



The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Reducing Anxiety in Children Victims of Bullying at SMP Negeri 1 Mojotengah Wonosobo in 2021

Sekar Lakshmi Prameswari[✉], Reni Mareta, Septi Wardani

Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

[✉ sekarlakshmi0@gmail.com](mailto:sekarlakshmi0@gmail.com)

[doi](https://doi.org/10.53017/ujas.161) <https://doi.org/10.53017/ujas.161>

Received: 13/02/2022

Revised: 25/03/2022

Accepted: 28/03/2022

Abstract

Expressive writing therapy is the one of therapy which use writing to reflect cognition and depth affection about traumatic or unpleasant experience. Expressive writing therapy is carried out with psychotherapy or other counseling approaches that can be done individually and in groups. This research is aimed to investigate the effectiveness of expressive writing therapy in order to reduce anxiety in children who are victims of bullying. The method used is an experiment reseatch which uses Pretest Posttest Control Group design with 46 subjects participated by using Purposive Sampling. The normality of data was used with Mann-Whitney U-Test test using IBM statistics 21 for windows. Data were collected using anxiety scale from Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS). The results of Mann-Whitney U-Test show a result with Asymp. Sig (2-tailed) 0,002 ($p < 0,05$) which proves the effectiveness of expressive writing therapy in order to minimizing anxiety on the bully-victims all students in junior high school in Mojotengah.

Keywords: *Expressive Writing Therapy; Anxiety; Bullying victim*

Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Anak Korban Bullying Di SMP Negeri 1 Mojotengah Wonosobo

Abstrak

Terapi menulis ekspresi merupakan terapi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terdalam terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (menimbulkan trauma). Terapi menulis ekspresikan dilakukan dengan pendekatan psikoterapi atau konseling lainnya yang dapat dilakukan secara individu dan kelompok. Penelitian ini bertujuan menguji efektifitas terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan pada anak korban bullying. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian Pretest Posttest Control Group dengan jumlah subjek 46 orang yang dipilih menggunakan purposive sampling. Data yang diperoleh diuji normalitasnya menggunakan uji Mann-Whitney U-Test menggunakan IBM Statistics 21 for Windows. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecemasan yaitu Kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS). Uji Mann-Whitney U-Test yang dilakukan menghasilkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,002 ($p < 0,05$) dengan demikian terbukti bahwa terapi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan kecemasan pada anak korban bullying seluruh siswa di SMP Negeri 1 Mojotengah.

Kata kunci: Terapi Menulis Ekspresif; Kecemasan; Korban *Bullying*

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Di mana pada ini seseorang akan mudah mengalami perasaan yang cemas yang diakibatkan karena suatu permasalahan [1]. Masa remaja juga merupakan usia sekolah. Di mana sekolah adalah tempat di mana seseorang dapat memperoleh ilmu seperti membaca, menulis atau dengan dapat memperoleh ilmu untuk berperilaku yang baik. Selain itu sekolah juga merupakan bagian integral yang ada pada lingkungan masyarakat. Sekolah merupakan rumah atau lingkungan ke dua seseorang untuk memperoleh berbagai macam ilmu serta menumbuhkan kepribadian yang lebih baik [2].

Salah satu contoh permasalahan yang muncul di dunia pendidikan saat ini adalah kekerasan sekolah, baik dilakukan oleh guru terhadap siswa atau sebaliknya, maupun oleh siswa terhadap siswa lainnya seperti aksi tawuran dan kekerasan (bullying). Bullying merupakan perilaku yang agresif serta tindakan yang manipulative, di mana dapat dilakukan baik perorangan atau kelompok, di mana sering menunjukkan bentuk kekerasan dan ketidakseimbangan kekuatan antara korban dan pelaku bullying. Faktor yang menyebabkan seseorang dapat berperilaku bullying di antaranya faktor individu, keluarga, lingkungan, dan teman sebaya [3].

Prevalensi bullying secara global tertinggi di Filipina sebesar 64.9%, Brunei Darussalam 50.1%, Republik Dominika 43.9%, Maroko 43.8%, Indonesia 41.1%, Jordan 38%, Rusia 26.6%, Baku (Azerbaijan) 35.8%, Malaysia 35.7%, Latvia 35.5% [4]. Jumlah kasus bullying yang tercatat oleh Komisi Perlindungan Anak sebanyak 25% dari keseluruhan pengaduan bidang pendidikan atau sekitar 369 kasus dari tahun 2011 hingga 2014. Data bidang pendidikan, kasus anak pelaku kekerasan dan bullying yang terjadi pada tahun 2018 adalah sebanyak 161 kasus [2].

Data kasus bullying dari Dinas Pendidikan Kabupaten Wonosobo didapatkan adanya kasus bullying tingkat SMP se-Wonosobo sebanyak 68 kasus pada tahun 2020. Sedangkan hasil wawancara kepada guru BP atau BK di sekolah SMP Negeri 1 Mojotengah menyampaikan bahwa tidak terdapat kasus perilaku bullying, namun saat dilakukan wawancara dengan 10 siswa terdapat 9 anak yang mengaku pernah menjadi korban bullying. Bentuk bullying yang dialami dalam bentuk verbal seperti mengejek, acaman dan intimidasi. Biasanya terjadinya bullying disebabkan beberapa faktor diantaranya pola asuh keluarga atau dinamika keluarga yaitu cara setiap anggota keluarga dalam berinteraksi, media, aturan yang menyebabkan munculnya gagasan mengenai bullying bukan sebagai permasalahan yang besar atau dianggap remeh, selain itu teknologi juga dapat memungkinkan terjadinya bullying melalui dunia maya [3].

Dampak dari bullying dapat dirasa oleh kedua pihak baik korban maupun pelaku. Bagi pelaku bullying, mengalami luka fisik akibat dari perilaku delinquent (perilaku nakal) dan bahkan di dikeluarkan dari sekolah. Bagi anak yang menjadi korban bullying, dampak psikologis yang muncul dan dirasakan diantaranya merasa takut, cemas, frustrasi, tidak berdaya, merasa sendiri serta dijauhi orang lain, dan bila terjadi pada anak-anak akan menjadi lebih terinternalisasi [5].

Kecemasan adalah salah satu jenis dari gangguan kecemasan yang bersifat spesial, di mana individu merasakan pengalaman yang tidak nyaman di keramaian dan merasa khawatir dengan apa yang dipikirkan orang lain tentang dirinya [6]. Gejala yang diperlihatkan dari kecemasan, diantaranya gejala fisik (otot tegang, pernapasan menjadi cepat, jumlah keringat yang keluar bertambah, mulut menjadi kering), emosi (perasaan takut, gelisah, dan mudah marah) dan kognitif (sulit konsentrasi, khawatir, dan memikirkan

sesuatu yang tidak realistis), perilaku (respons bermusuhan meningkat, agresif, menghindar) [7].

Untuk itu diperlukan penanganan mengenai masalah cemas akibat bullying pada remaja. Salah satu metode yang dapat membantu mengurangi dan mengatasi kecemasan akibat bullying adalah dengan menulis ekspresif. Terapi menulis ekspresif dapat membantu individu dalam memahami dirinya sendiri serta membantu mengatasi depresi, distress atau kecemasan yang dialami. Terapi ini dapat memberikan rasa kebebasan pada korban dalam menggunakan kosa kata dan bahasa dalam berbagai bentuk sesuai dengan apa yang sedang dirasakan korban [8].

Dalam penelitian yang dilakukan oleh [9] membuktikan bahwa terapi menulis mampu meningkatkan perawatan diri bagi individu yang mengalami kesedihan mendalam karena menulis digunakan sebagai media untuk membuka diri sehingga individu tersebut lebih mampu untuk melakukan rawat diri dengan lebih baik. Terapi menulis ekspresif dapat membantu menurunkan distress dalam waktu yang singkat, memperbaiki mood yang negatif menjadi mood positif, serta dapat menurunkan kecemasan dan depresi pada mahasiswa tahun pertama [10].

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi menulis ekspresif dalam menurunkan kecemasan pada anak korban bullying di SMP Negeri 1 Mojotengah Kabupaten Wonosobo.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Quasi Experiment Design dan menggunakan metode penelitian Pretest Posttest Control Two Group. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Kuesioner Korban Bullying Olweus yang telah diterjemahkan dari The revised Olweus Bully Victim Questionnaire [11], dan skala ukur kecemasan dengan kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS). Intervensi terapi menulis ekspresif ini dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dalam 4 pekan. Setiap pertemuan membutuhkan waktu 35 menit yang terbagi atas 4 sesi. Sesi dalam terapi menulis ekspresif ini adalah : Recognition atau Initial Write, Examination atau Writing Exercise, Juxtaposition atau Feedback, dan Application to the self. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja korban bullying yang mengalami kecemasan di SMP Negeri 1 Mojotengah Wonosobo. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive sampling dan didapatkan jumlah sampel penelitian sebanyak 46 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Pengolahan data dalam penelitian ini melalui proses editing, coding, entry data, tabulasi dan pembahasan atau diskusi hasil penelitian. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa Univariat dan analisa Bivariat. Analisa Univariat dilakukan untuk menggambarkan nilai skor kecemasan pada anak korban bullying di SMP Negeri 1 Mojotengah Kabupaten Wonosobo. Analisa Bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji independet t-test dan uji Mann-Whitney U-Test untuk membandingkan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen perbedaan pre-test dan post-test. Analisa signifikan yang digunakan antara dua variabel dalam penelitian ini adalah 95% dengan nilai $\alpha = 0,05$.

Etika penelitian yang diberikan dalam penelitian ini diantaranya adalah persetujuan responden (*Informed consent*), kerahasiaan (*confidentiality*), dan *Ethical Clearance*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-Laki	9	20
Perempuan	37	80
Total	46	100

Berdasarkan **Tabel 1** diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (80%) dan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki (20%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
13 Tahun	23	50
14 Tahun	13	30
15 Tahun	10	20
Total	46	100

Berdasarkan **Tabel 2** diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun (50%).

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Korban Bullying Pada Kelompok Eksperimen

Tingkat Kecemasan	Kelompok Eksperimen			
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	f	%	f	%
Tidak Ada Kecemasan	0	0	3	13
Kecemasan Ringan	11	48	14	61
Kecemasan Sedang	12	52	6	26
Total	23	100	23	100,0

Berdasarkan **Tabel 3** data skor tingkat kecemasan yang didapat dalam pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dengan jumlah sampel sebanyak 23 sampel dimana setelah diberikan terapi menulis ekspresif terdapat hasil 3 subjek (13%) tidak mengalami kecemasan, terdapat 14 subjek (61%) yang mengalami kecemasan ringan, dan terdapat 6 subjek (26%) yang mengalami tingkat kecemasan sedang.

Tabel 4. Tingkat Kecemasan Korban Bullying Pada Kelompok Kontrol

Tingkat Kecemasan	Kelompok Kontrol			
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	f	%	f	%
Tidak Ada Kecemasan	0	0	0	0
Kecemasan Ringan	9	40	9	40
Kecemasan Sedang	14	60	14	60
Total	23	100	23	100

Berdasarkan **Tabel 4** data skor tingkat kecemasan yang didapat dalam pretest dan posttest pada kelompok kontrol dengan jumlah sampel sebanyak 23 sampel dimana setelah diberikan terapi menulis ekspresif tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan dimana terdapat hasil 9 sampel (40%) yang mengalami kecemasan ringan dan 14 subjek (60%) yang mengalami tingkat kecemasan sedang.

Tabel 5. Uji Beda Pre-test dan Post-test Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	PreEks - PostEks	PreKon-PostKon
Z	-2,182	-0,489
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,029	0,625

Berdasarkan **Tabel 5** pada kelompok eksperimen mendapatkan nilai $Z = -2,182$ dengan $\text{Asymp. Sig. (2-tailed)} = 0,029$ dimana nilai probabilitas $0,029$ lebih kecil dari $\alpha (\alpha=0,05)$ yang berarti terdapat perbedaan antara hasil skor tingkat kecemasan yang didapat dalam pretest dan posttest kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai $Z = -0,489$ dengan $\text{Asymp. Sig. (2-tailed)} = 0,625$ dimana nilai probabilitas $0,625$ lebih besar dari $\alpha (\alpha=0,05)$ yang berarti tidak terdapat perbedaan antara hasil skor tingkat kecemasan yang didapat dalam pretest dan posttest kelompok kontrol yang signifikan.

3.1.2. Analisa Bivariat

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

	Eksperimen		Kontrol	
	Pre	Post	Pre	Post
Z	0.122	0.139	0,206	0.119
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.200	0.200	0.012	0.200

Berdasarkan **Tabel 6** pada kelas eksperimen Pre-test diperoleh nilai Z yaitu 0.122 dan Asymp. Sign sebesar $0,200$, sedangkan pada kelas eksperimen Post-test diperoleh nilai Z yaitu $0,139$ dan Asymp Sign sebesar $0,200$. Karena nilai Z dan $\text{Asymp. Sign} \geq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data rata-rata pada kelompok eksperimen berdistribusi normal. Dan uji normalitas pada kelas kontrol Pre-test diperoleh nilai Z pada kelas kontrol yaitu $0,206$ dan Asymp. Sign sebesar $0,012$, sedangkan pada kelas kontrol Post-test diperoleh nilai Z yaitu $0,119$ dan Asymp Sign sebesar $0,200$. Karena nilai $Z < 0,05$ dan $\text{Asymp. Sign} \geq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data rata-rata pada kelompok kontrol tidak berdistribusi normal. Maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi tidak normal sehingga uji analisis yang digunakan adalah uji non parametrik Mann-Whitney U-Test.

Tabel 7. Hasil Uji Mann-Whitney U-Test

Hasil Post-test Eksperimen dan Kontrol	
Z	-3.147
Nilai p	0.002

Berdasarkan **Tabel 7** dapat diketahui hasil uji non parametrik Mann-Whitney U-Test, diperoleh hasil Z yaitu -3.147 dan hasil nilai p sebesar 0.000 dimana nilai $p < 0.05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat efektifitas terapi menulis ekspresif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada anak korban bullying.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 80% berjenis kelamin perempuan dan 20% berjenis kelamin laki-laki yang menjadi korban bullying, dari hasil tersebut dapat dilihat jika perempuan lebih cenderung menjadi korban bullying [12]. Hal ini disebabkan karena adanya pandangan bahwa anak laki-laki memiliki kemampuan secara fisik yang lebih kuat dibandingkan anak perempuan, sehingga anak laki-laki lebih dapat membela diri jika diperlakukan tidak adil sehingga anak laki-laki yang lebih mendominasi [10].

3.2.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil penelitian menunjukkan remaja dengan umur 13 tahun dengan persentase 50% dan umur 14 tahun dengan persentase 30% yang cukup mendominasi. Pada kelompok intervensi atau eksperimen remaja dengan umur 13 tahun sebanyak 14 responden, remaja dengan umur 14 tahun sebanyak 4 responden dan remaja dengan umur 15 tahun sebanyak 5 responden. Sementara itu pada kelompok kontrol remaja yang berusia 13 tahun sebanyak 9 responden, remaja dengan umur 14 tahun sebanyak 9 responden, dan remaja dengan umur 15 tahun sebanyak 5 responden.

Remaja yang berusia 13 tahun atau termasuk dalam remaja awal (berusia 10-13 tahun) lebih banyak menjadi korban bullying karena ketidak mampuan mengendalikan ego serta masih kurangnya pemahaman mengenai bagaimana mengatasi suatu permasalahan [13]. Faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah usia, semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan [14].

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah usia karena pada usia 12-16 tahun diyakini lebih rentan menjadi pelaku atau korban bullying hal ini disebabkan oleh emosi anak yang belum matang dalam menghadapi permasalahan sehingga pada masa remaja ini seseorang akan mudah merasa cemas, terutama saat dihadapkan pada suatu permasalahan [1].

3.2.3. Tingkat Kecemasan Pada Anak Korban Bullying Pada Kelompok Eksperimen

Dari hasil pre-test tingkat kecemasan yang dirasakan oleh korban bullying sebelum dilakukan pemberian terapi menulis ekspresif pada kelompok eksperimen paling banyak mengalami kecemasan sedang sebesar 52% lalu menurun dengan adanya responden yang tidak merasa cemas sebesar 13% dan berkurangnya tingkat kecemasan sedang menjadi 26%.

Terjadinya penurunan tingkat kecemasan dikarenakan teknik menulis pengalaman emosional dapat menciptakan semacam struktur dan organisasi dalam pikiran sehingga dapat memaksa penulis untuk berpikir mencari cara menemukan gagasan baru yang bersifat logis dalam menyelesaikan suatu permasalahan [15].

Pada penelitian ini penurunan tingkat kecemasan anak korban bullying yang signifikan terjadi pada sampel perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih mampu dalam mengungkapkan perasaan melalui tulisan dikarenakan perempuan cenderung menyukai kegiatan menulis dan mengungkapkan perasaannya dibandingkan dengan laki-laki. Di mana laki-laki lebih memilih memendam permasalahan dan perasaan yang tidak disukai, serta lebih cenderung mencari kegiatan yang dapat mengalihkan pikiran mengenai permasalahan yang dihadapinya [16].

3.2.4. Tingkat Kecemasan Pada Anak Korban Bullying Pada Kelompok Kontrol

Dari hasil pre-test tingkat kecemasan yang dirasakan oleh korban bullying sebelum dilakukan pemberian terapi menulis ekspresif pada kelompok kontrol paling banyak mengalami kecemasan sedang sebesar 60% namun saat diberikan tindakan dan melakukan post-test didapatkan hasil yang sama yaitu paling banyak mengalami kecemasan sedang sebesar 60%, Tanda anak korban bullying yang mengalami kecemasan sedang yang ditandai dengan gejala jantung yang berdegup, perasaan takut saat bertemu orang yang baru khususnya saat bertemu dengan pelaku yang melakukan bully, sulit dalam berkonsentrasi sehingga mempengaruhi proses pembelajaran, menjadi orang yang mudah tersinggung dan pendiam, tidak nafsu makan, sulit tidur, dan tanda lainnya.

Penurunan kecemasan juga dipengaruhi faktor perbedaan individu atau karakteristik individu dimana responden yang merasakan efektifitas terapi menulis ekspresif ini dapat membuka dirinya sehingga dapat menyampaikan perasaan yang dirasakan selama proses

penelitian. Adanya perbedaan dalam keefektifitasan terapi menulis ekspresif di mana pada seseorang yang memiliki kesulitan dalam mengekspresikan perasaannya serta seseorang yang memiliki kesulitan dalam bersosialisasi dengan lingkungannya akan merasakan manfaat dari terapi menulis ekspresif dibandingkan dengan seseorang yang mampu mengekspresikan perasaannya dan mudah bergaul [17].

3.2.5. Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Anak Korban Bullying

Berdasarkan hasil analisa statistik dengan menggunakan Mann-Whitney U-Test diperoleh hasil r sebesar $-3,247$ dengan signifikan $0,002$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian treatment kegiatan menulis ekspresif efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak korban bullying.

Diperkuat dengan penelitian Niman (2019) yang juga menggunakan terapi menulis ekspresif untuk mengatasi kecemasan pada remaja korban bullying. Dari analisa statistik diperoleh hasil signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara pre-test dan post-test setelah diberi terapi menulis ekspresif. Hal ini menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada anak korban bullying [10].

Berdasarkan data yang diperoleh selama proses pelatihan berlangsung dan dikaitkan dengan teori yang ada, maka ditemukan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pelatihan terapi menulis ekspresif efektif diantaranya yaitu proses pencapaian insight pada subjek berjalan lancar. Hal ini dikarenakan pada tahapan juxtaposition yang mana digunakan sebagai sarana subjek memperoleh pemahaman baru, serta persepsi baru mengenai dirinya dapat berjalan sebagaimana mestinya, sehingga subjek yang telah mendapatkan insight dimotivasi agar dapat mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari [18].

Oleh karena itu terapi menulis ekspresif (expressive writing therapy) memiliki keunggulan dalam mengatasi kecemasan dimana dalam proses terapi menulis ekspresif ini dapat mengendalikan dan membantu dalam proses mengorganisasikan pikiran, ide-ide, serta inspirasi seseorang, selain itu kegiatan ini dapat membantu seseorang dalam mengekspresikan dirinya sehingga dapat memperoleh pemahaman diri yang baik dan mengtransformasi pengalaman baru [17]. Selain itu pengaruh dari terapi menulis ekspresif ini juga dapat menurunkan emosi marah karena tindakan yang dialami oleh korban bullying, tujuan dari terapi menulis termasuk diantaranya untuk mengekspresikan emosi-emosi yang berlebihan atau luar biasa dan untuk mengurangi tekanan [8].

4. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan analisa data yang telah dilakukan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh remaja perempuan sebanyak 37 responden (80%) yang menjadi korban bullying. Sedangkan, karakteristik responden berdasarkan usia didominasi remaja berusia 13 tahun yaitu 23 responden (50%).
- b. Tingkat kecemasan korban bullying pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan tindakan terapi menulis ekspresif paling banyak berada pada kecemasan ringan sejumlah 14 responden (51,9%) dan 13 responden berada pada kecemasan sedang (48,1%).
- c. Tingkat kecemasan korban bullying pada kelompok eksperimen setelah dilakukan tindakan terapi menulis ekspresif paling banyak berada pada kecemasan ringan

- sejumlah 18 responden (66,7%), diikuti 6 responden berapa pada kecemasan sedang (22,2%), dan 3 responden tidak mengalami kecemasan (11,1%).
- d. Tingkat kecemasan korban bullying pada kelompok kontrol sebelum dilakukan tindakan terapi menulis ekspresif paling banyak berada pada kecemasan sedang sejumlah 16 responden (59,3%) dan 11 responden berapa pada kecemasan ringan (40,7%).
 - e. Tingkat kecemasan korban bullying pada kelompok kontrol setelah dilakukan tindakan terapi menulis ekspresif paling banyak berada pada kecemasan sedang sejumlah 15 responden (55,6%) dan 12 responden berapa pada kecemasan ringan (44,4%).
 - f. Hasil analisa data penelitian menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas terapi menulis ekspresif terhadap penurunan kecemasan pada anak korban bullying.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada siswa siswi SMP Negeri 1 Mojotengah Kabupaten Wonosobo yang telah bersedia menjadi responden sehingga penelitian ini bisa selesai tepat waktu dan lancar.

Referensi

- [1] D. P. A. Purnamarini, T. I. Setiawan, and D. R. Hidayat, "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*, vol. 5, no. 1, p. 36, 2016, doi: 10.21009/insight.051.06.
- [2] M. R. Alisah Lusi, "Memahami Pengalaman Cyberbullying Pada Remaja," *Studi Fenomenologis Memahami*, vol. 1, no. 1, pp. 1–12, 2018.
- [3] E. Z. Zakiyah and M. B. Humaedi, Sahadi Santoso, "Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying," *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 4, no. 2, pp. 324–330, 2017, doi: 10.24198/jppm.v4i2.14352.
- [4] OECD, "Programme for international student assessment (PISA) results from PISA 2018.," *Oecd*, pp. 1–10, 2019.
- [5] S. M. Swearer and S. Hymel, "Understanding the psychology of bullying: Moving toward a social-ecological diathesis-stress model," *American Psychologist*, vol. 70, no. 4, pp. 344–353, 2015, doi: 10.1037/a0038929.
- [6] A. K. Harahap, *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Remaja Korban Cyberbullying Di Kota Medan*. Medan: Universitas Sumatera Utara, 2017.
- [7] N. D. Mian and A. S. Carter, "Recognition and Assessment of Anxiety & Depression in Early Childhood," *Encyclopedia on early childhood development*, pp. 1–6, 2014.
- [8] H. T. Fikri, "Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja," *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, vol. 9, no. 2, 2012, doi: 10.26555/humanitas.v9i2.339.
- [9] K. A. Baikie and K. Wilhelm, "Emotional and physical health benefits of expressive writing," *Advances in Psychiatric Treatment*, vol. 11, no. 5, pp. 338–346, 2015, doi: 10.1192/apt.11.5.338.
- [10] S. Niman, M. Saptiningsih, C. Tania, S. Tinggi, I. Kesehatan, and S. Borromeus, "Kecemasan Remaja Korban Bullying Effect of Expressive Writing Therapy Towards the Level of Anxiety Analysis of Victims of Bullying," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol. 7, pp. 179–184, 2019.
- [11] A. A. Larasati, "Hubungan Antara Korban Bullying Dengan Prestasi Belajar Pada Remaja Usia 12-15 Tahun Di SMP Negeri 15 Yogyakarta," *UMY Repository*, vol. 18, no. 2, p. 112, 2016.
- [12] sumardjono Nunung, "Hubungan antara kebutuhan berkuasa dan tindakan

- bullying,” pp. 1–10, 2010.
- [13] K. Z. Saputro, “Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja,” *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, vol. 17, no. 1, p. 25, 2018, doi: 10.14421/aplikasia.v17i1.1362.
- [14] G. M. Wekoadi, M. Ridwan, and A. Sugiarto, “Writing Therapy Terhadap Penurunan Cemas Pada Remaja Korban Bullying,” *Jurnal Riset Kesehatan*, vol. 7, no. 1, p. 37, 2018, doi: 10.31983/jrk.v7i1.3232.
- [15] Y. Susilowati, “Pengaruh Kegiatan Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Perilaku Agresi Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Wanita Kelas IIA Malang,” *Universitas Negeri Malang*, 2013.
- [16] R. O. Saputri, A. Prabowo, and Wijayanti, “Pengaruh Terapi Menulis ekspresif Terhadap Penurunan Stress Pada Remaja,” *Jurnal Diii Keperawatan Its Pku*, 2019.
- [17] Reni Susanti, “Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi*, vol. 9, p. 121, 2013.
- [18] R. Mustikasari, “Efektivitas Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Fresh Graduate Yang Sedang Mencari Kerja,” *Computers and Industrial Engineering*, vol. 2, no. January, p. 6, 2018.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
