

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AWAL BROS

Skripsi, Agustus 2025

Fathhanah kemimaro

Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap penurunan kecemasan akan masa depan pada remaja SMA Al Azhar Batam

62 Halaman+5 tabel+2 skema+11 lampiran

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase perkembangan penting yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang kompleks. Salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh remaja adalah kecemasan akan masa depan, yaitu perasaan takut, khawatir, dan tidak pasti terhadap masa depan yang belum terjadi. Tekanan akademik, pilihan karier, dan ekspektasi sosial sering kali menjadi sumber kecemasan yang berkelanjutan. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, prestasi belajar, dan kualitas hidup remaja. Terapi menulis ekspresif merupakan salah satu bentuk intervensi psikologis nonfarmakologis yang diyakini efektif dalam membantu individu mengelola emosi dan menurunkan tingkat kecemasan. Mengetahui pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap penurunan kecemasan akan masa depan pada remaja di SMA Al Azhar Batam tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sebanyak 24 siswa dipilih secara *purposive sampling* dan mengikuti dua sesi terapi menulis ekspresif yang dilaksanakan selama dua hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan adalah *Future Anxiety Scale (FAS)*. Data dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Seluruh responden mengalami penurunan skor kecemasan setelah mengikuti terapi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Terapi menulis ekspresif terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan akan masa depan pada remaja. Intervensi ini dapat dijadikan pendekatan psikologis alternatif yang praktis, murah, dan aplikatif dalam upaya peningkatan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Remaja, Kecemasan Masa Depan, Terapi Menulis Ekspresif.

NURSING SCIENCE PROGRAM

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

AWAL BROS UNIVERSITY

Undergraduate Thesis, August 2025

Fathhanah kemimaro

*The Effect of Expressive Writing Therapy on Reducing Future Anxiety in High School Adolescents
at Al Azhar Batam*

62 Pages + 5 Tables + 2 Schemes + 11 Attachments

ABSTRACT

Adolescence is a crucial stage of development marked by complex physical, psychological, and social changes. One of the most common psychological issues faced by adolescents is future anxiety, which refers to feelings of fear, worry, and uncertainty about events that have not yet occurred. Academic pressure, career choices, and social expectations are often sources of ongoing anxiety. If not properly addressed, this anxiety can negatively impact mental health, academic performance, and overall quality of life. Expressive writing therapy is a non-pharmacological psychological intervention believed to be effective in helping individuals manage emotions and reduce anxiety levels. This study aimed to determine the effect of expressive writing therapy on reducing future anxiety among adolescents at SMA Al Azhar Batam in 2025. The research used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 24 students were selected using purposive sampling and participated in two sessions of expressive writing therapy conducted over two consecutive days. The instrument used was the Future Anxiety Scale (FAS). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. All participants experienced a decrease in anxiety scores after the therapy. Statistical analysis showed a significant p-value ($p < 0.05$), indicating a significant difference between pretest and posttest scores. Expressive writing therapy was proven to have a significant effect in reducing future anxiety in adolescents. This intervention can serve as an alternative psychological approach that is practical, affordable, and applicable in efforts to improve adolescent mental health in school settings.

Keywords: *Adolescents, Future Anxiety, Expressive Writing Therapy.*