



Efektivitas *Expressive Writing Therapy* dalam Meningkatkan *Self-Efficacy* pada Siswa Kelas XII

Nawzha Junaedi Airadhika^{1*}, Daffa Ahmad Naufal², Abdul Rosyid³, Aisyah Puspitasari⁴

¹⁻⁴ Psikologi, Universitas Al Azhar Indonesia

*Penulis Korespondensi: nawzhaairadhika@gmail.com

Abstract. *Adolescence is a crucial period where individuals begin to build their self-identity in determining the direction of their lives, especially in grade XII students. Where this condition often causes anxiety, self-doubt, feelings of boredom, and social pressure, one important aspect that influences an individual's ability to adapt and resilience to these challenges is self-efficacy. Someone with high self-efficacy is usually more optimistic, resilient, and able to overcome challenges to achieve their goals. The purpose of this study was to determine the effectiveness of expressive writing techniques in improving self-efficacy. Participants in this study were 34 students, who were divided into two groups, namely the control group and the experimental group. The experimental group was given treatment in the form of expressive writing. This study used a Quasi-Experimental research type with a Two-Group Pretest-Posttest Design. Data analysis used in this study was processed using Jamovi software. While the data analysis method used was the paired test and independent sample T-Test. Based on the results of the analysis of the pretest and posttest scores of the experimental group, a significant value of 0.280 ($p > 0.05$) was shown, which means there was no significant difference in the level of students' self-efficacy after treatment. Thus, it can be concluded that expressive writing treatment can improve students' self-efficacy.*

Keywords: *Adolescent Mental Health; Expressive Writing; Grade XII Students; Quasi-Experimental; Self-Efficacy*

Abstrak. Masa remaja ialah masa krusial dimana individu mulai membangun identitas diri dalam menentukan arah hidupnya, khususnya pada siswa kelas XII. Dimana kondisi tersebut seringkali menimbulkan kecemasan, ragu akan diri sendiri, perasaan jenuh, dan tekanan sosial salah satu aspek penting yang mempengaruhi kemampuan adaptasi dan ketahanan individu terhadap tantangan tersebut adalah efikasi diri. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi biasanya lebih optimis, ulet, dan mampu mengatasi tantangan untuk mencapai tujuan mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan efektivitas teknik expressive writing dalam meningkatkan efikasi diri. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 34 siswa, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa expressive writing. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Kuasi Eksperimen dengan Desain Pretest-Posttest Dua Kelompok. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini diolah menggunakan perangkat lunak Jamovi. Sedangkan metode analisis data yang digunakan adalah Uji paired dan independent sample T-Test. Berdasarkan hasil analisis skor pretest dan posttest kelompok eksperimen, menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,280 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat efikasi diri siswa setelah perawatan. Jadi dapat disimpulkan bahwa perawatan expressive writing untuk meningkatkan efikasi diri pada siswa.

Kata Kunci: Efikasi Diri; *Expressive Writing*; Siswa Kelas XII; Kuasi Eksperimen; Kesehatan Mental Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Dalam konteks psikologi perkembangan masa remaja merupakan masa yang krusial dimana individu mulai membangun identitas dirinya hingga menentukan arah hidup mereka. Khususnya siswa kelas XII merupakan masa dengan banyaknya tuntutan, tantangan dan keputusan yang harus dipilih. Kondisi tersebut seringkali menimbulkan kecemasan, ketidakpastian, dan keraguan terhadap kemampuan diri dalam mengambil keputusan dan menghadapi masa depan.

Umumnya siswa/i menunjukkan gejala, kebingungan, hingga tekanan emosional yang tinggi menjelang kelulusan mereka. Tekanan ini sebagian besar dipengaruhi oleh keinginan pribadi yang tidak sejalan dengan kondisi lingkungan, tuntutan akademik yang tinggi, kebingungan mengambil keputusan serta tekanan sosial dari keluarga dan lingkungan, yang sering menuntut siswa untuk “sukses” sesuai standar tertentu. Kondisi tersebut kerap menimbulkan perasaan ragu terhadap kemampuan diri sendiri, perasaan bosan dan jenuh, menurunnya motivasi, kurang percaya diri terhadap kemampuannya, hingga pada akhirnya akan menjadi hambatan dalam mencapai tujuan pendidikan itu sendiri. serta ketidakpastian dalam membuat keputusan yang berhubungan dengan masa depan. Sehingga isu ini menjadi perhatian penting khususnya mengenai kesiapan psikologisnya. Salah satu aspek penting yang mempengaruhi kemampuan adaptasi dan ketahanan individu terhadap tantangan tersebut adalah Self-Efficacy (Pradani et al., 2025).

Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang terhadap kapasitasnya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil yang diinginkan. Hal ini juga didukung oleh pendapat Gist & Mitchell (1992) menjelaskan bahwa interpretasi kognitif terhadap pengalaman masa lalu dan informasi lingkungan dapat memperkuat atau menurunkan *self-efficacy* tergantung pada cara mereka menilai penyebab keberhasilan atau kegagalan yang dialami. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi biasanya lebih optimis, ulet, dan mampu mengatasi tantangan untuk mencapai tujuan mereka. Di sisi lain, mereka yang memiliki efikasi diri yang buruk cenderung lebih mudah menyerah, menghindari masalah, dan memiliki harga diri yang rendah (Albert Bandura, 1997).

Melihat tingginya proporsi remaja dengan *self-efficacy* yang belum optimal, diperlukan upaya intervensi psikologis yang mampu membantu siswa merefleksikan diri dan memperkuat keyakinan terhadap kemampuan pribadinya. (Illahi et al., 2024) Salah satu bentuk intervensi yang efektif adalah Expressive Writing Therapy, yaitu terapi menulis yang memungkinkan individu mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam secara terbuka.

Menurut Pennebaker (1997), menulis secara ekspresif dapat membantu individu mengolah pengalaman emosional secara lebih rasional dan membangun pandangan positif terhadap diri sendiri. Temuan ini diperkuat oleh Asari, Ni'mah, Damayanti, & Utami (2023) dalam *Philanthropy: Journal of Psychology*, yang menunjukkan bahwa Expressive Writing Therapy efektif meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa, dengan peningkatan skor rata-rata sebesar 63 % setelah perlakuan. Intervensi ini mendorong individu untuk mengenali

kekuatan diri, mengatasi stres, serta meningkatkan kepercayaan pada kemampuan pribadi (Asari et al., 2023).

Konsep ini pertama kali dikembangkan oleh James W. Pennebaker (1997), yang menjelaskan bahwa menulis secara terbuka mengenai pengalaman emosional dapat membantu individu mengekspresikan emosi terpendam, memahami peristiwa sulit secara lebih rasional, serta membangun cara pandang yang lebih positif terhadap diri dan kehidupannya. Aktivitas menulis ekspresif mendorong seseorang untuk mengevaluasi kembali pengalaman negatif, sehingga muncul proses penyembuhan psikologis (*emotional healing*) dan peningkatan kemampuan adaptasi.

Hynes & Hynes (dalam Therapies, 1981) mengemukakan 4 tahapan expressive writing, yaitu:

- 1) Initial Write/ Recognition Pada tahap ini individu menuliskan hal random tanpa terikat aturan yang diharapkan membuat individu merasa rileks, nyaman, dan merasakan kebebasan untuk mengungkapkan hal-hal yang dianggap menjadi tekanan dan hambatan yang dirasakan oleh individu tersebut.
- 2) Writing exercise/ Examination Bertujuan agar individu menuliskan pikiran dan perasaannya yang terkait dengan situasi tertentu khususnya kepercayaan diri. Hal ini bertujuan agar individu dapat menganalisis bagaimana sebab akibat dari kondisi yang dialami. Individu diarahkan dan diminta menulis pengalaman menyenangkan yang telah dilalui selama perkuliahan. Kemudian individu diminta menuliskan pengalaman yang tidak menyenangkan selama perkuliahan. Tahap ini dapat dilakukan lebih dari 1 sesi.
- 3) Juxtaposition/Feedback Individu membaca kembali tulisan yang telah ditulis sebelumnya agar subjek dapat lebih memahami keadaan dirinya sendiri. Hal ini juga dapat dijadikan evaluasi diri dan memikirkan apa yang harus dilakukan kedepannya setelah mengingat apa yang telah terjadi sebelumnya pada individu.
- 4) Application to the self Individu diarahkan untuk merefleksikan hasil-hasil evaluasi sebelumnya ke kehidupan nyata. Peneliti bisa membantu individu untuk memilah hal yang perlu dipertahankan dan perlu diubah

Dalam konteks siswa kelas XII, *Expressive Writing Therapy* dapat menjadi media refleksi diri yang membantu mereka mengungkapkan kekhawatiran, stres, dan harapan terhadap masa depan. Dengan menuliskan perasaan dan pikiran yang sering kali tidak dapat diungkapkan secara verbal, siswa belajar memahami diri sendiri serta menemukan makna dari pengalaman yang dialami. Proses ini berpotensi memperkuat *self-efficacy*, karena individu

menjadi lebih sadar akan kemampuan dan strategi yang dimilikinya untuk menghadapi tantangan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari, Widuri, dan Putra (2024) berjudul *The Effect of Expressive Writing Therapy on Self-Efficacy and Subjective Well-Being Students* menunjukkan bahwa menulis ekspresif secara signifikan dapat meningkatkan *self-efficacy* dan *subjective well-being* pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa kegiatan menulis dapat menjadi sarana efektif untuk membantu individu mempersepsikan dirinya secara lebih positif dan meningkatkan rasa percaya diri terhadap kemampuan pribadi. (Mianti et al., 2024)

Temuan tersebut sejalan dengan teori Bandura yang menyatakan bahwa *self-efficacy* dapat diperkuat melalui pengalaman simbolik dan reflektif yang mengubah persepsi individu terhadap kemampuan dirinya sendiri. Melalui menulis, siswa tidak hanya mengekspresikan emosi, tetapi juga belajar merefleksikan pengalaman dan membentuk keyakinan baru tentang kapasitas yang mereka miliki.

Dengan demikian, *Expressive Writing Therapy* diyakini mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan *self-efficacy* siswa, khususnya pada masa-masa penuh tekanan seperti menjelang kelulusan. Oleh karena itu, eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas *Expressive Writing Therapy* terhadap *Self-Efficacy* pada siswa kelas XII.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Kemala Bhayangkari Delog, sebuah sekolah menengah kejuruan yang berlokasi di Jakarta Selatan, dengan fokus utama pada tingkat *self-efficacy* siswa kelas XII. Sebagai peserta didik di jenjang pendidikan kejuruan, siswa diharapkan memiliki keyakinan diri yang kuat terhadap kemampuan mereka dan mampu mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk menggali dan menganalisis sejauh mana tingkat *self-efficacy* siswa dalam menghadapi tantangan belajar dan kesiapan menghadapi tantangan.

Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* siswa, baik dari aspek lingkungan sekolah, dukungan guru, maupun pengalaman belajar yang mereka alami. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam merancang strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan rasa keyakinan diri serta kemandirian siswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran umum mengenai *self-efficacy* siswa SMK Kemala

Bhayangkari Delog, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan kualitas sumber daya manusia di tingkat pendidikan kejuruan.

Peserta yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMK Kemala Bhayangkari Delog. Tahap penyaringan melibatkan 34 siswa dari berbagai jurusan. Selanjutnya, setelah tahap penyaringan, kami melakukan tahap eksperimen dengan 34 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Setiap kelompok memiliki 17 subjek penelitian. Kelompok eksperimen akan diberikan terapi menulis ekspresif, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan *Expressive Writing Therapy*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen (*quasi experiment*). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self-efficacy*, sedangkan variabel bebasnya adalah *Expressive Writing Therapy*. Desain penelitian yang diterapkan yaitu *pretest-posttest control group design*, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan terhadap dua kelompok yang ditentukan secara acak. Desain ini dianggap efektif untuk menguji pengaruh suatu intervensi dengan cara membandingkan perubahan antara kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok yang tidak menerima perlakuan (Campbell & Stanley, 1963). Proses pengacakan atau *randomisasi* dilakukan untuk meminimalkan bias seleksi sehingga meningkatkan validitas internal penelitian (Shadish, Cook, & Campbell, 2002). Dalam hal ini, kelompok eksperimen merupakan kelompok yang mendapatkan perlakuan *Expressive Writing*.

Tabel 1. Rancangan Eksperimen.

	Pretest	Treatment	Posttest
Kelompok Eksperimen	✓	✓	✓
Kelompok Kontrol	✓		✓

Prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, eksperimen, dan analisis data. Pada tahap persiapan, peneliti terlebih dahulu membagikan Google Form kepada calon partisipan yang berisi lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*) serta sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan *self-efficacy*. Pengisian formulir ini berfungsi sebagai tahap penyaringan awal (*screening*) untuk mengidentifikasi calon partisipan dengan tingkat *self-efficacy* tinggi dan rendah. Target jumlah responden pada tahap *screening* ini adalah minimal 60 orang siswa. Setelah data terkumpul, peneliti kemudian

menyeleksi 34 partisipan yang memenuhi kriteria untuk dilibatkan dalam penelitian, yang selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, masing-masing terdiri dari 17 orang.

Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, kedua kelompok akan diberikan pre-test menggunakan alat ukur self-efficacy yaitu General Self-Efficacy Scale yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem berdasarkan dimensi-dimensi self-efficacy yang dikemukakan oleh Bandura, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keyakinan diri siswa sebelum treatment diberikan. Setelah pre-test dilakukan, peneliti memberikan treatment kepada kelompok eksperimen yaitu partisipan yang memiliki tingkat self-efficacy rendah melalui terapi Expressive Writing yang dilakukan secara langsung di lingkungan SMK Kemala Bhayangkari Delog. (Siah & Wahyu Widyatmoko, 2025)

Sementara itu, kelompok kontrol yang terdiri dari siswa dengan tingkat keyakinan diri lebih tinggi tidak menerima perlakuan apapun selama proses penelitian berlangsung. Setelah sesi terapi selesai, peneliti akan memberikan post-test kepada seluruh partisipan untuk mengevaluasi perubahan tingkat self-efficacy setelah perlakuan diberikan. Hasil dari pre-test dan post-test ini kemudian akan dianalisis untuk menilai efektivitas *Expressive Writing Therapy* dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa SMK Kemala Bhayangkari Delog.

Tabel 2. agenda kegiatan.

Sesi	Detail Kegiatan
Screening	Peneliti melakukan penyaringan awal terhadap siswa kelas XII yang bersedia menjadi partisipan dengan memberikan penjelasan penelitian, mengisi <i>informed consent</i> , dan memastikan kondisi emosional peserta stabil.
seleksi	Peserta yang memenuhi kriteria dibagi menjadi dua kelompok menggunakan <i>random sampling</i> , yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jadwal kegiatan ditentukan untuk masing-masing kelompok.
pre-test	Kedua kelompok mengisi skala <i>Self-Efficacy</i> untuk mengetahui tingkat efikasi diri sebelum intervensi. Data ini digunakan sebagai pembandingan hasil setelah perlakuan.
eksperimen	Eksperimen dilakukan secara langsung di SMK Kemala Bhayangkari Delog dengan memberikan treatment <i>Expressive Writing Therapy</i> pada siswa kelas XII.
Post-test	Setelah intervensi selesai, kedua kelompok kembali mengisi skala <i>Self-Efficacy</i> untuk melihat perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan.
Penutupan	Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih, memberikan umpan balik umum, serta membagikan lembar informasi penguatan <i>self-efficacy</i> dan sertifikat partisipasi.

Analisis data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pre-test dan post-test yang kemudian diolah menggunakan *Independent Sample T-test* dan *Paired Sample T-test* dengan bantuan program Jamovi.

Uji *Independent Sample T-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-efficacy* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sedangkan uji *Paired Sample T-test* digunakan untuk melihat perubahan skor *self-efficacy* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen.

Hasil dari kedua uji tersebut bertujuan untuk mengetahui apakah *Expressive Writing Therapy* berpengaruh terhadap peningkatan *self-efficacy* individu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh skor pretest dan posttest dari efikasi diri pada 17 subjek pada kelompok eksperimen dan 17 subjek pada kelompok kontrol. Berikut perbandingan skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif.

Descriptives		
	N	Mean
PreTestKE	17	31.5
PostTestKE	17	31.0
PreTestKK	17	31.2
PostTestKK	17	30.4

Berdasarkan tabel diatas diperoleh rata - rata pretest pada kelompok kontrol ialah 31,2 sementara skor posttest ialah 30,4. Sementara itu skor pretest pada kelompok eksperimen ialah 31,5 kemudian setelah dilakukannya perawatan hasil post test pada kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 0,5 sehingga rata - rata skor pada posttest kelompok eksperimen menjadi 31,0. Perbandingan data pretest dan posttest diperoleh dari skor kuesioner efikasi diri yang diberikan kepada kelompok kontrol dan eksperimen. Perbandingan data pretest dan posttest untuk kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Perbandingan Data Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol.

No	Kelompok Kontrol	
	pretest	posttest
1	33	33
2	29	32
3	32	32
4	38	38
5	29	24
6	33	31
7	36	37
8	31	30
9	33	27
10	30	26
11	29	26
12	31	29
13	29	29
14	29	29
15	27	28
16	32	32
17	29	33
Total	530	516

Berdasarkan tabel diatas, dapat diamati bahwa rata - rata skor efikasi diri pada peserta kelompok kontrol tidak cukup signifikan. Selisih antara skor pretest dan skor posttest kelompok kontrol, dapat dilihat bahwa beberapa subjek mengalami penurunan skor posttest. Perbedaan tertinggi antara skor pretest dan skor posttest pada subjek ke-17 kelompok kontrol adalah 4 poin, dengan skor pretest 29 dan skor posttest 33. Skor pretest tertinggi yang diperoleh siswa adalah 38 poin, sedangkan skor posttest tertinggi adalah 38 poin. Sementara itu, skor pretest terendah yang diperoleh siswa adalah 27 poin sedangkan skor posttest terendah adalah 24 poin.

Tabel 5. Perbandingan Data Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.

No	Kelompok Eksperimen	
	pretest	posttest
1	28	28
2	29	26
3	32	30
4	28	27
5	31	31
6	32	31
7	26	27
8	28	28
9	34	30
10	34	34
11	33	31
12	29	31
13	33	32
14	31	30
15	37	40
16	36	36
17	34	35
Total	535	527

Sementara itu pada kelompok eksperimen berdasarkan gambar diatas, dapat diamati bahwa rata - rata skor efikasi diri pada kelompok eksperimen setelah diberikannya perawatan juga tidak terjadi perubahan yang signifikan hanya pada beberapa subjek terlihat peningkatan, peningkatan terbesar skor pretest dan posttest terdapat pada subjek ke-15 sebesar 3 poin, dengan skor pretest 37 poin dan skor posttest 40 poin. Skor pretest tertinggi yang diperoleh siswa kelompok eksperimen ialah 37 poin sementara posttest tertinggi ialah 40 poin. Sementara skor pretest terendah yang diperoleh siswa ialah 26 poin dan skor posttest terendah ialah 26 poin.

Uji paired samples T-Test dilakukan pada skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk melihat apakah terjadi perubahan antara skor pretest dan posttest pada efikasi diri kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberlakukannya perawatan.

Tabel 6. Hasil Uji Paired Samples T-test.

Paired Samples T-Test			statistic	df	p
PreTestKE	PostTestKE	Student's t	1.12	16.0	0.280
PreTestKK	PostTestKK	Student's t	1.29	16.0	0.215

Berdasarkan hasil uji paired samples t-test, diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Pada pretest dan posttest kelompok eksperimen diperoleh nilai t sebesar 1,12 dengan derajat kebebasan ialah 16 dan nilai signifikansi sebesar 0,280. Nilai $0,0280 > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan yang signifikan setelah diberikan perlakuan.

Selanjutnya, pada pretest dan posttest kelompok kontrol diperoleh nilai t sebesar 1,29 dengan derajat kebebasan 16 dan nilai p sebesar 0,215. Nilai $0,215 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Kemudian uji independent sample T-test juga dilakukan untuk melihat signifikansi antara pretest kedua kelompok dan posttest kedua kelompok.

Tabel 7. Hasil Uji Independent Samples T-test.

Independent Samples T-Test								
		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference		Effect Size
PreTest	Student's t	0.288	32.0	0.775	0.294	1.02	Cohen's d	0.0990

Independent Samples T-Test								
		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference		Effect Size
PostTest	Student's t	0.511	32.0	0.613	0.647	1.27	Cohen's d	0.175

Berdasarkan hasil uji independent samples t-test, diketahui bahwa pada pretest dan posttest pada kedua kelompok tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Pada pretest kedua kelompok menunjukkan nilai signifikansi senilai 0,775. Nilai p yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki kondisi awal yang relatif setara sebelum diberikan perlakuan. Selain itu, selisih rerata (mean difference) sebesar 0,294 dengan effect size Cohen's d sebesar 0,099 mengindikasikan bahwa perbedaan antar kelompok pada tahap awal tergolong sangat kecil.

Selanjutnya, pada posttest, hasil uji independent samples t-test juga menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai signifikansi sebesar 0,613, yang lebih besar dari 0,05. Selisih rerata pada posttest sebesar 0,647 dengan effect size Cohen's d sebesar 0,175 menunjukkan bahwa pengaruh perlakuan terhadap perbedaan hasil antara kedua kelompok tergolong kecil. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan belum menunjukkan efektivitas yang signifikan secara statistik dalam membedakan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mempelajari seberapa efektif Expressive Writing Therapy dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas XII. Penelitian ini melibatkan 34 peserta yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Masing-masing kelompok terdiri dari 17 subjek, di mana kelompok eksperimen menerima terapi menulis ekspresif, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan terapi tersebut. Uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah data dari kedua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) tersebar secara normal. Dari analisis perbandingan Pre-Test dan Post-Test pada kelompok eksperimen, tampak bahwa hasilnya tidak begitu berpengaruh terapi yang diberikan dan tidak ada perubahan skor sebelum dan sesudah terapi karena beberapa subjek tidak

mengalami peningkatan skor *self-efficacy*. Hal yang sama juga terlihat pada kelompok kontrol, dimana perbedaan pada kelompok kontrol tidak signifikan.

Hal ini berbanding terbalik oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari, Widuri, dan Putra (2024) berjudul *The Effect of Expressive Writing Therapy on Self-Efficacy and Subjective Well-Being Students* menunjukkan bahwa menulis ekspresif secara signifikan dapat meningkatkan *self-efficacy* dan *subjective well-being* pada mahasiswa. Temuan dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas menulis bisa menjadi alat yang efektif dalam membantu individu melihat diri mereka dengan lebih positif serta meningkatkan kepercayaan diri terhadap kemampuan diri sendiri. Maka dari itu, peneliti berpendapat bahwa terapi menulis ekspresif berpotensi untuk meningkatkan *self-efficacy*. Namun, kenyataannya di lapangan justru berbeda, baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Yang berarti bahwa perlakuan tersebut belum cukup kuat untuk membedakan hasil siswa yang menerima perawatan dengan yang tidak.

Jika dikaji melalui teori efikasi diri terdapat banyak sumber pembentukan efikasi diri individu diantaranya *mastery experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion*, *psychological and affective states*. Sementara intervensi yang digunakan dalam penelitian ini kemungkinan hanya berfokus kepada aspek refleksi diri jadi belum sepenuhnya mampu untuk memberikan pengalaman keberhasilan yang nyata dan berkelanjutan. Tanpa adanya pengalaman yang berulang, berkelanjutan, konkret peningkatan efikasi diri cenderung sulit berubah secara signifikan, terutama dalam fase transisi menuju dunia kerja atau pendidikan lanjutan dengan tingkat tekanan psikologis yang relatif lebih tinggi.

Dari sisi karakteristik peserta, siswa kelas XII SMK memiliki tantangan perkembangan yang khas seperti kecemasan menghadapi kelulusan, tuntutan untuk siap terjun langsung atau bekerja, adanya ekspektasi yang tinggi dari keluarga ataupun lingkungan sosial membuat kondisi tersebut dapat mempengaruhi kefokuskan dan keterlibatan siswa selama proses intervensi berlangsung. Selain itu perbedaan antar individu masing masing siswa seperti perbedaan tingkat motivasi, emosional, ataupun pengalaman dari masing masing individu berpotensi menyebabkan respons terhadap intervensi menjadi beragam sehingga tidak timbul secara merata pada seluruh peserta (Abdolrezaipoor et al., 2023).

Meskipun hasil keseluruhan dari penelitian ini belum menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik, namun hasil penelitian ini dapat menjadi dasar evaluasi dalam pengembangan program intervensi selanjutnya. Bisa dengan menambahkan durasi pelaksanaan yang berulang dan berkelanjutan tidak hanya sekali waktu, dapat juga dengan mengkombinasikan metode reflektif yang berbasis pengalaman langsung hingga perlunya melibatkan dukungan sosial dari

guru atau orangtua. Sehingga perancangan intervensi dalam meningkatkan efikasi diri menjadi lebih komprehensif dan kontekstual, yang diharapkan upaya ini akan memberikan dampak yang optimal dan terukur secara signifikan pada penelitian selanjutnya.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Expressive Writing Therapy belum terbukti efektif secara statistik dalam meningkatkan efikasi diri siswa kelas XII. Hasil uji paired samples t-test menunjukkan tidak adanya perubahan yang signifikan antara skor pretest dan posttest baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Selain itu, hasil uji independent samples t-test juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, baik pada tahap pretest maupun posttest, dengan ukuran efek yang tergolong kecil. Temuan ini mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan belum mampu menghasilkan perubahan efikasi diri yang bermakna secara kuantitatif.

Tidak signifikannya hasil penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain keterbatasan durasi dan intensitas intervensi, metode intervensi yang lebih menekankan refleksi diri tanpa disertai pengalaman keberhasilan yang konkret dan berkelanjutan, serta karakteristik peserta penelitian yang berada pada fase perkembangan dengan tingkat tekanan psikologis yang tinggi. Meskipun demikian, penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting sebagai bahan evaluasi dan pengembangan intervensi psikologis di masa mendatang. Dengan perancangan program yang lebih komprehensif, berulang, serta melibatkan dukungan lingkungan seperti guru dan orang tua, Expressive Writing Therapy berpotensi untuk memberikan dampak yang lebih optimal dalam meningkatkan efikasi diri siswa.

Saran

peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat mengembangkan desain intervensi dengan durasi dan frekuensi pelaksanaan yang lebih panjang serta dilakukan secara berulang dan berkelanjutan, selain itu perlu dikombinasikan dengan metode lain yang memberikan pengalaman keberhasilan secara langsung, seperti simulasi, latihan keterampilan, atau kegiatan berbasis praktik, agar peningkatan efikasi diri dapat lebih optimal. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk melibatkan variabel pendukung seperti dukungan sosial dari guru, orang tua, atau teman sebaya, mengingat faktor lingkungan memiliki peran penting dalam pembentukan efikasi diri siswa. Dengan perbaikan tersebut, diharapkan penelitian di masa

mendatang mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas Expressive Writing Therapy dalam meningkatkan efikasi diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdolrezaipoor, P., Ganjeh, S. J., & Ghanbari, N. (2023). Self-efficacy and resilience as predictors of students' academic motivation in online education. *PLoS ONE*, 18(5), e0285984. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285984>
- Asari, M. N. L., Ni'mah, M., Damayanti, N., & Utami, L. H. (2023). The effectiveness of expressive writing therapy in improving student academic resilience. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(2), 144–153. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i2.7232>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Darmansyah, Y., Komariah, M., & Padjadjaran, U. (2019). Factors related to mental health status of adolescents. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 911–918. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Illahi, R., Kardo, R., & Solina, W. (2024). Relationship of self-efficacy with learning motivation of students of class phase F at SMA N 1 Koto Salak, Dharmasraya Regency. *Holistic Science*, 4(3), 384–389. <https://doi.org/10.56495/hs.v4i3.700>
- Marhadi, M., Husain, H., & Anwar, M. (2025). The impact of learning motivation and self-efficacy on students' academic achievement. *Formosa Journal of Applied Sciences*, 4(4), 1113–1126. <https://doi.org/10.55927/fjas.v4i4.105>
- Mianti, R., Hasanuddin, H., & Dewi, S. S. (2024). The effect of expressive writing therapy on self-efficacy and subjective well-being students. *Journal La Sociale*, 5(2), 309–317. <https://doi.org/10.37899/journal-la-sociale.v5i2.1068>
- Pradani, Y. F., Praya, R. A., & Pambayun, P. (2025). Hubungan efikasi diri dan motivasi belajar siswa SMK. *Jurnal Cendekia Pendidikan*, 5(3), 812–820.
- Rahayu, K. H., Asrifa, R., Cahyani, I., & Azra, W. N. (2025). Effectiveness of expressive writing to improve self-confidence of new students of the class of 2024 psychology UNP Campus V Bukittinggi. *Culture Education and Technology Research*, 2(1), 78–88.
- Siah, N., & Widyatmoko, W. (2025). Reality counseling intervention using expressive writing techniques for self-adjustment of grade VII students. *Indonesian Journal of Contemporary Multidisciplinary Research*, 4(2), 91–104. <https://doi.org/10.55927/modern.v4i2.49>
- Suyono, D. (2025). The effect of student self-efficacy and learning motivation on student learning independence at SMA Negeri 7 Manado. *Soedirman Economics Education Journal*, 7(1), 43–52. <https://doi.org/10.32424/seej.v7i1.15407>

- Swaramarinda, D. R., Isa, B., Yusof, N. M., Abdul Kadir, M. A. B., & Ab. Rahman, Z. (2022). Promoting students' entrepreneurial self-efficacy in vocational high school: Scale development. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(4), 1174–1186. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i4/13042>
- Ubaidillah, F. A., Saifullah, S., Hitomi, A. R., & Bulut, S. (2023). Self-efficacy and academic performance of vocational high school students. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 20(1), 550–558. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v20i1.18369>
- V. Boominathan, Kurushev, J., & Chitra, A. F. (2022). Effectiveness of expressive writing therapy in reducing test anxiety among adolescents. *International Journal of Science and Research Methodology*, 21(1), 62–67.