

ABSTRAK

Penerapan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja Kelas XII

Sani Lutfiatunisa, Nurul Aktifah

Program Sudi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Kelas duabelas merupakan puncak pendidikan formal dimana remaja akan dihadapkan dengan ujian dari sekolah maupun ujian untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Banyaknya tekanan dalam menghadapi ujian membuat remaja mengalami kecemasan hal ini dapat mempengaruhi kinerja akademis remaja dalam menghadapi ujian. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah *expressive writing therapy*. penulisan karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *expressive writing therapy* terhadap penurunan kecemasan pada remaja kelas dua belas. Desain pada penulisan karya tulis ilmiah ini berupa studi kasus dengan subyek studi dua responden yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian. Hasil analisa tingkat kecemasan setelah diberikan *expressive writing therapy* selama lima kali pertemuan dalam satu minggu menunjukkan penurunan rentang tingkat kecemasan diukur menggunakan skala kecemasan *Depretion Anxiety Stress Scale* (DASS 42). Diharapkan hasil studi kasus ini dapat digunakan sebagai salah satu terapi untuk mengurangi kecemasan

Kata kunci : kecemasan, remaja kelas XII, *expressive writing therapy*