

PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT CEMAS PADA REMAJA KORBAN BULLYING

Alvi Ratna Yuliana¹, Luluk Cahyanti², Vera Fitriana³, Hirza Ainin nur⁴

¹Dosen Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

²Dosen Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

³Dosen Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

⁴Dosen Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

¹alviratna1607@gmail.com,

ABSTRAK

Latar Belakang : *Bullying* merupakan suatu masalah mental yang sering terjadi di kalangan masyarakat, tak terkecuali dialami para remaja. kejadian bullying yang dialami para remaja diantaranya pukulan fisik, pelecehan verbal, Gosip,, Pengucilan, penggunaan sosial media untuk penyebaran berita negatif. Salah satu dampak psikologis dari bullying yaitu kecemasan. Kecemasan merupakan emosi yang paling sering dialami, berupa kekhawatiran atau rasa takut yang tidak dapat dihindari. Salah satu tindakan untuk mengatasi masalah kecemasan adalah dengan menggunakan *expressive writing therapy*. *Expressive writing therapy* dapat meningkatkan pemahaman mengenai diri sendiri maupun seseorang dalam menghadapi depresi, distres, dan kecemasan.

Tujuan : tujuan penelitian ini adalah untuk mempengaruhi pengaruh *Expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat cemas pada remaja korban bullying

Metode Penelitian : Metode penelitian pre experiment one group pre-test post-test.dengan subjek 128 yang terbagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada siswi smp kelas VIII . Pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner *Depression, Anxiety, Atrass Scale* (DASS-42) dengan menggunakan subskala *anxiety*

Hasil Penelitian : Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu dalam 6x pertemuan dengan durasi waktu 10-30 menit. Hasil uji analisis menggunakan Uji wilcoxon dengan SPSS2 Windows,diperoleh nilai signifikan $0,000 < 0,05$.

Kesimpulan : Hasil tersebut menunjukan ada pengaruh *Expressive Writing Therapy* dalam menurunkan tingkat cemas dari pada kelompok yang tidak dikasih terapi.

Kata Kunci : Expressive Writing Therapy, Cemas ,Remaja,Bullying

THE EFFECT OF EXPRESIVE WRITING THERAPY TO REDUCE ANXIETY LEVELS IN ADOLESCENT VICTIMS OF BULYING

Alvi Ratna Yuliana¹, Luluk Cahyanti², Vera Fitriana³, Hirza Ainin nur⁴

¹Dosen Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

²Dosen Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

³Dosen Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

⁴Dosen Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

¹alviratna1607@gmail.com,

ABSTRACT

Background: *Bullying is a mental problem that often occurs in the community, including teenagers. Bullying was experienced by teenagers including physical assault, verbal abuse, gossip, social ostracism, and spreading negative rumors in social media. One of the psychological effects of bullying is anxiety. Anxiety that is often experienced in the form of worry or fear. One action to overcome anxiety problems is by using Expressive Writing Therapy. Expressive Writing Therapy can increase the understanding of oneself in facing depression, stress, and anxiety.*

Purpose: *the purpose of this study was to the effect of expressive writing to Reduce Anxiety Levels in Adolescent Victims of Bullying*

Methods: *This study used the pre-experiment research method with one group pre-test post-test design. The study subjects consisted of 128 junior high school students in grade VIII and divided into a control group and an intervention group. The data of this study collected using the Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-42) questionnaire with the anxiety subscale. This study was conducted for 2 weeks in 6x meetings with a duration of 10-30 minutes..*

Results: *The data analysis was carried out using Wilcoxon Test with SPSS22 For Windows, and showed significant values of $0.000 < 0.05$.*

Conclusion: *The result showed that there was an effect of Expressive Writing Therapy in reducing anxiety levels in the control group than in the intervention group.*

Keywords: *Expressive Writing Therapy, Anxiety ,Teenagers, Bullying*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimulainya pubertas dan diakhiri proses menuju dewasa, pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja dibagi dalam tiga tahap yaitu remaja awal usia 12-14 tahun, remaja pertengahan usia 14-17 tahun dan remaja akhir usia 17-20 tahun. Perubahan perkembangan pada masa remaja ini yang utama yaitu penemuan identitas diri. Pada masa remaja ini dimana remaja mulai menghadapi dengan berbagai peran baru yang mendorong mereka untuk bereksperimen dalam mengeksplorasi dan menemukan identitas dirinya. (Hartini *et al.*, 2021) Upaya penemuan identitas dirinya ini dapat mengarahkan ke tingkah laku remaja menjadi positif maupun negatif. Salah satu perilaku negatif yang sering dilakukan oleh remaja misalnya yaitu tindakan bullying. (Hartini *et al.*, 2021)

Bullying merupakan salah satu fenomena yang sering terjadi di kalangan masyarakat, baik pada anak-anak, remaja, bahkan usia dewasa. Kejadian *bullying* yang sering terjadi sangat bermacam-macam, baik yang bersifat fisik maupun tidak. Contohnya seperti pemukulan fisik, pelecehan secara verbal, penebaran gosip atau desa-desus palsu, pengucilan maupun penggunaan

sosial media untuk mengirimkan berita buruk (Wekoadi, Ridwan and Sugiarto, 2018). *Bullying* adalah penyalahgunaan kekuatan dalam bentuk verbal, fisik dan perilaku sosial yang membahayakan fisik dan mental korban. Tindakan *bullying* dapat melibatkan individu atau kelompok secara langsung maupun melalui dunia maya, yang dilakukan secara terang-terangan maupun secara tersembunyi. *Bullying* dapat memperpanjang rantai kekerasan. Anak yang pernah dibully memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan bullying kepada orang lain, hal tersebut bisa menyebabkan terulang kembali di masa yang akan datang. Tindakan bullying dapat melibatkan individu maupun kelompok yang bisa terjadi secara langsung atau melalui sosial media, yang dilakukan secara terang-terangan maupun secara tersembunyi. Dihimpun dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima setidaknya 37.381 laporan perundungan dalam kurun waktu 2011 hingga 2019. Untuk bullying di pendidikan maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dan trennya terus meningkat. (KPAI, 2019) Selain itu disebutkan bahwa hasil riset pada tahun 2015 yang dilakukan LSM Plan Internasional dan International Center for

Research on Women (IRCW) dalam Komisi Perlindungan Anak (2017) terdapat 84% anak di Indonesia mengalami *bullying* di sekolah. Angka tersebut sangat tinggi dibandingkan dengan negara lain di kawasan Asia (Wekoadi, Ridwan and Sugiarto, 2018).

Pada tahun 2018 di Provinsi Jawa Tengah jumlah kasus kekerasan anak berjumlah 1593 kasus (Statistik, 2019). Hal ini juga beriringan dengan jumlah kasus yang terjadi di wilayah Kudus dimana data didapat dari Dinas Sosial Kabupaten Kudus dari semua kasus ini telah terhitung 26 kasus yang terjadi pada tahun 2021 untuk wilayah Kudus dengan angka kasus KDRT yang dialami oleh perempuan sebesar 2 kasus, Pelecehan seksual pada anak perempuan sebesar 6 kasus, pelecehan seksual pada orang dewasa pada wanita dewasa dengan 1 kasus, kekerasan terhadap anak laki – laki dengan 2 kasus, anak laki – laki yang berhadapan dengan hukum dengan 2 kasus , anak Perempuan yang berhadapan dengan hukum dengan 1 kasus, konsultasi anak laki – laki 2 dengan 2 kasus sedangkan untuk anak perempuan dan kasus konsultasi dewasa dengan nilai 6 kasus perempuan dewasa. Sedangkan menurut ketua Jaringan Perlindungan Perempuan dan Anak (JPPA)

Kudus terdapat 3 anak yang mengalami kasus bullying.

Bullying ini menyebabkan dampak yang sangat negatif, bagi siswa yang menjadi korban akan mengalami kesulitan dalam bergaul, merasa takut datang ke sekolah, sehingga absensi mereka tinggi dan tertinggal pelajaran, mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam pelajaran, dan kesehatan mental maupun fisik jangka pendek maupun jangka panjang mereka akan terpengaruh (Wiyani Novan Ardy, 2012). Dampak lain yang dialami oleh korban bullying adalah mengalami berbagai macam gangguan yang meliputi kesejahteraan psikologis yang rendah dimana korban akan merasa tidak nyaman, takut, rendah diri, serta tidak berharga (Wiyani Novan Ardy, 2012).

Dampak bullying bagi kesehatan diantaranya yaitu gangguan pola tidur atau insomnia, gangguan pencernaan serta kurangnya asupan gizi karena nafsu makan yang menurun akibat cemas dan ketakutan yang dialaminya. Selain itu dampak tindakan dari bullying adalah rasa minder terhadap teman-teman sebayanya dan dengan masyarakat yang ada di sekitarnya serta memiliki perasaan cemas. (Niman *et al.*, 2019b)

Kecemasan adalah emosi yang paling sering dialami, yang berupa kekhawatiran atau rasa takut yang tidak dapat dihindari dari hal-hal yang berbahaya dan dapat menimbulkan gejala-gejala atau respon tubuh. Tidak semua orang yang mengalami stressor psikososial akan menderita gangguan cemas, hal ini tergantung pada struktur kepribadiannya. Orang yang kepribadiannya pencemas beresiko untuk menderita gangguan cemas lebih besar daripada orang yang tidak berkepribadian pencemas seperti mudah tersinggung, kepribadiannya dipenuhi keraguan yang tidak beralasan terhadap kesetiaan orang lain, takut bercerita dengan orang lain, dan sering curiga terhadap orang lain (Marunung Nixon, S.Kep., Ns., 2016).

Intervensi dalam mengatasi masalah kecemasan salah satunya adalah dengan menggunakan *expressive writing therapy*. *Expressive writing therapy* dapat meningkatkan pemahaman mengenai diri sendiri maupun seseorang dalam menghadapi depresi, distres, kecemasan, adiksi, ketakutan dalam penyakit, kehilangan serta perubahan dalam kehidupannya.(Wekoadi, Ridwan and Sugiarto, 2018) *Expressive Writing Therapy* dipilih sebagai salah satu metode yang tepat karena terapi tersebut memotivasi,

menstabilkan emosi, dan dapat meningkatkan pemahaman mengenai diri sendiri seperti kekuatan dan kelemahan diri pada korban bullying yang mengalami kecemasan (Wekoadi, Ridwan and Sugiarto, 2018).

Menulis merupakan kerja otak kiri yang bersifat analitis dan rasional. Ketika otak kiri sedang aktif dan otak kanan menjadi bebas untuk berkreasi, menjadi intuitif dan meraskan, sehingga menulis memindahkan hambatan mental dan memungkinkan orang untuk menggunakan kekuatan otak untuk memahami diri sendiri, orang lain dan dunia sekitar dengan baik (Wekoadi, Ridwan and Sugiarto, 2018).

Penelitian tentang Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying yang dilakukan oleh Susanti Niman, dan kawan-kawan yang dilakukan di SMA Bandung dengan jumlah responden sebanyak 20 orang yang mengalami kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode pre-experimental one group pretest-posttest. Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu dalam 6 kali pertemuan. Hasil sebelum dilakukan terapi menulis ekspresif didapatkan bahwa 10% responden mengalami kecemasan ringan, 35% mengalami kecemasan sedang, 30% mengalami kecemasan berat dan 25 %

mengalami kecemasan sangat berat. Sedangkan setelah dilakukan terapi menulis ekspresif didapatkan hasil 25% normal, 40% responden mengalami kecemasan ringan, dan 35% mengalami kecemasan sedang. Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi menulis ekspresif diperoleh hasil $P\text{-value} = 0,000$, dibandingkan dengan nilai koefisien alpha (α) = 0,05, maka $P\text{-value} < \alpha$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis kerja (H_a) diterima sehingga ada pengaruh terhadap terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan korban bullying. (Niman *et al.*, 2019b)

Penelitian yang berjudul *Writing Therapy Terhadap Penurunan Cemas Pada Remaja Korban Bullying* yang dilakukan oleh Galih Mahendra Wekoadi, dan kawan-kawan di SMP Negeri 2 Kledung dengan 40 responden dan dibagi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi experiment design dan non equivalent control group design pre-test post-test. Penelitian ini dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan selama 4 minggu. Hasil sebelum dilakukan writing therapy pada kelompok intervensi skor paling banyak yang muncul 19 dan 22 dengan responden 3 orang, skor cemas tertinggi 28 dengan 2

responden dan skor cemas terendah 14 dengan jumlah 1 responden. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata 21,95 dengan skor terbanyak 20 dan 25 yang masing-masing berjumlah 4 responden.

Sedangkan setelah dilakukan writing therapy pada kelompok intervensi terjadi penurunan jumlah responden yang mengalami kecemasan dari 20 menjadi 9 responden yang tidak mengalami kecemasan dengan skor <14 dan sisanya mengalami kecemasan. Skor 16 yang mendominasi dengan 4 responden, skor terendah yaitu 6 dengan 3 responden dan skor tertinggi 26 dengan 1 responden. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan skor 25 dan 26 yang mendominasi dengan 3 responden, skor tertinggi 46 dengan 1 responden dan skor terendah 9 dengan 1 responden. Uji beda antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol juga dilakukan pada diff pre-test dan post-test kedua kelompok tersebut dan mendapatkan hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan antara kedua kelompok tersebut setelah dilakukan *writing therapy*. Berdasarkan hasil tersebut, maka H_a dalam penelitian ini diterima berarti *writing therapy* efektif menurunkan cemas pada remaja korban bullying di SMP Negeri

2 Kledung (Wekoadi, Ridwan and Sugiarto, 2018).

Hasil studi pendahuluan berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan konseling kelas VIII SMP 2 Gebog pada tanggal 20 November 2022 didapatkan hasil bahwa ada beberapa siswa yang mengalami korban bullying body shamming khususnya pada kelas VIII B. Selanjutnya dilakukan observasi dengan pengisian kuesioner DASS42 dengan skala anxiety, yang dimana di dapatkan hasil bahwa terdapat 10 anak yang mengalami kecemasan sedang dengan gejala perhatian yang menurun, tidak sabar, dan mudah tersinggung. Sedangkan dari hasil observasi dan wawancara terhadap siswa tersebut banyak siswa yang belum mengetahui cara mengatasi rasa cemas yang dialami, bahkan belum mengetahui tentang terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan. Berdasarkan latar belakang diatas, dengan menulis ekspresif dapat menurunkan kecemasan pada remaja korban bullying. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian “pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja korban bullying.”.

Metedologi Penelitian

Metode penelitian pre experiment one group pre-test post-test.dengan subjek kelas

VIII setelah di skrining mendapatkan jumlah responden 128 yang terbagi menjadi 64 kelompok kontrol dan 64 kelompok intervensi pada siswi smp kelas VIII . Pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner *Depression, Anxiety, Atrass Scale* (DASS-42) dengan menggunakan subskala *anxiety* dilakukan selama 2 minggu 6 kali pertemuan. Hasil uji analisis menggunakan Uji wilcoxon dengan SPSS 22Windows.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Responden yang dilihat dalam penelitian ini berjumlah 128 responden yang masing-masing kelas kontrol dan intervensi berjumlah 64 responden. Karakteristik responden dalam hal ini yaitu berdasarkan jenis kelamin dan usia

a. Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	47	36,7
Perempuan	81	63,3
Jumlah	128	100

Berdasarkan Tabel 1, terdapat 81 responden berjenis kelamin perempuan. Responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 47 responden. Kesimpulan yang dapat diperoleh dari data di atas yaitu bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan.

b. Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase (%)
12	8	6,2
13	73	57
14	44	34,4
15	3	2,3
Jumlah	128	100

Berdasarkan Tabel 2, terdapat 73 responden dengan usia 13 tahun. Responden dengan usia 14 tahun sebanyak 44 responden. Responden dengan usia 12 tahun masing-masing yaitu 8 responden, responden dengan usia 15 tahun sebanyak 3 responden. Berdasarkan pembagian tersebut usia terbanyak pada rentang usia 13 tahun.

c. Kelas

Karakteristik responden berdasarkan kelas dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Kelas	Jumlah	Persentase(%)
8A	11	8.6
8B	25	19.5
8C	10	7.8
8D	13	10.2
8E	17	13.3
8F	9	7.0
8G	18	14.1
8H	12	9.4
8I	13	10.2
Jumlah	128	100

Berdasarkan Tabel 3, terdapat 25 responden dengan kelas 8B. Responden dengan kelas 8G sebanyak 18 responden. Responden dengan 8E sebanyak yaitu 17 responden, responden dengan kelas 8D dan 8I masing-masing sebanyak 13 responden, responden dengan 8H sebanyak yaitu 12 responden, Responden dengan 8A sebanyak yaitu 11 responden, Responden dengan 8C sebanyak yaitu 10 responden, Responden dengan 8F sebanyak yaitu 9 responden. Berdasarkan pembagian tersebut kelas terbanyak yaitu kelas 8B.

2. Gambaran Tingkat Kecemasan Nilai Pretest

Gambaran tingkat kecemasan pada nilai pretest dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Gambaran tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan eksperimen (pretest)

Tingkat Stres	Kelompok	
	Eksperimen	Kontrol
Berat	21	24
Sedang	11	13
Ringan	32	27

Sumber : Data Diolah, 2023

Sesuai tabel di atas didapatkan bahwa pada nilai pretest pada kelompok kontrol tergolong tingkat kecemasan pada kategori berat sedangkan pada kelompok eksperimen tergolong ringan

3. Gambaran Tingkat Kecemasan Nilai Posttest

Gambaran tingkat kecemasan pada nilai pretest dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Gambaran tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan eksperimen (posttest)

Tingkat Stres	Kelompok	
	Eksperimen	Kontrol
Berat	10	24
Normal	5	0
Sedang	27	13
Ringan	22	7

Sumber : Data Diolah, 2023

Sesuai tabel di atas didapatkan bahwa pada nilai posttest pada kelompok kontrol tergolong tingkat kecemasan pada kategori berat sedangkan pada kelompok eksperimen tergolong sedang

4. Distribusi Data Tingkat Sebelum dan Sesudah intervensi penerapan expressive writing therapy

Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner *pretest* dan *posttest*. Kuesioner dibagikan dalam 2 tahap, yaitu kuesioner *pretest* dibagikan sebelum penerapan expressive writing therapy dan kuesioner *posttest* dibagikan setelah selesai penerapan expressive writing therapy. Hasil

jawaban *pretest* dan *posttest* diskoring dan diperoleh hasil jawaban responden. Hasil score responden pada data *pretest* dan *posttest* terdapat penurunan tingkat kecemasan, hasilnya dapat di lihat pada tabel 6.

Tabel 6. Peningkatan hasil jawaban responden pada setiap soal sebelum dan sesudah diberikan penerapan expressive writing therapy pada kelompok eksperimen

Responden	Jawaban Ya Responden		Penurunan (%)
	Pretest	Posttest	
1	9	9	0%
2	9	9	0%
3	25	22	14%
4	19	14	36%
5	8	8	0%
6	14	11	27%
7	14	12	17%
8	13	9	44%
9	9	7	29%
10	29	21	38%
11	29	12	142%
12	10	10	0%
13	19	15	27%
14	22	20	10%
15	19	11	73%
16	12	9	33%
17	10	8	25%
18	13	13	0%
19	13	9	44%
20	12	9	33%
21	23	11	109%
22	14	9	56%
23	11	9	22%
24	18	13	38%
25	17	15	13%
26	12	9	33%
27	11	8	38%

28	17	17	0%
29	14	9	56%
30	14	8	75%
31	9	7	29%
32	12	9	33%
33	11	8	38%
34	14	11	27%
35	11	11	0%
36	13	9	44%
37	25	14	79%
38	10	9	11%
39	12	8	50%
40	21	14	50%
41	26	18	44%
42	15	8	88%
43	10	8	25%
44	16	16	0%
45	10	10	0%
46	11	11	0%
47	9	9	0%
48	19	16	19%
49	8	8	0%
50	14	14	0%
51	19	13	46%
52	16	12	33%
53	9	6	50%
54	26	26	0%
55	8	6	33%
56	11	8	38%
57	13	9	44%
58	25	14	79%
59	13	13	0%
60	9	9	0%
61	11	11	0%
62	11	11	0%
63	8	5	60%
64	10	9	11%
Total Penurunan			15,5%

Sumber : Data Diolah, 2023

Berdasarkan tabel 6 di dapatkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kelas ekseperimen sebelum dan sesudah

diberikan penerapan expressive writing therapy yaitu sebesar 19,6%.

Selain itu juga pengolahan data yang dilakukan dengan menggunakan excel didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 7. Nilai mean, modus, median pada kelompok eksperimen

	Pretest	Posttest
Mean	14,4	11,2
Median	13,0	9,5
Modus	8,0	5,0

Sumber : Data Diolah, 2023

Sesuai tabel di atas, dari 64 responden sebelum dilakukan penerapan expressive writing therapy rata-rata nilai pretest (mean) sebesar 14,4, nilai tengah (median) 13, pretest terbanyak (modus) 8, sedangkan sesudah dilakukan penerapan expressive writing therapy rata-rata nilai posttest (mean) sebesar 11,2, nilai tengah (median) 9,5, pretest terbanyak (modus) 5.

5. Perbedaan skor stres sebelum dan setelah pada kelompok kontrol dan eksperimen

Tabel 7. Perbedaan Skor Pada kelompok kontrol dan eksperimen

Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisi h Mean	Nilai sig (P)
Kontrol	14,1	14,1	0	1,000
Eksperimen	14,4	11,2	3,2	0,000

Sumber : Data Diolah, 2023

Berdasarkan tabel di atas analisis dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan bahwa tidak ada perbedaan (pengaruh) pada nilai pretest dan posttest pada kelompok kontrol dengan nilai sig $1,000 > 0,05$, hal ini disebabkan karena pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi (perlakuan) penerapan expressive writing therapy, sedangkan pada kelompok eksperimen didapatkan bahwa terdapat perbedaan (pengaruh) pada nilai pretest dan posttest atau dapat dikatakan bahwa pada kelompok eksperimen terdapat pengaruh antara penerapan expressive writing therapy terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying dengan nilai sig $0,000 < 0,05$

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan bahwa tidak ada perbedaan (pengaruh) pada nilai pretest dan posttest pada kelompok kontrol dengan nilai sig $1,000 > 0,05$, hal ini disebabkan karena pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi (perlakuan) penerapan expressive writing therapy, sedangkan pada kelompok eksperimen didapatkan bahwa terdapat perbedaan (pengaruh) pada nilai pretest dan posttest atau dapat dikatakan bahwa pada kelompok eksperimen terdapat pengaruh antara

penerapan expressive writing therapy terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying dengan nilai sig $0,000 < 0,05$.

Bullying adalah pengalaman yang biasa dialami oleh banyak anak-anak dan remaja di sekolah. Perilaku bullying dapat berupa ancaman fisik atau verbal. *Bullying* terdiri dari perilaku langsung seperti mengejek, mengancam, memukul, mencela, bahkan merampas yang dilakukan oleh satu atau lebih siswa kepada korban atau anak yang lain. Selain itu bullying juga dapat berupa perilaku tidak langsung, seperti dengan mengisolasi atau sengaja menjauhkan seseorang yang dianggap berbeda. Baik *bullying* langsung maupun tidak langsung pada dasarnya bullying adalah bentuk intimidasi fisik ataupun psikologis yang terjadi berkali-kali dan secara terus-menerus membentuk pola kekerasan. (Imas Kurnia, 2016).

Bullying yang terjadi pada responden pertama dan responden kedua yaitu *body shaming*. *Body shaming* adalah suatu pelecehan berhubungan dengan penampilan yang menggunakan bahasa yang memalukan yang mengacu pada penampilan tubuh. Selain itu pengertian body shaming yaitu kritik publik serta penilaian individu karena kelebihan atau kekurangan berat badan.

(Karyanti & Aminudin, 2019) Observasi yang dilakukan oleh penulis menemukan bahwa siswa yang berada di SMP 2 Gebog Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus secara autoanamnesa dan alloanamnesa pada awal sebelum dilakukannya pengkajian mendapatkan tindakan bullying karena pengaruh dari lingkungan yang dimana dilakukan oleh teman – temannya karena kekurangan yang mereka miliki dan tentu hal ini dapat mengakibatkan tindakan dari bullying yaitu rasa minder terhadap teman-teman sebayanya dan dengan masyarakat yang ada disekitarnya serta memiliki perasaan cemas.(Niman *et al.*, 2019b) Kecemasan adalah emosi yang paling sering dialami, yang berupa kekhawatiran atau rasa takut yang tidak dapat dihindari dari hal-hal yang berbahaya dan dapat menimbulkan gejala-gejala atau respon tubuh. Tidak semua orang yang mengalami stressor psikososial akan menderita gangguan cemas, hal ini tergantung pada struktur kepribadiannya. Hal ini sesuai dengan orang yang kepribadiannya pencemas resiko untuk menderita gangguan cemas lebih besar dari orang yang tidak berkepribadian pencemas.(Marunung, 2016)

Menulis merupakan kegiatan produktif dan ekspresif. Sering kali saat menulis,

individu tidak menyadari bahwa sesungguhnya ia sedang melakukan terapi. Sebagai bentuk eksplorasi dan ekspresi diri, menulis memiliki kekuatan tersendiri yang memungkinkan individu yang terlibat untuk mengembangkan kesadaran yang lebih tinggi akan suatu peristiwa serta mengembangkan ide, perasaan, dan keyakinan spiritual dalam diri. Menulis ekspresif menjadi sarana refleksi diri bagi individu yang mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan. sekaligus dapat memfasilitasi individu tersebut dalam merestrukturisasi kognitifnya, mengontrol emosi dengan lebih baik, sebagai katarsis untuk mendapatkan energy baru, menurunkan tekanan emosional dan memfokuskan perhatian pada tujuan dan perilakunya sehari-hari (Amali, 2020)

Menulis menstimulasi kinerja otak kiri yang rasional sehingga ketika otak kiri aktif, otak kanan dapat dengan bebas mengeluarkan kreativitas, intuisi dan perasaan, sehingga menulis dapat menghilangkan gangguan psikologis serta memungkinkan individu untuk menggunakan kekuatannya guna memahami dirinya sendiri, orang lain juga dunia di sekitar mereka. (Wekoadi, Ridwan and Sugiarto, 2018).Menulis dapat menjadi

alternatif bagi individu yang kesulitan untuk mengungkapkan perasaannya ketika harus berbicara dengan konselor sebab dalam menulis ekspresif hanya Individu tersebut seorang diri sehingga tidak perlu terbebani oleh rasa takut ataupun malu. Menulis ekspresif adalah menulis bebas. (Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, 2004) mendefinisikan expressive writing therapy sebagai terapi terapeutik yang menggunakan proses personal, eksploratif dan menulis ekspresif, yang mungkin juga kreatif atau puitis, dimana pasien atau klien ditawarkan bimbingan dan inspirasi oleh seorang dokter atau penulis kreatif yang membantu dalam memilih topik untuk tulisan mereka. Setiap orang didorong untuk bekerja dengan cara yang sesuai dengan minat mereka dan perhatian, dan menurut keinginan dan kebutuhan mereka sendiri. Penulisan terapeutik memiliki banyak manfaat mulai dari membantu individu memahami dirinya dengan lebih baik, membantu menangani rasa cemas, perasaan tertekan, depresi, ketakutan terhadap penyakit, kecanduan hingga membantu individu menyesuaikan diri dalam menghadapi perubahan hidup seperti mengalami sakit, kehilangan pekerjaan hingga kehancuran perkawinan dan rasa kehilangan. (Susanti and Supriyantini, 2013)

Fikri (2012) mengemukakan beberapa manfaat menulis ekspresif mulai dari meningkatkan pemahaman diri individu, memperbaiki gambaran dan self-esteem individu, meningkatkan kemampuan interpersonal dan komunikasi, membantu mengekspresikan diri, menurunkan tekanan hingga meningkatkan kemampuan dalam menyesuaikan diri. Tindakan menulis merupakan kerja otak kiri yang bersifat analitis dan rasional. Ketika otak kiri sedang aktif, otak kanan menjadi bebas untuk berkreasi, menjadi intuitif dan merasakan, sehingga menulis memindahkan hambatan mental dan memungkinkan orang untuk menggunakan kekuatan otak untuk memahami diri sendiri, orang lain dan dunia sekitar dengan baik (Saifudin, M. & Kholidin, 2015). Melalui menulis, seseorang dapat mengekspresikan diri hingga memperoleh pemahaman yang lebih baik dan mentransformasikan pemahaman tersebut untuk menjadi emosi yang baik untuk menyelesaikan masalah. Selain itu dapat membantu merekonstruksi kognitif dan pengorganisasian peristiwa trauma yang dialami seseorang. Menulis pengalaman emosional juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik, yang menunjukkan adanya penurunan aktifitas sistem saraf otonom dan

kardiovaskuler seperti yang dialami individu dalam proses rileks. (Susanti R. & Supriyantini S, 2013)

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian(Niman *et al.*, 2019) diperoleh terapi menulis ekspresif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan, pada penelitian ini mengambil sampel 20 korban *bullying* yang menderita kecemasan. (Muhammadiyah *et al.*, 2021)diperoleh terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah dikasihkan terapi menulis selama delapan kali pertemuan dalam satu minggu. (Wekoadi, Ridwan and Sugiarto, 2018) diperoleh terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi menulis sebanyak 8 kali pertemuan selama 4 pekan dengan setiap pertemuan membutuhkan waktu 35 menit yang terbagi atas 4 sesi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil dari penelitian tentang metode *expressive writing therapy* berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja korban *bullying* selama 6x pertemuan dalam 2 minggu dengan durasi waktu 10-30 menit, mendapatkan hasil adanya penurunan skala tingkat kecemasan sedangkan kelompok yang tidak dikasih terapi tidak mengalami penurunan ,Karena dengan

menulis ekspresif ini bisa mengekspresikan diri hingga memperoleh pemahaman yang lebih baik. Menulis ekspresif juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik, dimana menunjukkan adanya penurunan aktivitas sistem saraf otonom dan kardiovaskuler seperti yang dialami responden dalam proses rileks.

Saran

1. Bagi tenaga kesehatan

Penulis berharap bagi tenaga kesehatan untuk menggunakan *expressive writing therapy* sebagai alternatif dalam mengatasi kecemasan pada remaja korban *bullying* sehingga kecemasan dapat teratasi dan kemampuan kepercayaan diri meningkat.

2. Bagi pasien atau responden

Penulis berharap pada responden dapat mempraktekkan *expressive writing therapy* dalam kehidupan sehari-hari baik untuk menurunkan kecemasan akibat *bullying* maupun tujuan lain sebagaimana diketahui bahwa *expressive writing therapy* memiliki banyak manfaat

3. Bagi institusi atau peneliti lebih lanjut

Penulis berharap pada peneliti *selanjutnya* supaya lebih

megembangkan penelitian tentang terapi non farmakologi lainnya untuk mengatasi kecemasan pada korban *bullying* seperti

begini-kata-komisioner-kpai/amp

DAFTAR PUSTAKA

- Amali, B. A. (2020) 'Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), p. 109. doi: 10.22219/jipt.v8i2.12306.
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. 2004. (2004) *No TiWriting cures: An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*. New York: : Brunner-Routledge.
- Hartini, S. *et al.* (2021) 'Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying', 9(2), pp. 440–451. doi: 10.30872/psikoborneo.
- Imas Kurnia (2016) *Bullying. Yogyakarta: Relasi Inti Media.* <https://webadmin.ipusnas.id/ipusnas/publications/books/100512/>.
- Karyanti & Aminudin (2019) *Cyberbullying & Body Shaming*. Edited by Ngalimun M.Pd. Yogyakarta: K-Media.
- KPAI, T. (2019) *Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai Catatan Masalah Anak di Awal 2020, Begini Kata Komisioner KPAI.* <https://www.kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020->
- Marunung Nixon, S.Kep., Ns., M. K. (2016) *Terapi Reminiscence, solusi pendekatan sebagai upaya tindakan keperawatan dalam menurunkan kecemasan, stres dan depresi.* Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Muhammadiyah, U. *et al.* (2021) 'Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Terapi Menulis Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying', *Seminar Nasional Kesehatan*, p. 2021.
- Niman, S. *et al.* (2019a) 'Kecemasan Remaja Korban Bullying Effect of Expressive Writing Therapy Towards the Level of Anxiety Analysis of Victims of Bullying', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), pp. 179–184. Available at <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4899>.
- Niman, S. *et al.* (2019b) 'Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7, pp. 179–184.
- Saifudin, M. & Kholidin, M. N. (2015) 'Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII MA Ruhul Amin Yayasan SPMMA (Sumber Pendidikan Mental Agama Allah) Turi di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.', *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*.
- Statistik, B. P. (2019) *Jumlah Kekerasan Berdasarkan Jenis Kekerasan yang dialami oleh Anak (Usia 0-18 Tahun)*

- Korban Kekerasan di Provinsi Jawa Tengah, 2015-2018.*
<https://jateng.bps.go.id/dynamictable/2019/09/25/517/jumlah-kekerasan-berdasarkan-jenis-kekerasan-yang-dialami-oleh-anak-usia-0-18-tahun-korban-kekerasan-di-provinsi-jawa-tengah-2015---2018.html>.
- Susanti R. & Supriyantini S (2013) 'Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Kecemasan *Berbicara* Di Muka Umum Pada Mahasiswa 2013', *Jurnal Psikologi*.
- Susanti, R. and Supriyantini, S. (2013) 'Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Desember), pp. 119–129.
- Wekoadi, G. M., Ridwan, M. and Sugiarto, A. (2018) 'Writing Therapy Terhadap Penurunan Cemas Pada Remaja Korban Bullying', *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(1), p. 37. doi: 10.31983/jrk.v7i1.3232. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrk/article/view/3232/875>.
- Wiyani Novan Ardy (2012) *Save Our Children From School Bullying*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.