



Menulis Ekspresif Untuk Mereduksi Kecemasan Korban Bullying

Dinda Ramadanti¹, Neni Noviza², Lena Marianti³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  dindaramanti00@gmail.com

ABSTRACT

The title of this research is “Expressive Writing to Reduce Anxiety Due to Bullying at Al-Kautsar Islamic Boarding School in Lahat.” The background of this research is that Islamic boarding schools have routines involving senior and junior students, which can make them vulnerable to bullying cases. Bullying is a form of child abuse where peers target someone who is perceived as weaker or lower in status to gain certain benefits or satisfaction. Bullying typically occurs repeatedly. For victims of bullying, this condition leads to physical and psychological pain, one of which is anxiety. The purpose of this study is to understand the anxiety experienced by bullying victims at Al-Kautsar Islamic Boarding School in Lahat and to examine the implementation of expressive writing therapy to address anxiety in bullying victims at the school. This study is field research with a qualitative approach and descriptive method. Data was collected through observation, interviews, and documentation. The subjects of the study were two female students from Al-Kautsar Islamic Boarding School in Lahat who experienced anxiety due to bullying. The analysis technique used was data collection, data reduction, presentation of data, and conclusion. The results showed that the anxiety experienced by bullying victims at the school included restlessness, physical tension, startled responses, rapid speech, lack of coordination, vulnerability to injury, social withdrawal, inhibition, avoidance of problems, hyperventilation, excessive vigilance, difficulty concentrating, tension, decreased creativity and productivity, confusion, feelings of guilt, fear of losing control, and recurring nightmares. The implementation of expressive writing therapy took place over four meetings, during which both subjects actively participated in the sessions and counseling until the end. The anxiety of both subjects decreased after the expressive writing activity, as evidenced by the scores they received post-activity. The conclusion of this study is that expressive writing can reduce anxiety in bullying victims at Al-Kautsar Islamic Boarding School in Lahat.

Key words: *Anxiety, Bullying, Expressive Writing*

ARTICLE INFO

Article history:

Received
March 07, 2025

Revised
March 13, 2025

Accepted
April 02, 2025

How to cite

Ramadanti, D., Noviza N., & Marinati, L. (2025). Menulis Ekspresif Untuk Mereduksi Kecemasan Korban Bullying. *Journal of Society Counseling*. 3(1).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam siklus kehidupan manusia karena menjadi jembatan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada fase remaja,

individu mengalami perubahan yang kompleks baik secara fisik, kognitif, maupun sosial-emosional (Coleman, E., 2023). Rentang usia remaja umumnya berada pada kisaran 12 hingga 21 tahun, yang terbagi ke dalam tiga tahap, yaitu remaja awal, pertengahan, dan akhir (Remaja, A. H. P., 2023). Setiap tahap perkembangan tersebut memiliki karakteristik dan tugas perkembangan yang berbeda, terutama dalam hal pembentukan identitas diri dan kematangan psikososial (Erikson, 2015).

Salah satu tugas perkembangan yang penting pada masa remaja adalah kemampuan membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya. Hubungan sosial pada masa remaja berperan sebagai sarana belajar dalam memahami norma, nilai, serta etika dalam kehidupan sosial (Gentina, E., 2016). Interaksi sosial yang efektif dengan teman sebaya juga berkontribusi terhadap perkembangan keterampilan sosial dan regulasi emosi (Reyes, N. M., 2020). Oleh karena itu, keberhasilan remaja dalam menjalin hubungan sosial sangat dipengaruhi oleh kualitas pengalaman sosial yang mereka peroleh.

Seiring dengan bertambahnya usia, lingkungan sosial remaja tidak lagi terbatas pada keluarga, tetapi meluas ke lingkungan sekolah dan masyarakat. Dalam konteks ini, keluarga tetap memiliki peran fundamental sebagai agen sosialisasi pertama yang menanamkan nilai dan norma kehidupan (Bornstein, 2019). Pola asuh yang positif dan hubungan keluarga yang harmonis terbukti berkontribusi terhadap perkembangan perilaku prososial pada remaja (Batool, S. S., 2022). Sebaliknya, kegagalan dalam internalisasi nilai-nilai keluarga dapat menyebabkan munculnya perilaku maladaptif, seperti agresivitas dan penyimpangan sosial (Espelage & Hong, 2022).

Salah satu bentuk perilaku maladaptif yang banyak terjadi pada remaja adalah *bullying*. Bullying merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja, berulang, dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban (Olweus, 2024). Perilaku *bullying* dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kekerasan fisik, verbal, relasional, maupun berbasis teknologi (Bansal, V., 2024). Fenomena *bullying* menjadi perhatian global karena dampaknya yang luas terhadap perkembangan psikologis remaja (Ariani, T. A., 2025).

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, *bullying* tidak hanya terjadi di sekolah umum, tetapi juga ditemukan di lingkungan pondok pesantren. Lingkungan pesantren memiliki karakteristik unik, seperti sistem asrama, interaksi intens antara santri, serta adanya struktur senioritas (Utama, A. P., 2024). Kondisi ini berpotensi memunculkan relasi kuasa yang tidak seimbang antara santri senior dan junior. Penelitian menunjukkan bahwa santri baru merupakan kelompok yang paling rentan menjadi korban *bullying* karena masih dalam proses adaptasi (Sari, 2025).

Selain itu, keberagaman latar belakang budaya dan daerah asal santri juga dapat memicu konflik sosial apabila tidak dikelola dengan baik (Hidayati, 2026). Jumlah santri yang besar dengan keterbatasan pengawasan dari pembina turut meningkatkan risiko terjadinya perilaku *bullying* (Mursyidah, N., 2024). Faktor lain seperti ketidaksiapan individu menjalani kehidupan pesantren, terutama bagi santri yang tidak memiliki motivasi intrinsik, juga dapat memperburuk kondisi psikologis mereka.

Dampak dari *bullying* tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis. Salah satu dampak psikologis yang paling dominan adalah munculnya kecemasan pada korban (Borrego-Ruiz, A., 2026). Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan ketegangan yang berlebihan terhadap situasi tertentu (American Psychiatric Association, 2022). Pada remaja, kecemasan dapat mengganggu fungsi akademik, hubungan sosial, serta perkembangan kepribadian secara keseluruhan (Gao, M., 2025).

Jika tidak ditangani secara tepat, kecemasan akibat *bullying* dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius, seperti depresi dan gangguan stres pascatrauma (Copeland, 2013). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif dan sesuai dengan karakteristik remaja untuk membantu mereka mengelola emosi dan pengalaman traumatis yang dialami. Salah satu pendekatan intervensi yang dinilai efektif adalah terapi *expressive writing*. Teknik ini memberikan kesempatan kepada individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalamnya melalui tulisan (Pennebaker & Chung, 2016). Proses menulis ini memungkinkan individu untuk mengorganisasi pengalaman emosional yang sebelumnya tidak terstruktur (Sloan & Marx, 2024). Dengan demikian, *expressive writing* dapat membantu individu dalam mengurangi beban psikologis yang mereka rasakan.

Penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada remaja (Guo, L., 2023). Selain itu, pendekatan ini juga relatif mudah diterapkan dalam setting pendidikan karena tidak membutuhkan fasilitas yang kompleks (Utami & Pratiwi, 2024). Proses dalam *expressive writing* meliputi beberapa tahapan, yaitu pengungkapan awal, eksplorasi emosi melalui tulisan, refleksi, dan internalisasi makna pengalaman (Pennebaker & Smyth, 2016).

Berdasarkan kajian teoritis dan empiris tersebut, penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa korban *bullying* di lingkungan pesantren memiliki tingkat kecemasan yang signifikan akibat pengalaman sosial negatif yang berulang. Selain itu, diasumsikan bahwa remaja sebagai santri memiliki keterbatasan dalam mengekspresikan emosi secara terbuka, sehingga membutuhkan media alternatif seperti menulis. Peneliti juga berasumsi bahwa terapi *expressive writing* dapat menjadi intervensi yang efektif karena mampu membantu proses katarsis emosional dan reorganisasi kognitif pada korban bullying.

Dengan demikian, penelitian ini difokuskan pada penerapan terapi *expressive writing* untuk mereduksi kecemasan pada korban *bullying* di Pondok Pesantren Al-Kautsar Lahat, Sumatera Selatan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis pendekatan ekspresif, khususnya dalam konteks pendidikan pesantren yang masih relatif terbatas dalam penerapan intervensi psikologis berbasis bukti.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena psikologis yang dialami subjek, khususnya terkait kecemasan akibat *bullying* serta dinamika perubahan setelah diberikan intervensi berupa *expressive writing*. Pendekatan ini menekankan pada makna, pengalaman subjektif, serta interpretasi individu terhadap realitas sosial yang dialaminya (Creswell & Creswell, 2017). Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, yaitu menggambarkan fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat berdasarkan data yang diperoleh di lapangan (Moleong, 2019).

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang santriwati di Pondok Pesantren Al-Kautsar Lahat, Sumatera Selatan, yang mengalami kecemasan akibat *bullying*. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Creswell & Poth, 2016). Adapun kriteria subjek meliputi: (1) santriwati yang pernah mengalami *bullying*, (2) menunjukkan gejala

kecemasan, dan (3) bersedia menjadi partisipan penelitian. Jumlah subjek yang terbatas dalam penelitian kualitatif bertujuan untuk memperoleh data yang mendalam (*in-depth data*) daripada luas (Patton, 2020).

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

Observasi

Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku, ekspresi emosional, serta interaksi sosial subjek dalam lingkungan pesantren. Observasi yang digunakan bersifat partisipatif moderat, di mana peneliti terlibat secara terbatas dalam aktivitas subjek (Spradley, 2016). Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh data kontekstual yang lebih natural.

Wawancara

Wawancara dilakukan secara mendalam (*in-depth interview*) dengan pendekatan semi-terstruktur untuk menggali pengalaman subjektif subjek terkait bullying dan kecemasan yang dialami, serta perubahan setelah intervensi. Wawancara mendalam digunakan karena mampu menghasilkan data yang kaya dan detail mengenai pengalaman individu.

Dokumentasi

Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung, meliputi catatan kegiatan, hasil tulisan expressive writing subjek, serta dokumen lain yang relevan. Teknik ini penting untuk memperkuat validitas data melalui bukti tertulis.

Prosedur Penelitian

| Tahap Penelitian | Kegiatan | Uraian |
|---------------------------------|-----------------------|--|
| Pra-Lapangan | Identifikasi Masalah | Peneliti mengidentifikasi fenomena bullying dan kecemasan yang dialami santri di lingkungan pesantren. |
| | Studi Pendahuluan | Peneliti melakukan pengamatan awal dan pengumpulan informasi terkait kondisi subjek serta lingkungan penelitian. |
| | Penentuan Subjek | Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. |
| Pelaksanaan | Pengumpulan Data Awal | Pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mengetahui kondisi awal kecemasan subjek. |
| | Pemberian Intervensi | Pelaksanaan terapi <i>expressive writing</i> sesuai tahapan: <i>recognition, writing exercise, feedback, dan application to the self</i> . |
| Evaluasi | Pengamatan Perubahan | Peneliti mengamati dan mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan subjek setelah intervensi dilakukan. |
| Analisis & Pelaporan | Analisis Data | Data dianalisis menggunakan model interaktif (reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan). |

| | |
|--------------------|--|
| Penyusunan Laporan | Peneliti menyusun hasil penelitian dalam bentuk laporan ilmiah sesuai kaidah akademik. |
|--------------------|--|

Intervensi *expressive writing* dilakukan melalui empat tahapan, yaitu: *recognition* (pengungkapan awal), *writing exercise* (proses menulis ekspresif), *feedback* (refleksi terhadap tulisan), dan *application to the self* (internalisasi makna pengalaman). Tahapan ini mengacu pada pendekatan terapi menulis ekspresif yang berfokus pada proses katarsis emosional dan restrukturisasi kognitif (Pennebaker & Smyth, 2016).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña, yang meliputi empat tahapan, yaitu: Pengumpulan data (*data collection*) yaitu proses memperoleh data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Reduksi data (*data reduction*) yaitu proses seleksi, pemusatan perhatian, dan penyederhanaan data yang relevan. Penyajian data (*data display*) yaitu penyusunan data dalam bentuk narasi deskriptif atau matriks untuk memudahkan pemahaman dan penarikan kesimpulan/verifikasi (*conclusion drawing/verification*). Proses interpretasi data untuk menemukan makna dan memastikan keabsahan temuan (Miles et al., 2014).

Keabsahan Data

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi dilakukan dengan dua cara, yaitu triangulasi sumber dan triangulasi metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari subjek dengan sumber lain yang relevan, sedangkan triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi (Denzin & Lincoln, 2011). Selain itu, peneliti juga menggunakan teknik member check untuk memastikan bahwa data yang diperoleh sesuai dengan pengalaman yang dirasakan oleh subjek (Creswell & Creswell, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Kautsar Lahat, Sumatera Selatan, selama empat minggu, yaitu dari tanggal 1 September hingga 30 September 2024. Kegiatan penelitian terdiri dari enam kali pertemuan, yang meliputi satu kali pertemuan pembukaan (orientasi dan pendekatan), empat kali pertemuan inti berupa intervensi *expressive writing*, dan satu kali pertemuan penutup (evaluasi).

Subjek penelitian berjumlah dua orang santriwati, yaitu “DH” dan “SA”, yang dipilih berdasarkan kriteria mengalami kecemasan akibat bullying. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, termasuk hasil tulisan ekspresif subjek selama proses intervensi.

Kondisi Kecemasan Sebelum Intervensi

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi sebelum diberikan intervensi, kedua subjek menunjukkan gejala kecemasan yang cukup signifikan.

Tabel 1. Kondisi Kecemasan Sebelum Intervensi

| Aspek | Indikator Gejala | Item DASS-21 yang Relevan | Skala Penilaian |
|--------------------------|---|---|---|
| Fisiologis | Gelisah, ketegangan otot, respon kaget berlebihan, detak jantung meningkat, hiperventilasi, keringat berlebih | Item 2 (mulut kering), Item 4 (kesulitan bernapas), Item 7 (tremor), Item 9 (khawatir berlebihan), Item 15 (panik), Item 19 (detak jantung meningkat) | 0 = Tidak pernah 1 = Kadang-kadang 2 = Sering 3 = Sangat sering |
| Kognitif | Gangguan konsentrasi, perhatian mudah teralihkan, mudah lupa | Item 1 (sulit rileks), Item 8 (sulit fokus), Item 14 (tidak sabar), Item 18 (mudah terganggu) | 0 = Tidak pernah 1 = Kadang-kadang 2 = Sering 3 = Sangat sering |
| Emosional/Afektif | Cemas, gelisah, tidak sabar, canggung, rasa bersalah | Item 3 (tidak dapat merasakan hal positif), Item 5 (takut tanpa alasan), Item 10 (cemas berlebihan), Item 13 (gelisah), Item 16 (takut panik) | 0 = Tidak pernah 1 = Kadang-kadang 2 = Sering 3 = Sangat sering |
| Perilaku | Menarik diri, menghindari situasi, inhibisi sosial | Item 6 (menghindari), Item 11 (mudah tersinggung), Item 12 (tidak bersemangat), Item 17 (tidak percaya diri), Item 20 (takut tanpa sebab jelas) | 0 = Tidak pernah 1 = Kadang-kadang 2 = Sering 3 = Sangat sering |

Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami subjek bersifat multidimensional dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, baik secara internal maupun eksternal.

Pelaksanaan Intervensi Expressive Writing

Intervensi expressive writing dilakukan dalam empat sesi utama sebagai berikut:

Pertemuan 1 (2 September 2024) Tahap Recognition/Initial Writing

Pada tahap ini, subjek diarahkan untuk melakukan relaksasi, memusatkan perhatian, serta mulai menuliskan pikiran dan perasaan secara bebas tanpa batasan struktur. Kegiatan ini bertujuan untuk membuka akses terhadap emosi yang selama ini terpendam.

Pertemuan 2 (4 September 2024) Writing Exercise

Subjek diminta menulis selama ±15 menit mengenai pengalaman traumatis yang berkaitan dengan bullying. Pada tahap ini, subjek mulai mengekspresikan pengalaman emosional secara lebih mendalam melalui tulisan.

Pertemuan 3 (7 September 2024) Juxtaposition/Feedback

Pada tahap ini, peneliti membantu subjek merefleksikan isi tulisan. Proses refleksi ini mendorong munculnya pemahaman baru terhadap pengalaman yang dialami serta membantu subjek melihat peristiwa secara lebih objektif.

Pertemuan 4 (10 September 2024) Application to the Self

Tahap ini bertujuan untuk menginternalisasi makna pengalaman dan mendorong subjek untuk mengaplikasikan pemahaman baru dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam pengambilan keputusan dan pengelolaan emosi.

Kondisi Kecemasan Setelah Intervensi

Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang menggunakan skala DASS-21 untuk mengetahui tingkat kecemasan subjek. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua subjek:

Tabel 2. Kondisi Kecemasan Setelah Intervensi

| Subjek | Sebelum (Skor) | Kategori | Sesudah (Skor) | Kategori | Perubahan |
|--------|----------------|----------|----------------|----------|--------------------|
| DH | 18 | Berat | 7 | Normal | Menurun signifikan |
| SA | 16 | Berat | 8 | Normal | Menurun signifikan |

Berdasarkan tabel perbandingan *pre-test* dan *post-test*, terlihat bahwa kedua subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah diberikan intervensi *expressive writing*. Subjek DH menunjukkan penurunan skor dari 18 (kategori berat) menjadi 7 (kategori normal), sedangkan subjek SA mengalami penurunan dari skor 16 (kategori berat) menjadi 8 (kategori normal). Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi *expressive writing* memiliki efektivitas dalam mereduksi tingkat kecemasan pada korban bullying.

Meskipun demikian, setelah intervensi masih ditemukan beberapa gejala kecemasan ringan, seperti sesekali munculnya tremor (gemetar), peningkatan detak jantung, serta kecenderungan berpikir negatif. Namun, frekuensi dan intensitas gejala tersebut mengalami penurunan dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis subjek, khususnya dalam aspek regulasi emosi, kontrol fisiologis, dan kemampuan mengelola pikiran negatif secara lebih adaptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *expressive writing* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada korban *bullying* di Pondok Pesantren Al-Kautsar Lahat. Penurunan tersebut terlihat dari perubahan pada aspek fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku subjek setelah mengikuti intervensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pengalaman *bullying* memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja, khususnya dalam meningkatkan risiko kecemasan dan gangguan emosional (Hysing, M., 2021). Korban *bullying* cenderung mengalami tekanan psikologis akibat pengalaman negatif yang berulang, sehingga memengaruhi kondisi emosional dan sosialnya (Estévez, E., 2019).

Secara lebih spesifik, sebelum intervensi, kedua subjek menunjukkan gejala kecemasan yang cukup kompleks, seperti ketegangan fisik, gangguan konsentrasi, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi ini sesuai dengan karakteristik kecemasan pada remaja yang ditandai dengan gangguan pada aspek fisiologis, kognitif, dan afektif (American Psychiatric Association, 2022). Selain itu, penelitian Copeland (2013) juga menegaskan bahwa korban *bullying* memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan yang dapat berdampak jangka panjang jika tidak ditangani secara tepat.

Setelah diberikan intervensi *expressive writing*, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan pada kedua subjek hingga berada pada kategori normal. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi menulis ekspresif memiliki efektivitas dalam membantu individu mengelola emosi dan pengalaman traumatis. Temuan ini didukung oleh penelitian Pennebaker dan Smyth (2016) yang menyatakan bahwa *expressive writing* dapat membantu individu dalam

mengurangi tekanan emosional melalui proses katarsis, yaitu pelepasan emosi yang selama ini terpendam. Proses ini memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal.

Dari aspek kognitif, intervensi ini membantu subjek dalam mengorganisasi kembali pengalaman traumatis menjadi narasi yang lebih terstruktur dan bermakna. Sloan dan Marx (2024) menjelaskan bahwa *expressive writing* berperan dalam restrukturisasi kognitif, yaitu proses di mana individu mengubah cara pandang terhadap pengalaman negatif menjadi lebih adaptif. Hal ini terlihat pada subjek yang mulai mampu memahami pengalaman bullying secara lebih rasional dan tidak lagi sepenuhnya menyalahkan diri sendiri.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya perubahan pada aspek emosional, di mana subjek menjadi lebih mampu mengelola perasaan cemas, gelisah, dan takut. Penelitian Nugraha, A. D. (2020) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *expressive writing* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres karena membantu individu dalam mengidentifikasi serta memproses emosi secara lebih mendalam. Dengan demikian, proses menulis tidak hanya berfungsi sebagai media ekspresi, tetapi juga sebagai sarana refleksi diri.

Pada aspek perilaku, perubahan terlihat dari meningkatnya keberanian subjek dalam berinteraksi secara sosial serta berkurangnya kecenderungan menghindari situasi tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa penurunan kecemasan berkontribusi terhadap peningkatan fungsi sosial individu. Intervensi psikologis yang tepat dapat membantu korban *bullying* dalam meningkatkan adaptasi sosial dan kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks lingkungan pesantren, hasil penelitian ini memiliki relevansi yang tinggi. Lingkungan pesantren yang memiliki sistem asrama dan interaksi intens antar santri dapat menjadi faktor risiko sekaligus peluang intervensi. Utama, A. P. (2024) menyatakan bahwa dinamika hubungan sosial di pesantren, khususnya antara senior dan junior, berpotensi memunculkan perilaku *bullying* apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang kontekstual dan mudah diterapkan, seperti *expressive writing*.

Keunggulan *expressive writing* terletak pada kemudahannya untuk diterapkan dalam setting pendidikan, termasuk pesantren, tanpa membutuhkan fasilitas khusus. Selain itu, metode *expressive writing* juga sesuai dengan karakteristik remaja yang sedang berada pada tahap eksplorasi diri dan pencarian identitas (Fadilah, A. N., 2023). Dengan menulis, remaja dapat menyalurkan emosi secara konstruktif dan mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah subjek yang hanya dua orang sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, tidak adanya kelompok kontrol menjadi keterbatasan dalam membandingkan efektivitas intervensi secara lebih objektif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan jumlah sampel yang lebih besar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi *expressive writing* memberikan perubahan positif terhadap kondisi kecemasan pada korban bullying di Pondok Pesantren Al-Kautsar Lahat, Sumatera Selatan. Perubahan tersebut tidak hanya terlihat dari penurunan skor kecemasan, tetapi juga dari pengalaman subjektif subjek yang menunjukkan adanya perbaikan dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang sebelumnya terpendam. Secara mendalam, penelitian ini menemukan bahwa sebelum intervensi, subjek mengalami kecemasan yang ditandai oleh gejala fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku yang cukup kompleks. Setelah mengikuti proses *expressive writing*,

subjek mulai mampu mengungkapkan pengalaman traumatis terkait bullying secara lebih terbuka, merefleksikan makna dari pengalaman tersebut, serta mengembangkan cara pandang yang lebih adaptif terhadap diri dan lingkungannya. Meskipun masih terdapat gejala kecemasan ringan, seperti sesekali gemetar, peningkatan detak jantung, dan munculnya pikiran negatif, intensitas dan frekuensi gejala tersebut mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa proses expressive writing berperan sebagai media katarsis emosional sekaligus sarana refleksi diri yang membantu subjek dalam mengelola kecemasan secara lebih konstruktif. Dengan demikian, dalam perspektif kualitatif, terapi expressive writing tidak hanya efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, tetapi juga memberikan makna terapeutik bagi subjek melalui proses eksplorasi diri, peningkatan kesadaran emosional, dan pembentukan pemahaman baru terhadap pengalaman yang dialami. Oleh karena itu, pendekatan ini berpotensi dikembangkan sebagai strategi intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya bagi remaja korban bullying di lingkungan pesantren.

REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). [Google Scholar](#)
- Ariani, T. A., Putri, A. R., Firdausi, F. A., & Aini, N. (2025). Global prevalence and psychological impact of bullying among children and adolescents: a meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 385, 119446. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119446>
- Bansal, V., Rezwan, M., Iyer, M., Leasure, E., Roth, C., Pal, P., & Hinson, L. (2024). A scoping review of technology-facilitated gender-based violence in low-and middle-income countries across Asia. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(1), 463-475. <https://doi.org/10.1177/15248380231154614>
- Batool, S. S., & Lewis, C. A. (2022). Does positive parenting predict pro-social behavior and friendship quality among adolescents? Emotional intelligence as a mediator. *Current psychology*, 41(4), 1997-2011. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00719-y>
- Borgen, N. T., Olweus, D., Breivik, K., Kirkebøen, L. J., Solberg, M. E., Frønes, I., ... & Raaum, O. (2024). Do school-level anti-bullying interventions affect prescriptions of prescribed drugs in young adulthood? A case using the Olweus Bullying Prevention Program. *International Journal of Bullying Prevention*, 6(3), 172-188. <https://doi.org/10.1007/s42380-022-00150-w>
- Bornstein, M. H. (2019). Parenting infants. In *Handbook of parenting* (pp. 3-55). [Routledge](#). [Google Scholar](#)
- Borrego-Ruiz, A., & Fernández, S. (2026). Bullying Victimization: A Comprehensive Overview of Emotional Responses and Psychological Consequences. *Psychology International*, 8(1), 22. <https://doi.org/10.3390/psycholint8010022>
- Bowen, G. A. (2019). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40.
- Coleman, E. (2023). Bodies, Brains, and Besties: Exploring Student Perspectives on Middle Grades Transitions. <https://doi.org/10.1108/979-8-88730-203-420251006>
- Copeland, W. E., et al. (2019). Adult psychiatric outcomes of bullying. *JAMA Psychiatry*, 76(6), 1-8.
- Copeland, W. E., Wolke, D., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *JAMA psychiatry*, 70(4), 419-426. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.504>

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications. [Google Scholar](#)
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications. [Google Scholar](#)
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2011). *The Sage handbook of qualitative research*. sage. [Google Scholar](#)
- Erikson, E. H. (2015). *Identity and the life cycle*. WW Norton & company. [Google Scholar](#)
- Espelage, D. L., Ingram, K. M., Hong, J. S., & Merrin, G. J. (2022). Bullying as a developmental precursor to sexual and dating violence across adolescence: Decade in review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(4), 1358-1370. <https://doi.org/10.1177/15248380211043811>
- Estévez, E., Estévez, J. F., Segura, L., & Suárez, C. (2019). The influence of bullying and cyberbullying in the psychological adjustment of victims and aggressors in adolescence. *International journal of environmental research and public health*, 16(12), 2080. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/12/2080>
- Fadilah, A. N., Handoyo, A. W., & Conia, P. D. D. (2023). Pengaruh expressive writing therapy menggunakan media tik-tok dalam menurunkan kecemasan akibat perasaan tidak aman (insecure) pada siswa Sekolah Menengah Atas. *Diversity Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 30-42. <https://doi.org/10.30870/diversity.v1i1.11>
- Gao, M., & Liu, W. (2025). Exploring family functioning and adolescent academic anxiety: emotional stability and social support as mediators. *Psychology research and behavior management*, 1111-1124. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S508537>
- Gentina, E., Rose, G. M., & Vitell, S. J. (2016). Ethics during adolescence: A social networks perspective. *Journal of Business Ethics*, 138(1), 185-197. <https://doi.org/10.1007/s10551-015-2577-5>
- Guo, L. (2023). The delayed, durable effect of expressive writing on depression, anxiety and stress: A meta-analytic review of studies with long-term follow-ups. *British Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 272-297. <https://doi.org/10.1111/bjc.12408>
- Hidayati, F. N., & Pramono, D. (2026). Preferensi Orang Tua Dan Santri Di Brebes Terhadap Pendidikan Pesantren Pascasekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama (JISA)*, 9(1), 362-383. <http://dx.doi.org/10.30829/jisa.v9i1.28651>
- Hysing, M., Askeland, K. G., La Greca, A. M., Solberg, M. E., Breivik, K., & Sivertsen, B. (2021). Bullying involvement in adolescence: implications for sleep, mental health, and academic outcomes. *Journal of interpersonal violence*, 36(17-18), NP8992-NP9014. <https://doi.org/10.1177/0886260519853409>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis*. sage. [Google Scholar](#)
- Moleong, L. J., & Surjaman, T. (2014). Metodologi penelitian kualitatif. [Google Scholar](#)
- Mursyidah, N., & Muzakkir, N. (2024). Memimalisir Bullying Di Pesantren Terpadu Al-Furqan. *Al-Munadzomah*, 4(1), 25-31. <https://doi.org/10.51192/almunadzomah.v4i1.1322>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Patton, M. Q. (2020). Evaluation use theory, practice, and future research: reflections on the Alkin and King AJE series. *American Journal of Evaluation*, 41(4), 581-602. <https://doi.org/10.1177/1098214020919498>

- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*. Guilford Publications. [Google Scholar](#)
- Remaja, A. H. P. (2023). Perkembangan remaja. *Psikologi perkembangan*, 155, 2024. [Google Scholar](#)
- Reyes, N. M., Factor, R., & Scarpa, A. (2020). Emotion regulation, emotionality, and expression of emotions: A link between social skills, behavior, and emotion problems in children with ASD and their peers. *Research in developmental disabilities*, 106, 103770. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103770>
- Sari, W. P., Soegiarto, A., Kholik, A., & Putriana, M. (2025). Pemberdayaan Pesantren Dalam Mencegah Perilaku Bullying Di Kalangan Santri Melalui Optimalisasi Kegiatan Komunikasi. *Perkembangan Pendidikan Abad 21: Pandangan ilmu sosial dan hukum*, 45. [Google Scholar](#)
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2024). State of the science: written exposure therapy for the treatment of posttraumatic stress disorder. *Behavior therapy*, 55(6), 1222-1232. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.02.004>
- Utama, A. P., & Salim, H. (2024). Strategi Muhammadiyah Boarding School Klaten dalam Mengatasi Bullying di Kalangan Santri. *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 7(2), 229-243. <https://doi.org/10.54069/attadrib.v7i2.862>
- Utami, R., & Pratiwi, D. (2024). Expressive writing. *Jurnal Psikologi Indonesia*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119446>
- Amylia, Y., & Surjaningrum, E. (2014). Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Penderita Leukemia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(02). [Google Scholar](#)
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Abnormal psychology in a changing world*. Upper Saddle River: Prentice Hall. [Google Scholar](#)
- Anggi Jatmiko. (2022). Bimbingan Karier Sebagai Upaya Menumbuhkan Nilai-Nilai Kewirausahaan Islami Di Pondok Pesantren Enterpreneur Ad Dhuha Pajangan Bantul. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 69–82. <https://doi.org/10.35719/sjgic.v2i1.13>

Copyright Holder :

© Sample (2024).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

