

***Literature Review : Terapi Menulis Terhadap Kecemasan Korban Bullying di Indonesia***

***(Literature Review: Writing Therapy for Anxiety Among Bullied Victim)***

**Anindya Arum cempaka<sup>1</sup>**

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya<sup>1</sup>

Email: [anindya@ukwms.ac.id](mailto:anindya@ukwms.ac.id)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Bullying memiliki efek yang signifikan pada korban dalam waktu panjang. Efek bullying bagi korban adalah perasaan cemas, tidak aman, lebih sensitif dan pendiam. Korban juga akan menunjukkan harga diri rendah dan kurangnya efikasi diri. Perasaan cemas yang dialami korban jika tidak tertangani dapat meningkatkan resiko depresi yang dapat mencetuskan kejadian bunuh diri. Salah satu jenis terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada korban bullying adalah dengan menggunakan terapi menulis. Terapi menulis dapat meningkatkan pemahaman individu dalam menghadapi stres, rasa marah, kecemasan, depresi. **Metode :** Pencarian artikel penelitian yang relevan dengan topik literature review ini dilakukan menggunakan kata kunci atau keyword: “terapi menulis”, “kecemasan”, “korban bullying”, “Indonesia”, ke beberapa database yaitu PROQUEST, EBSCO dan GOOGLE SCHOLAR, dengan pembatasan waktu yaitu sejak Januari 2013 hingga Juli 2022. Pada awal pencarian diperoleh 1.117 artikel yang relevan, namun hanya 5 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Tahap selanjutnya, peneliti menilai 6 artikel tersebut dengan Duffy’s Research Appraisal Checklist Approach. **Hasil:** Dari 5 artikel penelitian menunjukkan terapi menulis efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada korban bullying berusia remaja dan dewasa. Sedangkan pada penelitian dengan responden berusia anak-anak, terapi menulis tidak efektif mengurangi tingkat kecemasan. **Kesimpulan:** Terapi menulis efektif menurunkan tingkat kecemasan pada responden usia remaja dan dewasa.

**Kata kunci:** terapi menulis; bullying ; kecemasan; pengelolaan emosi

**ABSTRACT**

**Introduction:** Bullying has significantly affected victims for a long time. The effect of bullying on victims is anxiety. Victims will also show lower levels of self-esteem and self-efficacy. If not handled, feelings of anxiety experienced by victims can increase the risk of depression and suicide. One therapy that can be used to overcome psychological problems in victims of bullying is to use writing therapy. Writing therapy can improve individual understanding in dealing with stress, anger, anxiety, and depression. **Methods:** The strategy of searching for research articles relevant to this research topic was carried out using the keywords: “writing therapy”, “anxiety”, “victims of bullying”, and “Indonesia”, to several major databases such as PROQUEST, EBSCO and GOOGLE SCHOLAR, with limitations time is from January 2013 to July 2022. Research articles are reviewed and selected according to the sample inclusion criteria. At the beginning of the search, 1117 articles were found relevant to the topic, but only 6 articles met the

inclusion criteria. After that, the researcher assessed the 6 articles with Duffy's Research Appraisal Checklist Approach. **Results:** The results of 5 studies showed that writing therapy effectively reduced anxiety levels in victims of bullying in their teens and adults. Meanwhile, in research with respondents aged children, writing therapy is ineffective in reducing anxiety levels. **Conclusion:** Writing therapy effectively reduces anxiety levels in adolescent and adult respondents.

**Keywords:** writing therapy; bullying; anxiety; emotional management

## PENDAHULUAN

Bullying atau perundungan memiliki efek yang signifikan pada korban dalam waktu panjang. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa bullying mengakibatkan keengganan siswa untuk masuk sekolah, peningkatan angka bolos sekolah, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, kurangnya motivasi untuk belajar, meningkatkan kemungkinan putus sekolah dini, penyalahgunaan obat dan bunuh diri (Brown & Taylor, 2008; Cornell et al., 2013; Hutzell & Payne, 2012; Viljoen et al., 2005; Wang et al., 2022). Selain itu, efek bullying bagi korban adalah perasaan tertekan, cemas, tidak aman, lebih sensitive dan pendiam. Korban juga akan menunjukkan rendahnya harga diri serta efikasi diri. Perasaan cemas yang dialami korban dapat meningkatkan resiko depresi yang dapat mencetuskan kejadian bunuh diri (Rahayu & Permana, 2019). Korban bullying berpeluang menjadi pelaku bully di kemudian hari karena trauma yang didapatkan (Walters & Espelage, 2018). Bagi kelompok, bullying akan berpengaruh pada efektivitas dan norma kelompok yang ada. Bagi organisasi, bullying akan kinerja dan budaya organisasi. Bagi lingkungan dan sosial, bullying dapat menimbulkan masalah yang terkait dengan konsekuensi hukum (Samnani & Singh, 2012). Namun sayangnya, banyak korban bullying

bersikap pasif atau diam saat mengalami perundungan, kondisi ini yang membuat fenomena bullying bagaikan fenomena gunung es yang sukar diungkap (Silviandari & Helmi, 2018).

Bullying terjadi akibat tidak adanya empati pelaku dan pencegahan oleh lingkungan sekitar (Rahayu & Permana, 2019). Weber dalam Zakiyah *et al* (2017) menyebutkan terdapat faktor yang menyebabkan seseorang melakukan perundungan atau bullying yaitu faktor diri individu itu sendiri, keluarga, lingkungan, dan teman sebaya (Zakiyah *et al*, 2017). Pelaku perundungan seringkali datang dari keluarga bermasalah, misalnya orang tua atau wali yang sering menghukum anaknya secara keras dan berlebihan, orang tua yang kerap bertengkar didepan anak, sehingga anak akan menjadikan tingkah laku orang tuanya sebagai contoh, meniru dan menerapkannya terhadap teman-temannya. Faktor berikutnya adalah lingkungan sekitar termasuk sekolah, terutama jika pihak sekolah sering melakukan pembiaran perilaku bullying. Faktor kelompok pertemanan juga memengaruhi terjadinya bullying karena biasanya seseorang menjadi pelaku sebagai usaha pembuktian agar mereka bisa masuk dalam kelompok tertentu. Pelaku bullying akan memiliki watak keras, dan merasa berkuasa karena menggunakan perilaku

agresif berupa perundungan untuk menunjukkan jika status sosial mereka lebih tinggi dari korban (Chung & Lee, 2020; Haynie et al., 2001; Parkhurst & Hopmeyer, 1998). Orang yang menyaksikan perbuatan bullying disebut *bystander* dan dikelompokkan menjadi tiga yaitu *defender*, *reinforcer* dan *outsider*. Defender adalah orang yang menolong korban agar tidak dirundung lagi oleh pelaku, *reinforcer* yaitu orang yang saat melihat perbuatan bullying malah membantu pelaku untuk membully korban dan *outsider* adalah orang yang saat melihat perbuatan bullying tidak berbuat apa-apa (Damayanti et al, 2020).

Ada tiga jenis bullying yaitu bullying verbal, intimidasi sosial dan fisik. Bullying verbal meliputi ejekan, sindiran, komentar bernada seksual dan ancaman untuk menimbulkan kerugian bagi seseorang. Intimidasi sosial dimaksudkan untuk merusak reputasi atau hubungan seseorang misalnya dengan menyuruh orang lain untuk tidak berteman dengan korban, menyebarkan desas-desus, atau membuat malu di depan orang lain. Sedangkan bullying fisik melibatkan menyakiti tubuh seseorang atau melakukan sesuatu yang merugikan milik orang. Bullying fisik meliputi pukulan, tendangan, mencubit, meludahi, mendorong, mengambil atau menghancurkan barang milik individu (Gladden et al., 2014).

Salah satu bentuk terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan atau ansietas pada korban perundungan adalah dengan terapi menulis. Terapi menulis dapat meningkatkan pemahaman individu dalam menghadapi stres, rasa marah,

kecemasan, depresi, kecanduan, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam hidup (Reni Susanti & Sri Supriyantini, 2013). Terapi menulis dipilih karena terapi tersebut akan memberi motivasi, membuat emosi lebih stabil dan dapat meningkatkan pemahaman mengenai diri sendiri pada korban bullying (Prasetono dalam Wekoadi et al., 2018).

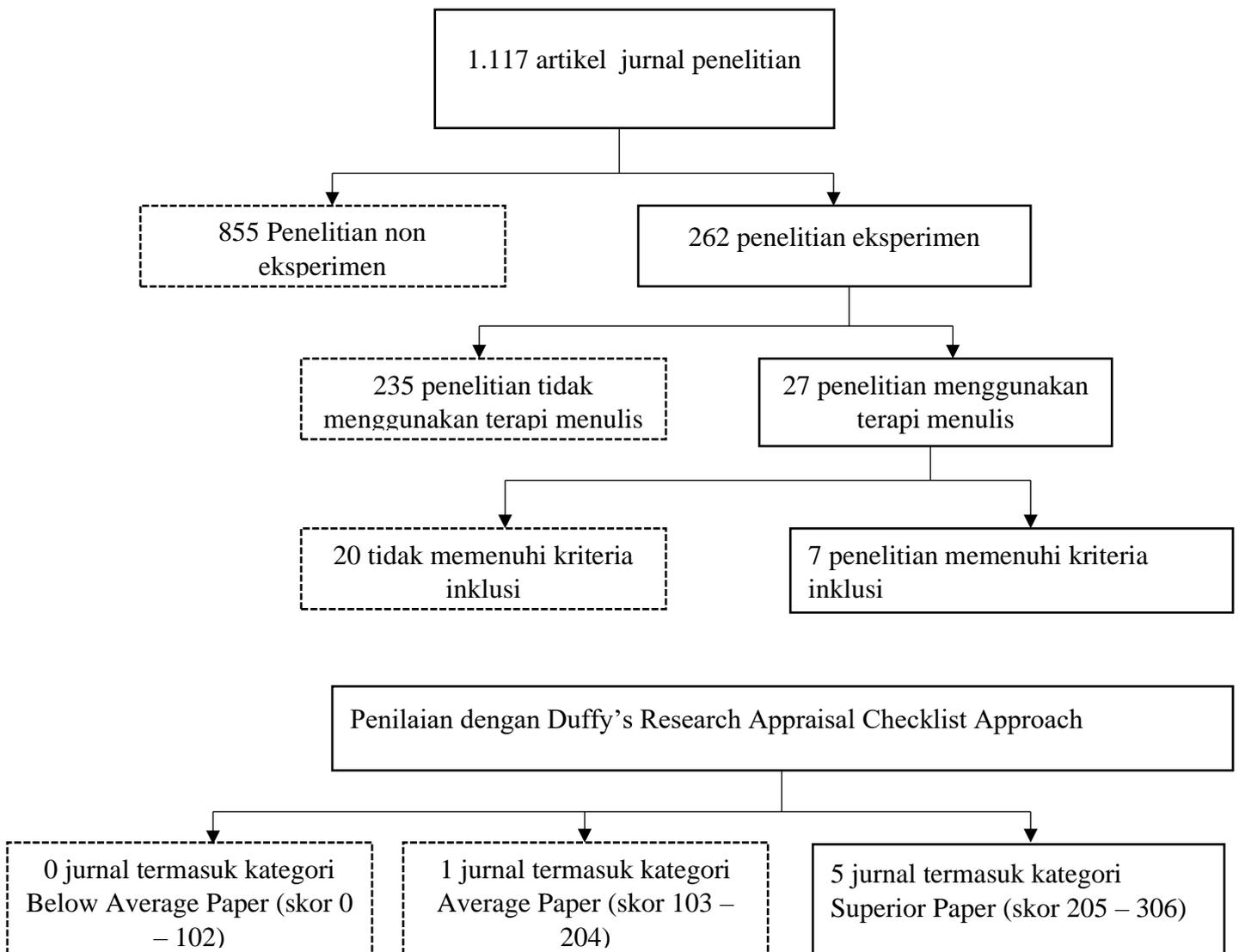
Perawat berperan penting dalam meningkatkan kesadaran mengenai pencegahan bullying serta menurunkan tingkat kecemasan korban sehingga dapat mencegah timbulnya efek yang merugikan dalam jangka waktu Panjang. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi intervensi terapi menulis dalam menurunkan tingkat ansietas atau kecemasan pada korban Bullying.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian sekunder berjenis *literature review* yang artinya analisis yang dilakukan merupakan saran membangun terhadap penelitian yang sudah dilakukan terhadap suatu topik tertentu. Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis efek terapi menulis terhadap kecemasan korban bullying di Indonesia. Variabel independen adalah terapi menulis untuk menurunkan tingkat ansietas korban bullying di Indonesia. Variabel dependen adalah kecemasan yang dialami korban bullying di Indonesia. Populasi adalah semua jurnal hasil penelitian dengan topik terapi menulis terhadap dampak psikologis yang dialami korban bullying di Indonesia. Sampel adalah jurnal hasil penelitian

dengan topik Terapi menulis untuk menurunkan dampak psikologis yang merugikan korban bullying di Indonesia yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini meliputi: 1) merupakan penelitian kuantitatif eksperimen; 2) independen yaitu intervensi terapi menulis; 3) variabel dependen adalah kecemasan

pada korban bullying; 4) lokasi penelitian di Indonesia; dan 6) Publikasi hasil penelitian dilakukan dalam rentang tahun 2013- 2022. Alur penelaahan jurnal dalam literature review ini dilakukan sesuai Gambar 1.



Gambar 1. Review Structure

Pertanyaan penelitian dirumuskan melalui PICO framework, yaitu:

P : korban bullying di Indonesia;

I : terapi menulis;

C : -

O : kecemasan korban bullying.

Strategi pencarian artikel penelitian dilakukan dengan menggunakan kata kunci: “terapi menulis”, “kecemasan”, “korban bullying”, “Indonesia”, ke beberapa database mayor seperti PROQUEST, EBSCO dan GOOGLE

SCHOLAR, yang diterbitkan dalam kurun waktu Januari 2013 hingga Juli 2022. Artikel penelitian ditelaah dan dipilih yang sesuai dengan kriteria inklusi. Pada awal pencarian diperoleh 1.117 artikel yang relevan dengan topik, namun hanya 5 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Setelah itu, peneliti menilai 5 artikel tersebut dengan Duffy’s Research Appraisal Checklist Approach.

### HASIL

Analisis pada 6 artikel hasil penelitian yang menjadi sampel

dalam literature review ini dituliskan pada Tabel 1.

Tabel 1. *Critical Appraisal*

| Nomor                       | 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
|-----------------------------|--|---|---|---|---|---|
| Peneliti                    | Galih Mahendra Wekoadi; Moh. Ridwan ; Angga Sugiarto                                       | Susanti Niman, Monika Saptiningsih; Clara Tania       | Salmiyati ; Wiwik Sulistyaningsih ; Eka Ervika  | Sri Hartini ; Willy; Fransisca ; Selly Handayani ; Gina Levina ; Ryan Andika Yusri            | Slamet Raharjo ; Nurul Aktifah  | Shinta Siti Aisyah; Elisabeth Christiana              |
| Tahun Publikasi             | 2018   | 2019  | 2020  | 2021  | 2021  | 2020  |
| Desain Penelitian           | <i>Quasy Experimental</i>  | <i>Pre-experimental one group pretest-posttest</i>    | <i>Quasy experimental one group pretest-posttest</i>  | <i>Pre-experimental group pretest-posttest</i>  | <i>Pre-experimental one group pretest-posttest</i>  | <i>Pre-experimental one group pretest-posttest</i>    |
| Durasi Pemberian Intervensi | Sebanyak 8 kali pertemuan selama 4 pekan. Setiap pertemuan membutuhkan waktu 35 menit yang | Tidak disebutkan secara spesifik dalam artikel jurnal | Pemberian terapi diberikan dalam 6 sesi. Tidak disebutkan secara spesifik berapa menit dalam satu sesi. | Pemberian terapi menulis dilakukan dalam 3 kali sesi pertemuan dengan setiap sesi berlangsung | Pemberian terapi menulis dilakukan delapan kali pertemuan selama satu minggu dengan durasi 35 | Tidak disebutkan secara spesifik dalam artikel jurnal |

|                     |  |  |   |   |   |   |
|---------------------|--|--|---|---|---|---|
|                     | terbagi atas 4 sesi.   |  |   | selama 60-120 menit.  | menit setiap pertemuan  |   |
| Jumlah sampel       | 40 responden berusia remaja  | Sampel sebanyak 20 korban bullying berusia remaja yang mengalami kecemasan   | Sampel berjumlah 8 orang dengan rentang usia 9-12 tahun   | 20 orang berusia remaja   | Dua orang responden berusia 18 dan 21 tahun   | 3 siswa SD kelas 5  |
| Kelompok Intervensi | 20 orang   | 20 orang   | 4 Orang   | 20 orang  | 2 orang   | 3 Orang   |
| Kelompok Kontrol    | 20 orang   | Tidak terdapat kelompok kontrol  | 4 Orang   | Tidak terdapat kelompok kontrol   | Tidak terdapat kelompok kontrol   | Tidak terdapat kelompok kontrol   |
| Instrumen           | Kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)   | Kuesioner Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-42)  | Kecemasan Spence Children's Anxiety Scale (SCAS)  | Kuesioner ciri kecemasan berdasarkan aspek kecemasan menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2018)   | Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)  | Kuesioner Pengelolaan Emosi   |
| Temuan              | 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 | Tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi menulis mayoritas mengalami kecemasan tingkat sedang. Sedangkan setelah diberikan terapi menulis 40% responden mengalami kecemasan ringan. Terdapat | Uji Mann Whitney, memperlihatkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ( $r = 0.72$ ; $p > 0.05$ ). Selanjutnya pada kelompok eksperimen dilakukan uji wilcoxon, didapat hasil bahwa terapi menulis ekspresif tidak efektif | Uji Paired Sample T-Test yang dilakukan menghasilkan signifikansi Paired Sample Test 0.007 ( $p < 0.05$ ) dengan demikian terbukti bahwa terapi menulis efektif dalam menurunkan kecemasan responden. | Hasil dari penerapan terapi menulis terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi. Hal tersebut menunjukkan | Hasil dari Uji Paired Sample T Test menunjukkan nilai Sig. (2-Tailed) 0,001 dengan batas kritis penelitian 0,05, maka diketahui bahwa $0,001 < 0,05$ . Sehingga dapat diambil keputusan $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima dengan melihat hasil |

|            |   |   |   |   |   |   |
|------------|---|---|---|---|---|---|
|            | kontrol yang menunjukkan hasil $p = 0.05$ . Hasil tersebut diperkuat dengan uji beda post-test antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang menunjukkan $p = 0.000$ ( $p < 0.05$ ) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. | perubahan skor pre-test dengan skor post-test. 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. | menurunkan kecemasan anak korban bullying ( $r = -0.13$ ; $p > 0.05$ ).           |   | bahwa terapi menulis berpengaruh terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying. | perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Sehingga dapat diambil keputusan bahwa Terapi menulis dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa Sekolah Dasar korban perundungan verbal |
| Kesimpulan | Terapi menulis memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying.   | Terapi menulis memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying.   | Terapi menulis tidak memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan korban bullying | Terapi menulis memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying. | Terapi menulis memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan korban bullying.        | Terapi menulis memiliki pengaruh terhadap kemampuan mengelola emosi marah korban bullying.  |

**1. Writing Therapy Terhadap Penurunan Cemas Pada Remaja Korban Bullying (Wekoadi *et al*, 2018)**

Penelitian ini menitikberatkan pengaruh terapi menulis pada penurunan tingkat kecemasan terhadap remaja korban bullying. Dalam penelitian ini responden berjumlah

empat puluh orang yang terbagi dalam kelompok kontrol sebesar dua puluh orang dan kelompok perlakuan sebanyak dua puluh orang. Intervensi terapi dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan dalam satu bulan. Tiap pertemuan membutuhkan waktu 35 menit yang terbagi dalam empat sesi. Kuesioner Hamilton Anxiety Rating

Scale (HARS) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan. Keunggulan penelitian ini adalah adanya kelompok kontrol yang berfungsi sebagai pembanding. Hasil penelitian menunjukkan terapi menulis efektif dalam menurunkan cemas  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

## **2. Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan remaja Korban Bullying**

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui terapi menulis terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying. Dalam artikel ini durasi terapi menuliskan tidak dicantumkan. Jumlah sampel berjumlah dua puluh orang remaja yang mengalami kecemasan, namun tidak terdapat kelompok kontrol. Instrumen pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner *Depression, Anxiety, Stress Scale* (DASS-42). Analisa dilakukan dengan uji paired t-test. Hasil :  $p$ -value = 0,000 ( $< 0,05$ ). Dari penelitian ini didapatkan hasil adanya pengaruh terapi menulis terhadap tingkat kecemasan remaja korban perundungan.

## **3. Kecemasan Anak Korban Bullying: Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Menurunkan Kecemasan (Salmiyati et al, 2020)**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terapi menulis terhadap tingkat kecemasan pada responden anak. Terapi dilakukan dalam enam sesi namun tidak disebutkan jumlah waktu tiap sesinya. Kuesioner kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari modifikasi skala Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) meliputi area kecemasan, separation anxiety, general

anxiety, social anxiety, panic/agoraphobia, obsessive compulsive dan fear of physical injury. Delapan orang anak berusia 9-12 tahun digunakan sebagai responden. Delapan orang responden dibagi menjadi dua yaitu sebagai kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Dari uji statistik Uji Mann Whitney, setelah pada kelompok perlakuan didapatkan hasil tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ( $r = 0.72$  ;  $p > 0.05$ ). Dari hasil uji wilcoxon, didapat hasil bahwa terapi menulis ekspresif tidak efektif menurunkan kecemasan anak korban bullying ( $r = -0.13$  ;  $p > 0.05$ ).

## **4. Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying (Hartini et al, 2021)**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi menulis ekspresif dalam menurunkan public speaking anxiety. Responden penelitian ini berjumlah dua puluh orang remaja dan tidak memiliki kelompok kontrol. Terapi menulis dilakukan dalam tiga sesi serta masing-masing sesi memakan waktu 60-120 menit. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kecemasan berdasarkan aspek kecemasan menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2018). Uji Paired Sample T-Test yang dilakukan menghasilkan signifikansi Paired Sample Test 0.007 ( $p < 0.05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi menulis mampu menurunkan tingkat public speaking anxiety pada siswa-siswi korban bullying.

### **5. Penerapan Terapi Menulis Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi menulis terhadap kecemasan korban bullying. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak dua orang dan tidak ada kelompok kontrol. Terapi menulis dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan dan masing-masing pertemuan dilakukan selama tiga puluh lima menit. Setelah perlakuan, didapat hasil adanya penurunan tingkat kecemasan pada responden yang mengalami kecemasan akibat bullying.

### **6. Expressive Writing Untuk Mengelola Emosi Marah Siswa SD Korban Perundungan Verbal**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan responden yang merupakan korban bullying dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah. Responden dalam penelitian ini berjumlah tiga orang yang duduk di bangku SD kelas lima. Tidak terdapat kelompok kontrol pada penelitian ini. Durasi dan frekuensi pemberian terapi menulis juga tidak dicantumkan dalam artikel. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah kuesioner pengelolaan emosi.

Hasil dari Uji Paired Sample T Test menunjukkan nilai Sig. (2-Tailed) 0,001 dengan batas kritis penelitian 0,05, sehingga dapat diambil kesimpulan terapi menulis memiliki pengaruh dalam meningkatkan kemampuan

pengelolaan emosi marah pada responden penelitian ini.

### **PEMBAHASAN**

Semua artikel yang menjadi sampel penelitian ini merupakan hasil penelitian kuantitatif eksperimen. Ada 2 penelitian yang menggunakan desain *quasy-experiment* yang memiliki kelompok kontrol sebagai pembanding yaitu penelitian oleh Wekoadi *et al.*, (2018) dan Salmiyati *et al.* (2020). Sedangkan 4 penelitian menggunakan desain *pre-experiment* dengan pendekatan *the one group pretest posttest design* yaitu penelitian oleh Niman *et al.*, (2019); AUFAR dan RAHARJO, (2020); Siti Aisyah dan Christiana, (2020); dan Hartini *et al.*, (2021).

Sebanyak tiga dari enam penelitian memakai metode pemilihan sampel *purposive sampling* yaitu penelitian oleh Wekoadi *et al.*, (2018); Siti Aisyah dan Christiana, (2020); dan Hartini *et al.*, (2021). Sedangkan satu penelitian memakai metode *total sampling* yaitu penelitian oleh Niman *et al.*, (2019). Namun dua penelitian tidak menyebutkan metode pemilihan sampelnya. Teknik pengambilan sampel secara *purposive* memiliki keunggulan yaitu sampel sesuai dengan tujuan penelitian dan umumnya merupakan orang atau personal yang mudah ditemui oleh peneliti. Namun metode pemilihan sampel ini memiliki kelemahan yaitu tidak terdapat jaminan kalau jumlah sampel yang digunakan representatif dalam segi jumlah (Lenaini, 2021).

Seluruh variable dependen dalam enam penelitian ini bersifat homogen yaitu terapi menulis. Sedangkan variabel dependen pada lima penelitian adalah kecemasan pada korban bullying (Aufar & Raharjo, 2020; Hartini et al., 2021; Niman et al., 2019; Salmiyati et al., 2020; Wekoadi et al., 2018). Satu penelitian menggunakan variable dependen kemampuan pengelolaan emosi marah (Siti Aisyah & Christiana, 2020).

Durasi pemberian terapi bervariasi namun tidak semua artikel menyebutkan secara spesifik durasi pemberian terapi menulis. Penelitian oleh Wekoadi *et al* (2018) melakukan terapi menulis sebanyak 8 kali pertemuan dalam sebulan, penelitian oleh Salmiyati *et al* (2020) memberikan terapi menulis sebanyak 6 sesi, penelitian oleh Hartini *et al* (2021) memberikan terapi menulis sebanyak tiga kali dengan durasi 60-120 menit per sesi, adapun penelitian oleh Aufar dan Raharjo (2020) memberikan terapi menulis sebanyak 8 kali seminggu dengan durasi masing-masing sesi adalah tiga puluh lima menit. Sedangkankan dua penelitian lain tidak memncantumkan waktu dan durasi pemebrian terapinya.

Dari enam penelitian , empat penelitian menunjukkan terapi menulis berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan korban bullying berusia remaja dan dewasa (Aufar & Raharjo, 2020; Hartini et al., 2021; Niman et al., 2019; Wekoadi et al., 2018). Satu penelitian menunjukkan terapi menulis berpengaruh meningkatkan kemampuan

pengelolaan emosi marah pada korban bullying berusia remaja (Siti Aisyah & Christiana, 2020). Sedangkan satu penelitian dengan responden berusia anak menunjukkan tidak terdapat pengaruh terapi menulis terhadap variabel independen (Salmiyati et al., 2020).

## SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil literature review pada 6 artikel jurnal hasil penelitian terkait penerapan terapi menulis terhadap masalah psikologis korban bullying , mayoritas menunjukkan efektivitas terapi. Dari hasil penelitian tersebut, penulis beropini bahwa terapi menulis lebih tepat dilakukan pada responden berusia remaja atau dewasa. Hal ini disebabkan karena individu yang berusia remaja memiliki kemampuan berpikir logis dan abstrak secara sistematis serta mampu menaruh perhatian terhadap masa depan, dan masalah ideologis (Mukhlis dalam Mauliya, 2019).

## Daftar Pustaka

- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- Brown, S., & Taylor, K. (2008). Bullying, education and earnings: Evidence from the National Child Development Study. *Economics of Education Review*, 27(4), 387–401. <https://doi.org/10.1016/j.econedur>

- ev.2007.03.003
- Chung, J. Y., & Lee, S. (2020). Are bully-victims homogeneous? Latent class analysis on school bullying. *Children and Youth Services Review*, *112*(January), 104922. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.104922>
- Cornell, D., Huang, F., & Fan, X. (2013). Perceived prevalence of teasing and bullying predicts high school dropout rates. *J. Educ. Psychol.*
- Damayanti, S., Nofia Sari, O., & Bagaskara, K. (2020). Perlindungan Hukum terhadap Anak Korban Bullying di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Rechtsens*, *9*(2), 153–168. <https://doi.org/10.36835/rechtsens.v9i2.791>
- Gladden, R. M., Vivolo-Kantor, A. M., Hamburger, M. E., & Lumpkin, C. D. (2014). *Bullying surveillance among youths: Uniform definitions for public health and recommended data elements, version 1.0*. Centers for Disease Control and Prevention.
- 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>
- Haynie, D. L., Nansel, T., Eitel, P., Crump, A. D., Saylor, K., Yu, K., & Simons-Morton, B. (2001). Bullies, victims, and bully/victims: Distinct groups of at-risk youth. *Journal of Early Adolescence*, *21*(1), 29–49. <https://doi.org/10.1177/0272431601021001002>
- Hutzell, K. L., & Payne, A. A. (2012). The Impact of Bullying Victimization on School Avoidance. *Youth Violence and Juvenile Justice*, *10*(4), 370–385. <https://doi.org/10.1177/1541204012438926>
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengambilan Pendidikan Sejarah*, *6*(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis/article/download/4075/pdf>
- Mauliya, A. (2019). Perkembangan Kognitif pada Peserta Didik SMP (Sekolah Menengah Pertama) Menurut Jean Piaget. *ScienceEdu*, *II*(2), 86. <https://doi.org/10.19184/se.v2i2.15059>
- Niman, S., Saptiningsih, M., Tania, C., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Borromeus, S. (2019). Kecemasan Remaja Korban Bullying Effect of Expressive Writing Therapy Towards the Level of Anxiety Analysis of Victims of Bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(2), 179–184. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4899>
- Parkhurst, J. T., & Hopmeyer, A. (1998). Sociometric popularity and peer-perceived popularity: Two distinct dimensions of peer status. *Journal of Early Adolescence*, *18*(2), 125–144. <https://doi.org/10.1177/0272431698018002001>

- Rahayu, B. A., & Permana, I. (2019). Bullying di Sekolah : Kurangnya Empati Pelaku Bullying dan Pencegahan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 237. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.237-246>
- Reni Susanti, & Sri Supriyantini. (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.
- 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>
- Samnani, A. K., & Singh, P. (2012). 20 Years of workplace bullying research: A review of the antecedents and consequences of bullying in the workplace. *Aggression and Violent Behavior*, 17(6), 581–589. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.08.004>
- Silviandari, I. A., & Helmi, A. F. (2018). Bullying di Tempat Kerja di Indonesia. *Buletin Psikologi*, 26(2), 137. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38028>
- Siti Aisyah, S., & Christiana, E. (2020). Expressive Writing untuk Mengelola Emosi Marah Siswa SD Korban Perundungan Verbal. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 454–462.
- Viljoen, J. L., O’Neill, M. L., & Sidhu, A. (2005). Bullying behaviors in female and male adolescent offenders: Prevalence, types, and association with psychosocial adjustment. *Aggressive Behavior*, 31(6), 521–536. <https://doi.org/10.1002/ab.20036>
- Walters, G. D., & Espelage, D. L. (2018). From victim to victimizer: Hostility, anger, and depression as mediators of the bullying victimization–bullying perpetration association. *Journal of School Psychology*, 68(December 2017), 73–83. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.12.003>
- Wang, H., Tang, J., Dill, S. E., Xiao, J., Boswell, M., Cousineau, C., & Rozelle, S. (2022). Bullying Victims in Rural Primary Schools: Prevalence, Correlates, and Consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph19020765>
- 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>
- Zakiyah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 324–330. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>