

## Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Kecemasan Korban *Bullying* di SMK Kesehatan Kaltara Tarakan

Riski Sovayunanto<sup>1</sup>, Emmy Ardiwinata<sup>2</sup>, Faniola Ika Nur Putri<sup>3</sup>  
 Universitas Borneo Tarakan<sup>123</sup>

[riskisova@gmail.com](mailto:riskisova@gmail.com)<sup>1</sup>, [ubt.emmy@gmail.com](mailto:ubt.emmy@gmail.com)<sup>2</sup>, [ikanurputrifanyola@gmail.com](mailto:ikanurputrifanyola@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRACT

*Adolescence is a process of self-discovery, where adolescents interact a lot with the social environment and school. However, school can be an environment that causes emotions and aggressive behavior so that bullying occurs. Bullying can be in the form of physical or verbal violence. Victims of bullying behavior will experience anxiety disorders and be hampered in socializing with the surrounding environment. Anxiety disorders that occur in adolescent victims of bullying can continue into adulthood and cause a decrease in the quality of life. Therefore this study aims to see if there is an effect of the Expressive Writing Therapy method on the Anxiety of Bullying Victims at SMK Kesehatan Kaltara Tarakan City. The type of research used is a quantitative approach with the Pre-Experiment Design method with the type of One-Group Pretest-Posttest Design. The sample in this study came from the Pharmacy department as many as 22 students and from the Nursing department as many as 35 students, so the total sample amounted to 57 students. Based on the results of this study, it was found that the Pretest score was 961 and then dropped to 629 after the Posttest by the researcher. So, the results show that Expressive Writing Therapy is effective in reducing anxiety that occurs to victims of bullying.*

**Keywords:** *expressive writing therapy, bullying, anxiety, group counseling*

### ABSTRAK

Masa remaja adalah proses terjadinya pencarian jati diri, dimana remaja banyak melakukan interaksi dengan lingkungan sosial dan sekolah. Namun, di sekolah dapat menjadi lingkungan yang menimbulkan emosi dan perilaku agresif sehingga terjadi perbuatan *bullying*. Perbuatan *bullying* dapat berupa tindakan kekerasan fisik maupun verbal. Korban perilaku *bullying* akan mengalami gangguan kecemasan dan terhambat dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Gangguan kecemasan yang terjadi pada remaja korban *bullying* dapat berlanjut pada masa dewasa dan menyebabkan penurunan terhadap kualitas hidup. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh dari metode Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Kecemasan Korban *Bullying* di SMK Kesehatan Kaltara Kota Tarakan. Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode *Pre-Experiment Design* dengan jenis *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini berasal dari jurusan Farmasi sebanyak 22 siswa dan dari jurusan Keperawatan sebanyak 35 siswa, maka total keseluruhan sampel berjumlah 57 siswa. Berdasarkan hasil penelitian ini, didapati hasil skor *Pretest* adalah 961 lalu turun menjadi 629 setelah dilakukan *Posttest* oleh peneliti. Maka, dapat diartikan bahwa Terapi Menulis Ekspresif efektif dalam menurunkan kecemasan yang terjadi terhadap korban *bullying*.

**Kata Kunci:** *terapi menulis ekspresif, perundungan, kecemasan, konseling kelompok*

## PENDAHULUAN

Kasus *bullying* yang sering terjadi disekolah-sekolah, pada umumnya dilakukan oleh anak yang ditakuti oleh anak lainnya, sehingga anak tersebut merasa bebas untuk melakukan kekerasan terhadap orang lain (Fitria & Lestari, 2023). Perilaku *Bullying* tidak hanya terjadi pada siswa, bahkan terjadi pada guru dan siswa, sesama guru ataupun pihak-pihak lain yang berada di lingkungan sekolah (Salmiyati dkk, 2020).

Adapun beberapa tindakan *bullying* yang kerap dilakukan siswa di lingkungan sekolah tersebut adalah *bullying* verbal, seperti mengumpat, menghina, atau mengolok. Tidak jarang pula perilaku *bullying* dilakukan secara fisik, misalnya memukul, menyenggol, atau bahkan menyerang secara berkelompok. Tindakan *bullying* seperti inilah yang dilakukan siswa-siswi, ada yang dilakukan oleh kakak kelas kepada adik kelasnya, bahkan ada sesama teman sekelas.

Menurut data WHO (World Health Organization) (dalam Haq, 2023) anak dengan usia dibawah 14 tahun mengalami kekerasan dan penelantaran setidaknya sebanyak 40 juta. Begitu pula di Indonesia, Kekerasan terhadap anak menjadi satu kasus yang bertambah setiap tahun. Hal ini juga diperkuat oleh data yang dirilis oleh KPAI yang menyatakan bahwa 3.800 kasus perundungan terlapor sepanjang tahun 2023 dan hampir separuh terjadi dilembaga pendidikan. Kasus kekerasan pada perempuan dan anak di Tarakan juga ikut mencemaskan. Pada tahun 2023, terjadi peningkatan kekerasan pada perempuan dan anak. Terdapat 49,7 jumlah kasus pada anak dan terdapat 50,3 kasus orangtua. Jenis kekerasan yang dimaksud adalah kekerasan secara psikis, eksploitasi, pelecehan seksual, maupun kasus perundungan.

Segala bentuk kekerasan pada anak baik ringan maupun berat akan membekas dalam ingatan anak (Nafisah, 2019). Tentunya hal ini akan mengakibatkan sejumlah gangguan atau hambatan dalam kehidupan anak. Remaja yang diidentifikasi sebagai korban *bullying* memiliki masalah yang sangat tinggi mengenai kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, gangguan makan, depresi hingga adanya percobaan bunuh diri Holt (dalam Junita dkk, 2023).

Dalam hal ini, peran guru BK sangat diperlukan untuk mengatasi kasus-kasus *bullying* yang ada di Sekolah. Menurut Kalida (dalam Ramadhani, 2022) Bimbingan dan Konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh pembimbing atau konselor baik kepada individu maupun kelompok agar dapat mengembangkan diri siswa secara optimal didalam setiap bidang kehidupan seperti bidang pribadi, sosial, karir, belajar, keluarga melalui berbagai jenis layanan yang berdasarkan norma atau adat istiadat yang berlaku.

Meninjau kasus kecemasan yang terjadi akibat tindak *bullying* marak terjadi, dalam bimbingan dan konseling terdapat salah satu layanan yaitu Konseling kelompok. Layanan konseling kelompok untuk mengatasi



siswa, sehingga total sampel berjumlah 57 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner skala *likert* dengan teknik analisis deskriptif dan analisis statistik inferensial.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif dalam penelitian ini memuat metode *pretest* dan *posttest* berdasarkan aspek-aspek kecemasan yaitu fisiologis, emosional dan kognitif dan kategori kecemasan korban *bullying* dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 1.

No.	Responden	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	MS	187	Tinggi	128	Rendah
2.	AA	197	Tinggi	142	Sedang
3.	SP	198	Tinggi	118	Rendah
4.	JP	195	Tinggi	123	Rendah
5.	SA	197	Tinggi	122	Rendah

Hasil tabel diatas, diketahui kecemasan korban *bullying* siswa dengan subjek berada pada kategori tinggi sebanyak lima siswa yaitu siswa MS, AA, SP, JP, dan SA dengan rata rata nilai interval ( $174 < X \leq 205$ ). Kemudian pada tabel *posttest* diatas diketahui bahwa terjadi adanya penurunan yaitu subjek berada pada kategori rendah sebanyak lima siswa yaitu siswa MS, AA, SP, JP, dan SA. Sehingga tidak terdapat subjek yang berada pada kategori sangat tinggi, tinggi, dan sangat rendah.

Analisis Deskriptif kecemasan korban *bullying* dengan indikator fisiologis akan dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 2.

Pretest				Posttest			
Kategori	Interval	Frekuensi	%	Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	$69 < X$	3	30%	Sangat Tinggi	$69 < X$	0	0%
Tinggi	$58 < X \leq 69$	2	20%	Tinggi	$58 < X \leq 69$	0	0%
Sedang	$48 < X \leq 58$	0	0%	Sedang	$48 < X \leq 58$	1	10%
Rendah	$37 < X \leq 48$	0	0%	Rendah	$37 < X \leq 48$	3	30%
Sangat Rendah	$X \leq 37$	0	0%	Sangat Rendah	$X \leq 37$	1	10%

Analisis Deskriptif kecemasan korban *bullying* dengan indikator emosional akan dijelaskan pada tabel dibawah ini:



**Scope & Focus Prosiding**

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Keefektifan Lokal untuk Pengembangan Isi Kebersamaan Sekolah
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Laporan BK
4. Kebijakan, Belajar, Wisata, Penelitian, Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Praktis) Sosial, Akademik & Keagamaan
6. Asesmen Pembelajaran di Era Digital
7. Peningkatan Nasionalisasi dan Keefektifan Generasi Z
8. Inovasi Budaya Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Kebersamaan



Link Pendaftaran: <https://s.id/senja-kkn>

**Tabel 3.**

Pretest				Posttest			
Kategori	Interval	Frekuensi	%	Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	$78 < X$	0	0%	Sangat Tinggi	$78 < X$	0	0%
Tinggi	$66 < X \leq 78$	4	40%	Tinggi	$66 < X \leq 78$	0	0%
Sedang	$54 < X \leq 66$	1	10%	Sedang	$54 < X \leq 66$	0	0%
Rendah	$42 < X \leq 54$	0	0%	Rendah	$42 < X \leq 54$	5	50%
Sangat Rendah	$X \leq 42$	0	0%	Sangat Rendah	$X \leq 42$	0	0%

Hasil tabel indikator kecemasan secara emosional menunjukkan terdapat empat siswa dengan kategori tinggi dengan presentase (40%) dengan rata-rata nilai pada interval ( $66 < X \leq 78$ ) kemudian terdapat satu siswa dengan kategori sedang dengan presentase (10%) dengan rata-rata nilai pada interval ( $54 < X \leq 66$ ) dan tidak ditemukan adanya subjek yang berada pada kategori sangat tinggi, rendah dan sangat rendah. Sedangkan pada *posttest* menunjukkan terdapat lima siswa pada kategori rendah dengan presentase (50%) dengan rata-rata nilai interval pada ( $42 < X \leq 54$ ). Artinya, hasil dari *pretest* dan *posttest* kecemasan korban *bullying* dengan indikator emosional terdapat peningkatan.

Analisis Deskriptif kecemasan korban *bullying* dengan indikator kognitif akan dijelaskan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.**

Pretest				Posttest			
Kategori	Interval	Frekuensi	%	Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	$59 < X$	1	10%	Sangat Tinggi	$59 < X$	0	0%
Tinggi	$50 < X \leq 59$	4	40%	Tinggi	$50 < X \leq 59$	0	0%
Sedang	$41 < X \leq 50$	0	0%	Sedang	$41 < X \leq 50$	2	20%
Rendah	$32 < X \leq 41$	0	0%	Rendah	$32 < X \leq 41$	3	30%
Sangat Rendah	$X \leq 32$	0	0%	Sangat Rendah	$X \leq 32$	0	0%

Dari hasil tabel diatas dapat diketahui bahwa kecemasan korban *bullying* dengan indikator kecemasan secara kognitif menunjukkan terdapat satu siswa dengan kategori sangat tinggi dengan presentase (10%) dengan rata-rata nilai pada interval (59), kemudian terdapat empat siswa dengan presentase (40%) dengan rata-rata nilai pada interval ( $50 < X \leq 58$ ) dan tidak ditemukan adanya subjek yang berada pada kategori sedang, rendah dan

sangat rendah. Sedangkan pada *posttest* menunjukkan terdapat dua siswa pada kategori sedang dengan presentase (20%) dengan rata-rata nilai pada interval ( $41 < X \leq 49$ ) dan tiga siswa kategori rendah dengan presentase (30%) dengan rata-rata nilai interval ( $32 < X \leq 40$ ). Artinya, hasil dari *pretest* dan *posttest* kecemasan korban *bullying* dengan indikator kognitif terdapat peningkatan.

Setelah melakukan *pretest* dan *posttest*, peneliti mendapati hasil perbandingan skor pada kedua metode seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 5.**

No.	Indikator	Pretest	GainScore	Posttest
1.	Fisiologis	345	130	215
2.	Emosional	349	122	227
3.	Kognitif	281	90	191

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat perubahan sebelum dan sesudah pada aspek fisiologis, emosional dan kognitif pada skala kecemasan korban *bullying* yang telah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan terapi menulis ekspresif untuk mengurangi kecemasan korban *bullying*. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif dapat mengurangi kecemasan akibat *bullying*, hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan Alvi Ratna Yuliana pada tahun 2023 dengan judul "Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Cemas Pada Remaja Korban *Bullying*"

Hasil dari penelitian tentang metode *expressive writing therapy* berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja korban *bullying* selama melakukan pertemuan, peneliti mendapatkan hasil adanya penurunan skala tingkat kecemasan sedangkan kelompok yang tidak diberikan terapi menulis ekspresif tidak mengalami penurunan karena dengan adanya menulis ekspresif ini bisa mengekspresikan diri hingga memperoleh pemahaman yang lebih baik. Kemudian hasil dari penelitian terdahulu terhadap terapi menulis ekspresif dapat diketahui bahwa betapa pentingnya terapi menulis ekspresif untuk menjadi wadah anggota kelompok untuk mengemukakan pendapat, pikiran serta dapat menambah wawasan yang bermanfaat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling dengan terapi menulis ekspresif memberikan penurunan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Penurunan ini terlihat dari perbandingan rata-rata skor *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* sesudah perlakuan. Oleh karena itu, dapat peneliti simpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan terapi menulis

ekspresif efektif dalam mengurangi kecemasan korban *bullying* di SMK Kesehatan Kaltara Tarakan.

## SARAN

Siswa diharapkan dapat memberikan motivasi serta pemahaman lebih mengenai apa itu terapi menulis ekspresif kepada siswa lainnya. Bagi guru diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif terapi menulis ekspresif sebagai pemecahan masalah bagi siswa dan diharapkan sekolah bisa menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan agar menjadi bahan dalam penelitian-penelitian selanjutnya terkait hubungan antara kecemasan korban *bullying* dengan layanan konseling kelompok melalui terapi menulis ekspresif.

## DAFTAR RUJUKAN

- Fitria, S., & Lestari, D. (2023). *Bullying dan Pengaruhnya Terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja di Aceh. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, Vol. 4 No.(1),1–9.* <http://dx.doi.org/10.32505/syifaulqulub.v4i1.5934>
- Salmiyati, Wiwik & Eka (2020). *Kecemasan Anak Korban Bullying: Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif Menurunkan Kecemasan.* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- Nafisah Azzahra, *Faktor Penyebab Meningkatnya Kekerasan Terhadap Anak Dan Tata Cara Penyelesaiannya Menurut Hukum Islam (Studi Penelitian Pada P2TP2A Kota Banda Aceh).* Skripsi. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry Darussalam, 2019.
- Haq, R. I. (2023). Efektivitas terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan sosial pada korban kekerasan di Kota Probolinggo. *Skripsi, 1–78.* [http://etheses.uin-malang.ac.id/47614/%0Amalang.ac.id/47614/1/19410032.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/47614/%0A%0Amalang.ac.id/47614/1/19410032.pdf)Nafisah, 2019
- Ramadhani, L. (2022). *Kebudayaan dalam Bimbingan dan Konseling.* 9, 34–42.
- 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>Ramadhani, 2023
- Latipun. (2015). *Psikologi Konseling* (4thed). Malang: UMM Press
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko. (2018). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan abstrak the effect of expressive writing therapy to decrease depression, anxiety, and stress in adolescents. *Journal Ilmu Keperawatan Jiwa, 1(1), 48–61.*Niman dkk, 2019



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Pengembangan Isi Konten Pembelajaran
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Laporan PK
4. Kebijakan, Belajar, Wisata, Perencanaan, Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
5. Peningkatan Pembelajaran Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karakter)
6. Asesmen Pembelajaran di Era Digital PK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Cetak-copok Budaya Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Keperawatan

SENJA KKN #5 + PROSIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

"Revitalisasi Bimbingan dan Konseling Berbasis Kearifan Lokal untuk Memperkuat Kreativitas & Ketangguhan Generasi Z menuju Indonesia Emas"

Link Pendaftaran: <https://s.id/senja-kkn>

Sabtu, 4 Januari 2025. Via Zoom



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>

Alvi, R., Luluk, C., & Vera (2023) Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Cemas Pada Remaja Korban *Bullying*. *Ejournal annapurwodadi.ac.id*