

Penerapan Expressive Writing Therapy untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Remaja Korban Bullying di SMA N 14 Semarang

Tuti Anggarawati^{1*}, Rika Fidiarohana²
STIKES Kesdam IV/Diponegoro, Indonesia^{1,2}

Alamat: Jln. HOS Cokroaminoto No.4 Semarang
Korespondensi penulis: tutianggarawati@gmail.com

Abstract. *Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood characterized by accelerated physical, mental, emotional, and social development. At the education level, adolescents will find many new things in their lives. Bullying behavior carried out verbally, which generally attacks in the form of psychological (psychological/mental), is often carried out by students. The impact of bullying victims experiences a variety of disorders including low psychological well-being. Anxiety is one of the symptoms resulting from bullying. Expressive writing therapy is methods to express emotional feelings with the aim of reducing stress experienced. This case study aims to describe the application of expressive writing therapy to reduce anxiety levels in adolescent victims of bullying in high school n 14 Semarang. The research method used descriptive using a case study method. There were 2 subjects according to the inclusion criteria. The instrument used the Depression Axiety Stress Scale (DASS) questionnaire sheet. The results of subject I experiencing a decrease in anxiety levels from 19 (severe) to 14 (moderate). Subject II experienced a decrease in anxiety levels from 16 (severe) to 12 (moderate). The study concluded that expressive writing therapy is proven to reduce anxiety levels..*

Keywords: *Bullying, Anxiety, expressive writing therapy*

Abstrak. Masa remaja merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial masa remaja terjadi antara usia 12-21 tahun. Jenjang pendidikan remaja akan banyak menemukan hal baru di hidupnya. Perilaku bullying yang dilakukan secara verbal yang pada umumnya menyerang dalam bentuk psikis (psikologis/mental) sering dilakukan oleh pelajar. Bagi korban bullying akan mengakibatkan berbagai macam gangguan yang meliputi kesejahteraan psikologis yang rendah. Kecemasan merupakan salah satu gejala akibat dari bullying yang menunjukkan remaja lebih sering menarik diri dari lingkungannya. Terapi expressive writing merupakan terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan perasaan emosional dengan tujuan mengurangi stress yang dialami individu. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kecemasan remaja korban bullying sebelum dan sesudah diberikan expressive writing therapy. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek sebanyak 2 orang sesuai dengan kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan Depression Axiety Stress Scale (DASS) yang terdiri dari 42 pertanyaan. Hasil studi kasus didapatkan hasil subjek I mengalami penurunan tingkat kecemasan dari 19 (parah) menjadi 14 (sedang). Subjek II mengalami penurunan tingkat kecemasan dari 16 (parah) menjadi 12 (sedang). Penelitian menyimpulkan bahwa expressive writing therapy terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Kata kunci: *Bullying, expressive writing therapy, kecemasan*

1. LATAR BELAKANG

Remaja adalah masa dimana perkembangan yang dinamis untuk menemukan jati diri pada seorang individu. (1) Masa ini juga ada proses pemantapan identitas diri yang tidak selalu berjalan mulus, tetapi sering bergejolak, dan banyak ahli menamakan sebagai masa storm and stress. (2) Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial, Masa remaja juga dianggap sebagai masa yang penuh permasalahan dimana pada masa tersebut mudah terjadi permasalahan akibat perubahan pertumbuhan dan perkembangan serta tuntutan adaptasi dari usia remaja. (3) Masa remaja terjadi antara usia 12-21 tahun, suatu priode dimana terjadi

perubahan aspek fisiologis dan perkembangan yang sangat signifikan, dimana orang akan menemui orang baru. (4)

Pendidikan remaja akan banyak menemukan hal baru di hidupnya. Pendidikan pada masa remaja yaitu setelah menginjak sekolah menengah yaitu menengah pertama (SMP) dan menengah keatas (SMA), yang rentan terhadap berbagai perilaku menyimpang dan kekerasan. (5) Fenomena yang menyita perhatian pada dunia pendidikan zaman sekarang adalah kekerasan (bullying) di sekolah, baik yang dilakukan oleh guru terhadap siswa ataupun oleh siswa terhadap peserta didik lainnya. (6)

Prevalensi bullying diperkirakan 8 hingga 50% di beberapa negara Asia, Amerika, dan Eropa. (7) Prevalensi Bullying Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) 2020, prevalensi kejadian bullying di bidang pendidikan yaitu 1567 kasus. (8) Badan Pusat Statistik pada 2020 mencatat, terdapat 1.427 kasus bullying di Jawa Tengah. Jumlah tersebut sebanyak 789 kasus merupakan Bullying. Bullying terhadap remaja yang terjadi di Jawa Tengah sebanyak 296 kasus. (9)

Perilaku bullying yang dilakukan secara verbal yang pada umumnya menyerang dalam bentuk psikis (psikologis/mental) para remaja seperti menyoraki, menyindir, mengolok-olok, menghina, mengucilkan perilaku bullying perilaku bullying sering dilakukan oleh pelajar. (8) Masalah ini sering terjadi pada remaja yang ekonomi orang tuanya lemah, dan remaja tersebut dipandang sebelah mata, sehingga sering sekali menjadi sasaran pelaku bullying. (10) Keadaan ini akan berdampak buruk karena akan muncul kecemasan, merasa kesepian, rendah diri, tingkat kompetisi yang rendah, depresi. (11)

Kecemasan adalah salah satu gejala akibat dari bullying kecemasan muncul dengan adanya perasaan rasa gelisah, kekhawatiran, ketegangan, keraguan, rasa tidak aman, dan rasa takut dari keadaan yang di persepsikan sebagai ancaman yang tidak diketahui sumber aktualnya. (12) Kecemasan sosial yaitu sebuah perasaan yang ditandai dengan rasa tidak aman dan nyaman dengan kehadiran orang lain yang juga diikuti dengan perasaan malu, kaku, janggal dan cenderung menghindari interaksi sosial. (13)

Dampak dari korban bullying mengalami berbagai macam gangguan yang meliputi kesejahteraan psikologis yang rendah (low psychological well-being) dimana korban akan merasa tidak nyaman, takut, rendah diri, serta tidak berharga, cemas. (6) Dampak dari pelaku bullying berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental seperti gejala emosional yang tidak terkontrol dan merasa hidupnya merasa tidak tenang. Prevalensi kecemasan menurut World Health Organization (WHO), tahun 2019 secara global prevalensi kecemasan mencapai 300.000.000 orang di seluruh dunia mengalami kecemasan. (15) Data Riset Kesehatan Dasar

(Riskesdas), 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 14 juta orang. (16) Angka kejadian kecemasan pada remaja menurut WHO (2019) mencapai 20% dari seluruh populasi penduduk di dunia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Editor (2020) terkait depresi dan kecemasan pada remaja di Cina ditemukan hasil sebanyak 11,78% mengalami depresi dan 18,92% mengalami kecemasan. (17) Kemenkes (2021) menyebutkan gangguan kecemasan menduduki peringkat kedua dari gangguan mental di Indonesia yaitu sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan angka tersebut menyebutkan bahwa ada kenaikan 6,8% dari jumlah penduduk Indonesia, dan lebih dari 23.000 mengalami depresi. (18)

Kecemasan menimbulkan beberapa dampak, antara lain remaja dengan kecemasan tingkat tinggi memiliki teman lebih sedikit atau lebih sering menarik diri dari lingkungannya, adanya persepsi negatif terhadap diri sendiri yang beresiko remaja melukai dirinya sendiri/self injury bahkan berpotensi bunuh diri, dan mengalami hambatan dalam mengembangkan kemampuan dalam lingkungan masyarakat. (20) Perawat mempunyai peran yang bervariasi dan spesifik. Peran perawat diantaranya sebagai konselor, pendidik kesehatan, peneliti, pemberi pelayanan langsung dan sebagai advokat. (21) Terapi modalitas banyak macamnya, seperti terapi individual, terapi kognitif, terapi keluarga, terapi milieu (lingkungan sosial), terapi biologis, terapi kelompok, terapi perilaku, dan terapi bermain. (22) Terapi kognitif adalah restrukturisasi yang memfokuskan pada cara bagaimana mengubah pemikiran atau keyakinan yang keliru menjadi lebih rasional salah satunya yaitu expressive writing therapy. (23)

Terapi expressive writing merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan perasaan emosional dengan tujuan mengurangi stress yang dialami individu. (24) Pada terapi ini terjadi pelepasan emosi marah melalui teknik menulis, dimana akan terdapat proses pelepasan emosi saat menulis, sehingga individu diharapkan mampu mengekspresikan emosi marah dengan baik dan tidak berlebihan, serta terjadi perubahan perilaku yang lebih efektif. (25)

Berdasarkan hasil penelitian Susanti, Monika septiningsih, Clara tania 2019 tentang pengaruh expressive writing therapy dapat menurunkan tingkat kecemasan remaja pada korban bullying dengan responden anak SMA sebanyak 20 responden, hasil sebelum dilakukan intervensi 2 responden dengan tingkat kecemasan ringan, 7 responden dengan tingkat kecemasan sedang, 6 responden dengan tingkat kecemasan berat, 5 responden dengan tingkat kecemasan sangat berat kemudian setelah diberikan intervensi terapi expressive writing hasil tingkat kecemasan 5 responden dengan tingkat kecemasan normal, 8 responden dengan tingkat

kecemasan ringan, dan 7 responden dengan tingkat kecemasan sedang, maka dapat disimpulkan ada pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan korban bullying.(26)

SMA Negeri 14 Semarang yang terletak di kota Semarang dengan berbagai karakteristik siswa-siswi dan terlepas dari munculnya perilaku bullying. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengambil judul studi kasus "Penerapan Expressive Writing Therapy untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Remaja Korban Bullying di SMA N 14 Semarang"Naskah ditulis menggunakan spasi 1,5 dengan jenis huruf *times new roman* ukuran 12 pt. Bagian ini menjelaskan tentang latar belakang umum penelitian (secara ringkas dan jelas), *review* terkait topik penelitian yang relevan, uraian tentang kebaruan (*gap analysis*) yang mengandung urgensi dan kebaruan penelitian, serta tujuan penelitian. Latar belakang ditulis **tanpa** penomoran dan atau *pointers*.

2. KAJIAN TEORITIS

Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial.(26) Remaja adalah individu dalam rentang usia 12-21 tahun suatu priode dimana terjadi perubahan aspek fisiologis dan perkembangan yang sangat signifikan, dimana orang akan menemui orang baru. (27)

Bullying adalah tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya. Remaja yang menjadi korban bullying lebih berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. (28)

Kecemasan merupakan suatu firasat tentang situasi mengerikan yang akan terjadi dan merupakan persiapan untuk bertindak tetapi kenyataannya tidak berlangsung, memang tidak ada suatu objek atau situasi yang harus dihindari. Kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadangkadang dialami dalam tingkat yang berbeda- beda.(29)

Terapi modalitas adalah suatu proses pemulihan fungsi individu terhadap kebiasaan-kebiasaan fisik, mental, sosial, ekonomi menuju suatu kemampuan sebelumnya ke tingkat yang memungkinkan subjek dapat hidup wajar di tengah- tengah keluarga dan masyarakat, Salah satu terapi yang dapat diterapkan pada remaja korban bullying adalah terapi menulis ekspresif atau expressive writing. (22) Expressive writing merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi.(30)

3. METODE PENELITIAN

Studi kasus ini menggunakan rancangan deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus yang akan menggambarkan fenomena-fenomena untuk menganalisa penerapan expressive writing therapy untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja korban bullying di sma n 14 semarang. Studi kasus ini dilakukan 3 kali intervensi selama 2 minggu diberi jeda menggunakan instrumen berupa lembar kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) Kriteria inklusi subyek yang akan digunakan dalam studi kasus ini adalah remaja, berusia 12-21 tahun, remaja korban bullying yang mengalami kecemasan, bisa menulis dan membaca, Kriteria eksklusi studi kasus ini adalah remaja yang tidak mengalami bullying, Studi kasus ini dilakukan di SMA N 14 Semarang pada tanggal 13 Mei 2024 – 22 Mei 2024.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini dilakukan di SMA Negeri 14 Semarang yang terletak di Jalan Kokrosono RT 05 RW 13, Panggung Lor, Kecamatan Semarang Utara, Kota Semarang Jawa Tengah. SMA Negeri 14 Semarang memiliki luas gedung seluas 10.000 meterpersegi. SMA Negeri 14 Semarang memiliki tenaga pendidik sebanyak 49 pengajar. Fasilitas yang dimiliki pada SMA Negeri 14 Semarang meliputi 27 ruang kelas, perpustakaan, laboratorium fisika, laboratorium Biologi, laboratorium kimia, laboratorium komputer, lapangan basket, lapangan volly, lapangan upacara, masjid sekolah, ruang guru, ruang BK, ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah, ruang osis, ruang perpustakaan, ruang seni lukis, ruang seni musik, ruang tata usaha, ruang guru, ruang UKS, toko koperasi, 5 kantin, WC laki-laki, WC perempuan, dan WC guru. Berdasarkan data pokok pendidikan jumlah siswa di SMA Negeri 14 Semarang sebanyak 956 siswa yang terdiri dari 411 siswa laki-laki dan 545 siswa perempuan dan terbagi dalam 27 rombongan belajar yang terdiri dari kelas 10 terbagi dalam 9 kelas dengan jumlah siswa 324 yang terdiri dari 144 siswa laki-laki dan 180 siswa perempuan. Kelas 11 terbagi dalam 9 kelas dengan jumlah siswa 316 yang terdiri dari 136 siswa laki-laki dan 180 siswa perempuan. Kelas 12 terbagi dalam 9 kelas dengan jumlah siswa 316 yang terdiri dari 131 siswa laki-laki dan 185 siswa perempuan. Dalam studi kasus ini penulis menggunakan ruang UKS. Terdapat 4 guru pengajar pelajaran bimbingan konseling, di ruang BK terdapat fasilitas ruang konseling individu, ruang konseling kelompok, ruang tamu, dan ruang kerja guru. Dalam penelitian ini penulis menggunakan ruang UKS

Dalam studi kasus ini dipilih 2 orang sebagai subjek studi kasus, yaitu subjek I dan subjek II sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Subjek I berinisial An. T berusia 16 tahun, beragama Islam, berjenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir SMP, dan sekarang sedang melanjutkan studi di SMA Negeri 14 Semarang kelas X. Subjek memiliki kepribadian introvert (tertutup) dikarenakan subjek merasa tertekan dengan hidupnya. Subjek mengatakan bahwa sering dimarahi oleh ayahnya bahkan terkadang sampai dipukul oleh ayahnya karena tidak nurut dengan omongan ayahnya seperti subjek tidak membantu ibunya membersihkan rumah karena subjek capek tetapi ayahnya memukul dengan alasan sepele. Subjek kerap mendapat ejekan dari teman dan orang tuanya sendiri karena kondisi tubuhnya. Salah satu ujaran ejekan tersebut berbunyi “mukamu itu lo jerawat ga sembuh sembuh udah kulitnya item mukanya jerawat”. Subjek II berinisial An. A berusia 16 tahun, beragama Islam, berjenis kelamin laki-laki, pendidikan terakhir SMP dan sekarang sedang melanjutkan studi di SMA Negeri 14 Semarang kelas X. Subjek seorang yang introvert jadi subjek tidak berani untuk menceritakan hal ini kepada siapapun, salah satu cara untuk menutupi kekurangan subjek ia selalu mencukur rambutnya sampai hampir habis. Salah satu ujaran ejekan tersebut berbunyi “rambutmu lo kriting kaya gembel” hampir setiap hari temannya membullynya tetapi subjek selalu membiarkan dan dipendam sendiri karena subjek berfikir jika subjek menantang balik pasti subjek akan di bully lebih parah.

Tabel 4.1

Tingkat kecemasan pada remaja korban bullying sebelum diberikan terapi expressive writing

diketahui bahwa subjek I dan	No	Subjek	Skor Kecemasan	Kategori	Berdasarkan tabel 4.1 tingkat kecemasan pada subjek II dalam kategori
	1.	I	19	Parah	
	2.	II	16	Parah	

kecemasan parah dengan skor 19 dan subjek II dengan skor 16.

Tabel 4.2Tingkat kecemasan pada remaja korban bullying sesudah diberikan terapi expressive writing

No	Subjek	Skor Kecemasan	Kategori
----	--------	----------------	----------

1.	I	14	Sedang
2.	II	12	Sedang

Berdasarkan hasil tabel 4.2 diketahui bahwa setelah diberikan intervensi keperawatan expressive writing therapy untuk menurunkan kecemasan pada subjek terkait penurunan tingkat kecemasan, pada subjek I dan subjek II terdapat hasil evaluasi akhir yaitu subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan.

Tingkat kecemasan pada subjek di akibatkan dari perilaku bullying. Setelah dilakukan tindakan expressive writing therapy kedua subjek, dengan menggunakan alat ukuran kecemasan DASS yang awal kecemasannya pada tingkat parah menurun menjadi tingkat kecemasan sedang. Hasil pengkajian faktor presipitasi dan predisposisi pada kedua subjek didapatkan data beberapa faktor pencetus subjek I mengalami kecemasan antara lain : adanya pola asuh keluarga yang tidak efektif, faktor lingkungan, dan faktor gender. Dimana subjek merasakan cemas ketika di sekolah karena sering diejek oleh temannya di rumah subjek merasa dibandingkan oleh kakaknya dan lebih mengarah ke toxic parenting. Hasil studi kasus kedua subjek menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan. Faktor pencetus subjek II mengalami kecemasan antara lain : adanya pola asuh keluarga yang tidak efektif, faktor lingkungan, dan faktor genetik orang tua, dimana subjek merasa cemas karena di sekolah subjek sering dibully dan dirumah subjek merasa kesepian karena orang tua subjek lebih perhatian oleh adiknya, subjek selalu cemas karena sejak SMP selalu di bully karena rambutnya yang ikal dan selalu dibilang seperti gembel.

Data yang ditemukan pada kedua subjek menunjukkan bahwa faktor- faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan adalah pola asuh keluarga yang tidak efektif. Keluarga merupakan faktor utama dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak.(31)

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Masturi (2023) ada beberapa tipe pola asuh yang salah dilakukan para orang tua. Banyaknya tipe pola asuh ini dipengaruhi oleh anggapan dan pengalaman orang tua terhadap pola pengasuhan yang pernah dialaminya yaitu : menetapkan aturan untuk diikuti secara kaku dan tidak boleh dipertanyakan, menekankan pada individualitas anak, agar mendorong untuk belajar mandiri, orang tua tidak mempunyai kepedulian kepada anaknya, membanding-bandingkan anaknya dengan yang lebih unggul, dan sikap orang tua yang membuat traumatis pada kondisi anak.(30)

Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Salah satu cara mudah untuk mengurangi kecemasan pada pasien adalah dengan menggunakan terapi musik.(32)

Terapi expressive writing merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan perasaan emosional dengan tujuan mengurangi stress yang dialami individu.(24)

Hasil pada pertemuan hari ke 1 yaitu peneliti mengetahui tingkat kecemasan pada kedua subjek. Setelah itu peneliti mengontrak waktu. Pada pertemuan ini peneliti menginstruksikan agar menuliskan perasaan, pikiran, pengalaman yang traumatis masa lalu yang dialami kedua subjek dan dituliskan dalam kertas.

Pada hari kedua tanggal 17 Mei 2024 pukul 13.00 WIB peneliti mendatangi kembali subjek untuk melakukan kembali terapi expressive writing. Pada pertemuan ini peneliti menginstruksikan untuk menuliskan tentang perasaan, pikiran, hal positif, dan pengalaman yang dirasakan satu minggu ini di kertas.

Pada hari ketiga tanggal 20 Mei 2024 pukul 13.00 WIB peneliti mendatangi kembali subjek untuk melakukan kembali terapi expressive writing. Pada pertemuan terakhir ini peneliti menginstruksikan untuk menuliskan tentang cita-cita terbesar yang ingin diraih subjek dan di tuliskan di kertas.

Setelah diberikan terapi expressive writing selama 3 hari dengan waktu 35 menit tiap pertemuan menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua subjek tersebut. Hal ini dapat dilihat dari penurunan jumlah skor tingkat kecemasan, dimana pada subjek I sebelum dilakukan terapi expressive writing memiliki skor sebanyak 19 (kecemasan parah). Kemudian setelah dilakukan terapi expressive writing memiliki skor sebanyak 14 (kecemasan sedang). Sedangkan pada subjek II dimana sebelum dilakukan terapi expressive writing memiliki skor sebanyak 16 (kecemasan parah). Kemudian setelah dilakukan terapi expressive writing memiliki skor sebanyak 12 (kecemasan sedang).

Penurunan tingkat kecemasan pada subjek I sebelum dilakukan expressive writing therapy memiliki skor sebanyak 19 (kecemasan parah). Kemudian setelah dilakukan expressive writing therapy memiliki skor sebanyak 14 (kecemasan sedang). Sedangkan pada subjek II dimana sebelum dilakukan expressive writing therapy memiliki skor sebanyak 16 (kecemasan parah). Kemudian setelah dilakukan terapi expressive writing memiliki skor sebanyak 12 (kecemasan sedang).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah diberikan intervensi keperawatan expressive writing therapy untuk menurunkan kecemasan pada subjek terkait penurunan tingkat kecemasan, pada subjek I dan subjek II terdapat hasil evaluasi akhir yaitu subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan. Dimana tingkat kecemasan subjek I sebelum di terapi mendapatkan skor 19 dengan kategori kecemasan parah turun menjadi skor 14 dengan kategori kecemasan sedang dan pada subjek II sebelum di terapi mendapatkan skor 16 dengan kategori kecemasan parah turun menjadi skor 12 dengan kategori kecemasan sedang.

Penulis menyarankan untuk peneliti selanjutnya Hasil penelitian ini dapat diterapkan sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan edukasi pola asuh keluarga pada subjek

selanjutnya dan terapi ini bisa dilakukan di tempat yang membuat pasien nyaman. penelitian, serta rekomendasi untuk penelitian yang akan datang.

DAFTAR REFERENSI

- Agisyaputri, E., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2023). Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3, 19–30. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/201/152>
- Ahmad, N. (2021). Analisis perilaku bullying antar siswa terhadap pembentukan karakter siswa di SDN Sangir Kecamatan Wajo Kota Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, (November), 150–173. <http://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/PSNPD/article/view/1062>
- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi masyarakat mengenai gejala cemas. *Dinamika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876–881.
- Anggarawati, T., Lestari, D. T., Ananda, E. W., & Selviana, D. (2021). Efektivitas terapi expressive writing dengan terapi tertawa untuk menurunkan stress pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 6(2), 54–60.
- Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Surya, I. P. (2021). Pengaruh terapi menulis terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi marah pada remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi. *Human Care Journal*, 6(3), 616.
- Febriana, B. (2022). Penurunan kecemasan remaja korban bullying melalui terapi kognitif. *Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung*.
- Fitria, S., & Lestari, T. D. (2023). Bullying dan pengaruhnya terhadap kecemasan sosial pada remaja di Aceh. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 1–9. <http://dx.doi.org/10.32505/syifaulqulub.v4i1.5934>
- Haidar, G., & Apsari, N. C. (2020). Pornografi pada kalangan remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 136.
- Haikal, M. (2022). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 47–52.
- Hanifah, R., & Farida, N. A. (2023). Peran keluarga dalam mengoptimalkan perkembangan anak. *Az-Zakiy: Jurnal Islam Studi*, 1(1), 23–33.
- Husodo, B. T., Amelia, F. D. T., & Handayani, N. (2021). Strategi coping stress melalui media sosial pada remaja di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 327–333.
- Khosim Azhari, N., Anggarawati, T., & Wahyu, E. (2022). Penerapan terapi expressive writing untuk menurunkan stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 7(1), 25–28.

- Laksono, M. A., Hartono, E., & Christanti, J. (2023). Hubungan tingkat ansietas terhadap kepuasan kerja petugas kesehatan unit donor darah Palang Merah Indonesia Semarang. *Jurnal Pranata Biomedika*, 2(1), 34–47.
- Lusiana, S. N. E. L., & Siful Arifin. (2022). Dampak bullying terhadap kepribadian dan pendidikan seorang anak. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 10(2), 337–350.
- Maria Natalia, B. A. (2023). Peran guru dalam mengatasi bullying di SMA Negeri Sasitamean Kecamatan Sasitamean Kabupaten Malaka. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(1), 15–25.
- Marsono, & Ismerini, H. (2022). Pengaruh pemberian terapi musik untuk mengurangi kecemasan pada pasien di Ruang ICU: Case report. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1, 39–45.
- Nadialista, & Kurniawan, R. A. (2021). Peran guru dalam mengatasi perilaku bullying pada peserta didik kelas IV SD Negeri Banding Kecamatan Rajabasa Kabupaten. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(1), 1689–1699. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845>
- Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C. (2019). Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 179.
- Nisaa', C., Masruroh, F., & Pratikto, H. (2022). Expressive writing therapy untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri (self-disclosure) pada pasien skizofrenia paranoid. *Ar-Risalah*, 20(1), 195–207. <https://ejournal.iaiiibrahimy.ac.id/index.php/arrisalah/article/view/1341>
- Primasari, N., & Rizka Alhaq, Q. (2022). Perilaku teman sebaya meningkatkan kejadian bullying pada remaja. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 2807–8020.
- Putri, E. D. (2022). Kasus bullying di lingkungan sekolah: Dampak serta penanganannya. *Keguruan: Jurnal Penelitian, Pemikiran dan Pengabdian*, 10, 24–30.
- Sitanggang, Y. A., & Halimah, N. (2024). Tingkat kecemasan remaja yang menggunakan smartphone di SMK Negeri 1 Martapura Kabupaten Banjar Tahun 2022. *Jurnal Nurs Invent*, 4(2), 134–138.
- SMP D, Bondoala, N., Morosi, K., & Konawe, K. (2022). Edukasi kesehatan tugas perkembangan usia remaja: Implementation of health education on adolescent knowledge about adolescent development tasks in SMP Negeri 2 Bondoala Morosi District Konawe Regency. *Jurnal*, 2(1), 56–65.
- Strand, C. (2020). Pengaruh tingkat stress dengan Perceived Stress Scale-10. *Jurnal*, 2(June), 56–59.
- Subekti. (2020). Gambaran faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 159–165.
- Suib, S., & Safitri, A. (2022). Perilaku bullying remaja dipengaruhi lingkungan sekolah dan pengetahuan. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 149–157.

- Sulistiwati, N. M. D., Wulansari, I. G. A. N. F., Swedarma, K. E., Purnama, A. P., & Kresnayanti, N. P. (2022). Gambaran perilaku bullying dan perilaku mencari bantuan remaja SMP di Kota Denpasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 47–52. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jiki>
- 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.
- Ulfianasari, E., Winahyu, K. M., & Nainar, A. A. A. (2022). Cyberbullying dan kecemasan remaja: Sebuah studi deskriptif. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 6(1), 80.
- Widiyati, S., Chandra, A., & Purwadi. (2019). Analisis kecemasan anak TK di awal masuk sekolah dalam interaksi di dalam kelas di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 92–96.
- Wijaya, Y. A., Yudhawati, N. L. P. S., Dewi, K. A. K., & Khaqul, S. I. (2022). Konsep terapi komplementer keperawatan. *Universitas Brawijaya*, III(13), 1–13. https://www.researchgate.net/publication/359025853_Complementary_Nursing_Concepts_Konsep_Terapi_Komplementer_Keperawatan
- World Health Organization. (2019). Prevalensi kecemasan. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>