

EXPRESSIVE WRITING DALAM MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

Winda Latifani^a, Ahmad Ridfah^b, Kartika Cahyaningrum^c
Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, Makassar-Indonesia

Korespondensi: windalatifani28@gmail.com

Diserahkan: 29 Oktober 2024

Diterima: 05 Desember 2024

Abstrak. Kecemasan sosial dapat berdampak buruk bagi mahasiswa karena dapat mengganggu psikologis dan fisik sehingga dibutuhkan *expressive writing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah menulis ekspresif dapat menurunkan kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 12 partisipan yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 6 kelompok eksperimen dan 6 kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan desain *true experimental* dengan partisipan ditempatkan secara *random assignment*. Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney (U)* diperoleh bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan sosial mahasiswa pada kelompok eksperimen ($Mdn = -15,5$), dengan kelompok kontrol ($Mdn = -3,00$), $U = 0,00$; $p < 0,05$; $r = 1,00$. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa intervensi menulis ekspresif berefek pada penurunan kecemasan sosial pada partisipan. Model yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. Skala kecemasan sosial dalam penelitian ini memiliki nilai reliabilitas 0,809. Implikasi dari penelitian ini *expressive writing* dapat diberikan untuk menurunkan kecemasan sosial pada mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial.

Kata Kunci: *Expressive Writing*, Kecemasan Sosial, Mahasiswa

Abstract. *Social anxiety can be bad for students because it can interfere psychologically, and physically so expressive writing is needed. This study aims to determine whether expressive writing can reduce social anxiety in Universitas Negeri Makassar students. The participants in this study amounted to 12 participants who were divided into two groups, namely 6 experimental groups and 6 control groups. This study used a true experimental design with participants placed by random assignment. Based on the results of the Mann-Whitney (U) test, it was found that there was a significant difference in student social anxiety in the experimental group ($Mdn = -15.5$), with the control group ($Mdn = -3.00$), $U = 0.00$; $p < 0.05$; $r = 1.00$. Therefore, it can be said that expressive writing intervention reduces social anxiety in participants. The model used was a pretest-posttest control group design. The social anxiety scale in this study has a reliability value of 0.809. The implication of this research is that expressive writing can be given to reduce social anxiety in students who experience social anxiety.*

Keywords: *Expressive Writing, Social Anxiety, Students*

1. Pendahuluan

Mahasiswa adalah mereka yang berasal dari perguruan tinggi, universitas, institut, politeknik, sekolah tinggi, dan akademik. Yusuf (2012) menyatakan bahwa mahasiswa pada umumnya berusia antara 18-25 tahun, yang termasuk dalam kisaran perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal. Dari sudut pandang perkembangan usia mahasiswa, tahap ini dipandang sebagai pematangan pendirian hidup. Monks, dkk. (2006) menjelaskan bahwa

individu yang berusia antara 18 dan 21 tahun berada dalam tahap remaja akhir yang krisis dan penuh tantangan. Remaja harus beradaptasi dengan perubahan dalam biologi, kognitif, dan sosio-emosionalnya. Perubahan biologis meliputi perubahan fisik, perubahan kognitif meliputi pola pikir dan intelegensi, dan perubahan sosio-emosional meliputi interaksi interpersonal, emosi, kepribadian, dan peran sosial (Santrock, 2011).

La Greca dan Lopez (1998) menyatakan bahwa perkembangan akhir pada masa remaja ditandai dengan keinginan yang kuat untuk kemandirian dari orang tua, perubahan hormonal, ketertarikan romantis, tekanan teman sebaya, dan tuntutan sosial yang lebih besar. Pada masa dewasa awal, interaksi teman sebaya sangat penting untuk pengembangan keterampilan sosial dan perasaan kompeten. Penerimaan oleh teman sebaya sangat penting dan mencapai puncaknya pada remaja madya hingga akhir.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang paling rentan mengalami kecemasan. Mahasiswa rentan mengalami kecemasan dalam berbagai aspek, seperti kecemasan dalam penyusunan tugas akhir, prestasi akademik, karir, dan penyesuaian diri (Hildayanti, 2022; Kintan, Kareri, Rante, & Folamauk, 2021; Maghfiroh & Dewi, 2023; Khoirunnisa & Kurniati, 2022). Dari kecemasan tersebut, kecemasan yang paling sering dialami berkaitan dengan penyesuaian diri atau situasi sosial, yang termasuk dalam kategori kecemasan sosial (Prawoto, 2010).

La Greca dan Lopez (1998) juga menyatakan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan yang nyata terhadap penghinaan sosial, yang dapat membuat individu merasa tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang asing atau yang dikenal. Mahasiswa dengan kecemasan sosial cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah, menghindari interaksi sosial, menunjukkan keterampilan sosial yang minim, memiliki jaringan sosial yang terbatas, dan menjalani kebiasaan hidup yang tidak sehat (Rahayu R, 2024).

Mahasiswa menghadapi tantangan dalam penyesuaian akademik, sosial, dan emosional, serta risiko *dropout* (Kim, 2022). Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan untuk mengatasi berbagai hambatan di perguruan tinggi agar dapat mengurangi kecemasan sosial dan masalah psikologis. Keberhasilan dalam memenuhi tugas perkembangan akan menentukan keberhasilan pada fase berikutnya. Kegagalan menyesuaikan diri dengan tekanan dapat menyebabkan kecemasan dan depresi (Melati, A., & Wibowo, P., 2023). Prawoto (2010) menjelaskan bahwa beberapa individu tidak merasa aman dalam interaksi sosial, seringkali mengalami ketakutan, kecemasan, atau kekhawatiran. *Stressor* ini menyebabkan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dan menimbulkan kecemasan sosial.

Gangguan kecemasan sosial dapat ditandai oleh berbagai faktor, termasuk budaya, latar belakang, pribadi, dan stres yang disebabkan oleh lingkungan sosial ((*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-5-TR)). Menyoroti beberapa konsep yang membantu memahami dan menggambarkan pengalaman kecemasan sosial atau ketidaknyamanan yang disebabkan oleh gangguan sosial (APA, 2022).

Leary dan Kowalski (1995) mengidentifikasi empat situasi yang dapat memicu kecemasan sosial. Pertama, interaksi dan pembicaraan formal, seperti berbicara di depan *audience* atau memberikan laporan kepada grup. Kedua, interaksi dan pembicaraan informal.

Ketiga, situasi yang membutuhkan sikap asertif, seperti menyatakan ketidaksetujuan atau penolakan. Keempat, individu merasa cemas ketika diamati oleh orang lain.

Nevid (2005) menjelaskan bahwa ada empat situasi sosial yang dapat memicu kecemasan sosial pada mahasiswa. Pertama, situasi informal seperti pergi bersama teman atau bertemu orang asing, dimana mahasiswa sering merasa khawatir akan ditolak dan meragukan kemampuan sosialisasi mereka. Gejala fisik seperti berkeringat dan gemetar sering muncul, sehingga mahasiswa memilih diam untuk mengurangi rasa khawatir, namun tetap merasa cemas dan terus mengevaluasi diri secara negatif. Mereka juga merasa khawatir saat berjalan sendiri atau membeli makanan di kantin, merasa diawasi oleh banyak orang.

Situasi kedua yaitu situasi formal yang memerlukan kepatuhan terhadap aturan, seperti presentasi, dapat menyebabkan kecemasan. Mahasiswa sering merasa gugup, tangan gemetar, dan berkeringat karena takut apa yang mereka sampaikan tidak sesuai harapan *audience* dan dosen atau mendapat kritik. Situasi ketiga, situasi yang membutuhkan perilaku asertif seperti berdiskusi, dimana mahasiswa sering takut mengungkapkan argumen karena takut salah dan menghindari penolakan. Mereka merasa gugup, jantung berdebar, dan kurangnya kepercayaan diri saat berbicara di depan umum. Situasi yang keempat, individu dengan kecemasan sosial merasa bahwa mereka selalu diawasi oleh orang lain, sehingga takut melakukan sesuatu yang akan membuat mereka diejek (Nevid, 2005).

Prawoto (2010) menyatakan bahwa individu dengan kecemasan sosial pada umumnya kurang percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain karena khawatir memalukan diri sendiri atau dinilai terlalu keras. Pratiwi (2016) menemukan bahwa sejumlah hal dapat menyebabkan kecemasan sosial pada mahasiswa, antara lain ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain, merasa tertekan atau ketidaknyamanan di lingkungan sekitar, cemas saat berkenalan dengan orang baru, dan tidak nyaman berinteraksi dengan individu yang sudah dikenal karena takut ditolak. Kecemasan ini sering berujung pada isolasi sosial dan berdampak negatif pada prestasi akademik serta kesejahteraan emosional mahasiswa.

Masalah psikologis terbesar ketiga di Amerika Serikat adalah kecemasan sosial, yang dialami sekitar 15 juta orang setiap tahunnya (Santoso, B. K., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P., 2022). Jenis kecemasan ini tidak hanya meluas di Amerika Serikat, tetapi juga di seluruh dunia dengan latar belakang budaya yang beragam. Dari tujuh negara yang dipilih karena keragaman budaya dan ekonominya (AS, Rusia, Brazil, China, Indonesia, Thailand, dan Vietnam), prevalensi global kecemasan sosial ditemukan lebih tinggi daripada yang dilaporkan sebelumnya, yaitu 23-58%. Sebanyak 36% individu di berbagai negara memenuhi kriteria gangguan kecemasan sosial (Jefferies P & Ungar M, 2020).

Data mengenai kecemasan sosial di Indonesia masih sangat minim. Hingga saat ini, belum ada data resmi dari Departemen Kesehatan. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Jefferies P & Ungar M (2020) menunjukkan prevalensi sebesar 23%. Penelitian oleh Amalia dkk. (2019) juga menemukan bahwa 23% remaja di Indonesia mengalami kecemasan sosial berdasarkan *self-report* fobia sosial.

Rasa cemas terhadap lingkungan sosial juga dialami oleh sebagian mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Dari 60 responden yang mengisi kuesioner yaitu mahasiswa Universitas Hasanuddin, Universitas Negeri Makassar, Universitas Muslim Indonesia, Universitas Islam Negeri Makassar, Universitas Muhammadiyah Makassar, dan Universitas

Bosowa. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 85% yang menyatakan kecemasan merupakan suatu masalah. Sebanyak 68% cemas dikarenakan khawatir akan penilaian orang lain, 48% cemas dikarenakan penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing/baru. Sebanyak 38% cemas dikarenakan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal. Sebanyak 4% cemas dikarenakan masa depan. Dan sebanyak 51% mengalami kesulitan bersosialisasi di lingkungan yang baru.

Dari hasil survei awal penelitian ini menunjukkan bahwa Universitas Negeri Makassar memiliki persentase kecemasan sosial yang tinggi. Kecemasan ini disebabkan oleh penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru atau saat berhubungan dengan orang asing/baru. Selain itu, kecemasan juga muncul karena penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

Hastuti, D. A. D., & Hardew, A. K. (2024) menyatakan bahwa kecemasan sosial dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan sosial jika tidak segera diatasi. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mengurangi kecemasan. Penelitian oleh Ajei (2023), menunjukka. Bahwa kecemasan sosial siswa remaja akhir dapat dikurangi secara efektif dengan menggunakan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* bersama dengan *setting group*. *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* juga telah terbukti berhasil menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan efikasi diri (Gunawan dan Oriza, 2023). Untuk mengurangi kecemasan sosial, korban kekerasan juga dapat memperoleh manfaat dari menulis ekspresif (Haq, 2023). Pennebaker (1997) menyebutkan menulis ekspresif adalah proses menulis secara bebas mengenai kecemasan tanpa mengkhawatirkan struktur atau tata bahasa.

Berdasarkan uraian diatas, mengungkapkan pentingnya menulis ekspresif sebagai metode psikoterapi sederhana dalam menurunkan kecemasan sosial. Sasaran utama penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Makassar, karena pada tugas perkembangan yakni penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan, perlu dimaksimalkan agar perkembangannya dapat bergerak seperti halnya mahasiswa lainnya. Fenomena kecemasan sosial yang terjadi pada mahasiswa menjadi hal yang penting untuk dikaji.

2. Metode

Partisipan diacak ke kelompok eksperimental dan kontrol dalam penelitian ini, yang menggunakan metodologi eksperimental dengan desain *true experimental*. Azwar (2021) menjelaskan bahwa *pretest-posttest control group* digunakan untuk melihat bagaimana intervensi mempengaruhi variabel dependen. Hal ini dilakukan dengan membandingkan bagaimana peringkat kelompok eksperimen dan kontrol pada variabel kecemasan sosial berubah, sebelum dan sesudah menerima intervensi.

Variabel yang dimodifikasi pada penelitian ini diukur menggunakan skala *social anxiety adolescent* oleh Sari (2020), yang didasarkan pada skala La Greca dan Lopez (1998). Skala ini terdiri dari ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum individu yang dikenal, serta dalam situasi baru atau dengan individu yang tidak dikenal. Koefisien reliabilitas skala *social anxiety* dari nilai uji coba diperoleh

Cronbach alpha sebesar 0,809. Sementara itu, Sari (2020) mendapatkan nilai *Cronbach alpha* sebesar 0,731, yang menunjukkan reliabilitas karena $0,731 > 0,7$.

Modul *expressive writing* dalam penelitian ini berdasarkan modifikasi modul yang dibuat oleh Haq (2023) dikaitkan dengan teori Pennebaker dan Evans (2014). Hasil skor *Aiken's V* pada validasi modul *expressive writing* memiliki skor validitas yang baik, menunjukkan skor bergerak pada rentang 0,80-0,91. *Menulis ekspresif* dilakukan setiap hari selama tiga hari berturut-turut dengan durasi waktu 25 menit per sesi. Tata bahasa, ejaan kata, penulisan tanda baca, dan struktur kalimat tidak diperhatikan dalam pelaksanaan *expressive writing*. Intervensi *menulis ekspresif* yang digunakan peneliti terdapat beberapa tahap, diantaranya:

Recognition atau Initial Write

Recognition atau *initial write* merupakan tahap pembuka dalam sesi menulis. Tahap ini dimulai dengan gerakan relaksasi sederhana untuk meningkatkan konsentrasi dan ketenangan. Tanpa memiliki tema yang ditetapkan, para mahasiswa didorong untuk menulis dengan bebas yang terlintas pada pikiran, dalam bentuk kata-kata, puisi, frasa, kalimat, atau jenis tulisan lainnya. Dengan tujuan untuk membuka imajinasi, meningkatkan konsentrasi, mengevaluasi suasana hati, mengurangi kecemasan dan ketakutan, serta membuat mahasiswa lebih rileks dan siap untuk tahap menulis berikutnya. Tahap ini juga berfungsi sebagai pemanasan, membantu membangun rasa nyaman, keyakinan diri, dan kejujuran dalam mengekspresikan mengenai perasaan dan pemikiran yang paling dalam.

Examination atau Writing Exercise

Examination atau *writing exercise* adalah langkah awal dari menulis ekspresif. Waktu menulis bervariasi antara 10 hingga 30 menit, namun pada intervensi ini dilakukan selama 25 menit. Tujuannya untuk mengeksplorasi reaksi partisipan terhadap situasi tertentu dengan menulis bebas berdasarkan topik yang telah ditentukan. Proses ini sebagai sarana katarsis, yang membantu partisipan melepaskan ketegangan, kecemasan, perasaan, dan pikiran yang mengganggu. Topik yang dibahas mencakup cara berpikir (*thinking style*), fokus perhatian (*focusing attention*), dan penghindaran (*avoidance*). Menulis secara bebas tentang isi hati terdalam dapat mengurangi ketidakseimbangan emosi. Melalui tahap ini, mahasiswa dapat menjelaskan *stressor* yang selama ini menekan mereka dan meluapkan ketegangan tanpa takut dampak negatif dari orang lain.

Juxtaposition atau Feedback

Juxtaposition atau *feedback* adalah tahap ketiga yang memberikan partisipan *insight* dan pemahaman tentang cara merubah perilaku, sikap, dan persepsi tentang diri sendiri serta keadaan mereka saat ini. Setelah menulis, mereka membaca ulang tulisan mereka, merefleksikan, dan mendiskusikannya dengan fasilitator. Proses ini membantu mahasiswa memahami *stressor*, menyadari emosi mereka, dan menemukan solusi atas tekanan yang dialami, sehingga membuat harapan pribadi menjadi lebih realistis.

Application To The Self

Application to the self adalah tahap terakhir dalam *expressive writing*, dimana mahasiswa diinstruksikan untuk menerapkan *insight* baru yang telah mereka dapat ke dunia nyata. Pada tahap ini, fasilitator membantu mahasiswa merefleksikan manfaat menulis,

mengintegrasikan pengalaman yang diperoleh, dan mengevaluasi hal-hal yang perlu diubah atau dipertahankan. Selain itu, fasilitator membahas terkait ketidaknyamanan yang muncul selama proses intervensi menulis dan menawarkan bantuan dalam menyelesaikannya.

Pada tahap terakhir ini, partisipan diajak menerapkan pengetahuan baru dalam kehidupan nyata, memahami *stressor* yang sering muncul, dan mengetahui cara menyelesaikannya agar tidak mengganggu aktivitas kedepannya.

3. Hasil

Kriteria partisipan dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif Universitas Negeri Makassar, berusia 18 hingga 21 tahun, memiliki tingkat *social anxiety* dengan kategori tinggi, pernah menulis (*journaling*, *diary* dan sejenisnya) dan bersedia berpartisipasi dalam tahap penelitian. Jumlah partisipan yang sesuai kriteria dan bersedia untuk mengikuti proses intervensi sebanyak 16 orang. Para partisipan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Deskripsi penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Deskripsi partisipan penelitian

Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Fakultas	Semester
Kelompok Eksperimen				
AAZR	Perempuan	19 Tahun	Psikologi	4
AAR	Perempuan	19 Tahun	Psikologi	4
NM	Perempuan	19 Tahun	Psikologi	4
S	Perempuan	20 Tahun	Psikologi	4
RH	Perempuan	21 Tahun	Psikologi	8
AM	Perempuan	21 Tahun	Psikologi	8
Kelompok Kontrol				
AF	Perempuan	18 Tahun	Ilmu Sosial dan Hukum	2
NU	Perempuan	19 Tahun	Pendidikan	4
NDF	Perempuan	20 Tahun	Ilmu Sosial dan Hukum	4
NA	Perempuan	20 Tahun	Psikologi	4
L	Perempuan	21 Tahun	Psikologi	8
M	Laki-laki	21 Tahun	Psikologi	8
Mean		20 Tahun		

Berdasarkan tabel di atas, partisipan dalam penelitian ini sebanyak 12 partisipan yang mengalami kecemasan sosial. Partisipan kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing terdiri dari enam partisipan. Partisipan dalam penelitian ini memiliki rentang usia 18-21 tahun dan rata-rata usia subjek penelitian yaitu 20 tahun dengan tingkat semester 2-semester 8.

Deskripsi data penelitian diperoleh melalui respon yang diberikan oleh partisipan. Deskripsi data penelitian ini akan dideskripsikan melalui nilai minimal, nilai maksimal, *mean*, *standard deviation*, dan kategorisasi. Analisis deskripsi dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software IBM SPSS Statistics 26*.

Tabel 2. Analisis deskriptif

Variabel	Variabel	Min	Max	Mean	SD
Kecemasan Sosial	Pre-Test Eksperimen	46	60	53,7	5,32
	Post-Test Eksperimen	30	50	39,2	7,39

<i>Pre-Test</i> Kontrol	46	60	53,8	4,96
<i>Post-Test</i> Kontrol	42	68	54,7	8,36

Berdasarkan tabel di atas, pada saat *pretest* kelompok eksperimen dan kontrol memiliki selisih rata-rata kecemasan sosial sebesar 0,1. Setelah *post-test*, rata-rata skor kecemasan sosial pada kelompok eksperimen adalah 39,2 dan pada kelompok kontrol adalah 54,7, menunjukkan perbedaan yang signifikan. Ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial kelompok eksperimental dan kontrol berbeda. Kategorisasi data menggunakan *Microsoft Excel for Mac 2021*.

Tabel 3. Kategorisasi data skala kecemasan sosial

Kategori	Kriteria
Rendah	$X \leq 45$
Tinggi	$X < 46$

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa penomoran kategorisasi skala kecemasan sosial yaitu rendah apabila skor $X \leq 45$ dan kategori tinggi apabila nilai skor yaitu < 46 . Dapat diketahui kecemasan sosial partisipan pada kategori ini terpilih 12 partisipan dengan tingkat kecemasan sosial tinggi.

Tabel 4. Deskripsi respon kelompok eksperimen

Inisial	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori	Gain Score
AAZR	54	Tinggi	34	Rendah	-20
AAR	60	Tinggi	50	Tinggi	-10
NM	59	Tinggi	45	Rendah	-14
S	46	Tinggi	40	Rendah	-6
RH	53	Tinggi	36	Rendah	-17
AM	50	Tinggi	30	Rendah	-20

Berdasarkan tabel di atas, hasil *pretest* dan *post-test* kelompok eksperimen menunjukkan terdapat penurunan skor kecemasan sosial pada enam subjek setelah pemberian perlakuan. Selain itu, juga diketahui terjadi penurunan kategori tingkat kecemasan sosial pada enam partisipan setelah pemberian perlakuan.

Tabel 5. Deskripsi respon kelompok kontrol

Inisial	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori	Gain Score
AF	57	Tinggi	53	Tinggi	-4
NU	53	Tinggi	55	Tinggi	2
NDF	46	Tinggi	42	Rendah	-4
NA	56	Tinggi	53	Tinggi	-3
L	60	Tinggi	57	Tinggi	-3
M	51	Tinggi	68	Tinggi	17

Berdasarkan tabel di atas, hasil *pretest* kelompok kontrol menunjukkan enam partisipan berada dalam kategori tinggi. Setelah pemberian *post-test* terdapat satu partisipan dalam kategori rendah dan lima partisipan dalam kategori tinggi.

Tabel 6. Hasil evaluasi reaksi kegiatan

Pernyataan	KS	CS	S	SS	Total
Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk saya.			33%	67%	100%
Materi yang disampaikan sangat menarik dan bermanfaat.			17%	83%	100%

Kegiatan ini sangat menyenangkan untuk diikuti.			100%	100%
Materi yang disampaikan sangat jelas	16,5%	16,5%	67%	100%
Materi yang disampaikan sudah sesuai dengan apa yang saya butuhkan.		17%	83%	100%
Fasilitator menyampaikan materi dengan baik.		17%	83%	100%
Fasilitator menguasai materi dengan baik.		33%	67%	100%
Kegiatan ini membuat saya lebih memahami teknik menulis ekspresif yang dapat digunakan.		17%	83%	100%

Berdasarkan tabel evaluasi reaksi kegiatan, dapat diketahui bahwa kebanyakan partisipan memberikan nilai sesuai dan sangat sesuai, maka dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* yang dilakukan berjalan dengan baik.

Tabel 7. Hasil analisis Mann-Whitney

	N	Mean	Median	SD	Mann-Whitney U	p	Effect Size
Gain Score KE	6	-14,5	-15,5	5,65	0,00	0,002	1,00
Gain Score KK	6	0,833	-3,00	8,23			

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* (U) diperoleh bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan sosial mahasiswa pada kelompok eksperimen ($Mdn = -15,5$), dengan kelompok kontrol ($Mdn = -3,00$), $U = 0,00$; $p < 0,05$; $r = 1,00$. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa intervensi *expressive writing* berefek pada penurunan kecemasan sosial pada partisipan. Untuk melihat perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, maka dilakukan uji *Wilcoxon* dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil analisis Wilcoxon kelompok eksperimen

	N	Mean	Median	SD	Wilcoxon W	p	Effect Size
Pretest KE	6	53,7	53,5	5,32	21,0	0,018	1,00
Post-test KE	6	39,2	38,0	7,39			

Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan mahasiswa sebelum ($Mdn = 53,5$) dan setelah ($Mdn = 38,0$) diberi intervensi *expressive writing*, $p < 0,05$; $r = 1,00$.

Tabel 9. Hasil analisis Wilcoxon kelompok kontrol

	N	Mean	Median	SD	Wilcoxon W	p	Effect Size
Pretest KK	6	53,8	54,5	4,96	14,0	0,527	0,333
Post-test KK	6	54,7	54,0	8,36			

Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan mahasiswa *pretest* ($Mdn = 54,5$) dan *post-test* ($Mdn = 54,0$) tanpa pemberian intervensi *expressive writing*, $p > 0,05$; $r = 0,333$.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial pada

kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi *expressive writing*. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai $p = 0,527$ ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan antara skor *pretest* dan *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *expressive writing* dapat untuk menurunkan kecemasan sosial pada mahasiswa.

4. Pembahasan

Tingkat kecemasan sosial kelompok eksperimen berbeda sebelum dan sesudah menerima intervensi penulisan ekspresif, sebagaimana dibuktikan oleh hasil uji *Wilcoxon*, yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Tidak ada perbedaan yang terlihat antara skor *pretest* dan *post-test* pada kelompok kontrol, seperti yang ditunjukkan oleh nilai $p = 0,527$ ($p > 0,05$). Ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial siswa dapat dikurangi dengan menulis ekspresif.

Partisipan merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Jumlah partisipan yang mengisi *link google form* sebanyak 116 responden, tetapi hanya 12 partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Dengan kriteria partisipan ialah mahasiswa aktif Universitas Negeri Makassar, berusia 18-21 tahun, memiliki tingkat kecemasan sosial dengan kategori tinggi, pernah menulis (*journaling*, *diary* dan sejenisnya), dan bersedia mengikuti tahapan penelitian. Partisipan dalam penelitian ini dipilih melalui proses *screening* menggunakan skala *social anxiety*. Rentang usia partisipan dalam penelitian ini adalah 18 hingga 21 tahun.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial pada partisipan dalam kategori tinggi. Para partisipan berusia 18-21 tahun, memasuki fase remaja akhir yang rentan terhadap kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah suatu kondisi yang berkembang ketika seseorang merasakan ketakutan atau cemas saat berinteraksi dengan orang lain atau ketika mereka takut dinilai dan dinilai secara negatif dalam lingkungan sosial. Akbar, M. S. M., & Hakim, M. A. (2024) menerangkan bahwa hal ini dapat disebabkan karena tanggung jawab dan tuntutan baru mahasiswa.

Berdasarkan hasil tulisan partisipan dari kelompok eksperimen, mereka berbagi pengalaman buruk saat dibully karena memiliki gigi gingsul, yang sering menjadi bahan ejekan. Seorang teman mempengaruhi untuk dijauhi dan tidak diajak berbicara. Selalu dianggap salah ketika berbicara, bahkan pernah dikunci di dalam kelas dan diejek. Pontillo, dkk (2019) menemukan bahwa 90 remaja mengalami gejala fobia sosial dan gangguan cemas yang diakibatkan oleh pengalaman perundungan.

Intervensi menulis ekspresif dilakukan setiap hari selama 25 menit setiap sesi dan diadakansetiap hari selama tiga hari berturut-turut. Metode ini, yang diusulkan oleh Pennebaker dan Smyth (2016), menunjukkan bahwa manfaat *expressive writing* dapat dicapai melalui sesi menulis dalam waktu singkat.

Penurunan skor kecemasan sosial pada kelompok eksperimen terjadi karena partisipan mampu mengakui emosinya selama menulis. Pennebaker dan Evans (2014) menyatakan individu memperoleh manfaat terbesar dari menulis ekspresif ketika mereka dengan bebas mengidentifikasi dan mengkategorikan emosi yang mereka rasakan, baik emosi positif maupun yang negatif. Partisipan mencatat perasaan sedih, kecewa, takut, kurang percaya diri, jengkel, marah, merasa tidak berguna, bingung, malu, kesepian, dan rasa syukur dari hari pertama hingga hari terakhir.

Pada pelaksanaan menulis ekspresif, individu menginternalisasi masalah dengan menuliskan pengalaman yang dialami, yang dikenal sebagai katarsis. Melalui katarsis, individu secara ekspresif menuliskan perasaannya, sehingga dapat merasakan kembali kejadian tersebut, menilai ulang peristiwa, dan mendapatkan perspektif baru. Hal ini berdampak signifikan pada kondisi psikologis individu, baik saat menulis hal positif maupun negatif. Menulis hal positif memperkuat dampak baik dari peristiwa tersebut dan menumbuhkan rasa syukur.

Penerapan teknik menulis ekspresif, dilanjutkan dengan peneliti melakukan *post-test*. Hasil *post-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa kecemasan sosial menurun menjadi kategori rendah. Penurunan ini terjadi karena teknik *expressive writing* membantu partisipan mengintegrasikan unsur kognitif, afektif, dan motorik mereka. Proses dimulai dengan mengubah pandangan irasional menjadi rasional. Ketika pikiran menjadi rasional, perasaan partisipan juga berubah ke arah yang lebih positif. Dengan perubahan ini, tingkah laku (motorik) juga menjadi lebih adaptif.

Expressive writing membantu individu meningkatkan kapasitas otak secara kognitif dan memperbaiki dalam kehidupan sosial. Pennebaker (2002) menemukan bahwa menulis *expressive writing* berdampak pada keaktifan mahasiswa dalam proses diskusi. Selain itu, menulis ekspresif dapat memperbaiki hubungan sosial lebih baik. *Expressive writing* juga dapat memperbaiki dalam hal kehidupan interaksi sosial individu. Bj (2022) menunjukkan bahwa penurunan kecemasan ini terjadi karena *expressive writing* mengintegrasikan aspek kognitif, afeksi, dan motorik. Proses ini dimulai dengan mengubah sudut pandang dari irasional menjadi rasional, yang kemudian mengubah perasaan menjadi lebih positif. Dengan perubahan pada kognitif dan afektif, tingkah laku (motorik) juga berubah menjadi lebih adaptif.

Keyakinan irasional mahasiswa yang takut evaluasi negatif, penghindaran sosial, dan rasa tertekan dalam situasi baru atau saat berhubungan dengan orang asing atau yang dikenal, berubah menjadi keyakinan lebih rasional. Perubahan sudut pandang ini langsung mempengaruhi individu dalam menyikapi masalah. Hasil internalisasi ini menghasilkan perilaku baru, yakni individu yang lebih adaptif, percaya diri dalam menghadapi evaluasi negatif, nyaman dalam situasi sosial, dan percaya diri dalam situasi baru atau saat berhubungan dengan orang lain. Hal ini Bj (2022) mengemukakan bahwa proses internalisasi dapat membantu individu mengembangkan kemampuan untuk berinteraksi secara efektif dan merasa nyaman dalam berbagai situasi sosial.

Hasil evaluasi reaksi kegiatan menunjukkan respon positif terhadap pelaksanaan kegiatan. Hasil yang diperoleh adalah sebanyak 4 partisipan memberikan skor 4 dengan kata lain sangat sesuai dan 2 partisipan memberikan skor 3 dengan kata lain sesuai. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan dapat dikategorikan berhasil dalam membangun respon yang baik dalam mengikuti kegiatan. Kemudian setelah mengikuti intervensi *expressive writing*, mengalami peningkatan skor kecemasan sosial sekitar 30-50 yang berdasarkan penormaan nilai tersebut tergolong rendah-tinggi.

Hasil dari uji hipotesis menggunakan *Mann-Whitney* diperoleh nilai signifikansi $p=0,036$ ($p<0,05$), sehingga terdapat perbedaan skor signifikan antara *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang berarti hipotesis diterima. Penelitian ini memiliki nilai *effect size* sebesar 1,00 yang termasuk ke dalam kategori besar. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa intervensi *expressive writing* berefek pada penurunan kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

Hasil analisis yang diperoleh melalui *pretest dan post-test* menunjukkan penurunan kecemasan sosial pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, analisis tidak menunjukkan perubahan signifikan pada skor kecemasan sosial tanpa perlakuan. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, *gain score pretest* dan *post-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan perubahan yang berarti terjadi penurunan terhadap skor kecemasan sosial setelah diberikan perlakuan. Pada kelompok kontrol, hasil uji *Wilcoxon* pada *pretest* dan *post-test* menunjukkan tidak terjadi perubahan skor signifikan, dan hipotesis diterima.

Perubahan ini memudahkan individu mengatasi masalah dan membebaskan individu dari tekanan mental yang terus menghantuinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Haq (2023) yang menemukan bahwa intervensi menulis ekspresif dapat mengurangi kecemasan sosial. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial mahasiswa dapat dikurangi dengan menulis ekspresif.

Sejalan dengan pemaparan di atas, bahwa kecemasan sosial siswa dapat dikurangi dengan menulis ekspresif sebagai intervensi. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial diberikan intervensi sebagai media untuk menurunkan kecemasan sosial yaitu intervensi *expressive writing*. Setelah penelitian, didapatkan hasil bahwa *expressive writing* dapat digunakan sebagai sarana untuk menurunkan kecemasan sosial pada mahasiswa. Mahasiswa yang awalnya mengalami *expressive writing* pada kategori tinggi setelah diberikan perlakuan mengalami penurunan skor tingkat kecemasan sosial dan kategori dilihat dari *post-test* yang partisipan kerjakan.

Tingkat kecemasan sosial dari seluruh partisipan kelompok eksperimen mengalami penurunan. Satu partisipan hanya mengalami penurunan skor tanpa perubahan pada tingkat kategori, sementara lima partisipan mengalami penurunan pada tingkat kategori kecemasan sosial. Semua partisipan memperhatikan moderator dan fasilitator pada saat proses intervensi.

Adiutama, Fauzi dan Ellina (2021) mengungkapkan bahwa melewati satu tahap intervensi dapat berdampak signifikan pada hasil. Dalam hal ini, partisipan yang tingkat kategori kecemasan sosial pada kelompok eksperimen tidak menurun melewati sebagian dari sesi II dikarenakan partisipan tersebut meninggalkan ruangan. Kecenderungan partisipan menunjukkan adanya ketegangan, selain itu partisipan juga menunjukkan adanya minat dan berpikir selama proses intervensi berlangsung. Beberapa partisipan menunjukkan rasa ingin tahu dengan apa yang terjadi di sekitar. Partisipan menunjukkan adanya sikap yakin, aman dan percaya terhadap lingkungan sekitar. Sehingga, perlakuan yang diberikan kepada partisipan memiliki dampak yang baik bagi partisipan.

Hal yang berbeda dengan kelompok kontrol atau kelompok yang tidak menerima intervensi *expressive writing*. Analisis menunjukkan bahwa lima partisipan tetap berada dalam kategori kecemasan sosial tinggi, sementara satu partisipan berada dalam kategori kecemasan sosial rendah. Rusidi (2022) mengungkapkan meskipun perubahan skor menunjukkan perbedaan signifikan, perubahan kategori tidak selalu mencapai tingkat yang signifikan. Namun, perubahan skor kecemasan sosial menunjukkan efek positif dari intervensi *expressive writing*. Nilai tinggi ini menunjukkan tidak ada perubahan terhadap kecemasan sosial. Pemberian teknik *expressive writing* yang lebih sering akan semakin memperlihatkan perbedaan, sehingga partisipan akan semakin baik dalam mengatasi kecemasan sosial.

Pada penelitian ini, satu partisipan kelompok kontrol menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor kecemasan sosial, naik dari 51 pada *pretest* menjadi 68 pada *post-test*, dengan peningkatan sebesar 17 poin. Untuk memahami lebih lanjut faktor-faktor yang

mungkin menyebabkan peningkatan ini, peneliti melakukan wawancara mendalam dengan partisipan tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa peningkatan signifikan pada skor kecemasan sosial partisipan tersebut disebabkan oleh tekanan akademik yang berat terkait tugas akhir atau skripsi, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, dan isolasi sosial. Kurangnya intervensi atau dukungan juga berkontribusi pada peningkatan kecemasan sosialnya. Hasil wawancara ini mendukung pentingnya adanya intervensi yang tepat untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan sosial, terutama dalam kondisi stres akademik yang tinggi.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah bahwa dari delapan partisipan kelompok eksperimen, dua orang mengundurkan diri karena alasan yang tidak dapat dihindari, sementara dua dari delapan partisipan kelompok kontrol juga mengundurkan diri secara tiba-tiba. Akibatnya, dari total 16 partisipan, yang tersisa hanya 12, dengan masing-masing enam partisipan di kelompok eksperimen dan enam di kelompok kontrol.

5. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar dapat dikurangi melalui intervensi *expressive writing*. Hal ini konsisten dengan hipotesis penelitian, yang menyatakan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak, menunjukkan bahwa individu yang menerima perlakuan memiliki skor dan kategori kecemasan sosial yang lebih rendah. Hasil *pretest* dan *post-test* menunjukkan adanya perbedaan skor yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan beberapa ide sebagai bahan pertimbangan. Pertama, mahasiswa diharapkan untuk terus berlatih menerapkan *expressive writing* dalam menghadapi setiap tantangan dan hambatan dalam suatu masalah tertentu, khususnya penerapan *expressive writing* dalam mengurangi kecemasan sosial. Partisipan diharapkan mampu menerapkan *expressive writing* dalam jangka waktu panjang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Kedua, peneliti selanjutnya diharapkan melakukan *follow-up* kepada partisipan setelah diberikan intervensi sehingga peneliti selanjutnya dapat mengetahui sejauh mana perkembangan partisipan setelah penelitian berlangsung. Peneliti selanjutnya juga diharapkan melakukan karantina untuk memastikan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol jelas terpisah sehingga tidak ada bias dalam penelitian.

Referensi

- Adiutama, N. M., Fauzi, A. K., & Ellina, A. D. (2021). Intervensi Edukasi Berbasis Theory Of Planned Behavior Untuk Meningkatkan Kepatuhan Pengobatan, Nutrisi, Dan Pencegahan Penularan Pada Pasien Tuberkulosis: Educational Intervention Based on Theory of Planned Behavior to Improve Compliance with Treatment, Nutrition, and Prevention of Transmission in Tuberculosis Patients. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(1), 117-126.
- Ajei, A. (2023). *Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan Setting Group Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja Akhir (Doctoral dissertation, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)*.
- Akbar, M. S. M., & Hakim, M. A. (2024). Peran perbandingan sosial terhadap timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa akibat perilaku berjejaring sosial di media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(1), 31-40.

- American Psychiatric Association, D. S. M. T. F., & American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5, No. 5). Washington, DC: American psychiatric association.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi Ketiga. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BJ, I. (2022). Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa Di Smp Negeri 1 Makassar. *Skripsi. Universitas Negeri Makassar*.
- Gunawan, A., & Oriza, I. I. D. (2023). Fisibilitas Acceptance and Commitment Therapy (Act) Dalam Setting Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Mahasiswa Dengan Kecemasan Sosial. *Jurnal Empati*, 12(2), 94-102.
- Haq, R. I. (2023). Efektivitas terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan sosial pada korban kekerasan di Kota Probolinggo (*Doctoral dissertation, kUniversitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*).
- Hastuti, D. A. D., & Hardew, A. K. (2024). Hubungan Shyness dengan Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru Perantau dari Luar Jawa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(1), 37-49.
- Hidayati, U. (2022). Analisis Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika dalam Menyusun Tugas Akhir. *Jurnal Pendidik Indonesia*, 3(2), 232-239.
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PloS one*, 15(9), e0239133.
- Khoirunnisa, S., & Kurniati, F. D. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta: Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 01-09.
- Kintan, N. P. K. P., Kareri, D. G. R., Rante, S. D. T., & Folamauk, C. L. H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Univeristas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 9(1), 24-29.
- Kim, E. J. (2022). Analyzing the Factors of College Life Adaptation and Dropout: A South Korean Context. In *Rupkatha Journal* (Vol. 14, Issue 4).
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology*, 26, 83-94.
- Leary & Dobbins. (1983). "Social Anxiety, Sexual Behavior, and Contraceptive Use." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 45, No. 6, 1347-1354. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.45.6.1347>
- Maghfiroh, F. F., & Dewi, T. K. (2023). Hubungan kecemasan karir terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(1), 23-38.
- Monks, F., Knoer, A., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Melati, A., & Wibowo, P. (2023). Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Tingkat Stres Narapidana Seumur Hidup di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains*, 12(02).
- Nevid, J. S., Murad, J., Medya, R., Kristiaji, W. C., Greene, B., & Rathus, S. A. (2005). *Psikologi Abnormal* (edisi 5). Erlangga.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *American Psychological Society*, Vol.8, No.3, 162-166
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive Writing: Words That Heal*. New York: Idyll Arbor, Inc.
- Prawoto, Y. B. (2010). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta. *Skripsi. Universitas Sebelas Maret*.
- Rahayu, R. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Seleksi Snbp (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Pada Siswa SMA Negeri 10 Semarang (*Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*).

- Rusidi, D. (2022). Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi pada Siswa Man 2 Parepare. *Pinisi Journal Of Education*.
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development 13th edition*. McGraw Hill.
- Santoso, B. K., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2022). Kecemasan sosial pada remaja akhir: Bagaimana peranan adiksi media sosial?. *Inner: Journal of Psychological Research*, 2(3), 373-384.
- Sari I, P., (2020). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Perempuan Di Kota Makassar (*Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar*).
- Yusuf, S. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Remaja Rosdakarya.