

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga

Kitana Najwa Maudyna

NIM. P17320321054

The Application of Expressive Writing Therapy to reduce anxiety levels in adolescent victims of bullying at SMA PESAT Bogor City

i +xiii 45, v chapter, 6 tables, attachments

ABSTRACT

Background: Adolescence is a period that begins with puberty and ends with the process of becoming an adult. This effort to find their identity can change adolescent behavior to be positive or negative. *Bullying* is one of the most common negative behaviors committed by adolescents. There are still many high school adolescents who experience anxiety due to being victims of *bullying*. This anxiety can be minimized in several ways such as relaxation, assertiveness, communication and socialization skills and psychological therapies that are soothing to the soul, one of which is expressive writing therapy. **Objective :** This study was conducted with the aim of knowing the effect of applying expressive writing therapy on reducing adolescent anxiety levels in victims of *bullying*. **Method:** the method used in this research is descriptive in the form of a case study. With the GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder) anxiety measuring instrument with research subjects totaling 3 respondents. **Result :** After doing expressive writing therapy to 3 respondents showed that teenager 1 experienced a decrease in anxiety level scores with an initial value of 10 to 7, teenager 2 experienced a decrease in anxiety level scores with an initial value of 11 to 9, teenager 3 experienced a decrease in anxiety level scores with an initial value of 10 to 8. From the results of this case study, it is hoped that adolescents with anxious victims of bullying can be given expressive writing therapy to prove useful for reducing anxiety levels. **Conclusion :** The application of expressive writing therapy has proven to be beneficial to reducing anxiety levels in adolescent victims of bullying.

Keywords: Adolescent, Case Study, Expressive Writing, Bullying, Anxiety

Bibliography : 2014-2024

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga

Kitana Najwa Maudyna
NIM. P17320321054

Penerapan terapi *expressive writing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja korban *bullying* di SMAN 1 Dramaga Kabupaten Bogor

ABSTRAK

Latar Belakang : Masa remaja adalah periode yang dimulai dengan pubertas dan berakhir dengan proses menuju dewasa, Upaya untuk menemukan identitas dirinya ini dapat mengubah tingkah laku remaja menjadi positif maupun negatif. *Bullying* adalah salah satu perilaku negatif yang paling umum dilakukan oleh remaja. Masih banyak remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) yang mengalami cemas karna menjadi korban *bullying*. Cemas tersebut dapat diminimalisir dengan beberapa cara seperti relaksasi, Asertivitas (Ketegasan diri), Keterampilan berkomunikasi dan bersosialisasi dan terapi psikologis yang bersifat menenangkan jiwa salah satunya terapi *expressive writing*. **Tujuan :** penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi *expressive writing* terhadap penurunan Tingkat cemas remaja pada korban *bullying*. **Metode :** metode yang digunakan penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus. Dengan alat ukur kecemasan GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder) dengan subjek penelitian berjumlah 3 responden. **Hasil penelitian :** setelah dilakukannya terapi *expressive writing* kepada 3 responden menunjukkan bahwa remaja 1 mengalami penurunan skor tingkat cemas dengan nilai awal 10 menjadi 7 , remaja 2 mengalami penurunan skor tingkat cemas dengan nilai awal 11 menjadi 9 , remaja 3 mengalami penurunan skor tingkat cemas dengan nilai awal 10 menjadi 8. Dari hasil studi kasus ini diharapkan remaja dengan cemas korban *bullying* dapat diberikan terapi *expressive writing* terbukti bermanfaat terhadap penurunan tingkat cemas. **Kesimpulan :** Penerapan terapi *expressive writing* terbukti bermanfaat terhadap penurunan tingkat cemas pada remaja korban *bullying*.

Kata Kunci : Expressive Writing, Bullying, Remaja, Cemas, Studi Kasus

Daftar Pustaka : 2014-2024