

Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Kecemasan pada Anak Korban *Bullying*

Salmiyati, Wiwik Sulistyaningsih, Eka Erwika

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan pada anak korban *bullying*. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *pretest posttest control group design* yaitu merupakan desain eksperimen dengan melakukan pengukuran atau observasi sebelum dan setelah perlakuan diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecemasan yang diadaptasi dan dimodifikasi dari *Spence Children's Anxiety Scale (SCAS)*. Skala kecemasan ini mencerminkan simptom kecemasan dari enam area kecemasan yaitu *separation anxiety, general anxiety, social anxiety, panic/agoraphobia, obsessive compulsive* dan *fear of physical injury*. Sebanyak 8 orang anak korban *bullying* (6 perempuan dan 2 laki-laki), berusia 9-12 tahun dilibatkan sebagai subjek penelitian. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang anak (1 laki-laki dan 3 perempuan). Terapi menulis ekspresif dilakukan dalam 4 tahap yaitu tahap *recognition, examination, juxtaposition* dan *application to the self*. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisa dengan menggunakan uji *Mann Whitney* sehingga diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($r = -0,72$ dengan signifikan 0.564 ($p > 0.05$)). Selain itu juga dilakukan uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol, sehingga diperoleh hasil $r = -0.13$ dengan $\text{sig} = 0.715$ ($p > 0.05$), yang berarti bahwa terapi menulis ekspresif tidak efektif untuk menurunkan kecemasan pada anak korban *bullying*. Hal ini terjadi karena beberapa faktor diantaranya pencapaian *insight* pada subjek tidak berjalan lancar, karakteristik menulis ekspresif tidak terpenuhi, subjek masih mengalami *bullying*, jarak dan waktu menulis serta perbedaan dan karakteristik individu. Meskipun demikian, menulis ekspresif dapat digunakan sebagai media katarsis.

Kata kunci: terapi menulis ekspresif, kecemasan, anak korban *bullying*

Expressive Writing Therapy in Reducing Anxiety Among Bullied Victim Children

Salmiyati, Wiwik Sulistyaningsing, Eka Ervika

ABSTRACT

This research is aimed to investigate the effectiveness of expressive writing therapy in order to reduce anxiety bullied victim children. The method used is experimental method with pretest posttest control group design is an experimental design to make measurements or observations before and after treatment in the experimental group and control group. Data were collected using anxiety scale that was adapted and modified from Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) reflecting symptoms of anxiety in six area of anxiety: separation anxiety, general anxiety, social anxiety, panic/agoraphobia, obsessive compulsive and fear of physical injury. Subjects are 8 bullied victim children (6 girls and 2 boys) aged 9-12 years old. They are dividing into two groups: experimental group and control group. Each groups consisting of 4 children (3 girls and 1 boy). Expressive writing therapy done in 4 steps: recognition, examination, juxtaposition and application to the self. Data were analyzed using Mann Whitney test, the result showed that there were no differences anxiety between experimental group and control group ($r = -0,72$, sig 0.564 ($p > 0.05$)). Data also were analyzed using Wilcoxon test on experimental group ($r = -0.13$ sig = 0.715 ($p > 0.05$)), the result showed that expressive writing therapy were not effective to reduce anxiety on bullied victim children. There are same factors that cause this to happen are achievement of insight on subject does not go smoothly, characteristics of expressive writing are not met, subjects still bullied, distance and time to write expressive, differences and characteristics individual. Nevertheless, expressive writing can be used to cathartic media.

Keyword: expressive writing therapy, anxiety, bullied victim children