

Pengaruh *expressive writing therapy* menggunakan media *tik-tok* dalam menurunkan kecemasan akibat perasaan tidak aman (*insecure*) pada siswa Sekolah Menengah Atas

Anisa Nurul Fadilah^{1*}, Alfiandy Warih Handoyo², dan Putri Dian Dia Conia³

¹²³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa¹
2285180011@untirta.ac.id

Abstrak

Pada masa remaja, peserta didik biasanya mudah cemas saat mereka dihadapkan pada suatu masalah yang cukup mendesak. Peserta didik cenderung mencari identitas dirinya dan menimbulkan konflik dengan diri sendiri maupun lingkungan, terlebih lagi dengan bentuk fisiknya, rasa tidak percaya diri, perasaan rendah diri dan rasa tidak aman (*Insecure*). Dalam hal ini, perlu ada upaya yang harus dilakukan dalam mengatasi fenomena tersebut, agar siswa dapat mengatasi rasa cemas dan khawatir dalam dirinya. Bimbingan dan Konseling sangatlah berperan penting untuk membantu individu dalam mengembangkan dirinya secara optimal, salah satunya dengan *Expressive Writing Therapy* menggunakan media *Tik-tok*. Media Audio Visual seperti *Tik-tok* sangat cocok untuk kaum millennial, sehingga media ini bisa dijadikan sebagai referensi pendukung layanan Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Expressive Writing Therapy* menggunakan media *Tiktok* dalam menurunkan tingkat kecemasan akibat perasaan tidak aman (*Insecure*). Metode penelitian yang dipilih adalah Eksperimen kuantitatif. Sebelum subjek diberikan *treatment* nilai rata-rata sedang dan tinggi, kemudian setelah diberikan *treatment* yang dilakukan kepada seluruh subjek berubah dari yang sedang menjadi rendah dan tinggi menjadi sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh *Expressive Writing Therapy* menggunakan media *Tik-tok* dalam menurunkan tingkat kecemasan akibat perasaan tidak aman (*Insecure*) yang ditunjukkan dengan analisis uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Sig (*2-tailed*) bernilai 0.043. Sebagaimana melihat pada proses pengambilan keputusan hipotesis, nilai 0.043 lebih rendah dari pada 0.05. Berdasarkan hasil penelitian diketahui adanya penurunan rata – rata sebesar 17.2. Penelitian ini dilakukan di SMK PGRI 1 Tangerang.

Kata Kunci: Kecemasan, Perasaan Tidak Aman, Terapi Menulis Ekspresif, Tik-tok

Abstract

In adolescence, students are usually easily anxious when they are faced with a problem that is quite urgent. Students tend to seek their own identity and cause conflict with themselves and the environment, especially with their physical form, feeling insecure, feeling inferior and feeling insecure (Insecure). In this case, there needs to be an effort to be made in overcoming this phenomenon, so that students can overcome anxiety and worry within themselves. Guidance and Counseling play an important role in helping individuals develop themselves optimally, one of which is Expressive Writing Therapy using Tik-tok media. Audio Visual media such as Tik-tok are very suitable for millennials, so this media can be used as a reference to support Guidance and Counseling services. This study aims to determine the effect of Expressive Writing Therapy using Tiktok media in reducing anxiety levels due to insecure feelings (Insecure). The research method chosen is a quantitative experiment. Before the subject was given treatment, the average value was medium and high, then after being given treatment, all subjects changed from medium to low and high to medium. The results of the study show that there is an effect of Expressive Writing Therapy using Tik-tok media in reducing the level of anxiety due to insecure feelings (Insecure) as indicated by the analysis of the Wilcoxon Signed Ranks Test. Sig (2-tailed) has a value of 0.043. As seen in the hypothetical decision-making process, the value of 0.043 is lower than 0.05. Based on the research results, it is known that there is an average decrease of 17.2. This research was conducted at SMK PGRI 1 Tangerang.

Keywords: Anxiety, Expressive Writing Therapy, Insecure, Tik-tok

Pendahuluan

Pada masa remaja, peserta didik biasanya mudah cemas saat mereka dihadapkan pada suatu masalah yang cukup mendesak, seperti saat mereka akan menghadapi ujian sekolah (Purnamarini, Ayu, Setiawan, & Hidayat, 2016). Menurut Nevid, Rathus & Greene dalam Rahmawati, Wibowo & Legiani (2019) gangguan kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Menurut Afiati, Handoyo, Muhibah & Hakim (2020) gejala yang nampak secara fisik pada penderita gangguan kecemasan antara lain suhu badan meningkat, mual-mual, menggigil, badan lesu, mual-mual, pening, sesak nafas, dan sering merasa panik. Menurut Agustine, Khairun & Nurmala (2019) usia remaja merupakan masa transisi menuju kedewasaan. Menurut Miranda, Hakim & Wibowo (2019) masa remaja dikatakan juga sebagai masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Menurut Haerani, Khairun & Conia (2020) remaja yang telah memiliki kemandirian mampu untuk menentukan sendiri keputusan yang akan diambilnya sehingga ia tidak menggantungkan dirinya pada orang lain. Selain cemas karena akan menghadapi ujian, peserta didik juga sering mengalami stres, seperti stres akademik dan juga tekanan dari masalah pribadi, keluarga, maupun sosial (Jain & Singhai, 2018). Menurut Asrifa, Nurmala & Prabowo (2021) keluarga menjadi salah satu faktor yang memiliki resiko untuk terjadinya kecemasan pada individu. Menurut Scott dalam Handoyo (2019) lingkungan keluarga memiliki peran yang sangat krusial dalam membentuk karakter dan kebiasaan anak. Menurut Muhibah (2020) karena keluarga merupakan pendidikan pertama bagi anak. Menurut Sung & Park dalam Handoyo (2020) anak akan tergantung orang tuanya, dan apa yang ditunjukkan anak adalah apa yang dilihat dari orang tuanya. Menurut Oktavia, Sholih & Prabowo (2020) pendidikan diharapkan mampu membina manusia agar menjadi lebih baik lagi dan mengajarkan manusia pada kedewasaan dan kemandirian. Menurut Dalimunthe (2020) semua elemen pendidikan diharuskan mampu beradaptasi dengan sistem pembelajaran jarak jauh mulai dari dosen, mahasiswa, dan orangtua. Stress yang dirasakan peserta didik memiliki banyak dampak terhadap kehidupan, seperti halnya kecemasan (Sari, Bulantika, Utami, & Kholidin, 2020). Looker & Geegson dalam Nurmala, Wibowo & Rachmayani (2020) mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan yang dialami individu ketika terjadi sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang dialami individu ketika terjadi sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Menurut Baum dalam Rahmawati, Wibowo & Lestari (2018) stres dianggap sebagai pengalaman emosional yang negatif disertai proses biokimia, perubahan fisiologis, dan perilaku saat adaptasi. Menurut Conia & Sofiyanti (2021) kecemasan merupakan fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan suatu bahaya sehingga individu dapat menyiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan merupakan permasalahan yang dialami oleh peserta didik di usia remaja (Gozali, Tjahyo, & Vidyanni, 2018), karena usia remaja dapat digambarkan sebagai usia yang masih labil dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga (Tjukup, Putra, Yustiawan, & Usfunan, 2020). Menurut Olson dan Hergenhahn dalam Conia & Sofiyanti (2021) kecemasan merupakan fungsi ego untuk memperingatkan individu

tentang kemungkinan suatu bahaya sehingga individu dapat menyiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Menurut Latief dalam Afiati (2019) manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial, makhluk yang tidak dapat berdiri sendiri tanpa bantuan orang lain. Menurut Khairun & Hakim (2019) manusia sepanjang hidup selalu mengalami perkembangan. Menurut Yusuf dalam Rochani, Dalimunthe & Wibowo (2019) menyatakan bahwa perkembangan sosial merupakan pencapaian kematangan dalam hubungan sosial dan dimaknakan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok, moral dan tradisi, melebur diri menjadi satu kesatuan dan saling berkomunikasi serta berkerjasama. Menurut Isfaiyah, Rahmawati & Dalimunthe (2019) dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok di sekitarnya. Menurut Rahmawati, Putra, Lestari & Saripudin (2020) dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan untuk orang lain.

Kecemasan sendiri dapat ditandai dengan bentuk-bentuk emosi seperti ke-khawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang kita alami dalam tingkat berbeda-beda. Menurut Afiati et al. (2022) gejala kecemasan yang muncul dalam aspek mental antara lain sering merasa bingung, susah konsentrasi, tidak mampu mengingat dengan baik, tidak dapat menyelesaikan masalah. Sebagai individu yang memiliki kebutuhan, ketika salah satu dari kebutuhan dasar yakni kebutuhan penghargaan diri tidak terealisasikan, maka individu tersebut akan cemas karena merasa rendah dari orang lain, tidak berdaya, dan merasa tidak aman (*Insecure*) (Lantos, 2015). Abraham Maslow dalam Hidayat (2015) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kondisi ketika individu memiliki masalah yang signifikan di sepanjang perkembangan kehidupan, seperti mengalami perasaan tidak aman (*Insecure*), kelaparan, kehilangan atau mengalami pengabaian. Menurut Troisi, Salah satu penyebab kecemasan yang umum diantara remaja yaitu akibat perasaan tidak aman (*Insecure*) (Cash & Smolak, 2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK PGRI 1 Tangerang, untuk saat ini bisa diidentifikasi beberapa hal yang dialami peserta didik terkait perasaan tidak aman (*Insecure*) yang membuat perasaannya menjadi mudah cemas disekolah, diantaranya: persaingan akademik, bentuk fisik, ekonomi keluarga, lingkungan pertemanan. Fenomena tersebut menggambarkan bahwa siswa yang cemas karena memiliki perasaan tidak aman (*Insecure*) sangat menjadi perhatian penting saat ini. Dengan begitu, perlu ada upaya yang harus dilakukan dalam mengatasi fenomena tersebut, agar siswa dapat mengatasi rasa cemas dan khawatir dalam dirinya. Maka melalui penelitian ini, peneliti akan mengkaji dan menemukan alternatif penanganan masalah kecemasan melalui layanan Bimbingan dan Konseling. Menurut Khairun, Hakim & Rusadi (2020) Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan salah satu profesi

yang bidang geraknya bisa dimana saja, baik di sekolah maupun dimasyarakat yang lebih luas, bahkan termasuk dalam lingkungan keluarga. Layanan Bimbingan dan Konseling sangatlah berperan penting untuk membantu individu dalam mengembangkan dirinya secara optimal (Prayitno, 2012). Menurut Handoyo, Afiati & Khairun (2020) Bimbingan dan Konseling juga memberikan bantuan kepada para peserta didik untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Oleh karena itu, peran konselor atau guru Bimbingan dan Konseling dalam berpartisipasi mengatasi masalah kecemasan siswa tentang masa depannya sangatlah dibutuhkan (Kamaluddin, 2017). Salah satu tindakan yang dapat guru bimbingan dan konseling lakukan yaitu dengan menggunakan teknik *Expressive Therapy*.

Menurut Knill, Barba, & Fuchs *Expressive Art Therapy* memiliki karakteristik khusus yang bertujuan untuk membantu mengembangkan *Self Awareness*, mendorong *Personal Growth*, dan meningkatkan *Relationship* dengan orang lain (Ardillah, Prastiti, & Meiyyuntariningsih, 2019). *Expressive Therapy* merupakan penggunaan seni, musik, tari/gerak, drama, puisi/penulisan kreatif dalam kegiatan psikoterapi, konseling, rehabilitasi atau kesehatan (Malchiodi, 2016).

Metode *Expressive Therapy* yang digunakan adalah Metode *Expressive Writing Therapy*. *Expressive Writing* adalah terapi dengan kegiatan menulis mengenai pikiran dan perasaan terhadap pengalaman atau kejadian yang menekan (Susilowati & Hasanat, 2015). Hasil analisis dari penelitian yang mengeksplorasi terapi untuk kecemasan bahwa salah satu penggunaan dari *Expressive Therapy* yaitu *Expressive Writing Therapy* berguna untuk membantu individu yang sulit mengungkapkan masalahnya secara verbal saat individu tersebut mengalami stress, kecemasan, kegelisahan, serta depresi ringan (Niman, Saptiningsih, & Tania, 2019). Sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan Danarti, Sugiarto, dan Sunarko (2018) mengenai Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stres Pada Remaja. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan data sebelum diberikan *Expressive Writing Therapy* sebesar 14,06 dan setelah diberikan *Expressive Writing Therapy* terjadi penurunan skor kecemasan, yaitu 7,61. hal tersebut menggambarkan bahwa adanya perubahan yang terjadi setelah diberikan intervensi *Expressive Writing Therapy* (Danarti, Sugiarto, & Sunarko, 2018).

Penelitian Purnamarini, Setiawan, & Hidayat (2016) ini mengenai Pengaruh *Therapy Expressive Writing* Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah. Dalam penelitian ini menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *pre-test*, selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak dan setelah itu keduanya diberikan *post-test*. Proses terapi ini selama 45 menit dengan 9 sesi atau sesuai dengan

kebutuhan terapi dan sample terdiri dari 16 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen rata – rata skor sebelum diberikan perlakuan sebesar 142,37, sedangkan setelah diberikan perlakuan turun menjadi 112, 12. Pada kelompok kontrol, sebelum diberikan perlakuan skor kecemasan sebesar 139,25 sedangkan setelah diberi perlakuan turun menjadi 132,75. Dari pernyataan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penurunan kecemasan terjadi secara signifikan setelah mendapatkan perlakuan, yang berarti bahwa terdapat pengaruh layanan terapi *expressive writing* terhadap penurunan kecemasan saat ujian sekolah di SMAN 59 Jakarta (Purnamarini, Ayu, Setiawan, & Hidayat, 2016).

Saat ini di Indonesia banyak remaja yang menggunakan media sosial sebagai tempat mengekspresikan diri (Cahyono, 2016). Media *Audio Visual* sangat cocok untuk kaum millennial seperti siswa SMK (Effendi, 2017). Ada sekitar 10 juta pengguna aktif aplikasi *TikTok* di Indonesia yang mayoritasnya sendiri adalah anak *milenial*, remaja maupun orang dewasa (Prastiawati, 2020). Media *Tik-Tok* awalnya digunakan sebagai sarana hiburan, sedangkan sekarang *Tik-Tok* dijadikan sebagai tempat mengekspresikan diri. Seperti yang dikutip dalam artikel “Kompasiana” yaitu sepanjang kuartal pertama (Q1) 2018, *Tik-Tok* mengukuhkan diri sebagai aplikasi paling banya di unduh yakni 45,8 juta kali. Jumlah itu mengalahkan aplikasi populer lain semacam *Youtube*, *WhatsApp*, *Facebook*, *Messenger*, dan *Instagram* (Prastiawati, 2020).

Dari fenomena kecemasan yang dialami remaja akibat perasaan tidak aman (*Insecure*), maka dari itu peneliti mencoba menggunakan media *Tik-Tok* sebagai media dari *Expressive Art Therapy* untuk mereduksi masalah kecemasan yang dialami siswa sehingga siswa dapat menuangkan apa yang tidak bisa mereka ucapkan secara verbal, melainkan digantikan dengan menggunakan kreatifitas, dan ide – ide nya sebagai luapan dari emosinya.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif lebih terstruktur, jelas dan terencana dari awal hingga akhir penelitian dan tidak juga berhubungan dengan yang ada dilapangan (Hardani, et al., 2020). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah design *pre-eksperimen*. Hasil penelitian pre-eksperimen merupakan hasil dari variabel dependen bukan hanya dipengaruhi oleh variabel *independent* (Sugiyono, 2017).

Penelitian dilakukan di SMK PGRI 1 Tangerang. Menurut Prabowo, Conia, Afiati, dkk. (2020) peneliti melakukan pengambilan data kepada seluruh siswa aktif pada sekolah tersebut. Sebelum dilaksanakan penelitian, para peserta diberikan asesmen awal berupa angket Perasaan

Tidak Aman (*Insecure*) dan Kecemasan dijadikan patokan dalam melaksanakan penelitian lanjutan di SMK PGRI 1 Tangerang.

Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK PGRI 1 Tangerang tahun ajaran 2022/2023. Jumlah populasi siswa kelas XI SMK PGRI 1 Tangerang tahun ajaran 2022/2023 kurang lebih mencapai 505 siswa. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada siswa kelas XI SMK PGRI 1 Tangerang, maka instrument yang digunakan berupa kuesioner tertutup. Setelahnya, ditentukan 5 subjek penelitian yang memiliki skor sedang dan tinggi. Ketika sudah menentukan subjek kategori sedang dan tinggi dilakukannya *treatment* melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan *Expressive Therapy*. Rancangan *treatment* bimbingan kelompok dengan *Expressive Therapy* ini disusun berdasarkan hasil *Pre test* tingkat kecemasan siswa. setelah melakukan *treatment* (perlakuan). *Post test* menggunakan angket yang sama dengan *pre test*. *Post test* diberikan untuk melihat adanya penurunan tingkat kecemasan siswa.

HASIL

Pengujian hipotesis “Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *Expressive Writing Therapy* dengan Media *Tik-tok* Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akibat Perasaan Tidak Aman (*Insecure*)”. Proses pengujian dilakukan dengan uji *Wilcoxon*. Uji peringkat *Wilcoxon* adalah uji *non-parametric* yang digunakan untuk menganalisis data yang berpasangan (Pramana, 2012).

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

		<i>Ranks</i>		
		N	Mean Ranks	Sum Of Ranks
<i>Post-test – Pre-test</i>	<i>Negative Rank</i>	5 ^a	3.00	15.00
	<i>Positive Rank</i>	0 ^b		
	<i>Ties</i>	0 ^c		
	Total	5		

Dari data diatas diketahui nilai *negative ranks* adalah 0, baik pada nilai N, *Mean Ranks* maupun *Sum Ranks*, itu artinya nilai 0 menunjukkan tidak adanya pengurangan (penurunan) dari nilai *Pre-test* ke nilai *Post-test*. Selanjutnya *Negative ranks* adalah 5, yang artinya ke 5 subjek mengalami penurunan tersebut sebesar 3.00, sedangkan jumlah rangking negative atau *sum ranks* sebesar 15.00. Selanjutnya *Ties* adalah nilai kesamaan nilai *pre-test* dan nilai *post-test*, terdapat nilai *ties 0* artinya bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

<i>Ties</i>	
Nilai	<i>Pre-test – Post-test</i>
Z	-2.023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.043

Keterangan :

a = *Wilcoxon Signed Rank Test*

b = *Based on Positive Ranks*

Proses pengambilan keputusan hipotesis:

Jika nilai *Asym. Sig (2-tailed)* < 0.05 maka hipotesis diterima (H_a)

Jika nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* > 0.05 maka hipotesis ditolak (H_o)

Dapat dilihat dari perhitungan data menggunakan SPSS 21.0 dengan menggunakan analisis uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diketahui nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* bernilai 0.043. Sebagaimana melihat pada proses pengambilan keputusan hipotesis, nilai 0.043 lebih rendah dari pada 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dinyatakan diterima. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan *Expressive Writing Therapy* dengan media *Tik-tok* dinyatakan dapat menurunkan tingkat kecemasan akibat perasaan tidak aman (*Insecure*) pada siswa kelas XI SMK PGRI 1 Tangerang Tahun Ajaran 2022/2023.

Menurut Oktavia, Sholih & Arga (2020) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut atau merupakan bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Setelah peneliti melakukan *treatment* kepada sampel yang terpilih sebanyak 5 peserta didik, dengan 5 kali *treatment*. Selama mengikuti *treatment* peserta didik mengikuti dengan baik. Namun, diawal pertemuan masih tidak terlalu aktif dikarenakan mereka belum terlalu mengenal satu sama lain sehingga muncul rasa canggung. Akan tetapi, hal tersebut berangsur membaik dan perlahan menghilang saat proses *treatment* berlangsung dihari ke tiga sampai akhir. Hasil dapat diketahui adanya penurunan dari rata – rata sebesar 39.4 dari sebelumnya 56.6.

Berikut gambaran nilai perhitungan hasil atau skor kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan Teknik *Expressive Writing Therapy* menggunakan media *Tik-tok*.

Tabel 3. Hasil Perbandingan Nilai *Pre-test* dan *Post-test*

No	Nama	Hasil		Gain	Ket
		Pre-test	Post-test		
1	AN	49	38	11	Menurun
2	SA	52	35	17	Menurun
3	BAA	62	40	22	Menurun
4	DNPM	58	35	23	Menurun
5	DNB	62	49	13	Menurun

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan *Expressive Writing Therapy* dapat menurunkan kecemasan siswa akibat perasaan tidak aman (*Insecure*). Hal ini didapatkan dari analisis sebelum dan sesudah diberikan *treatment* melalui pengisian *Pre-test* dan *Post-test*. Mereka mengalami penurunan dari yang tinggi menjadi sedang, dan yang sedang menjadi rendah. Selama *treatment* berlangsung, subjek diminta untuk menuliskan dirinya secara lebih dalam di dalam konten kreatif pada media *tik-tok* yang setelah itu disimpan sebagai draft terlebih dahulu. Hal ini sesuai dengan tahapan *Expressive Writing Therapy* yaitu *Exmination/ Writing Exercise*.

Setelah masing – masing anggota kelompok membuat tulisan tersebut, mereka diberikan kesempatan untuk membaca jika mereka mau, jika tidak maka tidak apa – apa. Kegiatan terapi juga pernah sedikit terganggu karena diawal pertemuan ada beberapa anak yang kurang fokus dan malu untuk mencurahkan apa yang mereka rasakan. Dengan demikian, peneliti berupaya untuk mencoba mendekati diri sehingga subjek bisa jadi lebih terbuka dan menyelesaikan kontennya dengan tepat.

Pemberian *treatment Expressive Writting Therapy* menggunakan media *Tik-tok* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akibat perasaan tidak aman (*Insecure*). Hal ini sesuai dengan penelitian Jannah (2022) yang menemukan terapi ini berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kecemasan. Namun kecemasan tersebut fokus pada kecemasan santri yang *broken home*. Selanjutnya, sesuai dengan penelitian Rohmadani (2017) mengenai relaksasi terapi menulis ekspresif bahwa setelah dilakukan ekspresif menulis, subjek menjadi lebih lega dari sebelumnya. Kesimpulan dari keduanya menunjukkan adanya perubahan kearah positif atau mengalami penurunan kecemasan secara signifikan. Hasil penelitian ini diperkuat kembali dengan hasil diskusi pada tahap terakhir *treatment* yaitu tahap relaksasi. Semua ungkapan yang

dibuat menjadi konten kreatif menunjukkan bahwa subjek telah mencurahkan isi pikiran dan perasaannya sehingga subjek menjadi lebih tenang dari sebelum diberikan *treatment*.

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk menambah referensi bagi guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan bimbingan kelompok. Terapi ini juga dapat berimplikasi pada penanganan tingkat kecemasan secara umum bukan sekedar akibat perasaan tidak aman (*Insecure*). Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan yang siswa alami.

Melalui *Expressive Writing Therapy* menggunakan media *Tik-tok*, individu diharapkan dapat meminimalisir rasa kecemasan yang dialami akibat perasaan tidak aman (*Insecure*). Dalam hal ini, individu bias lebih percaya pada dirinya sendiri dan menerima dirinya sendiri tanpa ada rasa kekhawatiran atau ketakutan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan tentang pengaruh layanan bimbingan dengan *Expressive Writing Therapy* menggunakan media *Tik-tok* untuk menurunkan tingkat kecemasan akibat perasaan tidak aman (*Insecure*) pada siswa kelas XI SMK PGRI 1 Tangerang tahun ajaran 2022/2023, dapat disimpulkan terdapat 5 siswa dari 5 subjek yang mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan *treatment*. Oleh karena itu disarankan untuk siswa agar dapat menuangkan dan mencurahkan isi hati dan pikiran kedalam tulisan bentuk konten kreatif untuk membuat perasaan menjadi lebih tenang. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, Berdasarkan hasil wawancara pada studi pendahuluan, guru bimbingan dan konseling belum melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik *Expressive Writing Therapy* menggunakan media *Tik-tok*.

Daftar Pustaka

- A Afianti, E., Conia, P. D. D., Rahmawati, R., Khairun, D. Y., Prabowo, A. S., & Handoyo, A. W. (2022). *Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Peserta Didik*. Serang: Untirta Press
- Afianti, E. (2019, September). Model Bimbingan Melalui Permainan Sosiodrama Untuk Mengembangkan Perilaku Prosocial Anak. In *Prosiding seminar nasional PG PAUD UNTIRTA* (pp. 119-131). UNTIRTA.
- Afianti, E., Handoyo, A. W., Muhibah, S., & Al Hakim, I. (2020). Terapi bermain bagi siswa korban bencana tsunami di Kecamatan Sumur Banten. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(1).

- Agustine, F., Khairun, D. Y., & Nurmala, M. D. (2019). Kontribusi pengasuhan orangtua terhadap kemandirian siswa serta implikasinya bagi program bimbingan dan konseling. *FOUNDASIA*, 10(2).
- Ardillah, H., Prastiti, T., & Meiyuntariningsih, T. (2019). Efektivitas Art's Therapy Untuk Menurunkan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Pada Anak Korban Gempa Bumi di Kecamatan Gunung Sari, Nusa Tenggara Barat Ditinjau Dari Dukungan Sosial. Jawa Timur: Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Asrifa, N. D. (2021). Hubungan dukungan orang tua dengan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal al-Shifa Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 39-51.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, Vol.9 (01), 140-157.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2012). *Body Image : A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: Guildford Press.
- Conia, P. D. D., & Sofiyanti, M. (2021, October). Gambaran Pemahaman Teori Psikoanalisis Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Pada Mata Kuliah Karakteristik Dan Kompetensi Usia Dewasa Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Fkip Untirta. In *National Conference on Applied Business, Education, & Technology (NCABET)* (Vol. 1, No. 1, pp. 547-555).
- Dalimunthe, R. Z. (2020, November). Pembelajaran Konseling Individual Menggunakan TPACK (Technological Pedagogical Content Knowledge) di Masa Pandemi (Mahasiswa BK Semester 5 FKIP UNTIRTA). In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP* (Vol. 3, No. 1, pp. 45-54).
- Danarti, K. N., Sugiarto, A., & Sunarko. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stres Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, Vol.1, No.1.
- Effendi, D. S. (2017). *Perancangan Audio Visual Dampak Broken Home Terhadap Remaja*. Publication Petra.
- Gozali, M., Tjahyo, J., & Vidyanni, T. (2018). Anxiety Uncertainty Management (ANM) Remaja Timur Leste di Kota Malang Dalam Membangun Lingkungan Pergaulan. *Jurnal E-Komunikasi*, Vol.6 No.2.

- Haerani, I., Khairun, D. Y., & Conia, P. D. D. (2020). Profil Kemandirian Belajar Siswa Dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan Belajar. *Konseling Edukasi: Journal Of Guidance and Counseling*, 4(2), 179-199.
- Handoyo, A. W. (2019). Studi Pola Pengasuhan Anak Para Ibu Korban Erupsi Merapi. *Medikons: Jurnal Prodi Bimbingan Dan Konseling Unisri Surakarta*, 5(1).
- Handoyo, A. W. (2020). Pelatihan pola pengasuhan menghadapi anak trauma. *Riau Journal of Empowerment*, 3(3), 171-182.
- Hidayat, D. R. (2015). *Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Isfaiyah, I., Rahmawati, R., & Dalimunthe, R. Z. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi siswa serta implikasi terhadap bimbingan pribadi-sosial. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 4(2).
- Jain, G., & Singhai, M. (2018). Academic Stress Amongst Students:A Review of Literature. *Prestige e-Journal of Management and Research* Vol. 5 (1), 58-65.
- Jannah, Z. (2022). Efektivitas Expressive Writting Therapy dalam Menurunkan Kecemasan Santri yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, Vol.5, No.2, 95-104.
- Kamaluddin, H. (2017). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol.17, No. 4.
- Khairun, D. Y., & Al Hakim, I. (2019). Profil Tugas Perkembangan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kimia Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 4(2).
- Khairun, D. Y., al-Hakim, I., & Rusadi, P. A. (2020). Alternatif Penanganan Bimbingan dan Konseling Bagi Pelaku Homoseksual di Kota Serang. *QUANTA*, 4(1), 9-19.
- Lantos, G. P. (2015). *Consumer behavior in action : real life application for marketing managers*. USA: M.E. Sharpe. Inc.
- Malchiodi, C. A. (2016). *Handbook of art Therapy Second Edition*. Guilford Publications, 241-261.
- Miranda, I., Al Hakim, I., & Wibowo, B. Y. (2019). Efektivitas Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 4(2).
- Muhibah, S. (2020). Model Pengembangan Pendidikan Karakter Melalui Pendidikan Agama Di Perguruan Tinggi: Studi Kasus Di Universitas Serang Raya. *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama dan Keagamaan*, 18(1), 54-69.
- Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C. (2019). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol.7, No. 2.

- Nurmala, M. D., Wibowo, T. U. S. H., & Rachmayani, A. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Prabowo, A. S. (2020). Pengembangan Buku Panduan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Metode Diskusi untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Nathiqiyah*, 3(2), 126-136.per
- Prabowo, A. S., Conia, P. D. D., Afiati, E., Handoyo, A. W., Rahmawati, R., Muhibah, S., ... & Nurmala, M. D. (2020). Kesiapan guru dalam melaksanakan pembelajaran daring ditengah wabah covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling (JPBK)*, 5(2), 9-12.
- Prastiawati, R. (2020). *Manfaat Aplikasi Tik-Tok*. Kompasiana.
- Prayitno. (2012). *Psikologi Pendidikan (Sebuah Orientasi Baru)*. Ciputat: Gaung Persada Press.
- Purnamarini, Ayu, P., Setiawan, I., & Hidayat, R. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah (Studi Kasus Eksperimen Terhadap Penurunan Siswa Kelas IX SMAN 59 Jakarta). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol.2, No.1.
- Rahmawati, R. R., Wibowo, B. Y., & Lestari, D. J. (2018). Menari sebagai media dance movement Therapy (DMT). *JPKS (Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni)*, 3(1).
- Rahmawati, R., Putra, A. P., Lestari, D. J., & Saripudin, M. (2020, November). Ritual budaya selama kehamilan di indonesia sebagai bentuk local wisdom dukungan sosial. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP* (Vol. 3, No. 1, pp. 502-514).
- Rahmawati, R., Wibowo, B. Y., & Legiani, W. H. (2019, May). STUDI DESKRIPTIF ORANG DENGAN OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER DAN HUBUNGAN INTERPERSONAL DALAM KELUARGA. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP* (Vol. 2, No. 1, pp. 694-706).
- Rochani, R., Dalimunthe, R. Z., & Wibowo, B. Y. (2019). Penggunaan Software Sosiometri Untuk Eksplorasi Kematangan Sosial Pada Mata Kuliah Asesment Non Tes. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 4(1).
- Rohmadani, Z. V. (2017). Relaksasi dan Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Penanganan Kecemasan Pada Difabel Daksa. *Journal of Health Studies*, Vol.1, No.1.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counselling and Psychotherapy*. Vol 2 (2), 62-65.

- Susilowati, G. S., & Hasanat, N. I. (2015). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*, Vol.38, No.1..
- Tjukup, I., Putra, I., Yustiawan, D., & Usfunan, J. (2020). Penguatan Karakter Sebagai Upaya Penanggulangan Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency). *Kertha Wicaksana: Sarana Komunikasi Dosen dan Mahasiswa*, Vol.14, No.1.
- Warih Handoyo, A., Afiati, E., & Yunika Khairun, D. (2020). Kurikulum Tanggap Bencana bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang 2020* (pp. 35-42). Universitas Negeri Malang.