



**LEMBAR PENGESAHAN**  
Nomor: 201/LP-LPBK/VII/2026

Judul : Penerapan Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Pada Korban Bullying Di SMPN 1 Taman Kabupaten Pemalang

Nama : Rintan Dwi Saputri

Menerangkan bahwa abstrak dengan judul di atas telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Pekalongan, 20 Juli 2026

Disahkan oleh,  
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)

Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN

**Program Studi Diploma Tiga Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

**ABSTRAK**

Rintan Dwi Saputri<sup>1</sup>, Yuni Sandra Pratiwi<sup>2</sup>

**Penerapan Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja  
Pada Korban Bullying Di SMPN 1 Taman Kabupaten Pemalang**

Bullying adalah tindakan yang tidak menyenangkan, bisa berupa kata-kata, tuduhan, atau perlakuan tidak baik di dunia nyata atau maya. Tindakan ini membuat seseorang merasa tidak nyaman, sedih, dan tertekan, baik dilakukan oleh satu orang maupun kelompok tertentu. Bullying merupakan masalah yang banyak terjadi sekarang, terutama di kalangan anak muda / remaja usia sekitar 11- 18 tahun. Dampak bullying seperti kesakitan fisik dan psikologis, tidak percaya diri, malu trauma, merasa sendiri serba salah, dan takut sekolah bisa meningkatkan ansietas. Terapi menulis dapat memberikan manfaat dalam mengurangi tekanan mental sehingga aktivitas menulis dapat berperan dalam menyeimbangkan keadaan emosional seseorang dengan cara yang alami. **Tujuan** dari karya tulis ilmiah ini adalah untuk mengetahui penerapan terapi menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat kecemasan remaja korban bullying. **Metode** Karya Tulis Ilmiah adalah studi kasus dengan melibatkan 1 remaja korban bullying yang mengalami kecemasan. Intervensi ini dilakukan berupa terapi menulis ekspresif selama 6x pertemuan dengan durasi 30 menit dalam 1 Minggu. **Hasil** studi kasus menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada korban bullying yaitu sebelum intervensi dengan skor ansietas 22 termasuk ansietas sedang dan sesudah intervensi skor ansietas 10 termasuk skor ringan. **Kesimpulan** dari karya tulis ilmiah ini adalah terapi menulis ekspresif dapat menurunkan tingkat kecemasan remaja korban bullying. **Saran** bagi tenaga keperawatan diharapkan semua perawat, khususnya perawat komunitas dan perawat jiwa, dapat memperluas pengetahuan dan kemampuan dalam penerapan terapi menulis ekspresif sebagai salah satu bentuk intervensi keperawatan mandiri untuk membantu mengurangi rasa cemas atau mengatasi kecemasan yang dialami oleh klien di berbagai pelayanan kesehatan.

**Kunci:** *Bullying, Kecemasan, Remaja, Terapi Menulis Ekspresif*

**Vocational Program in Nursing  
Faculty of Health Sciences  
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

**ABSTRACT**

Rintan Dwi Saputri<sup>1</sup>, Yuni Sandra Pratiwi<sup>2</sup>

**The Implementation of Expressive Writing Therapy on Anxiety Levels in an Adolescent Victim of Bullying at SMPN 1 Taman, Pemalang Regency**

Bullying is a harmful act that may involve verbal abuse, false accusations, or inappropriate treatment in both real life and online environments. Such behavior causes individuals to feel uncomfortable, sad, and distressed, whether it is carried out by one person or a group. Bullying is a common problem, particularly among adolescents aged 11 to 18 years. The effects of bullying, including physical and psychological distress, low self-confidence, shame, trauma, feelings of isolation, self-blame, and fear of attending school, may increase anxiety. Expressive writing therapy may help reduce psychological distress, as writing activities can contribute to balancing emotional conditions in a natural way. The **objective** of this study was to determine the implementation of expressive writing therapy in reducing anxiety levels among an adolescent victim of bullying. This scientific work employed a case study involving one adolescent victim of bullying who experienced anxiety. The intervention consisted of expressive writing therapy conducted in six sessions, with each session lasting 30 minutes over one week. The results of the case study showed a reduction in anxiety levels. Before the intervention, the participant had an anxiety score of 22, indicating moderate anxiety, while after the intervention, the anxiety score decreased to 10, indicating mild anxiety. It can be concluded that expressive writing therapy reduced anxiety levels in an adolescent victim of bullying. It is recommended that nurses, particularly community and mental health nurses, enhance their knowledge and skills in implementing expressive writing therapy as an independent nursing intervention to help reduce or manage anxiety experienced by clients in various healthcare settings.

**Keywords:** *adolescent, anxiety, bullying, expressive writing therapy*