

Penerapan Terapi Menulis Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban *Bullying*

Slamet Raharjo^{1*}, Nurul Aktifah²

^{1,2} Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email: jojoeandroid@gmail.com

Abstract

The process of growth and development of adolescents is vulnerable to various social problems such as bullying. It frequently causes anxiety, and impacts one of inhibition of self potential and disruption of their daily life. One of the most appropriate methods to reduce the problem is by writing. This study aims to investigate the application of writing therapy in reducing anxiety level on teenage victims of bullying. It as a case study of 2 respondents who get bullying as the subject. The anxiety level was measured by *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). The analysis result stated there is a different of ancient level after applying the therapy during eight visits in a week. Therefore, nurses suggested to apply the writing therapy in caring on the teenage victims of bullying.

Keywords: Anxiety ; teenage victims of bullying ; writing therapy

Abstrak

Proses pertumbuhan dan perkembangan remaja rentan mengalami berbagai masalah sosial seperti *bullying*. *Bullying* mengakibatkan kecemasan yang berdampak terhadap terhambatnya potensi diri dan terganggunya kehidupan sehari-hari pada remaja. Metode yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah menulis. Tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini adalah untuk mengetahui penerapan terapi menulis terhadap tingkat kecemasan pada remaja yang menjadi korban *bullying*. Desain penulisan karya tulis ilmiah ini berupa studi kasus dengan subyek studi dua responden yang mengalami kecemasan akibat perilaku *bullying*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan responden adalah skala kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Hasil analisa perbedaan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi menulis selama delapan kali pertemuan dalam satu minggu menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan. Kesimpulannya adalah penerapan terapi menulis dapat menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang menjadi korban *bullying*. Saran bagi perawat hendaknya dapat menjadikan terapi menulis sebagai intervensi dalam memberikan asuhan keperawatan terhadap remaja yang mengalami kecemasan akibat *bullying*.

Kata kunci : Kecemasan ;remaja korban *bullying* ; terapi menulis

1. Pendahuluan

Remaja merupakan salah satu fase dalam pertumbuhan serta perkembangan manusia. Fase ini merupakan proses peralihan dari anak anak menuju dewasa. *World Health Organization* (dalam Infodatin PDI Kemenkes RI, 2015) pada tahun 2014 memperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2019 memaparkan jumlah remaja atau pemuda di Indonesia mencapai sekitar 64,19 juta jiwa yang tersebar di wilayah NKRI dan mengisi sekitar 24,01% atau hampir seperempat jumlah

penduduk Indonesia. Proses perkembangan remaja kerap mengalami berbagai hambatan terutama pada remaja yang menjadi korban *bullying*.

Bullying merupakan kegiatan penindasan secara verbal maupun non verbal melalui media (*cyber bullying*) atau secara langsung, yang dilakukan remaja atau sekelompok remaja kepada remaja lainnya. Jumlah kasus *bullying* yang tercatat oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (dalam Infodatin PDI Kemenkes RI, 2018) dari tahun 2011 hingga 2018 terdapat 318.400 anak atau sekitar 10,4% remaja mengalami *bullying* dari keseluruhan kasus bidang pendidikan. Data lain memaparkan bahwa 41% siswa usia 15 tahun di Indonesia menjadi korban *bullying* dan mendapat perilaku *bullying* beberapa kali dalam satu bulan (PISA, 2018). Perilaku agresif seperti *bullying* dikalangan remaja mengakibatkan timbulnya masalah seperti kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respons otonom (NANDA 2018 – 2020). Kecemasan membuat korban takut dalam menjalani aktivitas sehari-hari bahkan menimbulkan krisis kepercayaan terhadap orang lain. Hal ini disebabkan karena hilangnya rasa percaya, benci, dan takut saat akan membina hubungan atau interaksi dengan orang lain maupun lingkungan sekitarnya.

Masalah yang timbul akibat kecemasan pada remaja korban *bullying* memerlukan penanganan untuk mencegah gangguan mental lebih lanjut salah satunya dengan terapi menulis. Terapi menulis ekspresif berguna untuk mengurangi kecemasan tanpa membuat individu khawatir disalahkan dalam mengeksplor perasaan atau emosi yang dialaminya (Salmiyati, Sulistyaningsih, & Ervika 2020). Terapi menulis merupakan metode yang tepat diberikan kepada remaja korban *bullying* karena sulitnya mengekspresikan emosi dan bersikap asertif bagi remaja korban *bullying* yang mengalami kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Niman, Saptiningsih, dan Tania (2019) menunjukkan bahwa 40% responden atau 8 dari 20 remaja korban *bullying* yang diuji menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan menjadi kecemasan ringan setelah diberikan terapi menulis.

Penulisan karya tulis ilmiah ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya karena dilakukan dengan desain yang berbeda sehingga dapat diketahui apakah penerapan terapi menulis sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami remaja korban *bullying* relevan untuk digunakan. Karya tulis ilmiah ini diharapkan masa remaja dapat menjadi moment untuk berproses dan mengembangkan potensi diri secara optimal tanpa adanya trauma atau hambatan pada kesehatan jiwanya karena mengalami kecemasan akibat tindakan *bullying*.

2. Metode

Desain karya tulis ilmiah ini berupa studi kasus dengan terapi menulis sebagai variable independen dan tingkat kecemasan sebagai variable dependen. Subjek atau responden yang digunakan adalah dua remaja perempuan yang menjadi korban *bullying* dan mengalami kecemasan di Kabupaten Pekalongan. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Rating Anxiety Scale* (HARS) sebelum dan sesudah diberikan terapi menulis selama delapan kali pertemuan dalam sepekan dengan durasi 35 menit setiap pertemuan.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Karakteristik demografi responden

Tabel 3.1 Distribusi data karakteristik demografi responden

	Karakteristik			
	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Lama Mengalami <i>Bullying</i>
Responden I	18 tahun	Perempuan	SMA	12 tahun
Responden II	21 tahun	Perempuan	Perguruan Tinggi	12 tahun

Hasil analisa data responden berdasarkan karakteristik demografi memperlihatkan bahwa responden I dan II memiliki persamaan jenis kelamin dan lama pengalaman *bullying* tetapi terdapat perbedaan usia pada responden I yang berusia 18 tahun dengan responden II yang berusia 21 tahun. Perbedaan lainnya ditemukan pada jenjang pendidikan responden I yang masih menempuh pendidikan di SMA dan responden II yang masih menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

Data jenis perilaku *bullying*

Tabel 3.2 Distribusi data jenis perilaku *bullying*

	Jenis <i>Bullying</i>		
	<i>Bullying</i> Verbal	<i>Bullying</i> Fisik	<i>Bullying</i> Psikologis
Responden I	Mengalami	Mengalami	Mengalami
Responden II	Mengalami	Tidak Mengalami	Mengalami

Hasil analisa data jenis perilaku *bullying* memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan jenis perilaku *bullying* yang dialami responden I yang mengalami *bullying* verbal, fisik, dan psikologis dengan responden II yang hanya mengalami *bullying* verbal dan psikologis.

Data kategori dampak *bullying*

Tabel 3.3 Distribusi data kategori dampak *bullying* (n = 2)

Kategori Dampak	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Ringan	-	1
Sedang	-	1
Berat	-	-
Sangat berat	2	-
Total	2	2

Hasil dari analisa data kategori dampak *bullying* memperlihatkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terapi menulis responden I mengalami dampak dari perilaku *bullying* dalam kategori berat dan setelah dilakukan intervensi terapi menulis

responden I mengalami dampak dari perilaku *bullying* dalam kategori ringan. Analisa data kategori dampak *bullying* sebelum dilakukan intervensi pada responden II berada dalam kategori berat dan setelah dilakukan intervensi berada dalam kategori sedang.

Data tingkat kecemasan

Tabel 3.4 Distribusi data tingkat kecemasan (n = 2)

Tingkat Kecemasan	Pre-test	Post-test
Tidak Ada Kecemasan	-	-
Ringan	-	1
Sedang	-	1
Berat	2	-
Total	2	2

Hasil dari analisa data tingkat kecemasan memperlihatkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terapi menulis responden I mengalami kecemasan pada tingkat berat dan setelah dilakukan intervensi terapi menulis responden I mengalami kecemasan pada tingkat ringan. Analisa data tingkat kecemasan memperlihatkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terapi menulis responden II mengalami kecemasan pada tingkat berat dan setelah dilakukan intervensi terapi menulis responden II mengalami kecemasan pada tingkat sedang.

Pembahasan

a. Analisis Karakteristik Demografi

Analisa data responden pada penulisan karya tulis ilmiah ini ditinjau berdasarkan karakteristik demografi memperlihatkan bahwa responden I dan II memiliki persamaan jenis kelamin dan lama pengalaman *bullying*. Penelitian yang dilakukan Putri, Kritiyawati, dan Arif (2014) menunjukkan bahwa perempuan memiliki sifat yang lebih emosional dan mengesampingkan intelektualnya dibandingkan dengan laki laki yang bersifat lebih rasional dan objektif. Hal tersebut membuat perempuan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki laki. Analisis selanjutnya memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan usia serta jenjang pendidikan pada kedua responden. Responden I berusia 18 tahun memiliki latar belakang pendidikan SMA sementara responden II yang berusia 21 tahun memiliki latar belakang pendidikan perguruan tinggi.

b. Analisis Perbedaan Kategori Dampak *Bullying* Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Menulis

Bullying merupakan tindakan agresif dengan mengkonfrontasi korban secara langsung maupun tidak langsung. Latifah (2018) mengklasifikasikan jenis perilaku *bullying* meliputi *bullying* verbal, fisik, maupun psikologis. *Bullying* sebagai bentuk perilaku yang *intimidatif* *bullying* tentunya memberikan dampak terhadap korban. Kategori dampak yang dialami responden I sebelum dilakukan intervensi terapi menulis berada dalam kategori berat dan setelah dilakukan intervensi terapi menulis berada dalam kategori ringan, sementara pada responden II kategori dampak *bullying* yang dialami sebelum dilakukan intervensi terapi menulis berada dalam kategori berat dan setelah dilakukan intervensi terapi menulis tingkat

berada dalam kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerapan terapi menulis berpengaruh terhadap dampak yang ditimbulkan dari perilaku *bullying*.

c. Analisis Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Menulis

Ansietas atau kecemasan merupakan perasaan distress psikologis meliputi rasa cemas, takut, gelisah, dan khawatir sebagai respon normal terhadap kejadian yang mengancam (Wuryaningsih, Windarwati, Dewi, Deviantony & Hadi, 2018). Kecemasan sebagai respon *defensif* terhadap kejadian yang mengancam muncul sebagai manifestasi pada korban perilaku *bullying*.

Tingkat kecemasan yang dialami oleh responden I sebelum dilakukan intervensi terapi menulis berada ditingkat berat dan setelah dilakukan intervensi terapi menulis tingkat kecemasan kembali diukur dan didapatkan hasil berada ditingkat ringan, sementara pada responden II tingkat kecemasan yang dialami sebelum dilakukan intervensi terapi menulis berada ditingkat berat dan setelah dilakukan intervensi terapi menulis tingkat kecemasan kembali diukur dan didapatkan hasil berada ditingkat sedang. Hasil penerapan terapi menulis terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying* ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Wekoadi, Ridwan, & Suigiarto (2018) yang dijadikan sebagai rujukan rujukan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.

d. Analisis Efektivitas Penerapan Terapi Menulis

Penerapan terapi menulis ekspresif dapat menurunkan tingkat kecemasan akibat perilaku *bullying* pada kedua responden. Pernyataan tersebut dibuktikan dari hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan terapi menulis ekspresif. Hal tersebut terjadi karena terapi menulis ekspresif menjadi media katarsis bagi responden yang merupakan korban *bullying* untuk mengekspresikan pikiran, emosi, maupun gagasan yang selama ini tidak dapat diungkapkan. Implementasi terapi menulis pada penulisan karya tulis ilmiah ini ditemukan perbedaan efektivitas yang berbeda terhadap tingkat kecemasan dan kategori dampak *bullying* yang dialami responden. Perbedaan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi menulis dengan dosis dan perlakuan yang sama dipengaruhi oleh karakteristik demografi pada kedua responden terutama latar belakang pendidikan yang dimiliki. Responden I memiliki jenjang pendidikan SMA sementara responden II memiliki jenjang pendidikan perguruan tinggi.

Lingkungan pendidikan kedua responden yang berbeda memberikan pengaruh terhadap kecemasan sebagai konflik emosi yang muncul serta dampak *bullying* yang dialami. Manurung (2016) menjelaskan bahwa lingkungan atau sekitar tempat tinggal dapat mempengaruhi cara berfikir individu mengenai perspektif diri sendiri maupun orang lain. Lingkungan yang tidak aman karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun rekan kerja yang menyebabkan munculnya kecemasan.

Teori lainnya mengenai lingkungan sebagai penyebab munculnya gangguan emosi seperti kecemasan menjelaskan bahwa lingkungan merupakan tempat

terjadinya interaksi sosial yang memiliki potensi menimbulkan konflik dan menimbulkan munculnya tekanan emosional. Konflik yang tidak dihilangkan membuat perasaan-perasaan yang menyertainya juga tidak dapat dihilangkan (Sobur, 2011).

Teori-teori tersebut sesuai dengan kondisi responden saat dilakukan pengkajian. Responden II masih beberapa kali melakukan kegiatan perkuliahan secara langsung sehingga mendapatkan perilaku *bullying* dengan frekuensi yang lebih sering dari responden I yang sudah tidak melakukan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Perbedaan model pembelajaran ini sesuai dengan Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Di Masa Pandemi *CORONAVIRUS DISEASE 2019* (Covid-19) Dalam Surat Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, Dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia.

4. Kesimpulan

Hasil dari penerapan terapi menulis terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying* menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi menulis berpengaruh terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying*.

Referensi

- Badan Pusat Statistik, 2019. *Statistik Pemuda Indonesia 2019*. Jakarta
- Baradero, M., Dayrit, W., & Maratning, A.(2016).*Kesehatan Mental Psikiatri : Seri Asuhan Keperawatan*.Jakarta, Indonesia : Penerbit Buku KEdokteran EGC
- Direja, A.H.S.(2017).*Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*.Yogyakarta, Indonesia : Nuha Medika
- Herdman, T.H., Kamitsuru, S.(2018). *NANDA International Diagnoses : definitions and classification 2018-2020*. Jakarta, Indonesia : EGC
- Kementrian kesehatan RI. INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI Kekerasan terhadap Anak dan Remaja. 2018
- Kementrian kesehatan RI. INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. 2015
- Latifah, N.(2018). *Gambaran Perilaku dan Dampak Bullying pada Korban di SD Negeri 01 Ngesrep Kecamatan Banyumanik Kota Semarang*.(Skripsi). Diambil dari <http://repository.unimus.ac.id/2689/>
- Tampubolon, J.Y.(2019). *Pengaruh Terapi Expressive Writing terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Padu Tiga Juhar Tahun 2019*.(Skripsi). Diambil dari <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2019/08/JUNI-YANTI-TAMPUBOLON-032015025.pdf>
- Manurung, N.(2016). *Terapi Reminiscence*.Jakarta, Indonesia : Trans Info Media

- Massa, K.(2018).*Etika Keperawatan Peraturan, Kebijakan Dan Undang Undang Praktik Keperawatan*.Jakarta, Indonesia : Trans Info media
- Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C.(2019). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Korban Bullying.*Jurnal Keperawatan Jiwa*,7(2), 179-184.doi : <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.181-184>
- OECD (2018). *Programme for International Student Assessment (PISA)*. Diakses dari https://www.oecd.org/pisa/publications/PISA2018_CN_IDN.pdf pada tanggal 29 Oktober 2020.
- Purnamarini, D.P.A., Setiawan, T.I., & Hidayat, D.R.(2016).Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah. *Insight : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 36-42. doi : <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.06>
- Putri, D. S., Kristiyawati, S. P., & Arif, S.(2014). Pengaruh Terapi Humor Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi dengan General Anestesi di RS Tegalgrejo Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 1(6).
- Salmiyati., Sulistyaningsih, W., & Ervika E.(2020). Kecemasan Anak Korban *Bullying* : Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif Menurunkan Kecemasan. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 4(1), 49-56. doi : <https://doi.org/10.36341/psi.v4i1.1307>
- SKB Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, Dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia No. 03/KB/2021, No. 384 TAHUN 2021, No. HK.01.08/MENKES/4242/2021, dan No. 440-717 TAHUN 2021, tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Di Masa Pandemi *CORONAVIRUS DISEASE 2019* (Covid-19)
- Sobur, A. (2011). *Psikologi Umum*. Bandung, Indonesia : Pustaka Setia.
- Wekoadi, G.H., Ridwan, M., & Suigiarto, A.(2018). *Writing Therapy* terhadap Penurunan Cemas pada Remaja Korban *Bullying*. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(1), 37-44. doi : <https://doi.org/10.31983/jrk.v7i1.3232>
- Wuryaningsih, E.W., Windarwati, H.D., Dewi, E.I., Deviantony, F., & Hadi, E. (2018). *Keperawatan Kesehatan Jiwa 1*.Jember, Indonesia : UPT Percetakan & Penerbitan Universitas Jember