



ANALISIS PENERAPAN TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA KORBAN *BULLYING*

Afni Yan Syah*, Riska Amalia

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh, Jln Mayjen T. Hamzah Bendahara, Lr. Bahagia,
Kuta Alam, Banda Aceh, Aceh 23127, Indonesia

*afniyasyah88@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang melibatkan perubahan perkembangan fisik, seksual, psikologis dan sosial yang dramatis, sehingga banyak sekali terjadi permasalahan pada masa remaja salah satunya adalah *bullying*. *Bullying* berdampak negatif baik bagi korban, pelaku maupun orang yang menyaksikan *bullying*. Dampak perilaku *bullying* diantaranya dapat menyebabkan kecemasan. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah cemas pada korban *bullying* adalah terapi *expressive writing*. *Expressive writing* merupakan terapi dimana individu didorong untuk menceritakan masalah, perasaan, dan mood yang dihadapinya dalam bentuk tulisan sehingga individu tersebut dapat mengeluarkan emosi-emosi yang terpendam dalam dirinya. Adapun tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui analisis penerapan terapi *expressive writing* dalam menurunkan kecemasan pada remaja korban *bullying*. Desain penelitian yang digunakan adalah literature review dimana data database yang digunakan oleh penulis berupa google scholar menggunakan framework PICO, sehingga didapatkan artikel sebanyak 30 artikel dan artikel yang direview sebanyak dua artikel (tahun 2012- 2022) sesuai kriteria inklusi. Hasil literature review ini didapatkan bahwa penerapan terapi *expressive writing* efektif dalam menurunkan kecemasan pada remaja korban *bullying*.

Kata kunci: *bullying*; *expressive writing*; kecemasan; remaja

ANALYSIS OF THE APPLICATION OF *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* IN REDUCING ANXIETY IN ADOLESCENT VICTIMS OF *BULLYING*

ABSTRACT

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood that involves dramatic changes in physical, sexual, psychological and social development, so that many problems occur during adolescence, one of which is *bullying*. *Bullying* has a negative impact on victims, bullies, and bystander. The impact of *bullying* among others can cause anxiety. One of therapy that can be used to overcome anxiety problems in victims of *bullying* is *expressive writing therapy*. *Expressive writing* is of therapy in which individuals are encouraged to tell the problems, feelings, and moods they face in written form so that the individual can release the hidden emotions within him. The purpose of this writing is to determine the analysis of the application of *expressive writing therapy* in reducing anxiety in adolescent *bullying* victims. The research design used was a literature review where the database data used by the author was Google Scholar using the PICO framework, so that 30 articles were obtained and two articles were reviewed (2012-2022) according to the inclusion criteria. The results of this literature review show that the application of *expressive writing therapy* is effective in reducing anxiety in adolescent *bullying* victims.

Keywords: *adolescent*; *anxiety*; *bullying*; *expressive writing*,

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu dalam kelompok usia 10-19 tahun. Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang melibatkan perubahan perkembangan fisik, seksual, psikologis dan sosial yang dramatis, semuanya terjadi pada waktu yang bersamaan. Selain peluang untuk berkembang, transisi ini juga menimbulkan resiko bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka. Walaupun anggapan

umum menganggap bahwa ini adalah kelompok usia sehat, tetapi remaja memiliki beberapa masalah kesehatan masyarakat (World Health Organization (WHO), 2021a). Beberapa masalah utama pada remaja yaitu, harga diri rendah, bentuk tubuh (self-esteem and body image), depresi, stress, kecanduan gadget, merokok dan minum minuman keras, kehamilan usia muda, sex dibawah umur, penyimpangan perilaku, tekanan dari teman, persaingan serta perundungan (bullying) (Girsang, 2020).

Bullying merupakan bentuk penganiayaan beragam segi, kebanyakan terjadi di sekolah dan tempat kerja. Hal ini ditandai dengan tereksposnya seseorang secara berulang-ulang terhadap agresi fisik dan /atau emosional termasuk ejekan, panggilan nama, ancaman, pelecehan, perpeloncoan, pengucilan sosial atau rumor. Riset membuktikan morbiditas signifikan yang mempengaruhi individu yang terlibat dalam penindasan baik sebagai pengamat, penindas dan /atau korban. Siswa yang terlibat dalam perilaku *bullying* memiliki resiko yang signifikan untuk mengalami berbagai gejala psikosomatis, melarikan diri dari rumah, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, ketidakhadiran dan yang terpenting cedera yang diakibatkan oleh diri sendiri, tidak disengaja, atau dilakukan, meluas hingga dewasa, karena ada hubungan yang signifikan antara perilaku *bullying* pada masa kanak-kanak dan morbiditas psikiatrik di kemudian hari (World Health Organization (WHO), 2021b).

Bullying merupakan fenomena yang tersebar di seluruh dunia. Secara global, lebih dari 1 dari 3 siswa berusia 13-15 tahun mengalami bullying, dan secara kasar proporsi yang sama terlibat dalam perkelahian fisik. Berdasarkan riset di 39 negara industri, 3 dari 10 siswa mengaku pernah melakukan tindakan *bullying*. Anak perempuan dan laki-laki sama-sama beresiko mengalami bullying, anak perempuan lebih cenderung menjadi korban dalam bentuk psikologis dan anak laki-laki lebih beresiko mengalami kekerasan fisik dan ancaman (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2018).

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki permasalahan tindakan agresif yang tinggi seperti perilaku bullying pada remaja. Prevalensi korban bullying atau kekerasan pada remaja di Indonesia sangat besar. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat selama 4 bulan pertama tahun 2019, ada 12 kasus kekerasan psikis dan bullying yang terjadi, mayoritas kasus tersebut terjadi di jenjang sekolah dasar, mencapai 25 kasus atau 67% dari keseluruhan kasus yang ada (Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), 2019). Dalam kurun waktu 9 tahun, dari 2011 sampai 2019, ada 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak. Untuk bullying baik di lingkungan pendidikan maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dan trennya terus meningkat (Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), 2020).

Fenomena bullying juga terjadi di Aceh, hal ini dapat dilihat dari paparan data Dinas Sosial Aceh yaitu sebanyak 32 kasus bullying di Aceh pada tahun 2016, mulai dari tingkat SD, SMP, SMA bahkan Perguruan Tinggi di Provinsi Aceh (Radhiah, 2020). Menurut Pusat Data dan Informasi (Pusdatin) Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 (Kemenkes, 2018), bullying tentu saja lebih berdampak negatif pada korban dari pada pelaku bullying. Dampak yang dialami korban bullying tentunya berpengaruh besar pada kondisi kesehatan baik pada fisik, psikologis, dan sosial bagi korban khususnya anak dan remaja, dampak ini bisa terjadi baik ringan maupun berat. Beberapa dampak perilaku bullying yaitu dapat menyebabkan gangguan mental, mulai dari sensitif, rasa marah yang meluap-luap, depresi, menggunakan obat-obatan terlarang, tidak semangat bersekolah, prestasi belajar menurun, menarik diri dari lingkungan sosial, harga diri rendah, menyakiti diri sendiri, bunuh diri dan kecemasan (Lidia, 2020).

Kecemasan atau ansietas merupakan suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respons (Kemenkes, 2018). Respons yang akan dirasakan ketika individu mengalami kecemasan yaitu: respons fisiologis seperti tekanan darah meningkat, kehilangan nafsu makan dan lain-lain. Respons perilaku seperti gelisah dan melarikan diri dari masalah. Respons kognitif pada individu yang mengalami kecemasan seperti tingkat kreativitas yang menurun, hilangnya objektivitas dalam menilai suatu hal. Dan yang terakhir adalah respons afektif pada individu yang mengalami kecemasan yaitu gugup, memiliki rasa bersalah dan lain-lain (Harahap, 2017).

Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah cemas pada korban *bullying* adalah dengan menggunakan terapi *expressive writing*. Terapi *expressive writing* merupakan terapi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan atau menimbulkan trauma. *Expressive writing* dapat meningkatkan pemahaman mengenai diri sendiri maupun seseorang dalam menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, dan kehilangan serta perubahan dalam kehidupannya (Susanti & Supriyanti, 2013)). Hal ini dapat dilihat dari penelitian oleh (Niman et al., 2019), menunjukkan bahwa hasil pengujian secara statistik didapatkan skor pre-test nilai minimal 8 maksimal 28, mean 16,50 dan nilai standar deviasi 5,862. Skor post-test nilai minimal 4 maksimal 14, mean 8,90 dan nilai standar deviasi 3,059. P-value = 0,000, dibandingkan dengan nilai koefisien alpha (α) = 0,05, maka P-value < α . Hal ini dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima sehingga ada pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada remaja korban *bullying*. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian (Wekoadi, Ridwan, & Sugiarto, 2018), yang menunjukkan bahwa *expressive writing* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada remaja korban *bullying*. Hasil uji beda pre-test dan post-test pada kelompok intervensi menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara pre-test dan post-test setelah diberikan intervensi dibandingkan kelompok kontrol yang menunjukkan hasil $p = 0,05$. Berdasarkan uraian di atas bahwa penulis tertarik untuk menganalisis dalam bentuk *literature review* dengan judul “Analisis Penerapan Terapi *Expressive Writing* dalam Menurunkan Kecemasan pada Remaja Korban *Bullying*”. Penelitian ini bertujuan untuk analisis penerapan terapi *Expressive Writing* dalam menurunkan kecemasan pada remaja korban *Bullying* berdasarkan studi literatur dalam sepuluh tahun terakhir.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* menggunakan framework PICO (*problem, intervensi, comparison, dan outcome*). Database yang digunakan melalui *database google scholar* yang digunakan untuk mencari artikel penelitian dalam sepuluh tahun terakhir yaitu tahun 2012-2022. Artikel yang direview dalam penelitian ini adalah artikel yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan yaitu berdasarkan kata kunci remaja korban *bullying* AND *expressive writing* AND kecemasan. Hasil akhir dari proses PICOS ini hanya mendapatkan 2 artikel yang sesuai untuk selanjutnya dilakukan review.

HASIL

Berdasarkan hasil pencarian melalui publikasi *google scholar* atau *google cendekia* menggunakan kata kunci remaja korban *bullying* AND *expressive writing* AND kecemasan, penulis menemukan 2 artikel untuk direview. Dalam proses pencarian, penulis awalnya menemukan artikel sebanyak 30 artikel, namun setelah diskriminasi terdapat 11 artikel yang dieksklusi karena terbitan dibawah tahun 2012, sedangkan 19 sisa artikelnya dilakukan review kelayakan berdasarkan PICOS sehingga dilakukan eksklusi lagi kriteria inklusi. Hasil penelitian (Niman et al., 2019), dengan judul pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying* menunjukkan hasil penelitian bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi menulis ekspresif mayoritas mengalami tingkat sedang. Kemudian

didapatkan bahwa 40% responden setelah diberikan terapi menulis ekspresif mengalami kecemasan ringan. Hasil Paired t-test diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan ada pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan korban bullying.

Hasil penelitian (Wekoadi et al., 2018), dengan judul *writing therapy* terhadap penurunan cemas pada remaja korban bullying menunjukkan hasil penelitian bahwa pada uji beda pre-test dan post-test pada kelompok intervensi didapatkan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara pre-test dan post-test pada kelompok intervensi tersebut. Sementara itu pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, uji beda pre-test dan post-test didapatkan hasil $p = 0.05$ dengan kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara pre-test dan post-test pada kelompok kontrol. Uji beda antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol juga dilakukan pada diff pre-test dan post-test kedua kelompok tersebut, dan didapatkan hasil $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dengan kesimpulan terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian *writing therapy* pada kelompok intervensi. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis kerja (H_a), di penelitian ini diterima yang berarti *writing therapy* efektif dalam menurunkan cemas pada remaja korban bullying di SMP Negeri 2 Kledung Kabupaten Temanggung.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari dua jurnal yang dianalisis oleh penulis dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi *expressive writing* efektif dalam menurunkan kecemasan pada remaja korban *bullying*. Menurut (Saifudin & Kholidin, 2015), menulis dapat mengklasifikasikan pikiran dan perasaan diri sendiri dengan lebih baik serta dapat menurunkan tekanan pada seseorang. Menulis dapat membantu melepaskan intensitas perasaan (emosi, sedih, pengalaman menyakitkan dan lain-lain) serta dapat memecahkan masalah dengan efektif karena umumnya masalah dipecahkan dengan otak kiri, akan tetapi kadang hanya ditemukan dengan otak kanan yang bersifat kreatif dan intuitif.

Otak kiri dianggap lebih baik untuk mengerjakan tugas-tugas yang melibatkan logika, pemikiran analitis, dan bahasa seperti menulis dan membaca. Sedangkan otak kanan dinilai lebih baik untuk mengerjakan hal-hal yang berkaitan dengan kreativitas dan pemikiran yang berdasarkan intuisi atau tanpa penalaran rasional. Saat menulis ekspresif, otak kiri dan otak kanan turut bekerja karena tidak hanya menulis biasa tetapi juga melibatkan perasaan dan intuisi sehingga keseimbangan fungsi otak tetap terjaga untuk mengolah ide menjadi kata dan bahasa yang dituangkan dalam kalimat-kalimat di dalam tulisan (Pennebaker, J.W., & Graybeal, 2011). Selain itu dengan menulis seseorang dapat mengenali sisi kepribadian positif dirinya yang sebelumnya tersembunyi atau dihalangi *mind set* yang keliru (Saifudin & Kholidin, 2015).

Hasil analisis terhadap dua jurnal pada *literature review* ini, berdasarkan jenis kelamin, responden dengan jenis kelamin perempuan lebih mendominasi dari pada responden berjenis kelamin laki-laki. Hal ini terlihat pada jurnal pertama yaitu penelitian (Niman et al., 2019), dimana responden perempuan lebih dominan yaitu sebanyak lima belas responden sedangkan responden laki-laki berjumlah lima responden. Hal ini juga terlihat pada jurnal kedua yaitu penelitian (Wekoadi et al., 2018), dimana responden perempuan juga dominan sebanyak enam belas responden sedangkan responden laki-laki berjumlah empat responden. Menurut asumsi penulis hal ini disebabkan karena adanya perbedaan karakter antara perempuan dan laki-laki. Perempuan memiliki sifat sekunderis pada perasaan bukan berdasarkan intelektualnya. Perempuan lebih emosional dari pada laki-laki karena perempuan sangat peka dan mudah meluapkan perasaan, sementara itu laki-laki lebih bersikap objektif dan rasional sehingga

mampu berfikir dan tidak mengedepankan emosionalnya. Karena itu perempuan lebih cepat bereaksi dengan hati, bingung, takut, dan cemas (Putri, Kristiyawati, & Arif, 2014).

Perbedaan karakter antara perempuan dan laki-laki juga dapat mempengaruhi efektivitas menulis ekspresif. Perempuan lebih mampu mengeksplor pikiran dan perasaannya, sehingga akan lebih banyak informasi, detail, emosional dan lebih banyak menceritakan situasi interpersonal mengenai pengalamannya dibandingkan laki-laki (Salmiyati, Sulistyaningsih, & Ervika, 2020). Menurut asumsi penulis, usia juga dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan (Darmawati, 2017).

Perilaku *bullying* akan mulai berkurang sejalan dengan pertumbuhan usia, rentang usia dua belas sampai enam belas tahun diyakini lebih rentan mengalami perilaku *bullying*, sebab di usia ini perilaku *bullying* anak akan mulai muncul (Putri, H. N., Nauli, F. A. & Novayelinda, 2015). Pada masa remaja ini seseorang akan mudah merasa cemas, terutama saat dihadapkan pada suatu masalah (Purnamarini, Setiawan, & Hidayat, 2016) Hal ini sejalan dengan analisis jurnal yang kedua yaitu penelitian (Wekoadi et al., 2018), menunjukkan bahwa remaja dengan umur empat belas tahun dan lima belas tahun cukup mendominasi. Pada kelompok intervensi remaja dengan umur empat belas tahun sebanyak lima belas responden. Sementara itu pada kelompok kontrol remaja yang berumur empat belas tahun sebanyak tujuh responden dan remaja yang berumur lima belas tahun sebanyak tujuh responden. Sedangkan pada analisis jurnal yang pertama tidak dibahas mengenai usia responden.

Menurut asumsi penulis *expressive writing* efektif diterapkan pada semua tingkat kecemasan seperti yang terlihat pada analisis jurnal pertama yaitu penelitian (Niman et al., 2019), sebelum diberikan terapi *expressive writing* dua responden mengalami kecemasan ringan, tujuh responden mengalami kecemasan sedang, enam responden mengalami kecemasan berat, dan lima responden mengalami kecemasan sangat berat. Setelah diberikan terapi *expressive writing* 25% responden mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi normal yaitu sebanyak lima responden, 40% responden mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi kecemasan ringan yaitu sebanyak delapan responden, dan 35% responden mengalami penurunan kecemasan menjadi kecemasan sedang yaitu tujuh responden. Hal ini juga terlihat pada analisis jurnal kedua yaitu penelitian (Wekoadi et al., 2018), dimana satu responden mengalami kecemasan ringan, tiga responden mengalami kecemasan sedang dan dua responden mengalami kecemasan berat. Setelah diberikan terapi dari dua puluh responden, sembilan responden tidak mengalami kecemasan dengan skor kecemasan yang tersebar dalam beberapa skor < 14 dan sisanya mengalami kecemasan ringan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efektivitas terapi *expressive writing* menurut Pennebaker dalam (Tampubolon, 2019), yaitu perbedaan individu, jarak dan lamanya waktu menulis, topik yang diungkapkan, menulis atau berbicara tentang peristiwa traumatis, dan karakteristik individu. Menurut asumsi penulis semakin berjarak antara satu pertemuan dengan pertemuan selanjutnya dalam pemberian terapi maka terapi akan semakin efektif. Seperti yang terlihat pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Soper & Bargen pada tahun 2001 menunjukkan hasil bahwa menulis sekali seminggu selama satu bulan lebih efektif dibandingkan menulis empat kali selama seminggu (Salmiyati et al., 2020). Hal ini sejalan dengan analisis jurnal yang kedua yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Wekoadi et al., 2018), jarak dan lamanya waktu menulis dalam penelitian ini yaitu sebanyak delapan kali pertemuan dalam empat pekan. Setiap pertemuan membutuhkan waktu tiga puluh lima menit yang terbagi dalam empat sesi. Sesi dalam *expressive writing* yaitu *recognition* atau *initial write*, *examination* atau *writing exercise*, *juxtaposition* atau *feedback*, dan *application to the self*.

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan jarak yang cukup antar pertemuan sehingga efektif dalam menurunkan kecemasan responden. Sedangkan pada jurnal pertama tidak dibahas mengenai jarak dan lamanya waktu pemberian terapi.

Perbedaan antara analisis jurnal yang pertama dengan jurnal yang kedua yaitu pada jurnal yang pertama tidak dijelaskan secara rinci faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas terapi *expressive writing* tetapi hanya dijelaskan mengenai jenis kelamin dan tingkat kecemasan responden. Namun membahas secara rinci skor kecemasan responden sehingga lebih mudah untuk dianalisis. Sedangkan pada analisis jurnal yang kedua dibahas secara lebih rinci faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas terapi *expressive writing* mulai dari jenis kelamin, usia, tingkat kecemasan, serta jarak dan lamanya waktu menulis. Namun tidak dibahas secara rinci mengenai skor kecemasan responden hanya dijelaskan mengenai skor rata-rata, skor yang paling banyak muncul, skor tertinggi, dan skor terendah.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan pada *literature review* dari kedua artikel yang di analisis maka disimpulkan bahwa penerapan terapi *expressive writing* efektif dalam menurunkan kecemasan pada remaja korban *bullying*. Hal ini dikarenakan ketika menulis, individu didorong untuk menceritakan masalah, perasaan dan mood yang dihadapinya dalam bentuk tulisan sehingga individu tersebut dapat mengeluarkan emosi-emosi yang terpendam dalam dirinya. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan remaja korban *bullying* seperti jenis kelamin, usia, tingkat kecemasan serta jarak dan lamanya waktu menulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawati, Z. R. (2017). *Pengaruh terapi psikoedukasi terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa di Rumah Sakit Tentara dr Soedjono Magelang*. Magelang: Prodi D IV Keperawatan Magelang. Retrieved from http://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=14664
- Girsang, E. (2020). *Masalah Remaja dan Cara Mengatasinya*. Retrieved from <https://www.edoo.id/2020/10/26/10-masalah-remaja-dan-cara-mengatasinya/>
- Harahap, A. K. (2017). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Remaja Korban Cyberbullying di Kota Medan*. Universitas Sumatera Utara.
- Kemenkes, R. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta. Retrieved from www.depkes.go.id
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). (2019). *Catatan KPAI di Hardiknas: Kasus Anak Bully Guru Meningkatkan Drastis*. Retrieved from <https://www.kpai.go.id/publikasi/catatan-kpai-di-hardiknas-kasus-anak-bully-guru-meningkat-drastis>
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) (2020). *Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai Catatan Masalah Anak di Awal 2020, Begini Kata Komisioner KPAI*.
- Lidia, I. (2020). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Jovee.Id*. Retrieved from <https://jovee.id/dampak-bullying-terhadap-kesehatan-mental-dan-fisik-anak/>
- Niman, S., Saptiningsih, M., Tania, C., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Borromeus, S. (2019). *Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying*. 7, 179–184.
- Pennebaker, J.W., & Graybeal, A. (2011). Pattern of Natural Language Use. *Current Directions in Psychological Science*, pp. 90–93.

- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). 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*, 5(1), 36. <https://doi.org/10.21009/insight.051.06>
- Putri, H. N., Nauli, F. A. & Novayelinda, R. (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Bullying pada Remaja. *JUM*, 2(2), 1149–1159.
- Putri, D. S., Kristiyawati, S. P., & Arif, S. (2014). Pengaruh Terapi Humor terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi dengan General Anestesi di RS Tegalrejo Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(6), 1–9.
- Radhiah, C. A. (2020). *Hubungan Antara Bullying Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMP Korban Bullying di Kota Sabang*. UIN AR-RANIRY.
- Saifudin, M., & Kholidin, M. N. (2015). Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan siswa kelas XII Ma Ruhul Amin Yayasan SPMMA (Sumber Pendidikan Mental Agama Allah) Turi di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. *Jurnal STIKes Muhammadiyah Lamongan*, 07(03), 31–38.
- Salmiyati, Sulistyaningsih, W., & Ervika, E. (2020). Kecemasan Anak Korban Bullying : Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif Menurunkan Kecemasan. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 4(1), 49–56. <https://doi.org/10.36341/psi.v4i1.1307>
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Desember), 119–129.
- Tampubolon, J. Y. (2019). *Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Smp Satu Padu Tiga Juhar*.
- United Nations Children’s Fund (UNICEF). (2018). Half of World’s Teens Experience Peer Violence In and Around School. *UNICEF*. Retrieved from <https://www.unicef.org/northmacedonia/press-releases/half-worlds-teens-experience-peer-violence-and-around-school-unicef>
- Wekoadi, G. M., Ridwan, M., & Sugiarto, A. (2018). Writing Therapy Terhadap Penurunan Cemas Pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(1), 37. <https://doi.org/10.31983/jrk.v7i1.3232>
- World Health Organization (WHO). (2021a). *Adolescent Health in The South-East Asia Region*. Retrieved from <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- World Health Organization (WHO). (2021b). *Prevention of Bullying-Related Morbidity and Mortality: A Call for Public Health Policies*. Retrieved from <https://www.who.int/bulletin/volumes/88/6/10-077123/en/>

