

Bandung Health Ministry Health Polytechnic D-III Nursing Study Program (Bogor Campus)

Anatasya Febriani
NIM.P17320321004

Application of Expressive Writing Therapy to Reduce Anxiety for Victims of Bullying in Adolescents at YZA Junior High School

ABSTRACT

Adolescence is a period that begins with puberty and ends with the process of becoming an adult. Adolescents consider sexual bullying as a traumatic and unpleasant experience, writing therapy is the right method given to adolescent victims of bullying because of the difficulty of expressing emotions and being assertive for adolescent victims of bullying who experience anxiety. **The aim** is to get an overview of the application of Expressive Writing therapy in reducing anxiety towards adolescent victims of bullying. **The research method** uses a descriptive method, namely research that makes a description (description) of situations or events that occur at this time. **The results** of the study The five respondents experienced anxiety in adolescents affected by bullying through measurement with HARS (Halmiton Anxiety Rating Scale) before Expressive writing therapy the five respondents experienced a score of 42-49 (severe anxiety), and after measurement with HARS obtained a score of 35-46 (severe anxiety-very severe). **In conclusion**, after expressive writing therapy, the respondents experienced a change in anxiety level from very severe anxiety to severe anxiety, although there were some who were still categorized as very severe anxiety, but the score was reduced from before. **The recommendations** of this study are expected to be the application of Expressive writing therapy as an effort to overcome the anxiety that arises in students affected by bullying at YZA Junior High School BOGOR CITY.

Keywords: Adolescents, Expressive Writing Therapy, Bullying Victims, Anxiety
Bibliography: 17 Source (2009-2023)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi D-III
Keperawatan (Kampus Bogor)

Anatasya Febriani
NIM.P17320321004

Penerapan Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Kecemasan Terhadap
Korban *Bullying* Pada Remaja Di SMP YZA KOTA BOGOR

ABSTRAK

Masa remaja adalah periode yang dimulai dengan pubertas dan berakhir dengan proses menuju dewasa. Remaja menganggap *Bullying* seksual sebagai pengalaman yang traumatis dan tidak menyenangkan, 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. **Tujuannya** untuk mendapatkan gambaran dari Penerapan terapi Menulis Ekspresif dalam mengurangi kecemasan terhadap korban *bullying* pada remaja. **Metode** penelitian menggunakan metode deskriptif yaitu penelitian yang membuat pencandraan (deskripsi) mengenai situasi – situasi atau kejadian – kejadian yang terjadi pada saat ini. **Hasil** penelitian Kelima responden tersebut mengalami kecemasan ke-5 remaja yang terkena *bullying* melalui pengukuran dengan HARS (*Halmiton AnxietyRating Scale*) sebelum dilakukan terapi menulis *Expressive* ke lima responden mengalami skor 42-49 (kecemasan berat), dan setelah dilakukan pengukuran dengan HARS didapat skor 35-46 (kecemasan berat-sangat berat). **Kesimpulannya** setelah dilakukan Terapi menulis ekspresif responden mengalami perubahan tingkat kecemasan yang bermula kecemasan sangat berat menjadi kecemasan berat meski ada yang beberapa yang masih berkategori kecemasan sangat berat namun skornya berkurang dari sebelumnya. **Rekomendasi** penelitian ini diharapkan menjadi penerapan terapi menulis Ekspresif sebagai upaya dalam mengatasi Kecemasan yang timbul pada siswa yang terkena *bullying* Di SMP YZA Kota Bogor.

Kata kunci : Remaja, Terapi Menulis Ekspresif, Korban *Bullying*, Kecemasan.

Daftar pustaka : 17 Sumber (2009-2023)