

EFEKTIVITAS MENULIS EKSPRESIF SECARA DARING UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN AKIBAT PANDEMI COVID-19

Isnawati, Widyastuti, Ahmad Ridfah

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

e-mail: isnawaati14@gmail.com

Submitted: 2021-09-30

Published: 2023-05-25

Accepted: 2023-04-13

DOI: <https://doi.org/10.24036/rapun.v14i1.114464>

Abstract: *The effectiveness of online expressive writing to reduce anxiety due to the COVID-19 pandemic. Anxiety is one of the impacts felt by society during the COVID-19 pandemic. The anxiety experienced occurs because of the inability to predict the dangers that will be posted by COVID-19. High anxiety will harm sleep patterns and individual behavior. This study aims to determine the effectiveness of giving expressive writing instructions online in reducing anxiety due to the COVID-19 pandemic. This study uses an experimental research design pretest-posttest control group design. The participants in this study were 22 women aged 18-30 years who experienced anxiety due to the COVID-19 pandemic. Participants were divided into two groups, namely the experimental group (N=10) and the control group (N=12). The measuring instrument used in this study is the Coronavirus Anxiety Scale (CAS) which has been adapted into Indonesian. The data analysis technique used the Mann-Whitney test and the Wilcoxon test. The results showed that expressive writing online was effective for reducing anxiety due to the COVID-19 pandemic ($p=0.011$ for the experimental group and $=0.855$ for the control group). This research implies that expressive writing can be used as a medium to reduce individual anxiety.*

Keywords: *Anxiety, COVID-19 pandemic, expressive writing*

Abstrak: **Efektivitas menulis ekspresif secara daring untuk menurunkan kecemasan akibat pandemi COVID-19.** Kecemasan merupakan salah satu dampak yang dirasakan masyarakat selama pandemi COVID-19 berlangsung. Kecemasan yang dialami terjadi karena ketidakmampuan untuk memprediksi bahaya yang akan ditimbulkan oleh COVID-19. Kecemasan yang tinggi akan memberikan dampak buruk pada pola tidur dan perilaku individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas menulis ekspresif secara daring dalam menurunkan kecemasan akibat pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen pretest-

posttest control group design. Partisipan dalam penelitian ini adalah 22 orang perempuan berusia 18-30 tahun yang mengalami kecemasan akibat pandemi COVID-19. Partisipan dibagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (N=10) dan kelompok kontrol (N=12). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Coronavirus Anxiety Scale (CAS) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Teknik analisis data menggunakan uji Mann-Whitney dan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis ekspresif secara daring efektif untuk menurunkan kecemasan akibat pandemi COVID-19 ($\rho=0,011$ untuk kelompok eksperimen dan $\rho=0,855$ untuk kelompok kontrol). Implikasi dari penelitian ini adalah menulis ekspresif dapat digunakan sebagai salah satu media untuk menurunkan kecemasan individu.

Kata Kunci: Kecemasan, pandemi COVID-19, menulis ekspresif

PENDAHULUAN

Dunia kesehatan saat ini sedang dilanda oleh penyakit baru yang diberi nama oleh *World Health Organisation* (WHO) sebagai *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) atau disebut juga virus corona. COVID-19 merupakan penyakit menular yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan manusia. Shihab (2020) mengemukakan bahwa COVID-19 menakutkan karena sifat dari COVID-19, efek dan jangka waktu efek yang ditimbulkan, obat yang efektif dan vaksin yang dapat mencegah COVID-19 belum diketahui secara pasti serta belum ada rekomendasi mutlak mengenai cara pencegahan penularan dan cara mengobati COVID-19.

Pandemi COVID-19 telah memengaruhi semua aspek kehidupan manusia, salah satunya adalah pengaruh pada kesehatan mental masyarakat. Ahmed, dkk (2020) menemukan bahwa selama pandemi

melanda Cina, tepatnya pada 1074 orang Tiongkok mengalami kecemasan, depresi, dan penggunaan alkohol. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Huang dan Zhao (2020) pada 7.236 orang di China bahwa pandemi mengakibatkan prevalensi gangguan kecemasan umum pada masyarakat yang mencapai 35,1%, gejala depresi 20,1%, dan kualitas tidur 18,2%. Di negara lain, Roy, dkk (2020) pada 662 orang India, masyarakat mengalami kecemasan yang tinggi selama pandemi COVID-19. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa dampak pandemi pada kesehatan mental masyarakat meliputi peningkatan kecemasan, depresi, dan penurunan kesejahteraan mental.

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (Antara, 2020) melaporkan tiga masalah psikologis di masyarakat yaitu perasaan cemas, depresi dan trauma

psikologis. Data ini disimpulkan dari 1522 orang yang memanfaatkan layanan pemeriksaan kesehatan mental secara daring hingga 1 Mei 2020. Sedangkan hasil survei lain yang dilakukan oleh Iskandarsyah dan Yudiana (Agung, 2020) didapatkan bahwa 78% partisipan mengalami kecemasan terhadap penyebaran COVID-19 dan 23% partisipan merasa tidak bahagia dalam kondisi tertekan. Berdasarkan data yang dipaparkan dapat disimpulkan bahwa kecemasan memberikan dampak yang paling dirasakan oleh masyarakat selama pandemi berlangsung.

Peneliti melakukan survei pada tanggal 28 September 2020 pada 73 responden yang berdomisili di Makassar. Hasil survei menunjukkan bahwa 68 partisipan dari 73 partisipan merasa cemas berada dalam situasi pandemi COVID-19. Partisipan melaporkan selama masa pandemi, partisipan mengalami kecemasan berupa pikiran yang berlebihan (*overthinking*) mengenai COVID-19, cenderung melakukan aktivitas berulang seperti mencuci tangan dan menggunakan *hand sanitiser*, meningkatnya ketakutan untuk beraktivitas di luar rumah, merasa was-was, perubahan pola hidup, dan stress.

Peneliti menyediakan pilihan jawaban pada survei yang dilakukan pada bagian penyebab kecemasan akibat pandemi COVID-19,

pilihan jawaban diberikan berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan. Hasil yang didapatkan adalah 45 partisipan memilih penyebab kecemasan karena banyaknya perubahan yang terjadi, 33 partisipan cemas karena banyaknya penyebaran berita hoax dan berita menyedihkan, 32 partisipan cemas karena tinggal di daerah yang memiliki banyak jumlah kasus COVID-19, 23 partisipan cemas karena khawatir dengan masa depan, 17 partisipan cemas karena banyaknya informasi COVID-19 di media sosial, 6 partisipan cemas karena mengalami penurunan penghasilan, 5 partisipan cemas karena kurangnya dukungan sosial yang didapatkan. Penyebab kecemasan lain yang ditambahkan oleh partisipan adalah sulit beradaptasi dengan keadaan, kurangnya kesadaran masyarakat mengenai bahayanya COVID-19, banyaknya pekerjaan yang bisa terhambat, banyaknya proker yang dikonsepsi ulang, kuliah yang berantakan dan adanya kasus COVID-19 yang tanpa gejala.

Survei yang dilakukan oleh peneliti juga mengungkap dampak kecemasan akibat pandemi COVID-19 yang dirasakan oleh masyarakat di Makassar. Peneliti juga menyediakan pilihan jawaban berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada bagian dampak kecemasan akibat pandemi COVID-19. Partisipan melaporkan dampak kecemasan yang dirasakan adalah 35

partisipan mengalami gangguan tidur, 33 partisipan mengalami perubahan negatif pada aktivitas fisik, 9 partisipan mengalami somatisasi dan 1 partisipan mengalami peningkatan aktivitas merokok.

Spielberger (1966) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan dirasakan oleh individu. Lahargo Kembaren (Antara, 2020) seorang psikiater dari PDSKJI mengemukakan bahwa gejala kecemasan utama dan depresi yang dirasakan oleh responden yang menggunakan layanan yang disediakan PDSKJI di masa pandemi COVID-19 adalah rasa takut yang berlebihan, merasa tidak nyaman dan tegang, mengalami gangguan tidur dan waspada berlebihan. Roy, dkk (2020) menemukan bahwa tanda-tanda kecemasan yang dialami oleh masyarakat selama pandemi COVID-19 adalah selalu memikirkan tentang pandemi, merasa takut akan tertular virus selama seminggu terakhir, khawatir tentang diri sendiri dan orang terdekat mereka serta kesulitan tidur karena khawatir tentang pandemi selama seminggu terakhir.

Kecemasan merupakan respon normal yang dimiliki oleh individu ketika berhadapan dengan situasi yang tidak menentu seperti masa pandemi sekarang ini. Namun, kecemasan yang dialami oleh masyarakat

dapat meningkat karena adanya perubahan rutinitas dan kebiasaan sehari-hari akibat pandemi COVID-19 (Bareket-Bojmel, dkk., 2020), kehilangan pendapatan akibat COVID-19 (Hyland, dkk., 2020), dan banyaknya informasi mengenai COVID-19 diketahui (Özdin & Özdin, 2020). Lee (2020) mengemukakan bahwa aspek-aspek kecemasan COVID-19, yaitu:

- a. Aspek Kognitif meliputi pemikiran berulang, khawatir, dan bermimpi tentang COVID-19.
- b. Perilaku meliputi menghindari penyebab kecemasan dan melakukan perilaku menyimpang.
- c. Emosional meliputi ketakutan, kecemasan, dan kemarahan ketika dihadapkan dengan situasi yang berkaitan dengan pandemi COVID-19.
- d. Fisiologis meliputi gangguan tidur, tekanan somatik dan imobilitas tonik.

Spielberger (1966) mengemukakan bahwa kecemasan dapat mengakibatkan insomnia, perilaku menyimpang, gejala psikologis dan psikosomatis yang negatif. Stanton, dkk (2020) mengemukakan bahwa kecemasan yang tinggi akibat COVID-19 yang dirasakan individu dapat mengakibatkan perubahan negatif dalam aktivitas fisik, gangguan tidur, perilaku merokok, dan peningkatan asupan alkohol. Dengan adanya dampak tersebut, kecemasan

akan memengaruhi sistem kekebalan tubuh individu. Astuti (2019) mengemukakan bahwa individu yang tidur dengan durasi yang tidak cukup dapat mengakibatkan turunnya kekebalan tubuh dan terganggunya metabolisme tubuh yang menjadi pemicu terjadinya berbagai penyakit fisik. Studi yang dilakukan oleh National Sleep Foundation (2019) pada 15 orang pria muda menemukan bahwa tidur berguna untuk mempertahankan fungsi kekebalan tubuh sehingga individu yang mengalami kurang tidur kronis memiliki risiko mengalami gangguan sistem kekebalan tubuh.

Kecemasan yang dialami oleh masyarakat di tengah pandemi perlu diatasi agar masyarakat dapat tetap mempertahankan pola hidup sehat dan kekebalan tubuh yang dimiliki sehingga dapat melawan infeksi virus corona. Intervensi yang terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan adalah musik klasik (Negoro, 2017), terapi dzikir dan sholat dhuha (Lailani & Kuncoro, 2019). Intervensi tersebut memiliki kondisi tertentu yang harus diperhatikan dalam penerapannya, seperti adanya peran budaya yang dapat memengaruhi dalam proses intervensi, tingkat religiusitas individu, rasa syukur individu dan keyakinan individu. Selain itu, intervensi yang juga terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan adalah menulis ekspresif (Abdurrahman, dkk.,

2020; Retnoningtyas, dkk., 2017; Schroder, dkk., 2017; Susanti & Supriyantini, 2013).

Peneliti memilih untuk menggunakan intervensi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan karena menulis dapat dijadikan wadah untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran individu secara bebas. Rohmadani (2017) yang mengemukakan bahwa menulis merupakan bentuk intervensi yang sederhana, murah dan tidak memerlukan umpan balik. Selain sederhana dalam hal penyediaan media menulis, menulis ekspresif juga tidak terikat dengan aturan penulisan yang baku. Baikie dan Wilhelm (2005) mengemukakan bahwa ekspresif memberikan kebebasan pada individu untuk menulis tanpa memperhatikan aturan ejaan, tata bahasa dan struktur kalimat. Rohmadani (2017) mengemukakan bahwa menulis ekspresif merupakan aktivitas pribadi yang bebas kritik dan aturan bahasa karena dalam menulis proses lebih ditekankan daripada hasil menulis.

Pemberian intervensi menulis ekspresif seharusnya dilakukan di laboratorium secara tatap muka langsung antara partisipan dan peneliti yang memberikan instruksi. Pennebaker dan Chung (2007) mengemukakan bahwa menulis ekspresif pada umumnya dilakukan di laboratorium dan tanpa adanya umpan balik. Namun,

selama pandemi COVID-19 melanda wilayah Indonesia, WHO telah memberikan anjuran untuk tetap berada di rumah dan mengurangi aktivitas di luar dikarenakan COVID-19 sangat mudah menyebar melalui tetesan air liur orang yang terinfeksi yang keluar dari hidung dan mulut ketika bersin (WHO, 2020). Sehingga peneliti akan memberikan intervensi menulis ekspresif kepada partisipan melalui media daring.

Keefektifan intervensi yang dilakukan secara daring telah dibuktikan oleh beberapa peneliti. Corter dan Petrie (2008) mengemukakan bahwa peneliti telah melakukan variasi pengaturan tempat menulis ekspresif dan metode pemberian instruksi melalui rekaman video, amplop tertutup atau oleh peneliti sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Titov, dkk (2009) pada 58 orang penduduk Australia yang berusia 18 tahun menemukan bahwa terapi berbasis komputer secara klinis terbukti efektif dan dapat diterima oleh pasien.

Hirai, dkk (2012) melakukan penelitian pada 183 mahasiswa Fakultas Psikologi di universitas yang ada di wilayah Texas dan menemukan bahwa individu yang memfokuskan tulisan pada emosi yang dirasakan mengalami penurunan gejala trauma yang signifikan dari waktu ke waktu setelah menulis ekspresif secara daring. Penelitian yang dilakukan oleh Baikie, dkk

(2012) pada 848 orang yang didiagnosa mengalami gangguan mood menemukan bahwa partisipan yang mengikuti intervensi menulis ekspresif secara daring melaporkan pengurangan gejala kecemasan, depresi, stress, dan kesehatan fisik. Selain itu kelebihan lain dari penelitian yang dilakukan secara daring adalah adanya peningkatan kesediaan individu untuk mengungkapkan informasi pribadi. Hal ini sesuai dengan pendapat Hirai, dkk (2012) yang mengemukakan bahwa penelitian yang dilakukan secara daring menawarkan kelebihan yaitu hemat biaya, kemudahan akses secara geografis dan dapat meningkatkan kesediaan partisipan untuk menyampaikan informasi yang bersifat pribadi.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pandemi COVID-19 telah mengakibatkan kecemasan pada masyarakat. Sehingga peneliti tertarik untuk memberikan intervensi menulis ekspresif secara daring kepada masyarakat yang mengalami kecemasan akibat pandemi COVID-19 agar dampak negatif yang ditimbulkan oleh kecemasan yang dialami dapat berkurang bahkan hilang.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada kriteria partisipan, durasi menulis, alat ukur yang digunakan, waktu pemberian *posttest* dan

metode pemberian instruksi. Partisipan yang dilibatkan dalam penelitian Susanti dan Supriyantini (2013) adalah mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Pada penelitian yang dilakukan oleh Retnoningtyas, dkk (2017) melibatkan partisipan mahasiswa pada tingkat pertama. Pada penelitian yang dilakukan oleh Schroder, dkk (2017) melibatkan partisipan mahasiswa yang mengalami kekhawatiran kronis. Dan penelitian yang dilakukan Abdurrahman, dkk (2020) melibatkan partisipan penderita kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi. Sedangkan partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah perempuan yang mengalami kecemasan akibat pandemi COVID-19.

Intervensi menulis ekspresif pada penelitian Susanti dan Supriyantini (2013) dilakukan selama 5 hari dengan durasi menulis selama 90-120 menit pada setiap harinya. Pada penelitian Schroder, dkk (2017) partisipan diberikan waktu selama delapan menit untuk menulis ekspresif. Sedangkan pada penelitian ini partisipan diberikan intervensi menulis ekspresif selama 4 hari dengan durasi menulis selama 20 menit tiap harinya sejalan dengan prinsip menulis ekspresif yang dikemukakan oleh Pennebaker dan Evans (2014).

Pada penelitian Retnoningtyas, dkk (2017) *posttest* diberikan tepat setelah sesi terakhir

intervensi menulis ekspresif dilakukan. Pada penelitian Abdurrahman, dkk (2020) *posttest* diberikan tepat setelah hari keempat intervensi menulis ekspresif dilakukan. Sedangkan pada penelitian ini *posttest* diberikan sepuluh hari setelah hari keempat intervensi menulis ekspresif dilakukan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Susanti dan Supriyantini (2013), Retnoningtyas, dkk (2017), Schroder, dkk (2017), Abdurrahman, dkk (2020) instruksi menulis ekspresif diberikan secara langsung ketika partisipan bertemu langsung dengan peneliti sedangkan pada penelitian ini instruksi menulis ekspresif dilakukan secara daring melalui perantara *google meeting*.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen yang menggunakan tiga variabel yaitu, menulis ekspresif (X) sebagai variabel bebas, kecemasan (Y) sebagai variabel terikat dan jenis kelamin (Z) sebagai variabel kontrol.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *between-subject design* dengan dua kelompok yaitu *pretest-posttest control group design*. Seniasi, Yulianto, dan Setiadi (2017) mengemukakan bahwa dalam *between-subject design* dengan dua kelompok, pengaruh variabel bebas terhadap

variabel terikat dapat dilihat dari perbedaan skor variabel terikat pada kelompok subjek yang diberikan perlakuan (variabel bebas).

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Tabel 1. Skema Desain Eksperimen

	Kelompok	Pre	Perlakuan	Post
R	Eksperimen	O ₁	X	O ₂
	Kontrol	O ₁		O ₂

Keterangan:

R: Random

O₁: Pengukuran sebelum perlakuan (*pretest*)

O₂: Pengukuran setelah perlakuan (*posttest*)

X: Menulis ekspresif

Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang mendapatkan intervensi sedangkan kelompok kontrol merupakan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diminta untuk menuliskan tentang perasaan dan pikiran partisipan yang berkaitan dengan pandemi COVID-19 selama 20 menit setiap hari selama 4 hari berturut-turut sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan akan diminta untuk menjelaskan secara tertulis melalui *google form* tentang kegiatan yang dilakukan dalam 1 hari itu. Peneliti memberikan *posttest* kepada partisipan setelah sepuluh hari proses menulis selesai. Hal ini dilakukan karena instruksi dalam alat ukur yang digunakan meminta partisipan menjawab sesuai dengan yang dialami selama 2 minggu terakhir.

Partisipan dalam penelitian ini adalah 24 orang yang berdomisili di Makassar, berjenis kelamin perempuan dan berusia 18-30 tahun, memiliki skor total *Coronavirus Anxiety Scale* (CAS) ≥ 1 berdasarkan *pretest* yang diberikan, serta bersedia menulis selama dua puluh menit setiap hari selama empat hari berturut-turut.

Penelitian ini menggunakan skala kecemasan COVID-19 yaitu *Coronavirus Anxiety Scale* (CAS) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. *Coronavirus Anxiety Scale* (CAS) yang disusun berdasarkan aspek aspek yang dikemukakan Lee (2020). CAS mengukur empat aspek kecemasan COVID-19 yang meliputi aspek kognitif, perilaku, emosional dan fisiologis. Skor total CAS versi bahasa Indonesia berada pada rentang 1-28, yang bermakna bahwa apabila skor ≥ 1 memiliki kecenderungan individu mengalami gejala

kecemasan yang berat. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka akan semakin tinggi kecemasan COVID-19 yang dimiliki oleh individu.

Validitas skala CAS versi bahasa Indonesia dianalisis dengan menggunakan validitas isi dengan menggunakan *Aiken's V* berdasarkan penilaian panel ahli sebanyak lima orang. Skala CAS yang telah disusun memiliki nilai *Aiken's* yang berkisar antara 0,700 hingga 0,950. Peneliti juga menghitung validitas factorial skala CAS versi bahasa Indonesia menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA) *single factor* melalui aplikasi AMOS sama dengan analisis yang digunakan oleh Lee (2020). Nilai CFA yang didapatkan ialah CFI=0,975, TLI=0,953, GFI=0,939 dan RMSEA=0,077 sehingga dapat dikatakan bahwa model skala CAS yang telah diadaptasi fit dan valid karena model yang didapatkan sama dengan model skala asli yang dibuat oleh Lee (2020).

CAS versi bahasa Inggris yang dibuat oleh Lee (2020) memiliki nilai reliabilitas yang didapatkan sebesar 0,93. Hasil uji coba reliabilitas CAS versi bahasa Indonesia dengan 13 aitem memperoleh nilai McDonald's (ω) sebesar 0,921. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skala CAS versi bahasa Indonesia memiliki tingkat reliabilitas yang sangat bagus. Reliabilitas skala CAS dalam penelitian ini dilakukan melalui program JASP.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik non parametrik menggunakan Uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney. Uji Wilcoxon digunakan untuk membandingkan skor *pretest* dan skor *posttest* dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Uji Mann Whitney digunakan untuk mengetahui perbedaan antara antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan program SPSS 25.0 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

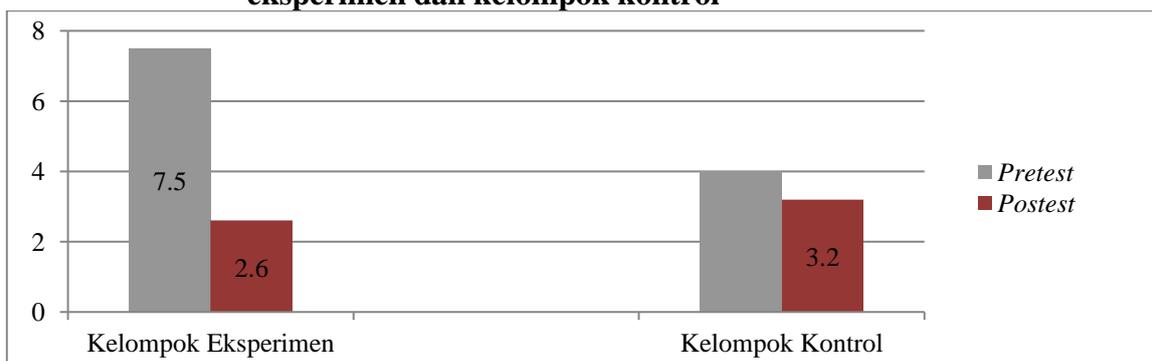
Hasil

Tabel 2. Partisipan Penelitian

No	Inisial	Usia	Pekerjaan	Kelompok
----	---------	------	-----------	----------

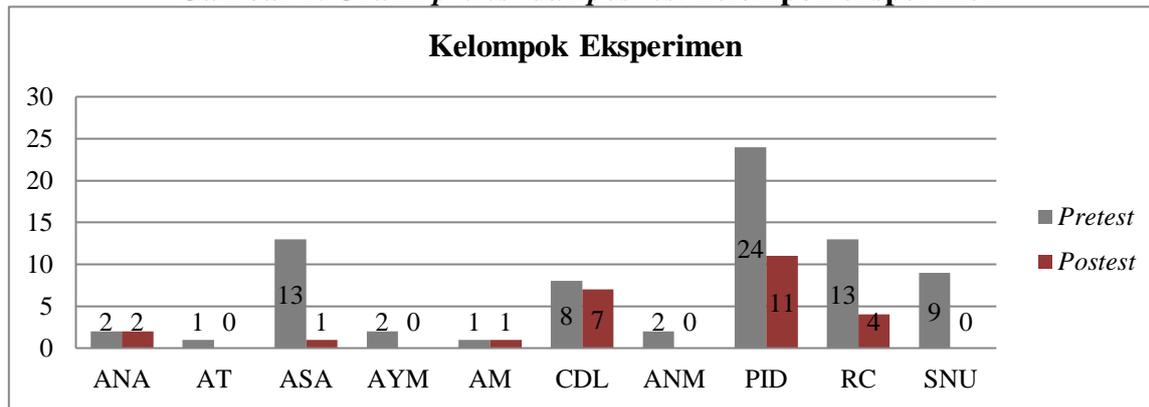
1	ANA	20 Tahun	Mahasiswa	Eksperimen
2	AT	21 Tahun	Mahasiswa	Eksperimen
3	ASA	21 Tahun	Mahasiswa	Eksperimen
4	AYM	24 Tahun	Tidak ada	Eksperimen
5	AM	20 Tahun	Mahasiswa	Eksperimen
6	CDL	22 Tahun	Mahasiswa	Eksperimen
7	ANM	24 Tahun	Mahasiswa	Eksperimen
8	PID	22 Tahun	Mahasiswa	Eksperimen
9	RC	23 Tahun	Mahasiswa	Eksperimen
10	SNU	21 Tahun	Mahasiswa	Eksperimen
11	APM	21 Tahun	Mahasiswa	Kontrol
12	AMN	18 Tahun	Mahasiswa	Kontrol
13	ANS	22 Tahun	Mahasiswa	Kontrol
14	KIR	20 Tahun	Mahasiswa	Kontrol
15	MS	22 Tahun	Pegawai harian lepas	Kontrol
16	NPA	19 Tahun	Mahasiswa	Kontrol
17	NSY	19 Tahun	Mahasiswa	Kontrol
18	NAA	21 Tahun	Mahasiswa	Kontrol
19	NS	22 Tahun	Mahasiswa	Kontrol
20	NHM	21 Tahun	Mahasiswa	Kontrol
21	NM	21 Tahun	Mahasiswa	Kontrol
22	SMSA	20 Tahun	Mahasiswa	Kontrol

Gambar 1. Grafik perbedaan nilai pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

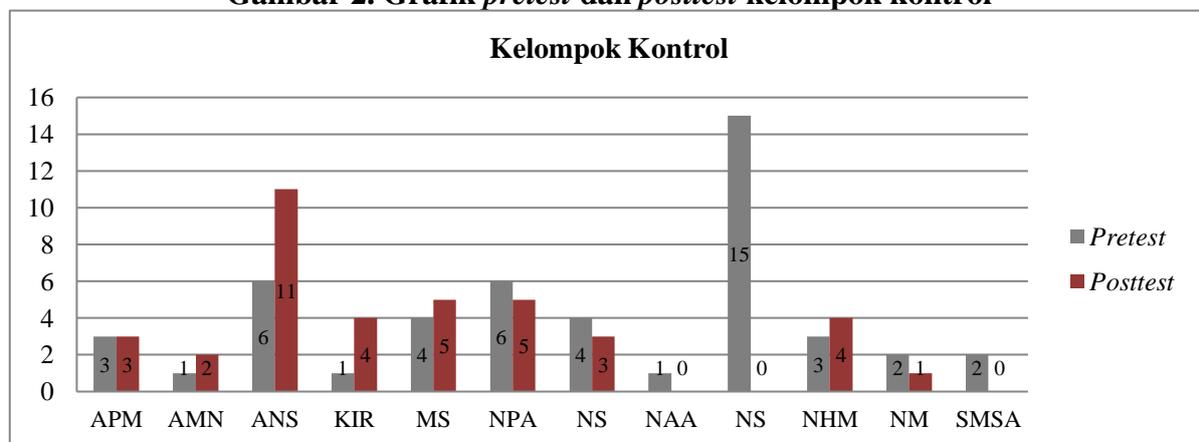


Berdasarkan grafik pada gambar 2 dapat diketahui bahwa terdapat perubahan *mean* skor *pretest* dan *posttest* kelompok

eksperimen dari 7,5 menjadi 2,6. Sedangkan perubahan *mean* skor *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dari 4 menjadi 3,2.

Gambar 2. Grafik *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen

Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa delapan dari sepuluh partisipan di kelompok eksperimen mengalami penurunan skor kecemasan dan dua orang tidak mengalami perubahan skor.

Gambar 2. Grafik *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol

Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa dari 12 partisipan di kelompok kontrol, enam orang mengalami penurunan skor kecemasan, lima orang mengalami peningkatan skor dan satu orang tidak mengalami perubahan skor.

Tabel 2. Hasil uji hipotesis dengan uji Mann Whitney

Kelompok	Nilai Signifikansi Gain Score
Eksperimen dan Kontrol	0,032

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi gain score pada kelompok eksperimen dan kontrol sebesar $\rho=0,032$ ($\rho<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan skor

kecemasan akibat pandemi COVID-19 pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Tabel 3. Hasil uji hipotesis dengan uji Wilcoxon

Kelompok	Nilai <i>Signifikansi</i>	Keterangan
Eksperimen	0,011	Signifikan
Kontrol	0,855	Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p=0,011$ ($p<0,05$) untuk kelompok eksperimen yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest*. Sedangkan, pada kelompok kontrol nilai signifikansi sebesar $p=0,855$ ($p>0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu intervensi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan kecemasan akibat pandemi COVID-19.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi menulis ekspresif secara daring untuk menurunkan kecemasan akibat pandemi COVID-19. Partisipan penelitian ini adalah perempuan yang berusia 18-30 tahun yang berdomisili di Makassar dan memiliki skor kecemasan ≥ 1 . Partisipan penelitian ini berjumlah 24 orang, yang terbagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif ditemukan bahwa partisipan penelitian memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Partisipan penelitian mengaku memiliki

ketakutan jika angka pasien yang dinyatakan positif COVID-19 terus meningkat, karena hal tersebut menandakan bahwa pandemi COVID-19 masih terus berlangsung. Ekman (2003) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan suasana hati yang dirasakan individu akibat kondisi yang tidak diketahui secara pasti. Kecemasan terjadi karena ketidakberdayaan individu untuk mengidentifikasi dan mengatasi ancaman yang dirasakan.

Partisipan dari kelompok eksperimen menuliskan bahwa pandemi membuat partisipan merasa khawatir jika orang-orang terdekat akan tertular COVID-19, merasa takut jika partisipan akan tertular COVID-19. Partisipan merasa khawatir karena tidak bisa bertemu dan terpisah dari keluarga yang harus melakukan isolasi mandiri. Lee (2020) mengemukakan bahwa salah satu gejala yang dimiliki oleh individu yang mengalami kecemasan akibat pandemi COVID-19 adalah perasaan khawatir.

Partisipan dari kelompok eksperimen menuliskan bahwa bentuk penghindaran yang dilakukan adalah partisipan memilih tetap berada di dalam kamar karena takut

tertular COVID-19. Sedangkan bentuk perilaku kompulsif yang dilakukan oleh partisipan adalah selalu mencuci tangan setiap keluar rumah dan menggunakan *hand sanitiser* setelah menyentuh barang apapun. Lee (2020) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kecemasan akibat pandemi COVID-19 akan menghindari penyebab kecemasan dan melakukan perilaku kompulsif. Hal ini juga didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Taylor, dkk (2020) bahwa individu yang mengalami kecemasan akan merasa khawatir mengenai bahaya yang ditimbulkan, sehingga takut bersentuhan dan menghindari benda yang mungkin terkontaminasi dengan COVID-19.

Berdasarkan hasil tulisan partisipan dari kelompok eksperimen, diketahui bahwa ketakutan dan kemarahan yang dialami adalah partisipan merasa takut karena jumlah pasien COVID-19 terus meningkat, marah dan jengkel dengan orang-orang yang tidak mematuhi protokol kesehatan dan tetap berkumpul di tempat liburan dan kafe, cemas karena orang terdekat ada yang dinyatakan positif COVID-19. Lee (2020) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kecemasan akibat pandemi COVID-19 akan merasakan ketakutan dan kemarahan ketika

dihadapkan dengan situasi yang berkaitan dengan pandemi COVID-19.

Berdasarkan hasil tulisan partisipan dari kelompok eksperimen, diketahui bahwa bentuk gangguan tidur dan tekanan somatik yang dialami adalah partisipan merasa sulit tidur, lemas, pusing, dan asam lambung naik ketika mendengar berita mengenai COVID-19 dan mendapatkan info bahwa orang terdekat dinyatakan positif COVID-19. Stanton, dkk (2020) mengemukakan bahwa kecemasan yang tinggi akibat COVID-19 yang dirasakan individu dapat mengakibatkan perubahan negatif dalam aktivitas fisik. Berdasarkan hasil tulisan partisipan dari kelompok eksperimen, diketahui bahwa partisipan mengalami perubahan negatif dalam aktivitas fisik berupa perasaan malas bergerak untuk melakukan aktivitas. Selain itu, partisipan menuliskan selama pandemi COVID-19 partisipan selalu tidur di pagi hari. Lee (2020) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kecemasan akibat pandemi COVID-19 akan mengalami gangguan tidur dan tekanan somatik.

Berdasarkan hasil tulisan kelompok eksperimen ditemukan faktor pertama yang memengaruhi kecemasan partisipan ialah perubahan rutinitas dan kebiasaan sehari-hari yang dimiliki. Perubahan yang dituliskan oleh partisipan adalah

perubahan sistem kuliah menjadi kuliah daring, sulit berkumpul dengan teman karena adanya aturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), intensitas komunikasi yang lebih sering lewat media sosial dibandingkan bertemu langsung. Perubahan rutinitas dan kebiasaan dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan kecemasan pada individu (Bareket-Bojmel, dkk., 2020; Cao, dkk., 2020; El Haj, dkk., 2020; Li, dkk., 2020). Perubahan drastis yang dialami oleh individu dalam kehidupan sehari-hari ialah penerapan aturan mengenai jarak fisik dan sosial (Drouin, dkk., 2020; Salari, dkk., 2020; Smith, dkk., 2020).

Faktor kedua yang dituliskan oleh partisipan adalah faktor ekonomi. Partisipan menuliskan sulitnya mendapatkan pekerjaan di masa pandemi karena beberapa perusahaan telah melakukan PHK untuk mengurangi jumlah pekerja. Individu dengan kecemasan tinggi ialah individu yang tidak memiliki pekerjaan (Sorokin, dkk., 2020; Yohannes, 2020).

Faktor keempat yang dituliskan oleh partisipan adalah faktor lingkungan. Partisipan menuliskan kesulitan berkomunikasi dengan teman-teman yang dimiliki. Partisipan juga menuliskan mengenai perasaan tertekan yang dimiliki karena kesulitan berbagi cerita dengan

teman-teman. Penelitian lain membuktikan bahwa kurangnya dukungan sosial yang didapatkan di masa pandemi COVID-19 (Cao, dkk., 2020; Elbay, dkk., 2020, Yohannes, 2020) akan berpengaruh signifikan terhadap tingginya tingkat kecemasan yang dialami oleh individu. Selain itu, partisipan menuliskan rasa khawatir yang dimiliki karena ada anggota keluarga yang positif COVID-19 bahkan hingga meninggal dunia. Memiliki anggota keluarga, kerabat atau teman yang terinfeksi penyakit COVID-19 (Moghanibashi-Mansourieh, 2020) akan berpengaruh signifikan terhadap tingginya tingkat kecemasan yang dialami oleh individu.

Dampak yang dirasakan oleh individu selama pandemi adalah penurunan kinerja akademik. Berdasarkan hasil tulisan kelompok eksperimen, partisipan mengaku kesulitan dalam pengerjaan tugas karena materi kuliah yang belum dipahami dengan baik. Junovandy, dkk (2020) mengemukakan bahwa individu yang belajar di rumah selama wabah Covid-19 diduga tidak mampu menampilkan kinerja yang maksimal.

Hasil analisis data dengan menggunakan uji Mann Whitney, diperoleh nilai signifikansi sebesar sebesar $\rho=0,032$ ($\rho<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan skor kecemasan akibat pandemi

COVID-19 pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hasil uji analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi $\rho=0,011$ ($\rho<0,05$) untuk kelompok eksperimen yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest*. Sedangkan, pada kelompok kontrol nilai signifikansi sebesar $\rho=0,855$ ($\rho>0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest*. Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diminta untuk menulis ekspresif secara daring dan kelompok kontrol hanya diminta untuk menuliskan kegiatan yang dilakukan pada hari itu. Hal ini menunjukkan bahwa menulis ekspresif memberikan dampak yang lebih positif bagi individu yang menuliskan perasaan dan pemikiran tentang topik yang relevan dibandingkan individu yang tidak menulis atau menulis tentang topik bebas (Klein & Boals, 2001; Ramirez & Beilock, 2011).

Penelitian ini menemukan bahwa skor *posttest* yang dimiliki oleh kelompok eksperimen ($mean=2,6$) lebih rendah daripada skor partisipan pada kelompok kontrol ($mean=3,2$) setelah diberikan intervensi menulis ekspresif secara daring. Hal tersebut menunjukkan bahwa menulis ekspresif secara daring efektif untuk menurunkan skor kecemasan akibat

pandemi COVID-19. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Baikie, dkk (2012) yang menemukan bahwa partisipan yang mengikuti intervensi menulis ekspresif secara daring melaporkan pengurangan gejala kecemasan, depresi, stress, dan kesehatan fisik. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Susanti dan Supriyantini (2013), Retnoningtyas, dkk (2017), Schroder, dkk (2017), Sabrianti (2018), Abdurrahman, dkk (2020), Riszky (2020) yang menemukan bahwa intervensi menulis ekspresif dapat menurunkan kecemasan yang dimiliki individu.

Intervensi menulis ekspresif dilakukan selama dua puluh menit setiap harinya selama empat hari berturut-turut. Hal ini sejalan dengan prinsip menulis ekspresif yang dikemukakan oleh Pennebaker dan Evans (2014). Pennebaker dan Evans (2014) mengemukakan bahwa individu dapat memperoleh manfaat dari menulis ekspresif jika menulis dalam waktu singkat. Individu disarankan untuk menulis adalah selama dua puluh menit pada tiga atau empat kali kesempatan.

Penurunan skor kecemasan pada kelompok eksperimen disebabkan karena selama proses menulis, partisipan mampu mengakui emosi yang dirasakan berkaitan dengan pandemi COVID-19. Pennebaker

dan Evans (2014) mengemukakan bahwa individu cenderung mendapat manfaat paling banyak dari tulisan ekspresif jika mampu mengakui emosi secara terbuka dan memberikan label perasaan negatif dan positif pada peristiwa yang dialami. Pada hari pertama hingga hari ketiga partisipan menuliskan perasaan cemas, takut, marah, jengkel, sedih, kesepian, kebosanan, senang dan rasa syukur yang berkaitan dengan pandemi COVID-19.

Partisipan mengaku merasa senang dan lega karena mendapatkan media untuk menyampaikan keluh kesah yang dimiliki berkaitan dengan pandemi COVID-19. Hal ini terjadi karena menulis ekspresif dapat mengubah cara berpikir dan cara mengingat pengalaman yang dimiliki individu, sehingga emosi yang berkaitan dengan pengalaman yang dituliskan juga dapat berubah (Pennebaker & Ferrell, 2013). Hal ini juga sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Pennebaker dan Smyth (2016) bahwa individu dapat mengubah emosi negatif menjadi positif melalui pengungkapan pikiran dan perasaan ketika menulis.

Partisipan juga melaporkan bahwa setelah menulis partisipan dapat tertidur dengan nyenyak tanpa bermimpi buruk dan kecemasan yang dimiliki berkurang. Hal ini sejalan dengan penemuan Baikie dan Wilhelm (2005) bahwa menulis ekspresif

dapat digunakan untuk intervensi jangka pendek pada individu yang memiliki gejala stress, kecemasan dan depresi. Selain itu, efek jangka panjang yang didapatkan setelah menulis ekspresif adalah meningkatkan mood dan menurunkan gejala depresi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa intervensi menulis ekspresif secara daring efektif untuk menurunkan kecemasan akibat pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar $\rho=0,011$ ($\rho<0,05$) pada kelompok eksperimen, yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest*. Penurunan *mean skor* yang terjadi pada pengukuran *pretest* sebesar 7,5 dan *mean skor posttest* adalah 2,6.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi partisipan penelitian
Partisipan penelitian diharapkan dapat menggunakan intervensi menulis

ekspresif untuk menurunkan kecemasan yang dimiliki dengan catatan agar menuliskan pikiran dan perasaan terdalam yang dimiliki secara terbuka sehingga memperoleh hasil yang maksimal

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Jika peneliti selanjutnya ingin tetap menggunakan media daring untuk pemberian instruksi menulis ekspresif, diharapkan peneliti dapat mengontrol jaringan yang dimiliki partisipan agar instruksi dapat tersampaikan dengan jelas.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu meminimalisir distraktor yang bisa muncul selama proses intervensi berlangsung. Misalnya

partisipasi yang mematkan kamera sehingga tidak dapat dilakukan observasi terhadap partisipan.

- c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengontrol lingkungan tempat menulis partisipan. Misalnya, peneliti meminta partisipan untuk menulis di kamar atau tempat di mana partisipan merasa aman.
- d. Peneliti selanjutnya dapat meneliti efektivitas menulis ekspresif secara daring pada partisipan yang berjenis kelamin laki-laki.
- e. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengontrol tingkat pendidikan partisipan.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdurrahman, N. F., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2020). Intervensi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan menjalani kemoterapi pada pasien penderita kanker payudara. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, *4*(1), 43–60. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2403>.
- Agung, I. M. (2020). Memahami pandemi covid-19 dalam perspektif psikologi sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, *1*(2), 68–84. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/view/9616/5058>.
- Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems. *Asian Journal of Psychiatry*, *51*(2020), 102092. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>.
- Baikie, K. A., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, *136*(3), 310–319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.11.032>.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, *11*(5), 338–346.

- <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>.
- Bareket-Bojmel, L., Shahar, G., & Margalit, M. (2020). COVID-19-Related Economic Anxiety Is As High as Health Anxiety: Findings from the USA, the UK, and Israel. *International Journal of Cognitive Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s41811-020-00078-3>.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(2020), 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>.
- Corter, A. L., & Petrie, K. J. (2008). Expressive writing in context: The effects of a confessional setting and delivery of instructions on participant experience and language in writing. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 27–30. <https://doi.org/10.1348/135910707X250929>.
- Drouin, M., McDaniel, B. T., Pater, J., & Toscos, T. (2020). How parents and their children used social media and technology at the beginning of the COVID-19 pandemic and associations with anxiety. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 00(00). <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0284>.
- Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X., & Zhu, G. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 275(2020), 112–118. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.029>.
- El Haj, M., Altintas, E., Chapelet, G., Kapogiannis, D., & Gallouj, K. (2020). High depression and anxiety in people with Alzheimer's disease living in retirement homes during the covid-19 crisis. *Psychiatry Research*, 291(2020), 113294. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113294>.
- Elbay, R. Y., Kurtulmuş, A., Arpacioğlu, S., & Karadere, E. (2020). Depression, anxiety, stress levels of physicians and associated factors in Covid-19 pandemics. *Psychiatry Research*, 290(2020), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113130>.
- Hanoatubun, S. (2020). Dampak covid-19 terhadap perekonomian Indonesia. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 146–153.
- Hirai, M., Skidmore, S. T., Clum, G. A., & Dolma, S. (2012). An investigation of the efficacy of online expressive writing for trauma-related psychological distress in hispanic individuals. *Behavior Therapy*, 43(4), 812–824. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.04.006>.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288(2020), 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>.
- Joharudin, A., Septiadi, M. A., Maharani, S., Aisi, T. D., & Nurwahyuningsih. (2020). Panic Syndrom COVID-19: Penekanan terhadap kebijakan yang diberikan pemerintah. *Jurnal Perspektif*, 4(1), 44–53.
- Klein, K., & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory

- capacity. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(3), 520–533. <https://doi.org/10.1037//0096-3445.130.3.520>.
- Lailani, R. ., & Kuncoro, J. (2019). Efektivitas terapi kilat dhuha (dzikir dan sholat dhuha) dalam menurunkan tingkat kecemasan pada narapidana wanita di Lapas Wanita Kelas II Semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNNISULA (KIMU) 2*, 465–473.
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393–401. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of covid-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>.
- Negoro, W. R. (2017). Pengaruh musik klasik dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien sectio caesarea dengan tindakan Subarachnoid Blok (SAB) di RSUD Mitra Delima Malang, Jawa Timur. In *Naskah Publikasi*. Politeknik Kesehatan.
- Niles, A. N., Haltom, K. E., Mulvenna, C. M., Lieberman, M. D., & Stanton, A. L. (2015). Effects of expressive writing on psychological and physical health: the moderating role of emotional expressivity. *Anxiety, Stress, and Coping*, 27(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.802308>.
- Özdin, S., & Özdin, Ş. B. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In H. S. Friedman & R. C. Silver (Eds.), *Foundations of health psychology* (pp. 263–284). Oxford University Press, Inc. [https://doi.org/10.1016/s0033-3506\(03\)00149-5](https://doi.org/10.1016/s0033-3506(03)00149-5).
- Pennebaker, J. W., & Ferrell, J. D. (2013). Can expressive writing change emotions? An oblique answer to the wrong question. In D. Hermans, B. Rime, & B. Mesquita (Eds.), *Changing Emotions* (pp. 183–186). Psychology Press.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing down*. The Guilford Press.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Hyun, C. C., & Putri, R. S. (2020). Studi eksplorasi dampak pandemi COVID-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12.
- Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2011). Writing about testing worries boots exam performance in the classroom. *Science*, 331(January), 211–214.
- Retnoningtyas, D. W., Atmaja, A. A. G. A. A., Pratiwi, I. A. I., & Rahayu, K. D. A. R. (2017). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*, 1(1), 14–25. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36002/jpm.v1i1.579>.
- Riszky, M. (2020). *Efektivitas menulis ekspresif terhadap penurunan kecemasan matematika pada siswa*

- SMA Nasional Makassar. Universitas Negeri Makassar.
- Rohmadani, Z. V. (2017). Relaksasi dan terapi menulis ekspresif sebagai penanganan kecemasan pada difabel daksa. *Journal of Health Studies*, 1(1), 18–27.
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(2020), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>.
- Sabrianti, L. (2018). *Efektivitas terapi menulis ekspresif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi*. Universitas Negeri Makassar.
- Salari, M., Zali, A., Ashrafi, F., Etemadifar, M., Sharma, S., Hajizadeh, N., & Ashourizadeh, H. (2020). Incidence of anxiety in Parkinson's Disease During the Coronavirus Disease (COVID-19) pandemic. *Movement Disorders*, 35(7), 1095–1096. <https://doi.org/10.1002/mds.28116>.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2017). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Schroder, H. S., Moran, T. P., & Moser, J. S. (2017). The effect of expressive writing on the error-related negativity among individuals with chronic worry. *Psychophysiology*, 55(2). <https://doi.org/10.1111/psyp.12990>.
- Shihab, N. (2020). *Covid-19: Kupasan ringkas yang perlu anda ketahui*. Ciputat: Literati.
- Smith, L., Jacob, L., Yakkundi, A., McDermott, D., Armstrong, N. C., Barnett, Y., López-Sánchez, G. F., Martin, S., Butler, L., & Tully, M. A. (2020). Correlates of symptoms of anxiety and depression and mental wellbeing associated with COVID-19: a cross-sectional study of UK-based respondents. *Psychiatry Research*, 291(2020), 113138. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113138>.
- Sorokin, M. Y., Kasyanov, E. ., Rukavishnikov, G. ., Makarevich, O. V, Neznanov, N. G., Lutova, N. B., & Mazo, G. E. (2020). *Structure of anxiety associated with the COVID-19 pandemic in the Russian-speaking sample: results from on-line survey*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1101/2020.04.28.20074302>.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior* (pp. 3–20). Academic Press.
- Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., Fenning, A. S., & Vandelanotte, C. (2020). Depression, anxiety and stress during COVID-19: Associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>.
- Susanti, R., & Supriyantini, R. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(2), 119–129.
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates. *Depression and Anxiety*, May, 1–9. <https://doi.org/10.1002/da.23071>

- Thevarajan, I., Nguyen, T. H. O., Koutsakos, M., Druce, J., Caly, L., van de Sandt, C. E., Jia, X., Nicholson, S., Catton, M., Cowie, B., Tong, S. Y. C., Lewin, S. R., & Kedzierska, K. (2020). Breadth of concomitant immune responses prior to patient recovery: a case report of non-severe COVID-19. *Nature Medicine*, 26(4), 453–455. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0819-2>
- Titov, N., Andrews, G., Robinson, E., Schwencke, G., Johnston, L., Solley, K., & Choi, I. (2009). Clinician-assisted Internet-based treatment is effective for generalized anxiety disorder: Randomized controlled trial. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 43(10), 905–912. <https://doi.org/10.1080/00048670903179269>
- Yohannes, A. M. (2020). COPD patients in a COVID-19 society: depression and anxiety. *Expert Review of Respiratory Medicine*, 00(00), 1–3. <https://doi.org/10.1080/17476348.2020.1787835>