



## Research article



# The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Reducing Anxiety Levels in Teenage Bullying Victims

Afni Yan Syah<sup>1</sup>, Dewiyuliana<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh, Indonesia

### Article Info

#### Article History:

Submitted: Sept 16<sup>th</sup>, 2022

Accepted: August 2<sup>nd</sup>, 2023

Published: August 17<sup>th</sup>, 2023

#### Keywords:

Bullying; Expressive

Writing; Anxiety; Teenager

### Abstract

Bullying is a social phenomenon that often occurs in society, especially in adolescents. There are many biological, psychological, and social changes that can cause conflict problems between themselves and the surrounding environment. This causes the emergence of victims of bullying which causes anxiety in the teenager. This study aimed to determine the effectiveness of expressive writing therapy in reducing anxiety levels in adolescent victims of bullying. The research method used quasi-experimental research with a pre-test and post-test control group design approach. The sampling technique with a total sampling of 44 respondents and divided into 2, namely the experimental group and the control group. The results of the study using the Paired Sample T-test showed that  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) means that expressive writing therapy is effective in reducing anxiety levels in adolescent victims of bullying. This can be seen from the decrease in anxiety scores in adolescent victims of bullying from 50.0% to 41.0% severe anxiety, which is mild anxiety after expressive writing therapy intervention. Therefore, it is suggested that expressive writing therapy can be used as one of the ways to overcome the anxiety of teenagers who are victims of bullying both on campus and at home.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa [1]. Masa remaja sering dijumpai permasalahan yang berhubungan dengan penolakan oleh teman sebaya, yang biasanya dilakukan dengan adanya tindakan *bullying*. Perilaku *bullying* dikenal sebagai masalah sosial ditandai dengan suatu tindakan yang agresif, mengandung unsur kekerasan secara fisik maupun verbal [2]. Prevalensi korban *bullying* terjadi pada remaja usia 12-17

tahun sebanyak 35% [3]. Data dari UNESCO, hampir sepertiga remaja muda di seluruh dunia baru-baru ini mengalami *bullying*, sebanyak lebih dari 32% anak laki-laki mengalami *bullying* di sekolah sedangkan remaja perempuan sebanyak 28% [4]. KPAI mencatat dalam kurun waktu 9 tahun, dari 2011 sampai 2019, ada 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak dengan kasus *bullying* [5]. KPAI mencatat dalam kurun waktu 9 tahun, dari 2011 sampai 2019, terdapat 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak. Untuk *bullying* baik di pendidikan maupun sosial media, angkanya

Corresponding author:

Afni Yan Syah

[afnitseys88@gmail.com](mailto:afnitseys88@gmail.com)

Media Keperawatan Indonesia, Vol 6 No 3, August 2023

e-ISSN: 2615-1669

ISSN: 2722-2802

DOI: 10.26714/mki.6.3.2023.175-183

mencapai 2.473 laporan dan trennya terus meningkat [5]. Pada umumnya, *bullying* menjadi tradisi di sekolah yang dilakukan oleh senior. Korban *bullying* biasanya enggan untuk mengadukannya ke pihak lain, orang tua yang dapat memperburuk keadaannya. Hal inilah yang membuat tindakan *bullying* semakin merajalela jika tidak tertangani dengan tepat [6].

Peningkatan kasus *bullying* menyebabkan munculnya rasa minder terhadap teman sebayanya dan masyarakat yang ada di sekitarnya, gangguan emosional, depresi serta memiliki perasaan cemas [2] Anak korban *bullying* cenderung melaporkan perilaku yang lebih terinternalisasi serta ketakutan, kecemasan dan dapat menyebabkan anak takut untuk pergi ke sekolah [7]. Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman, takut disertai gejala fisik, seperti denyut jantung semakin cepat, mulut kering, tubuh berkeringat serta gemetar [8].

Penanganan korban *bullying* dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi salah satunya dengan terapi *expressive writing*. Penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing* mampu menurunkan tingkat depresi, cemas, dan stress [9]. Selain itu, *Expressive writing* membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan, serta perubahan dalam kehidupannya [9]. *Expressive writing* suatu kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terdalam terhadap suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dimiliki. Keunggulan terapi *expressive writing* membebaskan korban untuk menuangkan segala bentuk rasa kecemasaannya dalam tulisan mereka tanpa harus memperhatikan susunan kata baku atau penulisan bahasa yang baik dan benar [1]. Terapi *expressive writing* dilakukan 8 kali pertemuan dalam 4 minggu, membutuhkan waktu 35 menit yang terbagi atas 4 tahap yaitu *recognition*,

*examination, juxtaposition dan application to the self* [9].

Hasil Penelitian didapatkan ada pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada remaja korban *bullying*  $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$  [2]. Penelitian serupa juga menunjukkan bahwa *writing therapy* efektif dalam menurunkan cemas  $p = 0.000 (p < 0.05)$  [9]. Penelitian lain menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi menulis ekspresif [10].

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti menganggap penting mencari metode alternatif yang dianggap efektif membantu remaja korban *bullying* terhadap tingkat kecemasan sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang 'efektivitas terapi *expressive writing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja korban *bullying*'.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi *expressive writing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja korban *bullying*.

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *pretest* dan *posttest control group design*, dimana terdiri dari satu kelompok yang dilakukan pengumpulan data sebanyak 2 (dua) kali yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*) [11]. Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan menggunakan terapi *expressive writing*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang berada di Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan jumlah 605 orang. Kemudian peneliti melakukan tahap *screening* menggunakan kuesioner *bullying*

yang mengadaptasi dan memodifikasi *The Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire* dari dan Olweus pada tahun 1996 untuk mengetahui keterlibatan sebagai korban *bullying*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja korban *bullying* yang bersedia mengikuti penelitian, dengan karakteristik usia 12-24 tahun [12], mengalami kecemasan dengan menggunakan skala ukur kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 44 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini adalah pertama, peneliti meminta izin secara tertulis kepada Direktur Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh dengan adanya surat izin penelitian. Kedua, menganalisa jumlah mahasiswa dan memilih jumlah responden yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dan meminta persetujuan penelitian pada responden (*informed consent*). Ketiga, apabila ada permohonan khusus terkait waktu pengisian kuesioner *bullying* maka peneliti tetap secara terbuka memberikan kesempatan yang baik bagi responden. Keempat, melakukan pengumpulan kuesioner. Kelima, peneliti melakukan tahap *screening* untuk mendeteksi responden yang menjadi korban *bullying*. Kelima, peneliti mengukur tingkat kecemasan sebelum perlakuan/intervensi *expressive writing* (*Pretest*). Keenam, memberikan terapi *expressive writing* sebanyak 8 kali pertemuan dalam 4 minggu, setiap pertemuan membutuhkan waktu 35 menit. Ketujuh, melakukan *post test* dengan mengukur kembali tingkat kecemasan responden setelah diberikan terapi *expressive writing*.

Data yang sudah didapatkan dientri dan diolah menggunakan aplikasi SPSS yang meliputi *editing*, *coding*, *scoring* dan *tabulating*. Kemudian dilakukan 2 analisis

data yaitu pertama, analisa univariat untuk mengidentifikasi karakteristik responden (jenis kelamin, usia, kelas). Kedua, analisa bivariat menggunakan uji *Paired Sample T-test* untuk mengetahui efektivitas terapi *expressive writing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja korban *bullying*. Penelitian ini mendapatkan layak etik dari Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh dengan Nomor 17/KEP/AKIMBA/VI/2022, dimana peneliti akan menjaga segala kerahasiaan responden yang terdapat dalam penelitian dan data tidak akan disebarluaskan.

## HASIL

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin korban *bullying* didominasi oleh perempuan yaitu 77,3% pada kelompok eksperimen dan 72,7% pada kelompok kontrol. Usia yang mendominasi berada pada usia 19 tahun yaitu 31,8% pada kelompok eksperimen dan usia 19 dan 21 tahun adalah 52,9% pada kelompok kontrol. Sedangkan kelas paling dominan adalah Tingkat I sebesar 40,9% pada kelompok eksperimen dan Tingkat II sebesar 40,9% pada kelompok kontrol.

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	f	(%)	f	(%)
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	5	22,7%	6	27,3%
Perempuan	17	77,3%	16	72,7%
<b>Usia</b>				
17 tahun	0	0%	1	4,5%
18 tahun	4	18,2%	4	18,2%
19 tahun	7	31,8%	6	27,3%
20 tahun	5	22,7%	5	22,7%
21 tahun	6	27,3%	6	27,3%
<b>Kelas</b>				
I	9	40,9%	6	27,3%
II	8	31,8%	9	40,9%
III	5	22,7%	7	31,8%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa adanya perubahan skor tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan intervensi *expressive writing*, dengan nilai rata-rata

31,86 menjadi 19,14, nilai median dari 36 menjadi 19, dan nilai paling banyak muncul dari 27 menjadi 19 pada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata dari 30,59 menjadi 29,64, nilai median dari 36 menjadi 19, dan nilai paling banyak muncul tetap pada skor kecemasan 27.

Berdasarkan tabel 3 hasil uji *Paired Sample T-test pre test* dan *post test* kelompok eksperimen diperoleh hasil sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa

adanya pengaruh setelah dilakukan terapi *expressive writing* sebanyak 8 kali intervensi didukung oleh selisih nilai rata-rata 12,73. Dengan demikian dapat disimpulkan terapi *expressive writing* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja korban *bullying*. Sedangkan pada kelompok kontrol pre test dan post test didapatkan hasil  $p = 0,052$  ( $p > 0,05$ ) menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan setelah dilakukan terapi *expressive writing* didukung oleh selisih nilai rata-rata 0,95.

Tabel 2  
Skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok		Mean	Median	Modus	Standar Deviasi
Eksperimen	Pre Test	31,86	36	27	7,93112
	Post Test	19,14	19	19	6,31445
Kontrol	Pre Test	30,59	31,5	27	7,98172
	Post Test	29,64	27	27	7,73198

Tabel 3  
Pengaruh Terapi Expressive Writing dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Tahun 2022

Kelompok		Mean	Selisih Rata-rata	CI 95%	p
Eksperimen	Pre Test	31,86	12,73	2,038 (3,314-2,639)	0,000
	Post Test	19,14			
Kontrol	Pre Test	30,59	0,95	0,956 (3,335-3,231)	0,052
	Post Test	29,64			

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa jenis kelamin remaja korban *bullying* yang paling dominan adalah perempuan yaitu sebesar 77,3% pada kelompok eksperimen dan 72,7% pada kelompok kontrol. Anak laki-laki cenderung melakukan tindakan *bullying* dan anak perempuan cenderung lebih sering menjadi korban *bullying* MENDELEY CITATION

PLACEHOLDER 0. Menurut asumsi peneliti, hal ini dikarenakan adanya pandangan bahwa anak laki-laki lebih kuat daripada anak perempuan sehingga anak perempuan cenderung menjadi korban *bully*. Laki-laki terlihat lebih mempunyai kekuatan daripada perempuan sehingga laki-laki yang lebih mendominasi dalam segala hal. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang menyatakan bahwa perempuan memiliki sifat sekunderis pada perasaan bukan

berdasarkan intelektualnya. Perempuan lebih emosional daripada laki-laki lebih bersikap objektif dan rasional sehingga mampu berfikir dan tidak mengedepankan emosionalnya. Karena itu perempuan lebih cepat bereaksi dengan hati, bingung, takut, dan cemas MENDELEY CITATION PLACEHOLDER 1.

Usia remaja korban *bullying* pada penelitian ini yang mendominasi berada pada usia 19 tahun yaitu 31,8% pada kelompok eksperimen dan usia 19 dan 21 tahun yaitu 52,9% pada kelompok kontrol. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah usia, semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan MENDELEY CITATION PLACEHOLDER 2. Pada masa remaja, seseorang akan mudah merasa cemas, terutama saat dihadapkan pada suatu masalah MENDELEY CITATION PLACEHOLDER 3. Individu pada usia remaja berada pada masa peralihan antara anak-anak dan dewasa. Pada remaja, banyak terjadi perubahan baik biologis, psikologis, dan sosial. Akan tetapi umumnya proses pematangan fisik terjadi lebih cepat dari proses pematangan kejiwaan (psikososial) (Depkes RI, 2009). Oleh sebab itu, pada masa ini sering terjadi konflik antara dengan remaja sendiri maupun dengan lingkungan sekitarnya. Bila tidak teratasi dengan baik, maka akan dapat berdampak terjadinya masalah psikososial bahkan masalah gangguan jiwa.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas kelas remaja korban *bullying* yang dominan adalah Tingkat I sebesar 40,9% pada kelompok eksperimen dan Tingkat II sebesar 40,9% pada kelompok kontrol. Pada tingkat I dan II merupakan masa transisi dari perubahan lingkungan sekolah ke lingkungan kampus, karena disebabkan oleh beberapa faktor seperti kelompok teman sebaya dan iklim sekolah. Sekolah yang seharusnya menjadi tempat bagi anak menimba ilmu serta

membantu membentuk karakter pribadi yang positif ternyata malah menjadi tempat tumbuh suburnya praktik-praktik *bullying*, sehingga memberikan ketakutan bagi anak untuk memasukinya. Disamping itu korban *bullying* yang terjadi di kampus merupakan tindakan yang dilakukan oleh kakak kelas kepada adik kelas. Hal ini menunjukkan bahwa senioritas masih menjadi sebuah fenomena yang terus terjadi di kampus.

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum dilakukan *expressive writing* pada kelompok eksperimen (n=22) semuanya berada pada rentang cemas berdasarkan hasil ukur skala cemas HARS dengan nilai rata-rata yang didapat sebesar 31,86. Skor kecemasan yang paling banyak muncul adalah 27 dengan jumlah responden 4 orang. Skor kecemasan tertinggi adalah 41 dengan 2 responden dan skor kecemasan terendah adalah 19 dengan 1 responden. Sementara pada kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata pre test 30,59. Skor kecemasan yang paling banyak muncul adalah 27 dengan jumlah responden 3 orang, skor kecemasan tertinggi adalah 41 dengan 2 responden dan skor kecemasan terendah adalah 19 dengan 1 responden.

Setelah dilakukan *expressive writing* pada kelompok eksperimen terjadi penurunan jumlah responden yang mengalami kecemasan, dari 22 responden 5 responden tidak mengalami kecemasan dengan skor yang tersebar dalam beberapa skor < 14 dan sisanya mengalami kecemasan. Nilai rata-rata skor kecemasan post test pada kelompok eksperimen adalah 19,14 dan skor 19 merupakan skor yang paling banyak muncul dengan 2 responden. Skor kecemasan yang tertinggi pada data post test kelompok eksperimen adalah 29 dengan 1 responden, dan skor kecemasan terendah adalah 15 dengan 1 responden. Sementara itu pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata post test 29,64 dan skor kecemasan 27 merupakan skor kecemasan yang paling banyak muncul dengan 4 responden. Skor kecemasan tertinggi yang diperoleh pada data post test kelompok kontrol adalah 41

dengan 1 responden dan skor kecemasan terendah adalah 19 dengan 1 responden.

Pada kelompok eksperimen didapatkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara pre test dan post test pada kelompok eksperimen tersebut. Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi *expressive writing* hanya diberikan edukasi bahaya *bullying*, didapatkan hasil  $p = 0,052$  dengan kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara pre test dan post test pada kelompok kontrol. Hasil penelitian yang sesuai sebelumnya menunjukkan bahwa dengan menulis efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan [13]. Hasil penelitian yang sama juga didapatkan pada penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing* berpengaruh pada penurunan kecemasan pada siswa kelas XI SMA Negeri 59 Jakarta [13]. Dalam penelitian yang lain juga menunjukkan bahwa *writing therapy* efektif dalam menangani kecemasan [13].

Intervensi *expressive writing therapy* adalah terapi refleksi dimana menjadi sebuah fasilitas bagi individu untuk mengubah kognitifnya, meregulasi emosi agar lebih baik, melalui sarana katarsis untuk memperoleh energi baru, meredakan tekanan emosional, serta memberi kesempatan untuk lebih focus pada tujuan serta perilaku [13]. *Expressive writing therapy* merupakan kegiatan dalam bentuk membuka pikiran dan perasaan terhadap suatu peristiwa traumatis serta pengalaman yang pernah dialami [14].

Hal ini juga dikarenakan dalam pemberian intervensi terapi *expressive writing* dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan dalam 4 minggu, setiap pertemuan membutuhkan waktu 35 menit. Pada saat responden diberikan intervensi tersebut, remaja antusias ketika menulis pengalaman tidak menyenangkan selama di lingkungan kampus, mereka melupakan perasaannya

dalam bentuk tulisan dan ekspresif, dikarenakan sebelumnya tidak dapat mengartikan rasa cemas yang dimiliki dan tidak dapat menyampaikannya pada orang lain. Saat dilakukan terapi *expressive writing* di kelas, sebagian remaja tampak lebih rileks ketika menyampaikan perasaannya dalam bentuk tulisan di lembar kertas. Namun berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa responden yang tidak mengalami penurunan disebabkan karena responden tidak serius dalam menjalankan intervensi tersebut.

Adapun penurunan kecemasan responden pada kelompok intervensi tidak terlepas dari proses *self-expression* yang dilakukan pada saat perlakuan dapat digunakan sebagai upaya untuk mengatasi hambatan dalam diri, dan mengeluarkan pikiran yang disembunyikan. Selain itu, pengungkapan yang dilakukan secara emosional juga dapat membantu individu mengubah pikiran responden menjadi lebih positif. Ketika responden menceritakan kembali pengalaman emosional dengan menulis akan terjadi proses kerja ulang di dalam otak dan memberikan kesempatan bagi responden untuk mengelola pikiran negatif menjadi lebih baik [15].

Hasil uji statistik dilakukan dengan uji *Paired Sample T-test* menunjukkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh terapi *expressive writing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja korban *bullying*, artinya terapi *expressive writing* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja korban *bullying* di Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh. Menurut asumsi peneliti, terapi *expressive writing* memungkinkan responden untuk berekspresi tentang semua yang ada dalam pemikirannya, karena menulis adalah suatu aktivitas melahirkan pikiran dan perasaan dalam bentuk tulisan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa *writing therapy* efektif dalam menurunkan cemas pada remaja korban *bullying* di SMP Negeri 2

Kledung Kabupaten Temanggung  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) [13]. Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) [2].

Penelitian serupa *writing therapy* dapat digunakan sebagai sarana untuk meluapkan emosi dan menurunkan cemas [16]. Menulis dapat mengklasifikasikan pikiran dan perasaan diri sendiri dengan lebih baik serta dapat menurunkan tekanan pada seseorang. Menulis dapat membantu melepaskan intensitas perasaan (emosi, sedih, pengalaman, menyakitkan dan lain-lain) serta dapat memecahkan masalah dengan efektif karena umumnya masalah dipecahkan dengan otak kiri, akan tetapi kadang hanya ditemukan dengan otak kanan yang bersifat kreatif dan intuitif. Selain itu, dengan menulis seseorang dapat mengenali sisi kepribadian positif dirinya yang sebelumnya tersembunyi atau dihalangi *mineset* [17].

Seseorang dapat mengekspresikan diri hingga memperoleh pemahaman yang lebih baik dan mentransformasikan pemahaman tersebut untuk menjadi emosi yang baik dalam menyelesaikan masalah. Selain itu, dapat membantu merekonstruksi kognitif dan pengorganisasian peristiwa trauma yang dialami seseorang [18]. Menulis pengalaman emosional juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik, yang menunjukkan adanya penurunan aktivitas sistem saraf otonom dan kardiovaskuler seperti yang dialami individu dalam proses rileks [19]. Pengaruh aktivitas menulis terhadap kondisi fisik ini dapat dijelaskan dari sudut pandang *inhibition theory* yang menyatakan bahwa memendam pikiran dan perasaan mengenai pengalaman traumatis mengakibatkan adanya akumulasi tekanan/stres pada tubuh dan meningkatnya aktivitas fisiologis, berpikir secara obsesif berkaitan dengan kejadian-kejadian yang menekan sehingga dalam jangka panjang dapat menyebabkan individu senantiasa berada dalam situasi tertekan dan merasa

terancam secara sosial. Dengan mengekspresikan pengalamannya melalui kata-kata, maka inhibisi yang selama ini dirasakan akan berkurang secara bertahap dan terlihat adanya peningkatan pada kesehatan [14].

Menuliskan peristiwa yang mencekam akan menimbulkan pemahaman baru dan masalah tersebut menjadi bisa lebih dibatasi dan dikelola setelah dituliskan di kertas. Menulis pengalaman emosional dapat menciptakan semacam struktur dan organisasi dalam pikiran. Ketika menulis, proses berpikir seseorang dipaksa untuk mengalami perlambatan dan seseorang mampu membawa satu gagasan ke satu simpulan logisnya [20]. Terapi menulis ekspresif/menulis pengalaman emosional yang dilakukan juga terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan dan menurunkan masalah-masalah kesehatan [19].

Selain itu, jarak dan durasi menulis juga mempengaruhi terjadinya penurunan skor kecemasan, dimana penelitian ini dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan dalam 4 minggu, setiap pertemuan membutuhkan waktu 35 menit. Hal ini sesuai dengan penelitian dengan membutuhkan waktu sebanyak 8 kali pertemuan dalam 4 minggu dimana setiap pertemuan membutuhkan waktu 35 menit, terbukti efektif terapi *expressive writing* terhadap penurunan cemas pada remaja korban bullying [9].

Keberhasilan terapi *expressive writing* ini juga terlihat dari penurunan tingkat kecemasan pada setiap responden. Penurunan skor kecemasan tersebut, dikarenakan adanya proses katarsis emosi atau pelepasan emosi yang berlangsung pada responden saat mengeksplor pikiran dan perasaannya. Selain itu, responden memperoleh pemahaman baru tentang kelebihan dan kelemahan dirinya sehingga memberikan rasa percaya diri dan keberanian jika mengalami *bullying* dan mengatasi kecemasannya. Pada saat proses terapi, responden mampu mengungkapkan perasaan marah, kesal, dan benci, sehingga

merasa lebih baik, senang serta perasaan negatif sebelumnya dirasakan sedikit berkurang. Hal ini bahwa saat individu mampu mengungkapkan dan melepaskan perasaan dan pikirannya tentang kesulitan dan hambatan yang dialami, maka keadaan tersebut memberikan katarsis individu. Dengan demikian pengalaman yang dialami oleh responden selama terapi *expressive writing*, memperlihatkan bahwa terapi *expressive writing* memberikan efek positif bagi responden dan menurunkan kecemasan yang dialaminya [21].

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja korban *bullying* didapatkan hasil bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan berat setelah diberikan terapi *expressive writing* terjadi penurunan tingkat kecemasan menjadi kecemasan ringan. Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *expressive writing* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja korban *bullying* di Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan penelitian ini terutama pihak Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh serta seluruh responden dalam penelitian ini.

## REFERENSI

- [1] Purnamarini DPA, Setiawan TI, Hidayat DR. Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 2016;5:36. <https://doi.org/10.21009/insight.051.06>.
- [2] Niman S, Saptiningsih M, Tania C, Tinggi S, Kesehatan I, Borromeus S. Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif terhadap Tingkat

Kecemasan Remaja Korban Bullying 2019;7:179–84.

- [3] Biswas T, Scott JG, Munir K, Thomas HJ, Huda MM, Hasan MM, et al. Global variation in the prevalence of bullying victimisation amongst adolescents: Role of peer and parental supports. *EClinicalMedicine* 2020;20:100276. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100276>.
- [4] UNESCO. New data reveal that one out of three teens is bullied worldwide. 2021.
- [5] Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai Catatan Masalah Anak di Awal 2020, Begini Kata Komisioner KPAI. 2020.
- [6] Febriana B. Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Melalui Terapi Kognitif. *Indonesian Journal of Nursing Practices* 2017;1:1–8. <https://doi.org/10.18196/ijnp.1255>.
- [7] Salmiyati. Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Korban Bullying 2017:170.
- [8] . S, Sulistyaningsih W, Ervika E. Kecemasan Anak Korban Bullying: Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif Menurunkan Kecemasan. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi* 2020;4:49–56. <https://doi.org/10.36341/psi.v4i1.1307>.
- [9] Wekoadi GM, Ridwan Moh, Sugiarto A. Writing Therapy Terhadap Penurunan Cemas Pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Riset Kesehatan* 2018;7:37. <https://doi.org/10.31983/jrk.v7i1.3232>.
- [10] Raharjo S, Aktifah N. Penerapan Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Remajan Korban Bullying 2021:2038–44.
- [11] Dahlan MS. Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat, Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS (6th ed.). Jakarta: Epidemiologi Indonesia; 2017.
- [12] BKKBN. Mengenal Remaja Generasi Z (Dalam Rangka memperingati Hari Remaja Internasional) 2019. <https://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>.
- [13] Bolton G, Howlett S, Lago C, Wright JK. *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Psychotherapy*. 2004. <https://doi.org/10.4324/9780203448182>.
- [14] Pennebaker JW, Smyth JM. Opening up by Writing Down: How Expressive Writing



- Improves Health and Eases Emotional Pain 2016:336.
- [15] Melathy, C. E & Astuti TP. Pengaruh menulis ekspresif terhadap kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II 2015:1-13.
- [16] Dewi CC, Budiono. Pengaruh Terapi Menulis terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Serviks Stadium Lanjut 2013:172-82.
- [17] Saifudin Moh, Kholidin MN. 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 STIKes Muhammadiyah Lamongan 2015;07:31-8.
- [18] Reni Susanti, Sri Supriyantini. Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau 2013;9:119-29.
- [19] Pennabaker, J.W & Chung CK. Expressive riting: Connection to Physical and Mental health. *Advances in Psychological Research on Health Behavior* 2007:23-38. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0\\_1225](https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_1225).
- [20] Susilowati Y. Pengaruh kegiatan menulis pengalaman emosiobal terhadap penurunan perilaku agresi Narapidana di Lembaga Permasayarakatan Wanita Kelas IIA Malang 2013.
- [21] Fivush, Robyn., Reynold, Martina., Brewin CR. Children's Narrative And Well-Being. *Journal of Cognition and Emotion* 2007;21:1414-34.