

**PENERAPAN *WRITING EXPRESSIVE* (TERAPI MENULIS) UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA KELAS
IX YANG MENGALAMI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI
UJIAN TKA (TES KEMAMPUAN AKADEMIK) DI SMPN
1 LOCERET KABUPATEN NGANJUK
(STUDI KASUS)**

TUGAS AKHIR

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep)
Pada Program Studi D-III Keperawatan**



Oleh:

RESTI DWI RIANTI

NPM: 2325050017

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2026**

Tugas Akhir oleh:

RESTI DWI RIAN TI

NPM: 2325050017

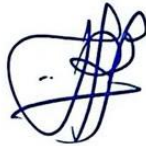
Judul:

**PENERAPAN *WRITING EXPRESSIVE* (TERAPI MENULIS) UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA KELAS
IX YANG MENGALAMI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI
UJIAN TKA (TES KEMAMPUAN AKADEMIK) DI SMPN
1 LOCERET KABUPATEN NGANJUK
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Jurusan Program
Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 19 Juni 2026

Pembimbing I



Norma Risnasari, S.Kep.,Ns.M.Kes.
NIDN. 0708088001

Pembimbing II



Dhian Ika Prihananto, S.KM.M.KM.
NIDN. 0701127806

Tugas Akhir oleh:

RESTI DWI RIANTI
NPM: 2325050017

Judul:

**PENERAPAN *WRITING EXPRESSIVE* (TERAPI MENULIS) UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA KELAS
IX YANG MENGALAMI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI
UJIAN TKA (TES KEMAMPUAN AKADEMIK) DI SMPN
1 LOCERET KABUPATEN NGANJUK
(STUDI KASUS)**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir Jurusan
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 22 Juni 2026

Dan Dinyatakan telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Norma Risnasari, S.Kep.,Ns M.Kes

2. Penguji I : Susi Erna Wati, S.Kep., Ns., M.Kes

3. Penguji II : Dhian Ika Prihananto, S.KM M.KM

Dr. N. Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN: 0703098802

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RESTI DWI RIANTI
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk, 14 September 2004
NPM : 2325050017
Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains/D-III Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Juni 2026



RESTI DWI RIANTI

NPM. 2325050017

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Sebab Tuhan Tlah Berjanji, Setelah Sempit Ada Kemudahan. Kita MilikNya
Semua Telah Tertulis dan Akan Kembali Pada-Nya”

(Raim-Laode)

PERSEMBAHAN :

Tugas akhir ini saya persembahkan kepada :

1. ALLAH SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran hingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan tepat waktu.
2. Teruntuk Bapak dan Ibu, dua permata hati titipan Tuhan yang membimbingku mengarungi derasny kehidupan. Sulit rasanya jika hidup tanpa kalian. Dalam setiap doa, kupohonkan umur panjang dan balasan Surga atas 22 tahun cinta, didikan, dan ketulusan yang kalian berikan. Hari ini, gelar ini kupersembahkan sebagai wujud bakti dan syukurku. Doakan aku agar senantiasa kuat, sehingga setiap tetes perjuangan kalian yang mengalir dalam darahku berbuah kesuksesan dan kemudahan bagi kita.
3. Kepada Kakak dan Adik saya tersayang terima kasih telah meluangkan waktu untuk membantu saya, dan mendengarkan segala keluhan kesah.
4. Kepada seseorang yang belum bisa saya sebutkan namanya, terima kasih sudah menemani dan membantu selama penyusunan tugas akhir ini, menjadi sumber semangat, tempat meluapkan keluhan kesah serta menjadi inspirasi selama proses penyusunan tugas akhir ini.
5. Kepada Reni, Zaifun serta teman grub NAKES 26 terima kasih selalu bersedia mengulurkan tangan serta bahunya untuk saya berkeluh kesah.
6. Seluruh bapak dan ibu dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri, khususnya bapak ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Program Studi D-III Keperawatan yang telah memberikan banyak ilmunya selama proses belajar selama ini.
7. Terakhir penulis ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada diri sendiri. Teruntuk Resti Dwi Rianti terima kasih sudah bertahan hingga titik ini, dan terima kasih karena tetap melangkah serta melanjutkan perjuangan, meskipun hasil yang diperoleh belum sesuai dengan harapan.

ABSTRAK

Resti Dwi Rianti. Penerapan Terapi *Writing Expressive* (Terapi Menulis) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Kelas IX Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian TKA (Tes Kemampuan Akademik) Di SMPN 1 Loceret, Tugas Akhir, Prodi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri, 2026.

Kecemasan pada remaja dalam menghadapi ujian sering muncul dan dapat berdampak pada kemampuan belajar serta konsentrasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah melalui intervensi non-farmakologis berupa Terapi *Writing Expressive* (Terapi Menulis). Menulis memberikan kesempatan individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan secara bebas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan Terapi *Writing Expressive* (Terapi Menulis) di SMPN 1 Loceret. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Subyek dalam penelitian ini adalah 3 remaja kelas IX yang mengalami kecemasan di SMPN 1 Loceret dalam menghadapi ujian TKA (Tes Kemampuan Akademik). Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi selama empat hari menggunakan kuesioner kecemasan *DASS-21*. Analisa data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ketiga subyek sesudah diberikan Terapi *Writing Expressive*. Sebelum intervensi, sebagian subyek berada dalam kategori kecemasan berat dan sedang, sedangkan sesudah intervensi mengalami penurunan menjadi kategori sedang hingga ringan. Rekomendasi dari penelitian ini adalah perlunya penerapan Terapi *Writing Expressive* secara konsisten sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan pada remaja yang akan menghadapi ujian.

Kata Kunci : Kecemasan, Remaja, *Writing Expressive*, Ujian TKA

ABSTRACT

Resti Dwi Rianti. *The Application of Expressive Writing Therapy to Reduce Anxiety Levels in Ninth-Grade Adolescents Experiencing Anxiety in Facing the Academic Ability Test (TKA) at SMPN 1 Loceret*. Final Project, Diploma III Nursing Study Program, Faculty of Health and Science, UN PGRI Kediri, 2026.

Anxiety among adolescents when facing examinations is a common issue that can affect learning abilities and concentration. One effort that can be implemented to address this problem is a non-pharmacological intervention in the form of Expressive Writing Therapy. Writing provides individuals with an opportunity to express their thoughts and feelings freely. The purpose of this study was to determine changes in anxiety levels before and after the implementation of Expressive Writing Therapy at SMPN 1 Loceret. This study employed a descriptive design using a case study approach. The subjects were three ninth-grade adolescents who experienced anxiety when facing the Academic Ability Test (TKA) at SMPN 1 Loceret. Anxiety levels were measured before and after the intervention over a four-day period using the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) anxiety questionnaire. Data were analyzed descriptively by comparing pre-test and post-test results. The results showed a decrease in anxiety levels among all three subjects after receiving Expressive Writing Therapy. Before the intervention, some subjects were categorized as having severe and moderate anxiety, whereas after the intervention their anxiety levels decreased to moderate and mild categories. The study recommends the consistent implementation of Expressive Writing Therapy as a non-pharmacological intervention to help reduce anxiety among adolescents preparing for examinations.

Keywords: Anxiety, Adolescents, Expressive Writing Therapy, Academic Ability Test (TKA)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd selaku rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dukungan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains yang telah memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Endah Tri Wijayanti, M. Kep., Ns selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan yang memberi motivasi dan memberikan dukungannya kepada mahasiswanya.
4. Iik Yariani, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMPN 1 Loceret yang telah berkenan memberikan izin, serta kesempatan pada penulis untuk melaksanakan penelitian dengan penuh keterbukaan dan kerjasama yang baik.
5. Norma Risnasari, S.Kep.,Ns, M.Kes selaku dosen pembimbing 1 serta pembimbing akademik yang selalu memberikan arahan, motivasi serta dukungannya sehingga tugas akhir ini terselesaikan.
6. Dhian Ika Prihananto, S.KM.M.KM selaku dosen pembimbing 2 yang selalu memberikan dukungan serta motivasi.
7. Ucapan terima kasih kepada semua responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dan telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir ini. Akhirnya penulis berharap semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi pembaca semua. Amin

Kediri, 5 Juni 2028



RESTI DWIRIANTI
NPM: 2325050017

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Konsep Kecemasan	5
1. Definisi Kecemasan	5
2. Faktor yang Memengaruhi Kecemasn	6
3. Bentuk-Bentuk Kecemasan	6
4. Tanda dan Gejala Kecemasan	8
5. Dampak Kecemasan	9
6. Patofisiologi Kecemasan	11
7. Pathway Kecemasan	11
8. Penatalaksanaan Kecemasan	11
9. Skala DASS-21	12
B. Konsep Terapi <i>Writing Expressive</i>	13
1. Definisi Terapi <i>Writing Expressive</i>	13

2. Tujuan Terapi <i>Writing Expressive</i>	14
3. Manfaat Terapi <i>Writing Expressive</i>	14
4. Karakteristik Terapi <i>Writing Expressive</i>	14
5. Tahapan Terapi <i>Writing Expressive</i>	15
6. Kontraindikasi Terapi <i>Writing Expressive</i>	17
7. SOP Terapi <i>Writing Expressive</i>	17
C. Konsep Remaja	19
1. Definisi Remaja	19
2. Tahapan Remaja	20
3. Perkembangan Remaja	20
4. Tantangan Psikologis pada Remaja	21
D. Konsep Ujian TKA (Tes Kemampuan Akademik)	22
1. Definisi Ujian	22
2. Pelaksanaan Ujian	22
3. Tujuan Ujian	23
4. Dampak Positif Ujian	23
E. Kerangka Konsep	24
BAB III. METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian.....	25
B. Subjek Penelitian	25
C. Fokus Studi	25
D. Definisi Operasional	25
E. Lokasi dan Waktu Penelitian	25
F. Instrumen Penelitian	26
G. Pengumpulan Data	26
H. Analisa Data	27
I. Penyajian Data	27
J. Etika Penelitian	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan	35
C. Keterbatasan Penelitian	39

BAB V PENUTUP	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	42
Daftar Pustaka.....	43
Lampiran-Lampiran.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Instrumen <i>Depression, Anxiety, and Stress Scales – 21</i>	12
Tabel 2.2 SOP Terapi <i>Writing Expressive</i> (Terapi Menulis)	17
Tabel 3.1 Definisi Operasional	24
Tabel 4.1 Tingkat Kecemasan sebelum Terapi <i>Writing Expressive</i>	32
Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan sesudah Terapi <i>Writing Expressive</i>	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Gangguan Kecemasan	10
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	24
Diagram 4.1 Tingkat Kecemasan sebelum Terapi <i>Writing Expressive</i> ..	32
Diagram 4.2 Tingkat Kecemasan sesudah Terapi <i>Writing Expressive</i> ...	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Balasan
- Lampiran 4 Sertifikat Uji Etik
- Lampiran 5 SOP Terapi
- Lampiran 6 Lampiran *Informed Consent*
- Lampiran 7 Pemohonan Responden
- Lampiran 8 Lembar Kuesioner DASS-21
- Lampiran 9 Kartu Bimbingan
- Lampiran 10 Hasil Tulisan Responden
- Lampiran 11 Hasil Cek Similarity
- Lampiran 12 Kartu Bebas Plagiasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan besar dalam diri individu. Pada fase ini, remaja mulai menyadari potensi, cita-cita serta mencari nilai-nilai kehidupan. Harlock dalam (Rais, 2022) membagi remaja menjadi dua, yaitu remaja awal sekitar usia berkisar antara 11-12 tahun dan berakhir pada sekitar usia 16 sampai 17 tahun dan remaja akhir sekitar 16-18 tahun. Dalam masa ini, siswa sering mengalami kecemasan tinggi, terutama saat menghadapi ujian. Kecemasan adalah respons emosional yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman dan perubahan fisiologis. Tingkat kecemasan yang ringan, bisa berpotensi meningkatkan kinerja dan rentang kecemasan tersebut masih dianggap berada dalam batas rentang normal. Namun, apabila kecemasan sangat tinggi, hal tersebut nantinya justru dapat mengganggu fungsi secara signifikan (Spielberger dalam Purnamarini et al., 2019). Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah Terapi *Writing Expressive* (Terapi Menulis). Terapi ini memberikan kesempatan kepada individu untuk menuliskan pikiran dan perasaan terdalamnya secara bebas tanpa penilaian. Selain itu, terapi *Writing Expressive* (Terapi Menulis) relatif mudah dilakukan dan tidak membutuhkan biaya besar (Purnamarini et al., 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2025) diperkirakan sekitar 4,1% remaja usia 10-14 tahun dan 5,3% remaja usia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Sementara itu, hasil dari (*Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, 2023), mengungkapkan bahwa masalah kesehatan mental umum pada remaja dengan prevalensi 25,4% pada laki-laki dan 28,2% pada perempuan. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa 3,7% individu berusia 15-24 tahun mengalami gejala kecemasan, dengan perkiraan 31,9% remaja pernah mengalaminya (Putri Zahra et al., 2024). Jawa timur di tahun

2023, sebanyak 84,6% remaja Jawa Timur dilaporkan mengalami kecemasan (Wahyudi et.,al 2023). Sementara, di Kota Kediri sebanyak 84,4% siswa mengalami kecemasan situasional yang dipengaruhi oleh rasa takut terhadap penilaian yang negatif maupun tekanan dalam menyelesaikan tuntutan akademik (Nurul Hidayati dalam Putri, 2025). Berdasarkan survei data awal yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 15 Agustus 2025 di SMPN 1 Loceret sebanyak 23 remaja kelas IX ditemukan diantaranya 9 remaja mengalami kecemasan ringan, 1 remaja mengalami kecemasan sedang dan 2 diantaranya mengalami kecemasan berat.

Menjelang ujian akhir, remaja sering mengalami kecemasan akibat tuntutan belajar, tekanan orang tua maupun guru, serta kekhawatiran akan masa depan. Kondisi tersebut memicu munculnya stres sebagai respons terhadap tekanan yang dirasakan. Secara fisiologis, stres akan mengaktifkan sistem limbik yang berperan dalam pengolahan emosi, merespon ancaman atau tekanan dengan mengaktifkan hipotalamus. Hipotalamus kemudian melepaskan *Corticotropin Releasing Factor (CRF)* yang merangsang kelenjar hipofisis untuk mengeluarkan *Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH)*. Hormon ini selanjutnya akan meningkatkan produksi kortisol oleh kelenjar adrenal. Peningkatan kadar kortisol yang berlebihan dapat memperkuat gejala kecemasan seperti gelisah, jantung berdebar, sulit tidur dan sulit berkonsentrasi. Apabila kondisi ini tidak ditangani, kecemasan dapat menimbulkan permasalahan psikologis yang kompleks (Saidin dan Jailani, 2023).

Kecemasan berlebihan dapat mengganggu emosi, pola tidur, nafsu makan, bahkan kesehatan secara keseluruhan sehingga menurunkan fokus belajar dan memengaruhi interaksi sosial (Aninda dalam Harahap et., al, 2024). Fenomena ini umum dialami siswa di berbagai lingkungan pendidikan, karena kecemasan berakar pada aspek neurologis maupun moral dan dapat termanifestasi langsung maupun tidak langsung. Kecemasan bisa menimbulkan masalah lain, sehingga diperlukan strategi penanganan yang efektif, salah satunya *writing expressive* sebagai sarana

menyalurkan pikiran dan perasaan agar remaja lebih siap menghadapi ujian (Harahap et., al, 2024).

Sebagai respon terhadap kondisi tersebut, diperlukan intervensi yang efektif tanpa efek samping. Penanganan kecemasan dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis, namun penggunaan obat seperti *benzodiazepine* tidak disarankan jangka panjang karena beresiko menimbulkan ketergantungan. Alternatif non-farmakologis seperti relaksasi, *hypnosis*, dan *writing expressive* terbukti membantu menurunkan kecemasan (Wijaya et al., 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Wijaya et al., 2023) dengan judul penelitian Penerapan Teknik *Expressive Writing* untuk menurunkan stres akademik siswa di didapatkan hasil penerapan teknik *expressive writing* dapat menurunkan stres akademik siswa secara signifikan. *Writing Expressive* salah satu bentuk layanan yang merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang memiliki masalah kecemasan saat menghadapi ujian sekolah. Terapi ini bekerja melalui dominasi sistem parasimpatis dengan mengalihkan fokus, menurunkan ketegangan, serta menurunkan kadar kortisol. Aktivitas menulis mampu memperbaiki regulasi emosi, memberikan katarsis dan meningkatkan kemampuan remaja memahami serta mengendalikan pikiran negatif (Tampubolon, 2019).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus dengan judul ” Penerapan *Writing Expressive* (Terapi Menulis) Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja Kelas IX Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian TKA (Tes Kemampuan Akademik) Di SMPN 1 Loceret Kabupaten Nganjuk .”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah perubahan tingkat kecemasan pada remaja kelas IX yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian TKA (Tes Akademik Siswa) sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Writing Expressive* (Terapi menulis)?.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui penurunan tingkat kecemasan remaja kelas IX yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian TKA (Tes Kemampuan Akademik) sebelum dan sesudah dilakukan terapi *writing expressive* (terapi menulis).

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada remaja kelas IX yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian TKA (Tes Kemampuan Akademik) sebelum dilakukan terapi *Writing Expressive*.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada remaja kelas IX yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian TKA (Tes Kemampuan Akademik) sesudah dilakukan terapi *Writing Expressive*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis hasil penelitian ini digunakan sebagai informasi dalam bidang ilmu keperawatan dengan memberikan terapi non-farmakologis berupa terapi *Writing Expressive* untuk menurunkan tingkat kecemasan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat membantu mengetahui sejauh mana tingkat kecemasan pada remaja mengalami penurunan sesudah diberikan intervensi berupa terapi *writing expressive*, sehingga intervensi selanjutnya dapat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan remaja dalam menghadapi ujian.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat berkontribusi sebagai sumber informasi dan materi pembelajaran tambahan dalam bidang ilmu keperawatan dengan mudah serta mengetahui bagaimana terapi *Writing Expressive* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan

pada siswa-siswa yang akan menghadapi ujian dan menambah kepustakaan khusus-nya di bidang ilmu keperawatan jiwa

c. Bagi Klien

Penelitian ini dapat memberikan sarana bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran, membantu menurunkan tingkat kecemasan, serta meningkatkan kemampuan mengelola emosi melalui kegiatan menulis yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarawati, T. & Fidiarohana, R. (2024). *Penerapan Expressive Writing Therapy untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Remaja Korban Bullying di SMA N 14 Semarang*, Jurnal Ilmu Kesehatan, (2), pp. 162–172.
- Aqobah, Q.J. & Rhamadian, D. (2022). *Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet The Impact Of Anxiety In Sports On Athletes*, Journal Of Sport Science And Tourism Activity, 1(1), Pp. 31–36. Available At: <https://Jurnal.Untirta.Ac.Id/Index.Php/Josita>.
- Arjanto, P. (2022). *Uji Reliabilitas Dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (Dass-21) Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi Perseptual, 7(1), P. 60. Available At: <https://doi.org/10.24176/Perseptual.V7i1.6196>.
- Benita, N.R. (2019). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Siswa Smp Kristen Gergaji*. Theesis tidak dipublikasikan. Program Strata-1 Kedokteran Umum. Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/11735958.pdf>.
- Chand, S.P. & Marwaha, R., (2023). *Anxiety*. Dalam: StatPearls Treasure Island. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361/> [Diakses 6 Mei 2026].
- Desy Rosiana And Dhian Riskiana Putri (2024). *Analisis Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Siswa Remaja Kelas Xi Di Smp X Surakarta*, Risoma : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan, 3(1), Pp. 150–160. Available At: <https://doi.org/10.62383/Risoma.V3i1.546>.
- Didik, S. (2024). *Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Media Katarsis Dalam Mengurangi Kecemasan: Systematic Literature Review*, Guidance And Counseling, 5(Query Date: 2021-10-28 12:43:33), Pp. 99–112.
- Doni, A. W., Aprizal Ponda, & Darwel. (2025). *Dampak Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Perilaku dan Kesehatan Remaja*. 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.70920/pengabmaskes.v2i2.89>
- Farida Isroani, (2023). *Psikologi Perkembangan*. Lovrinz Publishing. Available At: <https://books.google.co.id/books?id=0ftleaaaqbaj>.

- Faroh, R.A., Purnawan, H. & Junaidi, M.M. (2023). *Tingkat Depresi, Stres, Dan Kecemasan Mahasiswa Teknik Elektro Selama Pembelajaran Daring*, Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran, 10(1), Pp. 1–11. Available At: <https://doi.org/10.21093/Twt.V10i1.4966>.
- Fazila Farrasia Et Al. (2023). *Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender*, Educate : Journal Of Education And Learning, 1(2), Pp. 49–57. Available At: <https://doi.org/10.61994/Educate.V1i2.319>.
- Gumilang, C. (2025) *10 Manfaat Menulis bagi Kesehatan Mental dan Fisik*. Yayasan Asih Putera. Available at: [Yayasan Asih Putera](#). Diakses tanggal 31 Mei 2026.
- Harahap, J.S. And Silvianetri, S. (2024). *Efektifitas Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa*, Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 8(2), Pp. 107–122. Available At: <https://doi.org/10.29240/Jbk.V8i2.10836>.
- Hartono1, F.P. Et Al. (2019). *Literature Review : Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Bentuk Katarsis Pada Individu Yang Mengalami Depresi Dan Kecemasan*, Pp. 19–30.
- Heru Wahyudi , Rahayu Budi Utami, A.C.N. (2023). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja (Di Kelas Ix Smpn 1 Berbek Kabupaten Nganjuk)* Heru, Jurnal Sabhanga, 5(1), Pp. 60–67. Available At: <http://ejournal.stikessatriabhakti.ac.id/index.php/sbn1/article/view/21/21>.
- Idris, Idriani & Idris, (2019). *Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian*, Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 7(2), Pp. 106–115. Available At: <https://doi.org/10.30603/Tjmpi.V7i2.1115>.
- Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-Namhs) Report (Bahasa Indonesia) (2023). Available At: <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>. Diakses tanggal 18 Juni 2025
- Ismanadi dan Helmi Khoirulloh, 2023. *Tes Kemampuan Akademik (TKA) SMP/MTs: Mewujudkan Penilaian yang Adil dan Terstandar*. Tersedia di: Edu Ismanadi [Diakses 7 Mei 2026]. (smpkartika49.sch.id)

- Junita(1), N. Et Al. (2023). *Ekspressif Writing Therapy Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Korban Bullying*, 9(1), Pp. 78–84. Available At: <https://doi.org/10.31289/Diversita.V9i1.8333>.
- Mellani and Kristina, N.L.P. (2021). *Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara Tahun 2021*. NLPK Mellani, pp. 12–34. Available at: <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7453/>.
- Nanda Putri, N., Daulay, W. & Marlindawani (2025). *Kecemasan Akademik Yang Dialami Oleh Remaja*. E-Jurnal.Iphorr.Com, 19(6), p. 2025. Available at: <http://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk/article/view/972>.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pakpahan, R. (2019). *Ujian Sekolah Sebagai Upaya Pemetaan Mutu Sekolah Dasar*, *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 21(2), Pp. 167–182. Available At: <https://doi.org/10.24832/Jpnk.V21i2.184>.
- Priyatna, T.D., Risnasari, N. & Prihananto, D.I. (2025). *Penerapan Terapi Bermain Kartu Uno Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Penyusunan Tugas Akhir Di Prodi D-Iii Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 0008, Pp. 202–208.
- Purnamarini, D.P.A., Setiawan, T.I. & Hidayat, D.R. (2019). *Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah*, *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), P. 36.
- Putri, S. (2025). *Implementasi Metode Self-Talk Positif Dengan Media Cermin Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Siswa-Siswi Yang Mengalami Kecemasan Berbicara Didepan Kelas Di SMAN 1 Gurah*, *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 0008(1), pp. 537–542.
- Rais, M.R. (2022). *Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja*, 12(1), Pp. 40–47. Available At: <https://doi.org/10.30829/Alirsyad.V12i1>.
- Rama, A. et al. (2026). *Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Dalam Menghadapi Tes Kompetensi Akademik (TKA) Di SMA Negeri 1 Kepanjen Tahun 2025*. 8, pp. 3071–3079.

- Researches, D. and Esa, M. (2026). *Tes Kemampuan Akademik (TKA) sebagai Inovasi Evaluasi Pendidikan : Sebuah Tinjauan Naratif*. 6(1), pp. 54–69.
- Risnasari, N. (2016). *5 Tingkat Kecemasan Keluarga Dalam Menghadapi Anggota Keluarga Penderita Gangguan Jiwa Di Poli Jiwa Rumah Sakit Bhayangkara Kota Kediri*, Judika (Jurnal Nusantara Medika), 1(1), Pp. 36–42.
- Riza, S. et al. (2019). *Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa Di Smp Negeri 1 Makassar*, BMC Public Health, 5(1), pp11. Available at: <https://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JKEP/article/v.>
- Rizqi Intan Fajrin, Arnika Dwi Astika, T.S. (2022). *Pengaruh Exspressive Writing Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Keperawatan Program Sarjana Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Gombong*. Thesis tidak dipublikasikan. Program Sarjana: Gombong
- Saidin & Jailani, M.S. (2023). *Memahami Etika Dalam Penelitian Ilmiah’*, Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora, 1, Pp. 24–29.
- Salmiyati, Sulistyaningsih, W. & Ervika, E. (2020). *Kecemasan Anak Korban Bullying : Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif Menurunkan Kecemasan*, Psychopolytan : Jurnal Psikologi, 4(1), Pp. 49–56. Available At: <https://doi.org/10.36341/Psi.V4i1.1307>.
- Salmiyati, Wiwik Sulistyaningsih & Eka Ervika (2020). *Kecemasan Anak Korban Bullying Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif*, Psychopolytan : Jurnal Psikologi, 4(1), Pp. 49–56.
- Sari, D.S.M. (2022). *Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (Uas) Di Sma Negeri 3 Rejang Lebong*, Pp. 78–80.
- Siregar (2022). *Diagnosis Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Di Mts Bustanul Ulum Krai Lumajang*. Skripsi, Thesis tidak dipublikasikan.
- Siti Nur Hasina, Siti Yumnah, L.P. (2022), *Menurunkan Kecemasan Remaja Dengan Terapi Modifikasi Relaksasi Di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Keperawatan, 14(2), pp. 455–464.

- Tampubolon, J.Y. (2019). *Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Smp Satu Padu Tiga Juhar Tahun 2019*, Available at: <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp.content/uploads/2019/08/Juni-Yanti-Tampubolon-032015025.pdf>.
- Wakhidatul Rochmah, A. Et Al. (2024). *Penerapan Terapi Senam Yoga Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Masalah Keperawatan Kecemasan Diagnosamedis Anxietydisorder Dipuskesmas Sukoramekota Kediri (Studi Kasus)*, Seminar Nasional Sains.
- WHO, (2025) *Mental Health Of Adolescents*. Available At: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Diakses tanggal 18 Juni 2025.
- Wijaya, M.F. Et Al. (2023). *Cara Mengatasi Kecemasan Dental Secara Farmakologis Dan Non-Farmakologis*, Pp. 61–7. Available At: <https://journal.fkg.umi.ac.id/index.php/denthalib/article/view/37/29>.
- Wijayanti, E., Risnasari, N. & Aisyah, S. (2020). *Kecemasan Mahasiswa Perawat Universitas Nusantara PGRI Kediri Selama Pembelajaran Jarak Jauh*, Pp. 47–51.
- Yudono, D.T., Wardaningsih, S. & Kurniasari, N. (2019). *Pengaruh Terapi Psikoreligius (Dzikir) Dan Progresive Muscle Relaxation Dengan Pendekatan Caring Terhadap Kecemasan Pada Pasien Tindakan Kemoterapi*. Health Sciences And Pharmacy Journal, 3(2), P. 34. Available At: <https://doi.org/10.32504/hspj.v3i2.131>.
- Zahra, G. Et Al. (2024). *Deteksi Tingkat Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Random Forest*, Jurnal Fakultas Teknik Umt, 13(1), Pp. 38–47. Available At: <http://jurnal.umat.ac.id/index.php/jt/index>.

