home*. Penelitian sebelumnya berkisar pada peran *expressive writing therapy* terhadap kecemasan, depresi, stres, rasa marah dan lainnya. Penelitian ini memiliki kebaruan sebab subjek penelitian berasal dari kalangan santri *broken home*, sedangkan penelitian-penelitian sebelumnya mayoritas memilih remaja dan lanjut usia, bahkan masyarakat secara umum. Penelitian ini fokus pada *expressive writing therapy* menurut Pennebaker sebagai upaya meredakan kecemasan santri dengan kondisi orang tua bercerai yang

bertempat di salah satu daerah otonom Pondok Pesantren Annuqayah.

Dalam penelitian ini digunakan teori kecemasan perspektif Sigmund Freud dalam menganalisis kecemasan santri sebagai variabel dependen dan teori *expressive writing therapy* perspektif Pennebaker sebagai variabel independen (Pennebaker & Evans, 2014). Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas *expressive writing therapy* terhadap penurunan kecemasan santri *broken home*.

### Metode

Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan jenis eksperimen murni. Adapun desain yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design* dengan cara melakukan pengukuran (observasi awal) pada kelompok kontrol dan eksperimen sebelum perlakuan (*treatment*). Selanjutnya dilakukan pengukuran kembali setelah perlakuan selesai. Metode jenis ini dilakukan dengan mengendalikan variabel-variabel pengganggu secara ketat. Diantaranya, pengambilan subjek dilakukan secara random, serta digunakannya kelompok kontrol (Latipun, 2017). Selain itu, peneliti juga memastikan varian dari kecemasan yang dialami subjek serta memastikan tidak ada hal lain yang dapat meredakan kecemasan santri selain terapi *expressive writing*.

Penelitian ini memiliki dua variabel yang meliputi *expressive writing therapy* sebagai variabel independen dan kecemasan sebagai variabel dependen. *Expressive writing therapy* merupakan sebuah psikoterapi yang dilaksanakan dengan cara menuangkan semua pengalaman dan perasaan berdasarkan modul yang telah dibuat sebelumnya sebanyak 14 sesi dalam 4 hari. Sedangkan kecemasan adalah perasaan tidak nyaman dan ketakutan terhadap sesuatu yang memicu untuk melakukan sebuah tindakan berdasarkan tingkatan dalam skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

Berdasarkan data dari pengurus administrasi pondok pesantren, terdapat 313 orang santri yang tinggal di pondok pesantren. Sedangkan yang menjadi subjek penelitian merupakan santri yang

memiliki sejumlah kriteria berikut: a) berusia remaja sampai dengan dewasa awal; b) memiliki orang tua bercerai (*broken home*); serta c) belum pernah mengikuti *expressive writing therapy* dan bersedia mengikuti intervensi. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh 10 orang santri yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Proses penentuan kelompok dilakukan secara *random* dengan cara mengundi. Penentuan pertama dari undian tersebut untuk menentukan kelompok eksperimen, sedangkan 5 orang sisanya untuk ditempatkan pada kelompok kontrol.

Penelitian menggunakan dua instrumen berupa skala kecemasan dan modul *expressive writing therapy*. Skala kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang meliputi 14 item berbentuk pernyataan. Diantaranya, “Saya merasakan (kecemasan, firasat buruk, takut pada pikiran sendiri dan mudah tersinggung)”; “Saya mengalami (tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lelah)”; serta “Saya dilanda (ketakutan saat gelap, ketakutan pada orang asing, ketakutan jika ditinggal sendiri, ketakutan pada binatang besar dan ketakutan saat berada di tengah keramaian)”. Skala ini disusun untuk menilai tingkat kecemasan seseorang. HARS pertama kali ditemukan dan dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956. Subjek dapat diberikan skala ini karena tidak terpaud usia, sehingga dapat diberikan pada anak-anak, remaja, dewasa ataupun lanjut usia (Chrisnawati & Aldino, 2019).

Sebelum diberikan kepada subjek penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji coba alat ukur kepada responden sebanyak 50 orang yang diambil dari santri di salah satu pondok pesantren dengan kriteria yang memiliki kemiripan dengan subjek penelitian (berusia 12-22 tahun, memiliki kecemasan walaupun tipe kecemasannya lebih umum). Selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Dalam pengujian validitas, digunakan kriteria perbandingan nilai dari tabel (*2-tailed*; .05;  $df N-2=48$ ) yaitu sebesar .2353 dengan nilai masing-masing item skala yang lebih besar dari .2353. Dengan demikian, setiap item pada skala HARS dinyatakan valid. Adapun pengujian

reliabilitas dengan teknik *Cronbach's alpha* menunjukkan nilai koefisien sebesar .803.

Modul *expressive writing therapy* berupa buku yang disusun peneliti bertujuan untuk memudahkan pelaksanaan *treatment*. Pembuatan modul ini merujuk kepada modul *expressive writing therapy* yang digagas pertama kali oleh Pennebaker dan Evans (2014). Dalam buku tersebut dijelaskan bahwa proses *expressive writing therapy* memiliki beberapa ketentuan, yakni: 1) Waktu pelaksanaan terapi menulis minimal dilaksanakan selama dua puluh menit dalam empat hari berturut-turut. Terapi ini juga dapat dilaksanakan lebih dari dua puluh menit dengan catatan tidak terlalu lama atau melebihi 50 menit, kecuali pada situasi yang mendesak; 2) Topik yang ditulis merupakan sesuatu yang dianggap penting bagi klien atau responden dan bersifat pribadi; 3) Tidak perlu mengkhawatirkan tanda baca, ejaan, bahasa dan bentuk tulisan; 4) Dilaksanakan secara *continue*; serta 5) Meluangkan waktu sebentar untuk bersantai dan merenungkan kembali apa yang telah ditulis. Dengan demikian responden lambat laun akan memahami peristiwa yang telah menimpa dirinya.

Pemberian terapi dilakukan selama 14 sesi dalam waktu 5 hari dengan durasi maksimal 90 menit sebagaimana langkah-langkah berikut:

Hari pertama pelaksanaan *treatment* terdiri dari 5 sesi: 1) Pembukaan, yang meliputi sapaan hangat, ucapan terima kasih atas kesediaan hadir, perkenalan peneliti dan seluruh subjek secara bergantian, membangun keakraban, serta meminta kesediaan mengikuti terapi atau *informed consent* selama 20 menit; 2) *Ice breaking* (15 menit), berupa pemberian *games* yang melatih konsentrasi

dengan meminta subjek mengikuti semua ucapan peneliti. Permainan ringan ini dimaksudkan untuk membangun suasana dan keakraban antar subjek, menghidupkan semangat, serta meningkatkan konsentrasi; 3) Psikoedukasi (15 menit), dengan memberikan penjelasan singkat tentang kecemasan, *broken home* dan *expressive writing therapy*; 4) *Pretest* atau pengukuran awal tingkat kecemasan yang dialami subjek selama 15 menit. Pada sesi ini juga dilakukan penentuan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen melalui undian dengan masing-masing kelompok berjumlah lima orang; dan 5) Penutup selama 15 menit.

Hari kedua terdapat lima sesi yang dimulai dengan sapaan kepada kelompok eksperimen. Pada tahap ini kelompok kontrol tidak ikut serta karena terapi akan mulai diberikan. Untuk membangkitkan semangat dan konsentrasi subjek, terlebih dahulu dilakukan *ice breaking*, dilanjutkan dengan menggiring mereka untuk menghadirkan kembali peristiwa-peristiwa menyakitkan terkait perceraian orang tua mereka. Setelah memori yang disimpan oleh subjek telah kembali, mereka diperintahkan untuk menuangkan semua itu pada buku *dairy* yang telah dipersiapkan secara khusus untuk terapi ini. Sebelum pertemuan ditutup, subjek diarahkan untuk menuliskan pemahaman yang didapat dari peristiwa menyakitkan tersebut dan perasaan yang dirasakan setelah menuangkan perasaan dan hal yang berkecamuk dalam pikirannya selama ini pada *dairy* dengan kertas bertulis "Kini aku paham". Selain itu, Peneliti juga melakukan bincang-bincang ringan dan *sharing* dengan mereka. Keseluruhan waktu sesi terapi ini berlangsung selama 30 menit.

Tabel 1  
Hasil Penilaian Ahli (*Experts Judgement*)

No.	Aspek Penilaian	Ahli 1		Ahli 2	
		Rerata	Persentase	Rerata	Persentase
1.	Isi	4	100 %	3.6	90%
2.	Kebahasaan	4	100 %	3.6	90%
3.	Ketepatan	4	100 %	4	100 %
4.	Penyajian	4	100 %	4	100 %
5.	Tampilan	4	100 %	3.3	82.5%
	Rata-rata	4	100 %	3.7	92.5%
	Kriteria	Sangat baik, tidak perlu direvisi		Sangat baik, tidak perlu direvisi	

Hari ketiga hanya memiliki tiga sesi yang meliputi: pembuka, terapi dan penutup. Pada sesi terapi yang diberikan subjek dikhususkan untuk menuliskan gejala-gejala atau pengalaman aneh yang dialami paska *broken home*, baik pada proses belajar, pergaulan dan kesehatan dengan alokasi waktu selama 40 menit. Pada sesi akhir mereka diminta untuk merenungkan yang telah ditulis dan mencoba memahami peristiwa yang telah dialami, mengisi *blank sheet* tentang perubahan perasaan setelah terapi menulis dan berbincang ringan dengan peneliti sebagaimana hari sebelumnya.

Hari keempat atau terapi ketiga juga meliputi tiga sesi. Tema yang diberikan tentang kekhawatiran-kekhawatiran yang mereka alami mengenai peristiwa perceraian orang tua. Walau begitu, mereka juga dapat mengungkapkan semua hal yang dianggap mengganggu setelah menyelesaikan tulisan yang berkaitan dengan tema. Pertemuan ini membutuhkan waktu selama 70 menit dengan alokasi waktu terapi selama 40 menit.

Hari kelima merupakan pertemuan terakhir dari proses treatment ini dan bertempat di taman kampus Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA). Pertemuan terakhir ini terdiri dari lima sesi yang meliputi: 1) Pembukaan yang diisi dengan sapaan dan menanyakan kabar atau perbincangan ringan lainnya selama 10 menit; 2) Terapi menulis dengan tema harapan-harapan terhadap keluarga khususnya kedua orang tua. Dalam hal ini subjek tidak hanya digiring untuk mengungkapkan atau membangkitkan perasaan tidak nyaman melainkan juga digiring untuk menumbuhkan harapan-harapan dan menuliskannya pada buku yang telah disediakan selama 40 menit; 3) *Relax* dan *reflection*, yakni subjek diarahkan untuk santai sambil merenungkan tulisannya selama empat hari sebelumnya dan mengungkapkan pemahaman apa saja yang mereka peroleh (15 menit); 4) Dilakukan pengukuran tingkat kecemasan (*posttest*) kepada semua kelompok, dengan mendatangkan kelompok kontrol lebih akhir dari kelompok eksperimen (15 menit); dan 5) Penutup yang meliputi ucapan terimakasih dan apresiasi

karena telah bertahan hingga sesi terakhir dari *treatment* (15 menit).

Selama pelaksanaan terapi, peneliti mengontrol 10 orang yang menjadi subjek pada penelitian ini dari berbagai hal yang dapat mengganggu efektivitas terapi ini. Diantaranya dengan menghimbau seluruh subjek untuk tidak melakukan *treatment* apapun selain terapi menulis ekspresif ini. Langkah-langkah yang dilakukan adalah dengan mengendalikan beberapa variabel pengganggu. *Pertama*, historis (*history*) merupakan beberapa kejadian yang muncul di lingkungan penelitian dan tidak termasuk ke dalam perlakuan selama penelitian berlangsung. Misalnya, mendapatkan hadiah atau ucapan selamat beberapa waktu sebelum dilaksanakan pengukuran. *Kedua*, kematangan (*maturasi*) merupakan sebuah proses yang dialami subjek sehingga mendatangkan perubahan, diantaranya rasa lapar, lelah, mengantuk dan sebagainya.

Sebelum digunakan sebagai buku panduan terapi, modul *expressive writing therapy* terlebih dahulu diuji kelayakannya oleh para ahli (*expert judgement*). Penilaian pada modul ini meliputi lima aspek, yakni: kelayakan materi, akurasi atau ketepatan, kebahasaan, kelayakan penyajian, dan tampilan. Hasil penilaian dari para ahli disajikan pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 1 dapat dipahami bahwa modul terapi layak digunakan sebagai panduan selama pelaksanaan *treatment*. Meskipun demikian, dilakukan perbaikan sesuai dengan saran dari para ahli (*expert judgement*). Selain itu, ahli pertama juga memantau seluruh kegiatan terapi atau *treatment* untuk memastikan proses terapi dilaksanakan sesuai prosedur.

Teknik analisis data menggunakan Uji t yang meliputi *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*, dengan terlebih dahulu melakukan uji normalitas (*Kolmogorov Smirnov*) dan homogenitas.

### Hasil

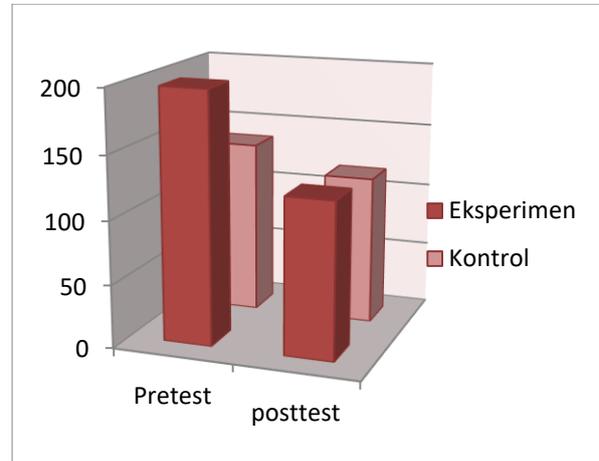
Berdasarkan *treatment* selama 5 hari, dapat dilihat perbedaan skor kecemasan pada kondisi *pretest* maupun *posttest* pada kedua kelompok, yang menunjukkan penurunan tergolong

signifikan pada kelompok eksperimen sebagaimana disajikan pada gambar 1.

Tabel 2 menyajikan hasil uji normalitas dengan nilai signifikansi kelompok kontrol .944 (*pretest*) dan .853 (*posttest*), serta kelompok eksperimen .666 (*pretest*) dan .948 (*posttest*). Keempat nilai signifikansi tersebut lebih besar dari .05 yang menunjukkan data berdistribusi normal. Sedangkan data pada tabel 3, menunjukkan bahwa varian data memiliki kesamaan, sehingga data tersebut dinyatakan homogen.

Selanjutnya hasil pengujian hipotesis melalui uji t, dengan uji berpasangan (*paired sample t-test*) diperoleh  $sig .016 < .05$  (tabel 4) yang menggambarkan terdapat perbedaan signifikan antara kondisi psikologis santri *broken home* sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*). Untuk mengetahui perbedaan signifikan dari hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan analisis menggunakan uji-t

tidak berpasangan (*independent sample t-test*). Diperoleh  $sig .009 < .05$  dan  $.010 < .05$  (tabel 5). Sehingga dapat dipahami terdapat perbedaan hasil *posttest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.



Gambar 1. Perbedaan tingkat kecemasan kelompok kontrol dan eksperimen

Tabel 2  
Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Eksperimen	Pretest Kontrol	Posttest Eksperimen	Posttest Kontrol
N		5	5	5	5
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	39.60	27.40	24.60	23.40
	Std. Deviation	6.348	12.700	8.355	8.532
Most Extreme Differences	Absolute	.325	.235	.233	.272
	Positive	.157	.235	.233	.272
	Negative	-.325	-.219	-.152	-.235
Kolmogorov-Smirnov Z		.727	.527	.522	.608
Asymp. Sig. (2-tailed)		.666	.944	.948	.853

a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.

Tabel 3  
Uji Homogenitas (Test of Homogeneity of Variance) Kelompok Kontrol dan Eksperimen

	Pretest			Posttest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4.653	1	8	.063	.032	1	8	.862

Tabel 4  
Hasil Uji Paired Sampel T-Test

Pair	Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference						
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper		
Pair 1	Pretest Eks – Posttest Eks	15.000	8.367	3.742	4.611	25.389	4	.016

### Diskusi

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* dapat menurunkan tingkat kecemasan santri yang mengalami *broken home* dengan signifikan. Hal ini didapatkan dari analisis hasil pengukuran kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari sebelum *treatment* dan setelahnya yang berbeda secara signifikan. Perbedaan rata-rata dan signifikansi tingkat kecemasan subjek pada *pretest* dan *posttest* mengindikasikan pengaruh kuat pada subjek. Hal ini semakin diperkuat dengan adanya kelompok kontrol, sehingga perbedaannya sangat tampak. Diketahui kecemasan kelompok eksperimen menurun dengan angka yang besar setelah mendapatkan *treatment*. Mereka mengalami penurunan dari panik menjadi sedang, dari panik menurun hingga rendah, dari berat hingga rendah dan dari berat menjadi sedang. Meskipun kelompok kontrol juga mengalami penurunan, namun angkanya tidak besar. Artinya penurunan kelompok kontrol lebih kecil dari kelompok eksperimen.

Selama *treatment* berlangsung, peneliti berusaha menjaga varian pada penelitian agar tetap terkontrol, yakni dengan menahan terlebih dahulu hadiah atau hal lain sampai kepada diri subjek. Selain itu, subjek juga tidak dibiarkan dalam kondisi marah atau kesal dengan suatu hal, serta terlebih dahulu dipastikan bahwa subjek tidak dalam keadaan lapar sehingga dapat mengganggu hasil terapi.

Kegiatan terapi pernah sedikit terganggu dengan curah hujan yang tidak menentu, sehingga tempat pelaksanaan yang pada awalnya telah ditentukan tidak bisa ditempati. Dengan demikian peneliti mencari tempat berbeda yang tetap kondusif dijadikan tempat *treatment*. Walaupun demikian, subjek kelompok eksperimen tetap terlihat antusias mengikuti rangkaian kegiatan terapi.

Pada saat pelaksanaan terapi yaitu saat subjek mencurahkan perasaannya pada buku harian (*dairy*), tidak jarang didapati menangis dan tersenyum tipis. Dapat dipahami bahwa perilaku menangis dari mereka merupakan salah satu

bentuk penghayatan dan ungkapan ketidaknyamanannya selama ini. Sedangkan senyum tipis yang terlihat pada hari kelima atau kesempatan keempat dalam terapi merupakan luapan dari rasa senang ketika menuliskan harapan-harapan besar tentang ayah dan ibu mereka.

Pada hari terakhir terapi, empat orang subjek mengisyaratkan rasa paham dan maklum terhadap kondisi yang dialami tanpa bisa dihindari tersebut. Sedangkan satu orang lainnya masih sedikit menolak terhadap kondisinya walau tidak separah pada hari pertama. Keterangan ini didapatkan dari *blank sheet* yang ditulis oleh subjek. Hal ini menunjukkan bahwa subjek telah merasakan salah satu kemanfaatan dari terapi menulis ekspresif sebagaimana keterangan Pennebaker dan Evan (2014) tentang manfaat secara psikologis yang akan diperoleh dari terapi ini, yakni dipandang mampu memperbaiki *mood*. Setelah menuangkan segala hal yang mengganggu perasaan dan pikiran dalam bentuk tulisan, *mood* individu akan stabil. Individu yang sedang kesal, kecewa atau sedih dapat dinetralisir dengan terapi ini. Selain itu juga dapat membantu menghilangkan keresahan dan kegelisahan individu akibat peristiwa yang menimpanya.

Perlakuan (*treatment*) *expressive writing therapy* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan santri *broken home* dengan signifikan. Hal ini sesuai dengan penelitian Susanti dan Supriantini (2013) yang menemukan terapi ini berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan. Namun penelitian tersebut fokus pada kecemasan berbicara di depan umum yang dialami mahasiswa. Demikian pula Amali (2020) memperkuat tentang efektivitas terapi menulis ini yang terbukti dapat menurunkan kecemasan siswa saat berbicara di depan umum.

Hasil penelitian ini diperkuat kembali dengan hasil penelitian Hartini dkk. (2021) tentang pengaruh terapi terhadap *public speaking anxiety* yang dialami korban *bullying* serta penelitian Niman dkk. (2019) tentang pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying*. Kesimpulan dari keduanya menunjukkan adanya perubahan ke arah

positif atau mengalami penurunan kecemasan secara signifikan.

Hasil penelitian ini semakin diperkuat dengan hasil diskusi dan wawancara kepada kelompok eksperimen *pasca-treatment*. Semua ungkapan subjek menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan *treatment*, mereka merasa lebih tenang serta tidak merasakan kekhawatiran dan ketakutan yang besar. Lambat laun mereka lebih menerima keputusan yang telah diambil orang tua mereka walaupun pada awalnya hanya karena telah terjadi. Namun keinginan kuat untuk menjadi pribadi yang lebih berharga telah tertanam dalam diri mereka.

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pengurus pondok pesantren dan tim konseling atau konselor pesantren dalam menangani para santri *broken home* yang mengalami tingkat kecemasan tinggi bahkan panik. Penanganan dengan terapi model ini tidak terbatas di pondok pesantren putri atau tempat penelitian ini dilaksanakan. Akan tetapi juga dapat dipraktikkan di pesantren lainnya. Terapi ini juga berimplikasi pada penanganan tingkat kecemasan yang dialami remaja di luar pondok pesantren yang menjadi korban perceraian orang tua (*broken home*). Penanganan oleh tim konseling atau yang memiliki kompetensi dalam hal ini, diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan yang mereka alami.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan atau kelemahan yang dimungkinkan berpengaruh pada hasil dan kesimpulan. *Pertama*, hari atau tanggal pelaksanaan *treatment* yang tidak sesuai ketentuan awal dan sangat berdekatan dengan waktu libur pesantren (Ramadhan), sehingga sedikit berpengaruh pada suasana hati dan perasaan subjek. Diduga euforia pulang kampung memengaruhi menurunnya tingkat kecemasan pada kelompok kontrol. *Kedua*, beberapa subjek penelitian mengalami proses pembelajaran dari tes sebelumnya ketika mengisi kembali skala pada kegiatan *posttest*.

### Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *expressive writing therapy* efektif digunakan

sebagai media menurunkan tingkat kecemasan santri *broken home*. Melalui *expressive writing therapy*, individu dapat memahami keadaan yang dialami yaitu perceraian orang tua dan menerima hal tersebut. Dalam hal ini individu menerima keputusan orang tua bukan lagi oleh sebab hal tersebut telah terjadi, melainkan menerima sepenuhnya tanpa ada rasa kekhawatiran atau ketakutan, bahkan sebaliknya timbul keinginan kuat untuk menjadi pribadi yang lebih berharga.

### Referensi

- Alwisol. (2019). *Psikologi kepribadian (Ed. 1)*. UMMPress.
- Amali, B. A. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode *expressive writing therapy*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.12306>
- Basri, H., & Saebani, B. A. (2010). *Ilmu pendidikan islam jilid II (Ed. 1)*. Pustaka Setia.
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala HARS berbasis android. *Jurnal Teknik Komputer*, 5(2), 277–282. <https://doi.org/10.31294/jtk.v5i2.6312>
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko, S (2018). Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan depresi, cemas, dan stres pada remaja di panti rehabilitasi sosial PSMP Antasena Magelang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48-61. <https://doi.org/10.32584/jikj.v1i1.27>.
- Hamid, A. (2017). *Pendidikan karakter berbasis pesantren: Pelajaran dan santri dalam era IT dan cyber culture (Cetakan I)*. Imtiyaz.
- Harsanti, I., & Verasari, D. G. (2013). Kenakalan pada remaja yang mengalami perceraian orang tua. *Jurnal Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur dan Teknik Sipil)*, 5, 71-77.
- Hartini, S., Willy, W., Fransisca, F., Handayani, S., Levina, G., & Yusri, R. A. (2021). Efektivitas terapi menulis ekspresif dalam menurunkan public speaking anxiety pada

- korban bullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 440-451. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5986>
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Ed.2)*. Erlangga.
- Ismail, A. N., & Yudiana, W. (2020). Studi komparasi subjective well being pada siswa pesantren modern dan siswa madrasah aliyah. *JPIB: Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 3(1), 13–22. <https://doi.org/10.15575/jpib.v3i1.5689>
- Kusnandar, V. B. (2021, September 07). *Inilah 10 provinsi dengan penduduk berstatus cerai hidup terbanyak*. databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/07/inilah-10-provinsi>
- Latipun. (2017). *Psikologi eksperimen (Ed. 3)*. UMM Press.
- Muhopilah, P., Gamayanti, W., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan kualitas puasa dan kebahagiaan santri Pondok Pesantren Al-Ihsan. *JPIB: Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 53–66. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2071>
- Mutiara. (2021). Expressive writing dapat menurunkan kecemasan remaja selama pembelajaran daring di pandemi Covid-19. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 1(4), 137–142. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v1i04.70>
- Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C. (2019). Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 179-184. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.181>.
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive writing: Words that heal*. Idyll Arbor, Inc.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain (Third edition)*. The Guilford Press.
- Prihati, D. R., & Supriyanti, E. (2021) Terapi expressive writing terhadap tingkat kecemasan remaja di masa pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 13(4), 859-866. <https://doi.org/1032583/keperawatan.v13i4.1593>.
- Ramadani, N. (2016). *Pengaruh grafotherapy terhadap penurunan kecemasan remaja broken home Banyuwangi* (Skripsi tidak diterbitkan). UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Fakultas Psikologi.
- Sabiq, Z. (2021). *Konseling pesantren*. Bintang Pustaka Madani.
- Susanti, R., & Supriantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 119-129. <http://dx.doi.org/10.2401/jp.v9i2.174>.
- Wekoadi, G. M., Ridwan, M., & Sugiarto, A. (2018). Writing therapy terhadap penurunan cemas pada remaja korban bullying. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(1), 37. <https://doi.org/10.31983/jrk.v7i1.3232>