

**PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF
TERHADAP PERUBAHAN KECEMASAN
PADA REMAJA KORBAN *BULLYING***



SKRIPSI

ARISTA AYU SAFITRI

04021282126033

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

**PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF
TERHADAP PERUBAHAN KECEMASAN
PADA REMAJA KORBAN *BULLYING***



SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

ARISTA AYU SAFITRI

04021282126033

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : ARISTA AYU SAFITRI
NIM : 04021282126033
JUDUL : PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF TERHADAP
PERUBAHAN KECEMASAN PADA REMAJA KORBAN
BULLYING DI SMP NEGERI 15 PALEMBANG

PEMBIMBING I

Zulian Effendi, S.Kep., Ners., M.Kcp
NIP. 198807072023211019


(.....)

PEMBIMBING II

Herliawati, S.Kp., M.Kes
NIP. 197402162001122002


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : ARISTA AYU SAFITRI
NIM : 04021282126033
JUDUL : PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF TERHADAP PERUBAHAN KECEMASAN PADA REMAJA KORBAN *BULLYING* DI SMP NEGERI 15 PALEMBANG

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 31 Oktober 2024 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 31 Oktober 2024

Pembimbing I

Zulian Effendi, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 198807072023211019

()

Pembimbing II

Herliawati, S.Kp., M.Kes
NIP. 197402162001122002

()

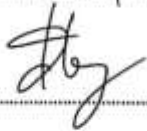
Penguji I

Khoirul Latifin, S.Kep., Ners, M.Kep
NIP. 198710172019031010

()

Penguji II

Dhia Diana Firiani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 199304012024062001

()

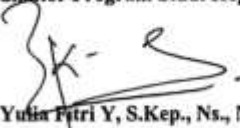
Mengetahui,

Kepala Bagian Keperawatan



Hikmah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan

()
Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arista Ayu Safitri

NIM : 04021282126033

Judul : Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Perubahan Kecemasan Pada bahwa Remaja Korban *Bullying* Di SMP Negeri 15 Palembang

Menyatakan skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Indralaya, 21 Oktober 2024



Arista Ayu Safitri

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Oktober 2024
Arista Ayu Safitri**

**PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF TERHADAP PERUBAHAN
KECEMASAN PADA REMAJA KORBAN *BULLYING*
xvii+124+ 7 tabel + 2 skema +18 lampiran**

ABSTRAK

Bullying pada remaja merupakan fenomena yang semakin memprihatinkan. Tindakan intimidasi, penindasan, atau kekerasan yang dilakukan terhadap korban dapat menimbulkan dampak psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan yang berkepanjangan dapat menghambat perkembangan emosional dan akademik remaja. Salah satu pendekatan yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pada korban *bullying* adalah terapi menulis ekspresif. Terapi ini melibatkan proses menulis yang bertujuan untuk mengekspresikan perasaan emosional sehingga diharapkan mampu menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap perubahan tingkat kecemasan remaja yang menjadi korban *bullying* di SMP Negeri 15 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain eksperimental dengan metode *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian terdiri dari siswa kelas 7 dan 8 yang mengalami *bullying*, dengan total 137 orang. Sampel penelitian sebanyak 34 responden dipilih menggunakan *probability sampling* teknik *stratified random sampling*. Setiap responden menjalani terapi menulis ekspresif selama 8 sesi dengan durasi 20-25 menit per sesi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale*. Analisis data dilakukan dengan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan interpretasi nilai ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan *p-value* = 0,000 (*p-value* < 0,05), yang berarti terdapat pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja korban *bullying*. Oleh karena itu, guru bimbingan konseling dapat menerapkan intervensi terapi menulis ekspresif sebagai intervensi yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada remaja yang menjadi korban *bullying*.

Kata Kunci : Kecemasan, Korban *Bullying*, Remaja, Terapi Menulis Ekspresif

Daftar Pustaka : 88 (1995-2024)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

**Thesis, October 2024
Arista Ayu Safitri**

**THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY ON ANXIETY
CHANGES FOR ADOLESCENT VICTIMS OF BULLYING**

xviii + 124 + 7 tables + 2 schemes + 18 attachments

ABSTRACT

Bullying in adolescents is an increasingly concerning phenomenon. Acts of intimidation, oppression, or violence committed against victims can have psychological impacts, the one is anxiety. Prolonged anxiety can hinder the emotional and academic development of adolescents. One approach used to reduce anxiety in victims of bullying is expressive writing therapy. This therapy involves a writing process that aims to express emotional feelings so that it is expected to be able to reduce anxiety levels. This study aims to determine the effect of expressive writing therapy on changes in anxiety levels of adolescents who are victims of bullying at SMP Negeri 15 Palembang. This study was a quantitative study using an experimental design with a one group pretest-posttest method. The study population consisted of 7th and 8th grade students who experienced bullying, with a total of 137 people. The study samples were 34 respondents selected using probability sampling with a stratified random sampling technique. Each respondent did expressive writing therapy for 8 sessions with a duration of 20-25 minutes per session. Anxiety levels were measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale questionnaire. Data analysis was carried out using the Wilcoxon Signed-Rank Test with a value interpretation ($\alpha 0.05$). The results showed a p-value 0.000 ($p\text{-value} < 0.05$), which means that there was a significant effect on reducing the level of anxiety in adolescent victims of bullying. Therefore, guidance and counseling teachers can apply expressive writing therapy interventions as an effective intervention to reduce anxiety in adolescents who are victims of bullying.

Keywords : Anxiety, Bullying Victims, Adolescents, Expressive Writing Therapy

Bibliography: 88 (1995-2024)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat taufiq, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis beserta keluarga dan seluruh saudara, yang telah memungkinkan penyelesaian skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disajikan oleh penulis sebagai ungkapan penghargaan dan dedikasi kepada:

1. Kedua orang tua yang tercinta, panutan, bapak Gusdi Erwan,SH dan pintu surga saya, Ibu Tuti Herlina,A.Md.Kep.,SKM, terima kasih tak terhingga atas cinta, dukungan, dan pengorbanan yang tiada henti selama perjalanan ini. Doa-doa tulus dan kehangatan kasih sayang yang selalu mengalir dari hati kalian menjadi sinar terang di setiap langkah langkahku. Skripsi ini adalah bukti cinta dan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada kalian, yang telah menjadi tiang yang teguh dan tumpuan dalam hidupku.
2. Abangku tercinta, Bripda Ario Gusti Heriyadi, terima kasih telah memberikan semangat, dukungan dan motivasi serta meluangkan waktunya untuk menjadi tempat dan pendengar terbaik penulis sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Trio ngambis, Fitri Artika Sari dan Amelia Sindu Hasanah, kekuatan yang selalu hadir dan menjadi alasan utama dibalik keteguhan dan kesungguhan saya dalam meniti perjalanan pendidikan keperawatan dan menyelesaikan skripsi ini. Bersama kalian, saya merasa lebih kuat, lebih berani, dan mampu bertahan.
4. Saya ucapkan terima kasih kepada pembimbing I dan II yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini yaitu bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ners., M.Kep dan ibu ibu Herliawati, S.Kp., M.Kes.
5. Saya persembahkan karya ini untuk setiap jiwa yang pernah menyentuh kehidupan saya, yang membawa tawa dan luka, mengisi hati dengan isi dan kosong. Bagi yang membuat terjaga menanti kabar yang tak kunjung tiba. Terima kasih atas jejak tertinggal tak kasatmata.

6. Terakhir untuk seseorang yang paling kuat dalam bertahan menghadapi aral melintang, diriku. Satu impian masa mudaku telah gugur, dewasa meniti menumbuh mimpi baru.

KATA PENGANTAR

Dengan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Penyayang, peneliti bersyukur dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul "Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Remaja Korban *Bullying* Di SMP Negeri 15 Palembang". Perjalanan menyusun proposal ini tidaklah mudah dan peneliti sadar masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki. Oleh karena itu, peneliti dengan tulus mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan proposal ini.

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ners., M.Kep, dan Ibu Herliawati, S.Kp., M.Kes, yang telah menjadi pilar dalam proses pembimbingan dan memberikan arahan yang berharga selama penyusunan proposal ini. Selain itu, kepada Bapak Khoirul Latifin, S.Kep., Ners, M.Kep, dan Ibu Dhia Diana Fitriani, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai dosen penguji, terima kasih atas masukan dan pertanyaan yang membangun. Tak lupa, peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 15 Palembang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di lingkungan sekolah. Dengan penuh rasa rendah hati, peneliti menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam perjalanan ini.

Indralaya, 21 Oktober 2024

Arista Ayu Safitri

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arista Ayu Safitri

NIM : 04021282126033

Judul : Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Remaja Korban *Bullying* Di SMP Negeri 15 Palembang

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam 1 (satu) tahun mempublikasikan karya penelitian saya. Terkait kasus ini saya setuju untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*Corresponding author*).

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Indralaya, 21 Oktober 2024



Arista Ayu Safitri

04021282126033

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	x
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR SKEMA	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	19
1.1 Latar Belakang.....	19
1.2 Rumusan Masalah.....	22
1.3 Tujuan Penelitian.....	23
1.3.1 Tujuan Umum	23
1.3.2 Tujuan Khusus	23
1.4 Manfaat Penelitian.....	23
1.4.1 Secara Teoritis.....	24
1.4.2 Secara Praktis	24
1.5 Ruang Lingkup	24
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	26
2.1 Remaja	26
2.1.1 Definisi Remaja	26
2.1.2 Ciri - Ciri Remaja.....	27
2.1.3 Perkembangan Remaja.....	27
2.1.4 Tugas Perkembangan Remaja	28
2.2 <i>Bullying</i>	29
2.2.1 Definisi <i>Bullying</i>	29
2.2.2 Bentuk - Bentuk <i>Bullying</i>	30

2.2.3 Dampak <i>Bullying</i>	32
2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku <i>Bullying</i>	32
2.3 Kecemasan.....	34
2.3.1 Definisi Kecemasan	34
2.3.2 Penyebab Kecemasan.....	34
2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	35
2.3.4 Tingkat Kecemasan.....	36
2.3.5 Tanda dan Gejala Kecemasan	37
2.3.6 Jenis Kecemasan	38
2.4 Terapi Menulis Ekspresif	39
2.4.1 Definisi Terapi Menulis Ekspresif	39
2.4.2 Pendekatan Dalam Terapi Menulis Ekspresif	39
2.4.3 Tujuan Terapi Menulis Ekspresif.....	40
2.4.4 Manfaat Terapi Menulis Ekspresif.....	41
2.4.5 Prosedur Terapi Menulis Ekspresif.....	41
2.4.6 Patofisiologi Terapi Menulis Ekspresif.....	42
2.5 Penelitian Terkait	44
2.6 Kerangka Teori.....	47
BAB 3 METODE PENELITIAN	26
3.1 Kerangka Konsep	48
3.2 Desain Penelitian	49
3.3 Definisi Operasional	49
3.4 Hipotesis	51
3.5 Populasi dan Sampel.....	51
3.5.1 Populasi.....	51
3.5.2 Sampel.....	52
3.5.3 Kriteria Sampel	55
3.6 Tempat Penelitian	55
3.7 Waktu Penelitian.....	56
3.8 Etika Penelitian.....	56
3.9 Alat Pengumpulan Data.....	57
3.9.1 Jenis Data	57
3.9.2 Instrumen Penelitian.....	58
3.9.3 Uji Validitas & Reliabilitas	59

3.10	Prosedur Pengumpulan Data	60
3.10.1	Tahap Persiapan.....	60
3.10.2	Tahap Pelaksanaan	61
3.11	Pengolahan dan Analisa Data.....	66
3.11.1	Pengolahan Data.....	66
3.11.2	Analisis Data	68
3.11.2.1	Uji normalitas	68
3.11.2.2	Uji Univariat.....	68
3.11.2.3	Uji Bivariat.....	68
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN	70
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	70
4.2	Hasil Penelitian.....	70
4.2.1	Analisis Univariat.....	70
4.2.2	Analisis Bivariat.....	71
4.3	Pembahasan Penelitian	72
4.3.1	Univariat.....	72
4.3.2	Bivariat.....	80
4.4	Keterbatasan Penelitian	84
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN	85
5.1	Kesimpulan.....	85
5.2	Saran	85
DAFTAR PUSTAKA		87
LAMPIRAN.....		95

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	50
Table 3.2 Kisi-kisi Kuesioner <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>	59
Tabel 3.3 Skala Penilaian Jawaban Kuesioner <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>	59
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=34).....	70
Tabel 4.2 Nilai Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi Terapi Menulis Ekspresif	71
Tabel 4.3 Nilai Frekuensi Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi Terapi Menulis Ekspresif	71
Tabel 4.4 Perbedaan Tingkat kecemasan Pada Korban <i>Bullying</i> Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi Terapi Menulis Ekspresif	72

DAFTAR SKEMA

Skema 3.1 Kerangka Konsep	48
Skema 3.2 Desain Penelitian.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian.....	96
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	97
Lampiran 3 Lembar Pernyataan Izin Guru Wali Kelas.....	98
Lampiran 4 Lembar Pertanyaan	99
Lampiran 5 Lembar Kuesioner Penelitian	100
Lampiran 6 Lembar Kuesioner Skrining Bullying.....	102
Lampiran 7 Lembar Kuesioner Skrining Kecemasan	104
Lampiran 8 Satuan Operasional Prosedur.....	106
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian Fakultas Kedokteran	109
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Kesbangpol	110
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	111
Lampiran 12 Surat Selesai Penelitian	112
Lampiran 13 Surat Kesiapan Sebagai Pembimbing Penelitian Bidang Psikologi	113
Lampiran 14 Sertifikat Layak Etik Penelitian.....	114
Lampiran 15 Pengesahan Abstrak.....	115
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian.....	116
Lampiran 17 Lembar Konsultasi Bimbingan.....	117
Lampiran 18 Hasil uji SPSS.....	121
Lampiran 19 Hasil Uji Plagiarisme.....	124

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Arista Ayu Safitri
Tempat, Tanggal Lahir : Palembang, 21 Desember 2003
Alamat : Jl. Srijaya Negara, Bukit Besar, Asrama Brimob, Blok G-10, Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
Telp/HP : 087747138245
Email : aristaayusafitri2@gmail.com
Agama : Islam
Anak Ke- : 2 dari 2 bersaudara
Nama Ayah : Gusdi Erwan, SH
Nama Ibu : Tuti Herlina, A.Md. Kep., SKM
Nama Saudara : Ario Gusti Heriyadi



B. Riwayat Pendidikan

2006 - 2008 : TK Umami
2008 - 2015 : SD Negeri 04 Palembang
2015 - 2018 : SMP Negeri 18 Palembang
2018 - 2021 : SMA Negeri 10 Palembang
2021 - 2024 : PSIK FK UNSRI Indralaya

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja dimulai dari pubertas dan berakhir dengan transisi menuju kedewasaan (WHO, 2022), remaja adalah individu berusia 10 sampai 19 tahun, sementara berdasarkan aturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk berusia 10 hingga 18 tahun. Perkembangan dan pertumbuhan pada masa remaja terbagi menjadi tiga fase, yaitu remaja awal (usia 10 hingga 13 tahun), remaja pertengahan (usia 14 hingga 16 tahun), dan remaja akhir (usia 17 hingga 19 tahun) (Hamidah & Rizal, 2022). Salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja adalah proses penemuan jati diri. Pada fase ini, remaja menemukan peran baru yang mendorong mengeksplorasi dan memahami identitas diri mereka (Hartini et al., 2021).

Usaha untuk menemukan identitas atau jati diri dapat menyebabkan perilaku remaja menjadi baik atau buruk. Satu tindakan perilaku negatif yang kerap ditemui di kalangan remaja adalah perilaku *bullying* (Hartini et al., 2021). Ketidakstabilan emosi bisa memicu beragam masalah di kalangan remaja, termasuk *bullying* yang kerap menjadi sorotan di media sosial. Kekerasan di lingkungan sekolah sering diibaratkan sebagai fenomena gunung es, di mana terlihat hanyalah sebagian kecil dari permasalahan yang lebih besar. Jika tidak ditangani dengan baik dan berkelanjutan, kekerasan ini akan terus berulang (Kustiyono, 2019). *Bullying* di lingkungan sekolah telah menjadi masalah serius yang mempengaruhi kesejahteraan siswa di seluruh dunia. Penelitian mengungkapkan bahwa *bullying* berdampak buruk secara jangka panjang terhadap kesehatan mental dan fisik korban, serta dapat mengganggu perkembangan akademis dan sosial mereka (Zulfa et al., 2022).

Meskipun banyak sekolah telah mengadopsi kebijakan anti-*bullying*, insiden *bullying* masih sering terjadi, menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih efektif dan komprehensif dalam menangani masalah ini (Kustiyono, 2019). Kasus *bullying* pada kalangan remaja di sekolah menengah pertama

(SMP) telah menjadi isu serius yang mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional siswa. Angka kejadian *bullying* yang terjadi pada remaja semakin hari semakin bertambah dan memprihatinkan. Perilaku menyimpang ini sering terjadi di dunia pendidikan (Zulfa *et al.*, 2022). *Bullying* dapat mencakup berbagai bentuk seperti verbal, fisik, psikologis yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan pada korban. Peningkatan kasus *bullying* menyebabkan korban merasa bahwa teman sebaya serta masyarakat di lingkungan serta mengalami gangguan emosional, depresi, dan kecemasan. Korban *bullying* cenderung merasa takut dan cemas, yang bisa membuat mereka enggan untuk pergi ke sekolah (Kustiyono, 2019).

Berdasarkan hasil data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mendapatkan 2.355 kasus *bullying* yang dilaporkan antara Januari hingga Agustus 2023. *Bullying* terjadi baik di lingkungan pendidikan maupun di media sosial, dengan total 2.473 laporan yang terus meningkat (KPAI, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2021, dikutip Kusuma *et al.*, 2023) di Kota Palembang, Sumatera Selatan, menemukan bahwa 27,7% siswa SMP yang mengalami *bullying*, dengan jenis *bullying* verbal dan fisik yang paling sering terjadi. Menurut hasil Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) yang diambil dari *Republika*, terdapat 16 kasus *bullying* di lingkungan sekolah dari Januari hingga Agustus 2023. Sebagian besar kasus terjadi di Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP), yang mencakup 25% dari total. Kasus di SMA serta Menengah Kejuruan (SMK) masing-masing menyumbang 18,75%. Sementara itu, Madrasah Tsanawiyah dan pondok pesantren memiliki proporsi 6,25% masing-masing. Data dari FSGI juga menunjukkan bahwa pada paruh pertama tahun 2023, ada 43 siswa yang menjadi korban *bullying* di lingkungan pendidikan. Perilaku *bullying* yang sering terjadi ini dapat menimbulkan trauma bagi korban dan mengganggu perkembangan akademis mereka (Claudia, 2020).

Bullying menjadi salah satu ancaman serius yang mengganggu kesejahteraan siswa. Penanganan kecemasan akibat *bullying* dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi maupun non farmakologi, salah satunya adalah dengan terapi menulis ekspresif. Terapi ini melibatkan proses menulis

untuk mengekspresikan perasaan emosional dengan tujuan membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan individu (Anggrawati & Kasih, 2022). Seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosinya dapat diturunkan tingkat kecemasannya melalui terapi menulis ekspresif. Menulis ekspresif berdampak pada tingkat kecemasan remaja yang menjadi korban *bullying* (Syah, 2023). Penelitian Niman (2019) mengungkapkan bahwa menulis dengan cara ekspresif dapat membantu mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Salah satu bentuk intervensi yang terus berkembang untuk mengatasi dampak psikologis korban adalah terapi menulis ekspresif. Terapi ini memberikan ruang bagi individu untuk dapat mengekspresikan perasaan, pemikiran, dan pengalaman mereka melalui tulisan, yang menjadi sarana positif untuk mengurangi tingkat kecemasan di SMP Negeri 15 Palembang. Situasi *bullying* menjadi masalah signifikan yang perlu diatasi secara menyeluruh. Penting untuk memahami dampak psikologis yang mungkin dialami oleh remaja di SMP Negeri 15 Palembang.

Studi pendahuluan juga dilakukan peneliti di SMP Negeri 15 Palembang untuk mengetahui tingkat kecemasan remaja korban *bullying*. Peneliti menggunakan skrining OBVQ-R untuk mengetahui permasalahan *bullying* dan DASS-42 untuk kecemasan. Dari hasil skrining didapatkan 137 murid, dari 319 murid yang mengalami permasalahan *bullying* dengan total seluruh 440 siswa. Hasil dari studi awal menunjukkan bahwa terdapat 137 siswa yang menjadi korban *bullying* mengalami kecemasan. Hasil wawancara dengan beberapa perwakilan kelas mereka mengaku mengalami kecemasan akibat perlakuan *bullying* yang didapatkan di sekolah terutama teman sekelas, kebanyakan dari mereka tampak tegang dan menutupi saat diwawancarai setelah mengisi *skrining*.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa masalah yang diperoleh peneliti yaitu kecemasan dialami oleh remaja *bullying* di SMP Negeri 15 memiliki permasalahan yang serius. Kecemasan pada remaja korban *bullying* harus diatasi untuk meminimalisir risiko semakin berat kedepannya. Beragam metode terapi dapat digunakan untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan, termasuk salah satunya adalah menulis ekspresif. Terapi menulis

ekspresif sebagai pilihan yang menarik karena memberikan kesempatan kepada remaja untuk menyampaikan perasaan mereka dengan cara yang mendalam dan kreatif. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif dapat memberikan manfaat positif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada berbagai kelompok populasi. Namun, penelitian dilakukan secara khusus mengeksplorasi masih sedikit mengenai pengaruh terapi ini pada remaja yang pernah mengalami *bullying* di SMP Negeri 15 Palembang. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini dan memberikan kontribusi pada pemahaman tentang efektivitas terapi menulis ekspresif dalam mengatasi kecemasan pada konteks spesifik.

Remaja dalam terapi menulis ekspresif diharapkan dapat memperkuat hubungan antar teman, membangun rasa percaya diri, dan meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap masalah psikologis mereka. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman teoritis dan aplikatif mengenai penggunaan terapi menulis ekspresif sebagai intervensi menurunkan masalah kecemasan kepada remaja yang pernah menjadi korban *bullying* di SMP Negeri 15 Palembang. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam serta bermanfaat untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif di sekolah-sekolah serupa di masa mendatang.

1.2 Rumusan Masalah

Bullying merupakan fenomena sosial yang dapat berdampak serius terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Permasalahan *bullying* di SMP Negeri 15 Palembang merupakan isu yang membutuhkan perhatian khusus. Remaja yang mengalami *bullying* seringkali merasakan tingkat kecemasan yang tinggi akibat tekanan sosial dan pengalaman buruk yang mereka alami. *Bullying* secara verbal pada anak remaja di SMP Negeri 15 Palembang merupakan isu serius yang membutuhkan perhatian dan pemahaman mendalam. Bentuk tindakan verbal mencakup berbagai perilaku yang merugikan, termasuk ejekan, sindiran, ancaman, atau pemakaian kata-kata kasar yang dapat merugikan kesejahteraan emosional dan psikologis remaja.

Penelitian ini menggunakan terapi menulis ekspresif untuk mendorong korban yang pernah terjadi korban *bullying* untuk mengungkapkan dan mengeksplorasi emosi mereka melalui tulisan dan mengembangkan strategi koping yang lebih efektif dengan mengeksplorasi dan mengekspresikan emosi mereka secara tertulis, korban *bullying* dapat belajar cara-cara baru untuk mengatasi stress, kecemasan, meningkatkan pemahaman diri, dan memperoleh kontrol atas reaksi emosional mereka. Pemberian terapi menulis ekspresif dapat membantu korban *bullying* merasa lebih lega secara emosional, mengurangi beban kecemasan, dan meningkatkan keseimbangan mental. Dari latar belakang yang ada, masalah penelitian dapat dirumuskan, yaitu “Apakah ada pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap perubahan kecemasan pada remaja korban *bullying* di SMP Negeri 15 Palembang?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum adalah untuk mengetahui pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap perubahan kecemasan kepada remaja korban *bullying* di SMP Negeri 15 Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik responden korban *bullying* pada remaja seperti usia dan kelas.
2. Untuk mengetahui skor kecemasan pada remaja korban *bullying* sebelum pemberian intervensi terapi menulis ekspresif.
3. Untuk mengetahui skor kecemasan pada remaja korban *bullying* sesudah pemberian intervensi terapi menulis ekspresif.
4. Untuk mengetahui perbedaan skor kecemasan pada remaja korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi menulis ekspresif.

1.4 Manfaat Penelitian

Diharapkan pada penelitian ini adalah manfaat secara teoritis serta secara praktis.

1.4.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi korban *bullying* yang mengalami kecemasan dan memberikan informasi untuk menambah pengetahuan di bidang keperawatan jiwa tentang pengaruh dari terapi menulis ekspresif perubahan kecemasan remaja korban *bullying*.

1.4.2 Secara Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan agar meningkatkan ilmu pengetahuan dan sumber informasi serta dapat diterapkan dalam ilmu pengetahuan di bidang keperawatan.

2. Bagi Remaja

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk remaja korban *bullying* yang mengalami kecemasan, sehingga dapat melakukan terapi menulis ekspresif secara mandiri dan dapat mengatasi masalah kecemasan yang dialami.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi bagi pihak sekolah sebagai tambahan dalam pemberian intervensi untuk menurunkan masalah kecemasan remaja mengalami *bullying*.

4. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung upaya mengatasi kecemasan pada remaja korban *bullying*.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini adalah penelitian dalam ruang lingkup ilmu keperawatan jiwa yang bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terhadap terapi menulis ekspresif perubahan kecemasan pada remaja mengalami *bullying*, dilakukan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental. Jenis penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*, tanpa melibatkan kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 15 Palembang. Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 24 Februari di SMP Negeri 15 Palembang.

Populasi penelitian ini terdiri dari 137 siswi di kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 15 Palembang yang merupakan korban *bullying* dan mengalami kecemasan, sampel sebanyak 34 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *Stratified Random Sampling*, dilakukan secara acak menggunakan aplikasi *spin the wheel random picker*. Instrumen yang digunakan dalam studi pendahuluan adalah DASS-42 untuk mengukur tingkat kecemasan remaja korban *bullying*. Pada penelitian utama, digunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) untuk menilai perbedaan kecemasan remaja sebelum hingga sesudah diberikan intervensi berupa terapi dengan menulis ekspresif.

DAFTAR PUSTAKA

- A'ini, A. D. N., & Reny, A. (2020). Hubungan Harga Diri Dan Pengetahuan Tentang Bullying Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 3(2), 28–37. <https://doi.org/10.48079/vol3.iss2.57>
- Abidin, Zainal & Sugeng Purbawanto. (2015). Pemahaman Siswa Terhadap Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Livewire Pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Kelas X Jurusan Audio Video Di SMK Negeri 4 Semarang. *Edu ElektriKa Journal* 4 (1).
- Afifah, N., Rasjad, A., & Bathara, T. (2021). Hubungan Antara Perilaku Bullying dengan Tingkat Depresi Pada Siswa/i SMPN 9 Bandung. *Jurnal Pendidikan Kedokteran*, 5(1).
- Alfiah, U. N. (2019). The Identification of Bullying Causative Factors. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 795.
- Ali, N M. & Ali, RAES. (2021). Correlation Between Bullying and Social Anxiety Among Burn Survival School-Age Children. *Egyptian Journal of Health Care*, 12(2), 1757-1773.
- Amalia, B.A (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2)
- Amanda, G. (2021). *Stop Bullying (A-Z Problem Bullying dan Solusinya)*. Jakarta: Cemerlang Publishing.
- Amin, G. (2020). Psikoedukasi Mengenai Dampak Bullying Dan Cara Meningkatkan Self-Esteem Pada Remaja. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 3(1), 300–307. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v3i1.8058>
- Andini. L. S. & Kurniasari. (2021). Bullying Berhubungan dengan Kejadian Gangguan Cemas pada Pelajar SMA. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(3), 99- 105.
- Anggita, Imas Masturoh & Nauri. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: 307.
- Anggrawati, D., & Kasih, F. (2022). Model Bimbingan Kelompok dalam Menggunakan Metode Role Playing untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Peserta Didik. *Journal of Education Research*, 2(4), 132–140. <https://doi.org/10.37985/jer.v2i4.64>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.

- Antari, I., Hikmandayani, Herdiani, R. T., Oktari, S., Yuniarni, D., Amenike, Diny., Irman, I., Fajriah, L., Marlina, Salim, N. A., Herik, E., & Yanthi, S.D. (2023). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Eureka Media Aksara.
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2022). Faktor Determinan yang Mempengaruhi Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 481-488.
- Arikunto, Suharsimi. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Penelitian Praktis*. Penerbit: Rineka Cipta, Jakarta.
- Asuh, P., Orang, D., Terhadap, T., Remaja, A., Penggunaan, D., Desa, D., & Kabupaten, P. (2022). Pola Asuh Dialogis Orang Tua Terhadap Anak Remaja Dalam Penggunaan Gadget Di Desa Patalan Kabupaten Probolinggo. *JPDK: Volume 4 Nomor 1 Tahun 2022 Research & Learning in Primary Education*. 4, 368–375.
- Azzahra, F., Oktarlina, R. Z., & Hutasoit, H. B. K. (2020). Farmakoterapi Gangguan Ansietas dan Pengaruh Jenis Kelamin terhadap Efikasi Antiansietas. *JIMKI*, 8(1), 96-103.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (n.d.). (2024). Kekerasan di Sumatera Selatan Capai 341 Kasus, Paling Banyak di Palembang | Databoks. 2021. Retrieved Januari 30, (2024), from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/17/kekerasan-di-sumatera-selatan-capai-341-kasus-paling-banyak-di-palembang>
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2014). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>.
- BKKBN (2019). Pusat penelitian dan pengembangan Kependudukan. <https://cis.bkkbn.go.id/latbang/?p=13>
- Claudia, Andhary, (2020). Upaya sekolah mengatasi bullying dalam meningkatkan minat belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan agama islam (PAI) di SDN 6 Bengkulu Tengah (*Doctoral dissertation, IAIN BENGKULU*).
- Dahlan, M. S. (2013). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan* (5rd ed.). Salemba Medika.
- Darmayanti, K. K. H., Kurniawati, F., & Situmorang, D. D. B. (2019). Bullying di Sekolah: Pengertian, Dampak, Pembagian dan Cara Menanggulangnya. *Pedagogia Jurnal Ilmu Pendidikan*, 17(1), 55–64.

- Emilda, E. (2022). Bullying di Pesantren: Jenis, Bentuk, Faktor, dan Upaya Pencegahannya. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 5(2), 198–207. <https://doi.org/10.32923/kjmp.v5i2.2751>
- Fanny, O. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Mekanisme Koping Mahasiswa Keperawatan S1 dalam Mengerjakan Skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta [Skripsi]*. Universitas Jenderal Achmad Yani.
- Fauziah, S., & S. (2021). Prevalensi bullying pada siswa sekolah menengah pertama di Kota Palembang, Sumatera Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 25- 30.
- Federasi Serikat Guru Indonesia. (2023). FSGI catat 16 kasus perundungan yang terjadi selama Januari-Juli 2023. Diakses pada 30 januari 2024 dari <https://news.republika.co.id/berita/ryviee414/ungkap-data-perundungan-di-sekolah-fsgi-imbau-disdik-bentuk-satgas>
- Haidar, G., & Apsari, N. C. (2020). Pornografi Pada Kalangan Pelajar. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*. 7(1), 136. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.27452>
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/384>
- Haq, R. I. (2023). Efektivitas terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan sosial pada korban kekerasan di Kota Probolinggo. <http://etheses.uin-malang.ac.id/47614/%0Ahttp://etheses.uin-malang.ac.id/47614/1/19410032.pdf>
- Hartini, S. & Wijarto, A. 2018. Teknik Role Playing untuk mengurangi perilaku bullying siswa kelas X TKJ 1 SMK Negeri 1 wonosogoro kabupaten Boyolali. *Medikons*, Vol 3. No.2, <http://ejurnal.uisri.ac.id>.
- Hartini, S., Willy, W., Fransisca, F., Handayani, S., Levina, G., & Yusri, R. A. (2021). Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 440. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5986>
- Hernawati, S. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Bidang Kesehatan* (H. S. W. Nugroho, Ed.; 1st ed., Vol. 1). Forum Ilmiah Kesehatan.
- Hidayat, R., & Hayati, H (2019). Pengaruh Pelaksanaan SOP Perawat Pelaksana terhadap Tingkat Kecemasan Pasien di Rawat inap RSUD Bangkinang. *Jurnal Ners*, 3(2), 84-96.

- Hikmawati, Fenti (2017). *Metedeologi Penelitian*. Depok: Gaja Grafindo
- Indarwati, Maryatun, Purwaningsih, W., & Siswanto (2019). *Penerapan Metode Penelitian dalam Praktik Keperawatan Komunitas: Lengkap dengan Contoh Proposal*. Surakarta: CV. Indotama.
- Isnawati, Widyastuti, & Ridfah, A. (2023). Efektivitas Menulis Ekspresif Secara Daring Untuk Menurunkan Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 14(1), 18–38.
- Jamil. (2015). Sebab dan Akibat Stres, Depresi dan Kecemasan Serta Penanggulangannya. *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam*, 3(1), 123-138
- Jannah, Z. (2022). Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan Santri yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(2), 95–104. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.19507>
- Junita, N., Musni, R., Amalia, I., Mardhatillah, S. P., Azizah, C., & Husnawesnate, H. (2023). Expressive Writing Therapy Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Korban *Bullying*. *Jurnal Diversita*, 9(1), 78–84. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8333>
- KEMENKES RI. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja: Permasalahan dan Upaya Pencegahan*. Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan.
- KEMENKES RI. (2023). Gangguan Kecemasan Umum. Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kelainan-mental/gangguan-kecemasan-umum>
- KPAI. Jumlah Kasus Kekerasan pada Anak. 2020 [Online]. <https://www.kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai/amp>
- Kustiyono, K. (2019). Masalah Dan Pencegahan Bullying Pada Anak Sekolah. *INA-Rxiv*, 1.
- Kusuma, B. S., Kusdaryani, W., & Wahyu Puji Astuti, S. (2023). Perilaku Bullying Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 8(8), 388–397.
- Masturoh, Imas, Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Issue Agustus)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Maysarah, M., & Bengkel, B. (2023). Pentingnya Edukasi Bullying Pada Anak sejak Dini Di Panti Asuhan Ar-Rahman. *Literasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi*, 3(1), 401–407. <https://doi.org/10.58466/literasi.v3i1.862>
- Menkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak.
- Mubin, M. F., Irianto, S. E., PH, L., Mulyani, S., & Kuncoro, A. (2021). Kecemasan dan kepatuhan remaja putri menghadapi kebiasaan baru pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 1689–1699.
- Mukholil. (2018). Kecemasan dalam Proses Belajar. *Jurnal Eksponen*, 8(1), 1-8.
- Muliani, N., & Lesatari, A. (2023). Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Kecemasan Santri Menghafal Al-Quran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 345–354.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. In LP2M (Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C. (2019). Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 179. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.181-184>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhayati, G. I., & Lauren, V. Y. (2020). Tindakan Bullying dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Sehat Masada*, 14(2), 206–217
- Nursalam. (2015). *Metodologi ilmu keperawatan, edisi 4*, Jakarta: Salemba Medika.
- Oktaviani, M. A., & Notobroto, H. B. (2020). Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, ShapiroWilk, dan Skewness-Kurtosis. *Jurnal Biometrika Kependudukan*, 3(2), 127–135.
- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive Writing in Psychological Science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226–229. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). Guilford Press.

- Permata, N., Purbasari, I., & Fajrie, N. (2021). Analisa Penyebab Bullying dalam Kasus Pertumbuhan Mental dan Emosional Anak. *Jurnal Prasasti Ilmu*, 1(2), 21–26.
- Prameswari, S. L., Mareta, R., & Wardani, S. (2022). The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Reducing Anxiety in Children Victims of Bullying at SMP Negeri 1 Mojotengah Wonosobo in 2021. *Urecol Journal. Part D: Applied Sciences*, 2(1), 20–28. <https://doi.org/10.53017/ujas.161>
- Purwanza, S.W., et. al. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi. CV. *Media Sains Indonesia*. <https://books.google.co.id/books?id=0CjKEAAAQBAJ>
- Raharjo, S., & Aktifah, N. (2021). Penerapan Terapi Menulis Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying. *Seminar Nasional Kesehatan*, 2021. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.968>
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation*, 1(1), 35–45
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2).
- Renie Tri Herdiani, Mk., Ns Isti Antari, Mp., Siska Oktari, Mm., Desni Yuniarni, P., & MPsi, Sp. (2023). *Psikologi Perkembangan Remaja Penerbit Cv. Eureka Media Aksara*.
- Retnoningtyas, D. W. (2020). Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi "Mandala"* 1(1), 14-25.
- Saputri, R. O., Prabowo, A., & Wijayanti. (2019). Pengaruh Terapi Menulis ekspresif Terhadap Penurunan Stress Pada Remaja. *Jurnal Diii Keperawatan Its Pku*.
- Sari, N. C., Ahiruddin, Djunaidi, Determinan Kualitas Sumber Daya Manusia Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai, P. S. N. E. dan B. ke-I., & 5.0", F. E. U. S. B. R. J. D. tema "Peran L. dalam perspektif G. G. di E. (2022). Determinan Kualitas Sumber Daya Manusia Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai". *Prosiding Seminar Nasional Ekonomi Dan Bisnis Ke-II*, 148–153.
- Setiawan, H., Atmojo, W. T., & Rutmalem, S. (2020). Efektifitas Pemberian Terapi Bermain Terhadap Emosi, Perilaku dan Sosial pada Klien Remaja di Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), 349–356.

- Stapleton, C. M., Zhang, H., & Berman, J. S. (2021). The event-specific benefits of writing about a difficult life experience. *Europe's Journal of Psychology*, *17*(1), 53–69. <https://doi.org/10.5964/ejop.2089>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Surawan. (2022). *Remaja Dan Dinamika; Tinjauan Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: K-Media
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *8*(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Syah, A. (2023). The Effect of Expressive Writing Therapy in Reducing Anxiety Levels in Adolescent Bullying Victims. *Babali Nursing Research*, *4*, 337–347. <https://doi.org/10.37363/bnr.2023.43248>
- Syah, A. Y., & Dewiyuliana, D. (2023). The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Reducing Anxiety Levels in Teenage Bullying Victims. *Media Keperawatan Indonesia*, *6*(3), 175. <https://doi.org/10.26714/mki.6.3.2023.175-183>
- Syed, M., & McLean, K. C. (2017). Erikson's theory of psychosocial development. In K. L. Nadal (Ed.), *The SAGE Encyclopedia of Psychology and Gender* (pp. 1466-1468). SAGE Publications.
- Tersiana, A. (2022). *Metode Penelitian Dengan Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Penerbit ANAK HEBAT INDONESIA.
- Tuasikal, A. H., Utami, N., & Widyastuti, N. (2019). The effectiveness of expressive writing therapy on anxiety levels in adolescents experiencing bullying. *Journal of Mental Health and Education*, *8*(3), 145-155.
- Veronica, A., Ernawati, Rasdiana, Abas, M., Yusriani, Hadawiah, Hidayah, N., Sabtohadji, J., Marlina, H., Mulyani, W., & Zulkarnaini. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Pt. Global Eksekutif Teknologi*.
- WHO (2020). *World Health Organization Violence against children*: [Diakses 30 Januari.2024]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children>
- WHO (2022). *World Health Organization Violence Prevention Unit: Approach, Objectives, and Activities, 2022-2026*.

- Wirawan, N. (2016). Cara Mudah Memahami Statistika Ekonomi dan Bisnis (Statistika Deskriptif) (4th ed.). Keraras Emas Denpasar.
- Wulandari, A. (2019). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak* 2(1): 39–43. <http://103.97.100.145/index.php/JKA/article/view/3954>.
- XU. Q. Mao, Z, Wet, D, Liu, P, Fan Keliang, Wang, J. & Wang, X. (2021) Prevalence and risk factors for anxiety symptoms during the outbreak of COVID- 19. A large survey among 373216 junior and senior high school students in China. *Journal of Affective Disorders*, 288, 17-22.
- Yanti, N.P. E. D. (2021). Pemberian Video Edukasi Menurunkan Kecemasan Pasien Coronavirus Disease 2019 di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 329-338.
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Penelitian & PPM*, 4(2), 129–389
- Zulfa, S. Z., Wahyuni, I., Hayati, S., Safitri, Y., Kirana, D. N., Ingelia, & Dale, D. S. (2022). Edukasi Bullying Pada Remaja Untuk Mencegah Perilaku Menyimpang di SMPN 3 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Inovasi Dan Teknologi Kepada Masyarakat*, 2(2), 151–157.