
**METODE EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DI
DEPAN UMUM PADA MAHASISWA**

Achmad Zaini Bayhaqi¹, Sitti Murdiana², Ahmad Ridfah³

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar^{1,2,3}

e-mail: Achmadzaini818@gmail.com¹, Sittimurdiana@gmail.com², ahmad.ridfah@unm.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode *expressive writing* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi eksperimen *the one group pretest-posttest design using a double pretest with follow up, follow up* dilakukan 12 hari setelah perlakuan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 orang mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tergolong tinggi, serta memiliki pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan saat berbicara di depan umum. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari Rogers (2004) dengan nilai reliabilitas 0,935. Analisis data menggunakan analisis statistik nonparametrik uji *Friedman Test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa metode *expressive writing* efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa ($p = 0,004$).

Kata Kunci: *Expressive Writing, Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Mahasiswa.*

**EXPRESSIVE WRITING METHOD TO REDUCE ANXIETY IN PUBLIC SPEAKING ON
UNIVERSITY STUDENT**

ABSTRACT

This research aim is to understand the effectivity of expressive writing method to reducing public speaking anxiety on college students. This study is using a quasi-experimental designs the one group pretest-posttest design using a double pretest. The subject of this study is 5 student who has high level of public speaking anxiety and non pleasing past experience when public speaking. Data analysis on this study is using nonparametric statistical analysis of Friedman Test. The result of this study showed that expressive writing method is effective to reducing public speaking anxiety ($p = 0,004$). This study could benefit for student who has high level of public speaking anxiety, so that they can reduce their public speaking anxiety with expressive writing.

Keyword: *Expressive Writing, Public Speaking Anxiety, Student*

Pendahuluan

Dunia pendidikan di saat sekarang ini, sangat erat kaitannya dengan komunikasi. Komunikasi merupakan inti dari proses pembelajaran di bangku sekolah, terutama di bangku kuliah. Bertanya pada dosen dan teman, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi dengan teman kelompok merupakan

beberapa bentuk komunikasi yang dilakukan mahasiswa di dalam kelas. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk dapat berkomunikasi dengan dosen, tetapi mereka juga dituntut untuk mengemukakan ide-ide dan pendapat mereka secara lisan didepan banyak pendengar. Mahasiswa dituntut untuk memiliki keahlian dalam berbicara di depan umum. Kemampuan untuk mengungkapkan pikirannya secara lisan mengharuskan mahasiswa untuk memiliki kemampuan penguasaan diri yang baik agar apa yang disampaikan dapat mudah dimengerti oleh pendengar.

Susanti dan Supriyantini (2013) menyatakan bahwa salah satu situasi yang menyebabkan timbulnya rasa takut dan gagal pada mahasiswa adalah ketika mereka dituntut untuk melakukan presentasi di depan banyak orang yang bisa mengakibatkan meningkatnya rasa cemas dalam diri mahasiswa. Tuntutan untuk dapat menyampaikan pembicaraan di depan umum di zaman sekarang merupakan tuntutan yang sangat tinggi, sehingga dibutuhkan upaya-upaya untuk mengurangi kecemasan untuk berbicara di depan umum. Salah satu intervensi yang bisa diberikan sebagai bentuk terapi bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum adalah *Expressive writing*. Pennebaker dan Beal (Park, Ramirez & Beilock, 2014) mendefinisikan *Expressive writing* sebagai sebuah teknik klinis yang sederhana yang dapat mendorong individu untuk menuliskan dengan bebas apapun yang ada didalam pikiran ataupun perasaannya yang terkait dengan *stressor* penting yang mereka hadapi.

Kecemasan berbicara di depan umum, merupakan masalah psikologis yang membutuhkan strategi *coping* yang tepat. Orang yang cemas ketika akan berbicara didepan banyak orang bisa dikatakan terganggu secara emosional. Herdiani (2012) menyatakan bahwa *expressive writing* merupakan sebuah strategi *emotional coping*, sehingga akan menjadi tepat jika diterapkan pada masalah kecemasan berbicara di depan umum

Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Hagopian dan Ollendick (1997) menggambarkan kecemasan sebagai sebuah respon karena adanya stimulus yang diperoleh dan dianggap sebagai ancaman. Respon kecemasan yang sering terjadi adalah adanya fantasi-fantasi, perilaku menghindar, perasaan akan adanya bahaya dimasa yang akan datang, meningkatnya gairah-gairah fisik, dan perasaan tidak nyaman serta teror. Morreale, Spitzberg, dan Barge (Susanti & Supriyantini, 2013) mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum sebagai kecemasan atau ketakutan yang dihubungkan dengan kecemasan yang dirasakan ketika berada dalam situasi berbicara di depan umum yang nyata atau yang hanya ketika dibayangkan.

Rogers (2004) menyatakan bahwa gejala-gejala dalam berbicara di depan umum dapat dibagi menjadi tiga aspek, yaitu aspek fisik, aspek proses mental, dan aspek emosional:

- a. Gejala fisik bisa dirasakan sebelum individu berbicara di depan umum, contohnya: Degup jantung semakin cepat, lutut gemetar, suara yang terasa bergetar, kejang perut, mata berair dan lain-lain.
- b. Gejala ini umumnya terjadi selama individu tampil dan berbicara di depan umum, contohnya: ketidakmampuan individu untuk mengingat fakta secara tepat, melupakan hal-hal yang penting, serta sering mengulang kata atau kalimat yang sama.
- c. Gejala emosional biasanya menyertai atau mengawali gejala proses fisik dan mental, contohnya: rasa malu dan rasa tidak berdaya, rasa takut dan panik bahkan sebelum berbicara di depan umum, serta individu merasa kehilangan kendali ketika berbicara di depan umum.

Villar (2010) melakukan penelitian mengenai faktor-faktor apa yang menyebabkan individu mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum, faktor-faktor tersebut yaitu :

- a. Faktor harapan
- b. Faktor latihan dan pengalaman
- c. Faktor audiens
- d. Faktor kepercayaan diri
- e. Faktor penolakan
- f. Faktor kelancaran bicara
- g. Faktor persiapan
- h. Faktor pengalaman yang kurang menyenangkan di masa lalu

Expressive writing

Pennebaker (2010) menyatakan *expressive writing* adalah kegiatan dalam bentuk menuliskan pikiran dan perasaan mengenai suatu peristiwa yang traumatis serta pengalaman emosional yang pernah dialami. Davis (Fikri, 2012) menyebutkan beberapa tujuan dari *expressive writing*, yaitu:

- a. Memberikan pemahaman yang lebih baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain mengenai gambaran diri dalam bentuk tulisan.
- b. Meningkatkan ekspresi diri, harga diri, dan kreatifitas.
- c. Meningkatkan kemampuan komunikasi dan interpersonal.
- d. Mengekspresikan segala emosi yang berlebihan serta menurunkan tekanan dalam diri.
- e. Meningkatkan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi masalah.

Pennebaker (2010) yang pertama kali meneliti mengenai efek dari *expressive writing*, secara umum mengemukakan prinsip-prinsip dalam *expressive writing*, yaitu:

- a. Subjek dipersilahkan untuk menulis dengan tuntas segala hal yang yang menjadi pemicu sehingga subjek merasa tertekan dan apa dampak yang terjadi dan siapa saja yang terlibat di dalamnya.

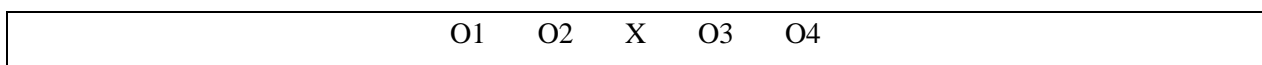
- b. Kata-kata yang digunakan dalam *expressive writing* tidak harus sesuai dengan kaidah bahasa yang baku. Subjek bebas berekspresi dengan kata-katanya sendiri.
- c. Durasi waktu untuk menulis ialah minimal 15 menit untuk setidaknya minimal 3 kali pertemuan.
- d. Terapis hendaknya membimbing klien yang kesulitan untuk menuliskan perasaannya.
- e. Semua tulisan subjek bersifat rahasia. Tidak perlu berbagi dengan siapapun kecuali atas persetujuan klien.
- f. Hasil tulisan subjek dapat disimpan, dibuang, dibakar, dirobek-robek atau apapun tergantung keinginan subjek.

Susanti dan Supriyantini (2013) menyatakan bahwa *expressive writing* dapat membantu individu untuk mengembangkan pemahaman yang lebih memadai tentang pikiran, perasaan, dan tekanan yang ada dalam diri individu pada situasi ketika berbicara di depan umum, meningkatkan rasa percaya diri, mengembangkan kemampuan strategi *coping* yang lebih baik, dan menjadi sarana individu untuk melepaskan tekanan-tekanan dalam dirinya sehingga kecemasan individu dalam berbicara di depan umum dapat mengalami penurunan bahkan perubahan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *the one group pretest-posttest design using a double pretest with follow up*. Pertama-tama subjek diberikan pengukuran 12 hari sebelum perlakuan, kemudian diberikan pengukuran lagi tepat sebelum perlakuan, lalu dikenakan perlakuan selama 15 menit setiap hari selama 4 hari, kemudian dilakukan pengukuran tepat setelah perlakuan, lalu diberikan pengukuran lagi 12 hari setelah perlakuan.

Gambar 1



Stewart dan Parker (2008) mengemukakan bahwa alat yang digunakan dalam *expressive writing* sangat sederhana, yaitu hanya kertas untuk menulis dan alat tulis seperti pulpen atau pensil. Manzoni, Castelnovo, dan Molinari (2011) menawarkan salah satu contoh dari instruksi yang biasa diberikan dalam *expressive writing*, yaitu:

"Selama beberapa sesi ke depan, saya ingin anda menuliskan pikiran dan perasaan terdalam anda mengenai pengalaman paling traumatik atau paling negatif yang terjadi dalam hidup anda. Saya menyadari bahwa orang yang hidup dalam pengalaman traumatis memiliki berbagai macam emosi dan saya ingin Anda untuk fokus pada setiap dan semua emosi yang anda rasakan. Dalam tulisan anda, saya ingin anda untuk sungguh-sungguh melepaskan dan menjelajahi emosi dan pikiran terdalam anda.

Apapun yang anda ingin tulis, sangat penting bahwa anda benar-benar fokus pada pikiran dan perasaan terdalam anda. Idealnya, saya ingin anda fokus pada perasaan, pikiran atau perubahan yang belum pernah anda bahas secara rinci dengan orang lain, anda juga bisa menghubungkan pikiran dan perasaan anda mengenai pengalaman negatif ke bagian lain dalam hidup anda, seperti masa kecil anda, orang yang anda cintai, siapa diri anda, dan ingin menjadi apa anda nanti. Sekali lagi, bagian yang paling penting dalam tulisan anda adalah anda benar-benar fokus pada pikiran dan emosi terdalam anda. Satu-satunya aturan yang kita miliki adalah anda harus terus menulis sepanjang waktu sesi. Jika anda kehabisan hal-hal untuk ditulis, ulangi saja apa yang telah anda tulis. Jangan khawatir tentang tata bahasa, ejaan atau struktur kalimat, jangan khawatir untuk menghapus atau mencoret apa yang sudah anda tulis. Tulis saja.“

Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum yang di buat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut Rogers (2004). Analisis dari validasi skala dilakukan menggunakan rasio validitas isi dari Lawshe, dengan menggunakan bantuan program *Microsoft Excel 2010*. Hasil dari validasi skala kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan bahwa seluruh aitem dinyatakan esensial, bergerak dari 0,33 – 1. Hasil dari uji coba skala yang dilakukan terhadap 130 subjek mahasiswa Fakultas Psikologi UNM yang terdiri dari 93 perempuan dan 37 laki-laki. Didapatkan hasil bahwa dari 26 aitem yang di uji cobakan, semua aitem dinyatakan diterima dikarenakan memiliki nilai koefisien korelasi total $> 0,25$, yang bergerak dari angka 0,26 – 0,71. Berdasarkan hasil uji reliabilitas dari skala kecemasan berbicara di depan umum, didapatkan hasil bahwa nilai *alpha cronbach* adalah 0,935. Jadi berdasarkan kriteria reliabilitas maka skala kecemasan berbicara di depan umum dikategorikan kedalam kriteria reliabilitas sangat bagus.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas X Universitas Y dan kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu: (1) Mahasiswa yang masih aktif, (2) memiliki kategori kecemasan berbicara di depan umum yang tergolong tinggi, (3) bersedia mengikuti eksperimen penelitian, (4) memiliki pengalaman traumatis di masa lalu ketika berbicara di depan umum. Subjek kemudian dipilih berdasarkan kriteria diatas dan menghasilkan 5 orang subjek penelitian.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 orang yang telah memenuhi kriteria dalam subjek penelitian. Hasil dari analisis deskriptif menunjukkan bahwa subjek penelitian mengalami kecemasan berbicara umum yang tergolong tinggi. Dari 5 subjek penelitian di pilih, 4 orang diantaranya memiliki tingkat kecemasan yang tergolong tinggi dan 1 orang memiliki tingkat kecemasan berbicara umum yang tergolong sangat tinggi. Seluruh subjek penelitian memiliki peristiwa masa lalu yang membuat subjek

merasakan kecemasan ketika berbicara di depan umum. Villar (2010) faktor pengalaman yang kurang menyenangkan di masa lalu merupakan faktor yang berhubungan dengan pengalaman mengenai situasi-situasi yang kurang menyenangkan di masa lalu ketika melakukan pembicaraan di depan umum. Faktor pengalaman yang kurang menyenangkan di masa lalu merupakan salah satu faktor yang menyebabkan individu mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Salah satu perlakuan yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum adalah *expressive writing*. Fikri (2012) menyatakan bahwa *expressive writing* merupakan salah satu terapi yang bisa digunakan untuk mengelola emosi negatif individu dan menyalurkannya kearah yang tepat melalui tulisan dan juga sebagai media katarsis bagi individu, sehingga semua tekanan batin individu termasuk keemasannya dalam berbicara di depan umum dapat berkurang.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *Friedman Test* dengan bantuan SPSS 16 *for windows*. Hasil dari uji hipotesis adalah sebagai berikut:

Kelompok	P	Keterangan
Eksperimen	0,004	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,004$ ($p < 0,05$), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi terdapat pengaruh *expressive writing* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Hasil ini sesuai dengan temuan dari Susanti dan Supriyantini (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum dari kelompok yang diberi perlakuan *expressive writing*. *Expressive writing* dapat membantu individu untuk mengembangkan pemahaman yang lebih memadai tentang pikiran, perasaan, dan tekanan yang ada dalam diri individu pada situasi ketika berbicara di depan umum, meningkatkan rasa percaya diri, mengembangkan kemampuan strategi *coping* yang lebih baik, dan menjadi sarana individu untuk melepaskan tekanan-tekanan dalam dirinya sehingga kecemasan individu dalam berbicara di depan umum dapat mengalami perubahan bahkan penurunan.

Selain hasil di atas, peneliti juga menemukan hasil lain, yaitu:

- a. Pengujian hasil pengukuran pertama dengan pengukuran kedua, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,021$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pengukuran pertama (O1) dan pengukuran kedua (O2) meskipun tanpa diberikan perlakuan, tetapi perbedaan yang terjadi adalah peningkatan, dimana skor kecemasan berbicara di depan umum subjek (NH, IH, RR, dan DK) pada pengukuran kedua lebih tinggi dari pada pengukuran pertama.

- b. Pengujian hasil pengukuran pertama dengan pengukuran ketiga, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,0215$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pengukuran pertama (O1) dan pengukuran ketiga (O3) setelah diberikan perlakuan, tetapi perbedaan yang terjadi adalah penurunan, dimana skor kecemasan berbicara di depan umum subjek (NH, IH, RR, NA, dan DK) pada pengukuran pertama lebih tinggi dari pada pengukuran ketiga.
- c. Pengujian hasil pengukuran kedua dengan pengukuran ketiga, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,0215$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pengukuran kedua (O2) dan pengukuran ketiga (O3) setelah diberikan perlakuan, tetapi perbedaan yang terjadi adalah penurunan, dimana skor kecemasan berbicara di depan umum subjek (NH, IH, RR, NA, dan DK) pada pengukuran kedua lebih tinggi dari pada pengukuran ketiga.
- d. Pengujian hasil pengukuran pertama dengan pengukuran keempat, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,0215$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pengukuran pertama (O1) dan pengukuran keempat (O4) setelah diberikan perlakuan, tetapi perbedaan yang terjadi adalah penurunan, dimana skor kecemasan berbicara di depan umum subjek (IH, RR, NA, dan DK) pada pengukuran pertama lebih tinggi dari pada pengukuran keempat.
- e. Pengujian hasil pengukuran kedua dengan pengukuran keempat, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,021$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pengukuran kedua (O2) dan pengukuran keempat (O4) setelah diberikan perlakuan, tetapi perbedaan yang terjadi adalah penurunan, dimana skor kecemasan berbicara di depan umum subjek (NH, IH, RR, NA, dan DK) pada pengukuran kedua lebih tinggi dari pada pengukuran keempat.
- f. Pengujian hasil pengukuran ketiga dengan pengukuran keempat, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,786$ ($p > 0,05$), yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pengukuran ketiga (O3) dan pengukuran keempat (O4) setelah diberikan perlakuan.

Perubahan yang dialami subjek penelitian setelah mengalami perlakuan lebih ke perubahan kognitif dari pada perubahan perilaku. Semiun (2006) menjelaskan bahwa aspek-aspek kognitif yang ada dalam gangguan kecemasan menunjukkan adanya kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bahaya yang diantisipasi oleh individu misalnya seseorang individu yang takut berada ditengah keramaian menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan atau bahkan mengerikan yang mungkin terjadi dan kemudian dia merencanakan berbagai langkah mengenai bagaimana dia harus menghindari hal-hal tersebut.

Penutup

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh *expressive writing* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

1. Terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil pengukuran pertama (O1) dan pengukuran kedua (O2) dengan jeda 12 hari tanpa perlakuan, tetapi perbedaan yang terjadi adalah peningkatan, dimana skor kecemasan berbicara di depan umum subjek (NH, IH, RR, dan DK) pada pengukuran kedua lebih tinggi dari pada pengukuran pertama.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pengukuran pertama (O1) dan pengukuran ketiga (O3) setelah diberikan perlakuan, tetapi perbedaan yang terjadi adalah penurunan, dimana skor kecemasan berbicara di depan umum subjek (NH, IH, RR, NA, dan DK) pada pengukuran pertama lebih tinggi dari pada pengukuran ketiga.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pengukuran kedua (O2) dan pengukuran ketiga (O3) setelah diberikan perlakuan, tetapi perbedaan yang terjadi adalah penurunan, dimana skor kecemasan berbicara di depan umum subjek (NH, IH, RR, NA, dan DK) pada pengukuran kedua lebih tinggi dari pada pengukuran ketiga.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pengukuran pertama (O1) dan pengukuran keempat (O4) setelah diberikan perlakuan, tetapi perbedaan yang terjadi adalah penurunan, dimana skor kecemasan berbicara di depan umum subjek (IH, RR, NA, dan DK) pada pengukuran pertama lebih tinggi dari pada pengukuran keempat.
5. Terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pengukuran kedua (O2) dan pengukuran keempat (O4) setelah diberikan perlakuan, tetapi perbedaan yang terjadi adalah penurunan, dimana skor kecemasan berbicara di depan umum subjek (NH, IH, RR, NA, dan DK) pada pengukuran kedua lebih tinggi dari pada pengukuran keempat.
6. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pengukuran ketiga (O3) dan pengukuran keempat (O4) setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, peneliti mengajukan beberapa saran bagi beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi mahasiswa, mahasiswa diharapkan dapat menggunakan *expressive writing* sebagai salah satu cara untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, sehingga pada saat diberi kesempatan untuk berbicara di depan umum, mahasiswa dapat melakukannya dengan maksimal sehingga memperoleh hasil yang memuaskan.
2. Bagi pihak Fakultas, pihak Fakultas dapat mengimplementasikan *expressive writing* sebagai salah satu bentuk intervensi dalam membantu mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

3. Bagi pihak Instansi Pendidikan, pihak instansi pendidikan dapat menjadikan *expressive writing* sebagai salah satu bahan pertimbangan dalam membuat kebijakan untuk membantu pegawai yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.
4. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mencari subjek dengan latar belakang yang berbeda, sehingga dapat dilihat variasi dari pengaruh *expressive writing* pada subjek yang berbeda. Peneliti juga dapat menambah jumlah subjek yang akan diteliti. Peneliti juga dapat mencari intervensi lain yang bisa memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, karena dalam penelitian ini kecemasan berbicara di depan umum merupakan masalah kognitif, maka salah satu intervensi lain yang bisa digunakan adalah CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*).

Daftar Pustaka

- Fikri, H. T. (2012). Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Pada Remaja. *Humanitas*, 9 (2), 103-122
- Hagopian, L. P. & Ollendick, T. H. (1997). Anxiety disorders. Ammerman, R. T. & Hersen, M. (Ed). *Handbook of prevention and treatment with children and adolescents: intervention in the real world context* (hal. 431). United States of America: John Wiley & Sons. Inc
- Herdiani, W. S. (2012). Pengaruh *Expressive writing* pada Kecemasan menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1 (1), 1-19
- Manzoni, G. M., Castelnovo, G. & Molinari, E. (2011). The WRITTEN-HEART study (*expressive writing for heart healing*): rationale and design of a randomized controlled clinical trial of *expressive writing* in coronary patients referred to residential cardiac rehabilitation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9 (51), 1-8
- Park, D., Ramirez, G. & Beilock, S. L. (2014). The Role of *Expressive writing* in Math Anxiety. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20 (2), 103-111.
- Pennebaker, J. W. (2010). *Expressive writing* in a clinical setting. *Independent practitioner*. 23-25.
- Rogers, N. (2004). *Berani bicara di depan publik: Cara cepat berpidato*. Bandung: Nuansa.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.
- Stewart, G. & Parker, K. (2008). *Expressive writing* as a Coping Mechanism for Adolescents Exposed to Domestic Violence. *USC Upstate Undergraduate Research Journal*, 1, 24-28
- Susanti, R. & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh *Expressive writing* Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9 (2), 119-129
- Villar, C. P. D. (2010). Beginning Filipino students' attributions about oral communication anxiety. *Journal of Media Communication Studies*, 2 (7), 159-169