



PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP STRES PADA REMAJA KORBAN *BULLYING* DI SMP KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG

Monalia Arisandi¹, Dewi Eka Putri², Feri Fernandes³

¹²³Program Studi Magister Keperawatan Universitas Andalas
monalia.arisandi1991@gmail.com, dewiekaputri@nrs.unand.ac.id,
ferifernandes131@gmail.com

Abstrak

Perilaku *bullying* sering terjadi pada remaja. Dampak psikologis perilaku *bullying* pada korban yang sering ditemui salah satunya berupa stres. Salah satu cara untuk menangani masalah tersebut dengan *expressive writing therapy*. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap stres pada remaja korban *bullying*. Desain penelitian ini menggunakan *Quasy Experimental* dengan *pretest posttest with control group design*. Sampel pada penelitian berjumlah 38 orang kelompok intervensi dan 38 kelompok kontrol dengan menggunakan *Teknik purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Depression Anxiety, and Stress Scale* (DASS 21) pada item pertanyaan stres. Penelitian dilakukan di SMP Kecamatan Koto Tengah Kota Padang tahun 2025. Hasil penelitian didapatkan pada kelompok intervensi nilai rata-rata stres sebelum 10,71 menjadi 6,21 dengan selisih 4.50 *p-value* 0,000 artinya terdapat perbedaan signifikan rata-rata stres pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan *expressive writing therapy*. Ada pengaruh signifikan *expressive writing therapy* terhadap stres pada kelompok intervensi dibuktikan dengan *p-value* 0,000. Diharapkan *expressive writing therapy* dapat diterapkan kepada remaja korban *bullying* dengan masalah stres.

Kata Kunci: *Bullying, Stres, Expressive Writing Therapy*

Abstract

Bullying behavior often occurs among adolescents. One of the psychological effects of bullying on victims is stress. One way to address this problem is through expressive writing therapy. The purpose of this study was to examine the effect of expressive writing therapy on stress in adolescent victims of bullying. The research design used was quasi-experimental with a pretest-posttest with control group design. The sample consisted of 38 participants in the intervention group and 38 in the control group, selected using purposive sampling. The instrument used was the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS 21) for stress-related questions. The study was conducted at a junior high school in Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang, in 2025. The results showed that in the intervention group, the average stress score decreased from 10.71 to 6.21, with a difference of 4.50 and a p-value of 0.000, indicating a significant difference in average stress levels between the intervention group before and after receiving expressive writing therapy. There was a significant effect of expressive writing therapy on stress in the intervention group, as evidenced by a p-value of 0.000. It is hoped that expressive writing therapy can be applied to adolescents who are victims of bullying and have stress issues.

Keywords: *Bullying, Stress, Expressive Writing Therapy*

PENDAHULUAN

Bullying merupakan tindakan negatif yang bertujuan untuk melukai seseorang baik dalam bentuk verbal, sosial maupun fisik sehingga membuat orang tersebut merasa tidak nyaman (Amelia et al., 2022). *Bullying* memiliki beberapa bentuk yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal dan *bullying* psikologis (Fitroh et al., 2023). Penelitian Chotimah et al., (2023) mengatakan 50% remaja mengalami *bullying* verbal. siswa Perilaku *bullying* sering terjadi pada remaja karena remaja memiliki sifat egosentris dan agresif (Fitroh et al., 2023). Dunia pendidikan, seperti sekolah memiliki kejadian kasus *bullying* cukup besar (Ali et al., 2022).

BPS melaporkan tahun 2024 Kota Padang adalah peringkat kedua kasus kekerasan pada usia dibawah 18 tahun sebanyak 89 kasus. Kasus *bullying* ada yang berperan sebagai pelaku dan sebagai korban. Korban adalah pihak yang menjadi sasaran (FSGI, 2023). Laporan UNESCO menyatakan bahwa 1 dari 3 orang menjadi korban *bullying* atau sebanyak 33,3%.

Dampak *bullying* secara psikologis berupa harga diri rendah, stres, kecemasan, menutup diri, tidak percaya diri, depresi, hingga keinginan untuk bunuh diri (Agisyaputri et al., 2023). Hasil penelitian (Bjereld et al., 2024; Soraya et al., 2024) didapatkan hasil bawah korban *bullying* yang mengalami stres 52%. Stres pada korban *bullying* biasanya ditandai dengan menarik diri, menghindari dari tugas dan sulit tidur.

Penatalaksanaan pada remaja korban *bullying* yang mengalami stres berupa *expressive writing therapy*. *Expressive writing therapy* adalah mengungkapkan perasaan emosional dengan tujuan mengurangi stres, sehingga individu diharapkan mampu mengekspresikan emosi marah dengan baik dan tidak berlebihan, serta terjadi perubahan perilaku yang lebih efektif menurut Strand dalam (Nurhadiyanto, 2020).

Kelebihan dari menulis ekspresif adalah menjadi cara yang mudah dan sederhana dalam pengungkapan pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan yang selama ini sulit diungkapkan secara lisan (Soraya et al., 2024). Mengacu kepada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mukhlis et al., (2020) tentang pengaruh *expressive writing therapy* terhadap stres pada siswa baru menyatakan terjadi penurunan tingkat stres.

Studi pendahuluan yang dilakukan di sekolah, hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling menyatakan bahwa dari observasi yang diamati perilaku *bullying* sering terjadi. Jenis *bullying* yang lebih sering terjadi adalah mengejek fisik, memukul, dan merusak barang-barang. Hasil wawancara yang dilakukan pada dengan 15 orang siswa, 10 dari 15 siswa pernah menjadi korban *bullying* yang dilakukan oleh teman maupun kakak

kelas berupa dihina karena fisik, diolok-olok, mengajak orang lain untuk tidak menyukai dirinya dan merusak barang-barang miliknya, 7 siswa mengalami stres yang ditandai dengan mudah marah dan tertekan.

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh *expressive writing therapy* terhadap stres pada remaja korban *bullying* di SMP Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menghasilkan informasi yang berguna bagi institusi pendidikan dan kesehatan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan jiwa dalam upaya untuk peningkatan kesehatan mental remaja korban *bullying*.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode Quasi-eksperimental *pretest posttest with control group design* merupakan design observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing therapy* terhadap stres remaja korban *bullying*.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang menjadi korban *bullying* di SMP Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 38 orang kelompok intervensi dan 38 orang kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Non-Probability Sampling* yaitu *Purposive Sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel didasari oleh pertimbangan tertentu yang telah dibuat oleh peneliti. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu : Remaja korban *bullying* dengan hasil *screening* > 23 , tercatat sebagai siswa di SMP Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, bersedia menjadi responden dan kooperatif. Penelitian dilakukan di 2 sekolah SMP di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Penelitian dimulai dengan melakukan *screening* dengan *the Revised Olwels Victim Questionnaire*. Pemilihan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan rekomendasi dari guru bimbingan konseling. Kemudian melakukan *pretest* untuk menilai stres dengan instrumen DASS 21 bagian item untuk pengukuran stres. Instrumen DASS 21 merupakan kuesioner baku dengan 21 aspek penilaian yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas (Sarfika et al., 2024). Intervensi dilakukan dalam 3 sesi dalam 3 minggu yang meliputi : *Recognition* atau *Initial Write*, *Examination* atau *Writing Exercise*, *Juxtaposition* atau *Feedback* dan *Aplication To The Self*. Responden dibagi menjadi 6 kelompok, dimana setiap kelompok terdiri dari 6-7 orang dengan waktu penelitian 60-90 menit setiap sesinya. Setelah selesai melakukan sesi ketiga, responden kembali diminta mengisi instrumen untuk nilai *posttest*.

Pada penelitian ini sudah dilakukan uji kelayakan etik dari Fakultas Keperawatan Unand dengan nomor No.529. layaketik/KEPKFKEPUNAND.

Analisis data pada analisa univariat yaitu dengan memaparkan distribusi frekuensi karakteristik responden dan nilai mean, min-max, standar deviasi. Sedangkan pada analisa bivariat menggunakan *Paired sampel t-test* dan *Independent sampel t-test* karena data terdistribusi normal. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi (n=38)		Kelompok Kontrol (n=38)	
	f	%	f	%
Usia				
13 tahun	20	52,6	22	57,9
14 tahun	13	34,2	13	34,2
15 tahun	5	13,2	3	7,9
Jenis Kelamin				
Perempuan	23	60,5	24	63,2
Laki-laki	15	39,5	14	36,8
Status Pekerjaan				
Ayah				
Bekerja	37	97,4	36	94,7
Tidak Bekerja	1	2,6	2	5,3
Status Pekerjaan Ibu				
Bekerja	17	44,7	20	52,6
Tidak Bekerja	21	55,3	18	47,4

Tabel 1 menunjukkan bahwa dalam kelompok intervensi sebagian besar (52,6%) berusia 13 tahun, sebagian besar (60,5%) berjenis kelamin perempuan, hampir seluruh (97,4%) memiliki ayah bekerja dan sebagian besar (55,3%) memiliki ibu tidak bekerja. Sedangkan dalam kelompok kontrol sebagian besar (57,9%) berusia 13 tahun, sebagian besar (63,2%) berjenis kelamin perempuan, hampir seluruh (94,7%) memiliki ayah bekerja dan sebagian besar (52,6%) memiliki ibu bekerja.

Tabel 2. Rerata stres sebelum intervensi

Kelompok	Stres		
	Mean	SD	Min-Max
Intervensi	10,71	1,63	8-14
Kontrol	10,84	1,84	7-15

Tabel 2 menunjukkan pada kelompok intervensi, rata-rata stres sebelum diberikan terapi 10,71, angka terendah 8 dan tertinggi 14. Sementara itu, pada kelompok kontrol. Rata-rata stres sebelum diberikan terapi 10,84 yang artiya stres, dengan angka terendah 7 dan tertinggi 15.

Tabel 3. Rerata stres sesudah intervensi

Kelompok	Stres		
	Mean	SD	Min-Max
Intervensi	6,21	1,83	3-10
Kontrol	10,76	1,90	7-15

Tabel 3 menunjukkan pada kelompok intervensi, rata-rata stres sesudah diberikan terapi 6,21, angka terendah 3 dan tertinggi 10. Sementara itu, pada kelompok kontrol. Rata-rata stres sesudah menajadi 10,76 yang artinya stres berat, angka terendah 7 dan tertinggi 15.

Analisa bivariat

Tabel 4. Perbedaan Stres

Kelompok	Stres	Mean	p-value
Intervensi	Pre Test	10,71	0,000
	Post Test	6,21	
	Selisih	4,50	
Kontrol	Pre Test	10,84	0,083
	Post Test	10,76	
	Selisih	0,08	

Tabel 4 menunjukkan pada kelompok intervensi rata-rata stres dari 10,71 menjadi 6,21 dengan selisih 4,50 dan $p - value = 0,000$, artinya ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada kelompok kontrol rata-rata stres dari 10,84 menjadi 10,76 dengan selisih 0,08 dan $p - value 0,083$, artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata stres sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 5. Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Stres

Variabel	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol	p-value
	Mean	Mean	
	sesudah	sesudah	
Stres	6,21	10,76	0,000

Tabel 5 menunjukkan pada kelompok intervensi rata-rata stres setelah diberikan intervensi 6,21 sedangkan pada kelompok kontrol 10,76 dengan $p - value 0,000$, yang berarti ada pengaruh yang signifikan pemberian *expressive writing therapy* terhadap stres pada remaja korban *bullying*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata stres remaja pada kelompok intervensi sebelum diberikan *expressive writing therapy* 10,71. Pada kelompok kontrol hasil penelitian didapatkan rata-rata stres sebelum pada remaja dengan nilai 10,84. Hal ini didukung oleh penelitian Khairunisa et al., (2022) didapatkan hasil rata-rata stres pada remaja sebelum diberikan intervensi sebesar 19,30.

Remaja yang mengalami stres dapat memunculkan keadaan emosional berupa tangan mengeluarkan keringat, takut, gangguan terhadap perhatian dan memori, perasaan khawatir hingga

susah tidur (Nadhira & Rofi'ah, 2023). Stres merupakan respon tubuh terhadap tekanan dan situasi yang dirasakan sebagai ancaman atau tantangan berupa fisik atau psikologis (Dylanesia, 2023). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa karakteristik responden pada kelompok intervensi sebagian besar (52,6%) dan kelompok kontrol sebagian besar (57,9%) berada pada usia 13 tahun yang dapat mempengaruhi stres pada remaja. Pada usia ini, terjadi masa peralihan dimana individu mencari identitas diri mereka, mencari pengakuan antar teman sebaya, dan kurangnya perhatian dari orang dewasa.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan stres remaja korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan terapi pada kelompok intervensi nilai *p-value* 0,000. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Safithry & Dewi, (2020) yang melakukan pemberian *expressive writing therapy* kepada remaja dan didapatkan hasil adanya perbedaan rata-rata stres yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Hasil *pretest* stres pada kelompok intervensi menunjukkan jawaban dengan nilai tertinggi pada item pertanyaan satu dan delapan belas "saya marah karena hal-hal kecil" terdapat (68,4%) responden menjawab dengan keterangan cukup benar dan "saya mudah mersa kesal" terdapat (65,8%) responden menjawab dengan keterangan cukup benar. Tanda dan gejala stres pada korban *bullying* yang sering muncul berupa mudah marah, tertutup penuh dengan emosi (Ashofa, 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai *p-value* 0,000 yang berarti ada pengaruh yang signifikan pemberian *expressive writing therapy* terhadap stres pada remaja korban *bullying*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Danarti et al., (2018) tentang pemberian terapi menulis ekspresif terhadap remaja di dapatkan hasil ada pengaruh yang signifikan terhadap stres, kecemasan dan depresi pada remaja.

Expressive writing therapy bertujuan membantu seseorang untuk mengungkapkan apa yang dirasakan dengan jujur tanpa ditutup-tutupi, mengungkapkan pengalaman traumatis yang dialami oleh individu dimasa lalu, dan melatih menangani pengalaman traumatis yang sebelumnya dialami (Freska, 2024). Semakin sering seseorang menulis, semakin besar kemungkinan mereka dapat berpikir integratif, sehingga pada akhirnya akan membantu mereka menemukan cara untuk menyelesaikan masalah dari sudut pandang yang berbeda (Sovayunanto et al., 2023).

Menulis adalah kegiatan ekspresif yang sering sekali individu tidak sadar bahwa sesungguhnya individu tersebut sedang dalam

terapi yang berguna untuk mengekspresikan diri sendiri (Safarina et al., 2022). Menulis ekspresif dapat memberikan manfaat kepada seseorang untuk membangun kognitif yang positif, mengontrol emosi dengan baik, katarsis untuk mendapatkan energi baru, menurunkan tekanan emosional (Amali & Rahmawati, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini menunjukkan hasil bahwa *Expressive writing therapy* secara signifikan efektif dalam menurunkan skor stres pada remaja korban *bullying*. Penurunan skor stres pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol menegaskan manfaat dari *expressive writing therapy*. Kesimpulan ini menegaskan bahwa *expressive writing therapy* menjadi pertimbangan bahwa salah satu strategi efektif dalam menurunkan stress pada remaja terutama korban *bullying*.

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini yaitu distribusi frekuensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan usia sebagian besar 13 tahun, berjenis kelamin sebagian besar perempuan, status pekerjaan ayah hampir semua bekerja, status pekerjaan ibu pada kelompok intervensi sebagian besar ibu tidak bekerja dan pada kelompok kontrol sebagian ibu bekerja. Terdapat perbedaan rata-rata stres pada remaja korban *bullying* yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan *expressive writing therapy* pada kelompok intervensi. Ada pengaruh *expressive writing therapy* terhadap stres pada remaja korban *bullying* di SMP Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Disarankan untuk mampu melakukan *expressive writing therapy* sebagai salah satu metode dukungan psikologis bagi remaja korban *bullying*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agisyaputri, E., Nadhirah, N. A., Saripah, I., & Indonesia, U. P. (2023). Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3, 19–30.
- Ali, F., Ariesty, C., Lauren, L., Wulandari, R., & Maharani, N. (2022). Bentuk Bullying dan Cara Mengatasi Masalah Bullying di Sekolah Dasar. *Jurnal Multidisipliner Kapalamada*, 1(4), 496–504.
- Amali, B. A., & Rahmawati, L. E. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode *expressive writing therapy*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.12306>
- Amelia, N. P., Hendrawati, S., & Wilda, E. (2022). Perilaku Bullying dan Dampaknya yang Dialami Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Anak*, 5(2), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jika.v5i1>

- Ashofa, N. H. (2019). Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma (Post Traumatic Stress Disorder) Pada Korban Bullying Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16(1), 86–99. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-07>
- Bjereld, Y., Thornberg, R., & Hong, J. S. (2024). Why don't all victims tell teachers about being bullied? A mixed methods study on how direct and indirect bullying and student-teacher relationship quality are linked with bullying disclosure. *Teaching and Teacher Education*, 148(October 2023), 104664. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104664>
- Chotimah, H., Afiati, E., & Rahmawati, R. (2023). Hubungan Bullying Verbal Dengan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Ners*, 7(1), 39. <https://doi.org/10.36709/bening.v7i1.28976>
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko, Su. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stres pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1).
- Dylanesia, W. (2023). *Terapi Musik : Peran Musik dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan*. Cahaya harapan.
- Fitroh, I., Rosidi, M. I., Tasnur, I., Hotimah, I. H., Arrazaq, N. R., Sejarah, P., Sosial, F. I., & Gorontalo, U. N. (2023). Sosialisasi Upaya Pencegahan Bullying di SMA Negeri 7 Prasetya Gorontalo. *Journal of Human and Education*, 3(2), 122–126.
- Freska, W. (2024). *Efektifitas Expressive Writing untuk Menurunkan Ansietas*. Mitra Edukasi Negeri.
- FSGI. (2023). *Kasus Bullying pada Anak di Sekolah Tinggi, Homeschooling Bisa Jadi Pilihan Terbaik*. Sekolah Murid Merdeka. <https://www.sekolahmuridmerdeka.id/blog/index.php/home-schooling-solusi-bullying-anak-di-sekolah/>
- Khairunisa, K., Neviyarni, N., Marjohan, M., Ifdil, I., & Afdal, A. (2022). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Eklektik Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Peserta Didik Korban Bullying. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 104. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7109>
- Mukhlis, H., Kristianingsih, A., Fitrianti, F., Pribadi, T., Kumalasari, D., Febriyanti, H., & Maselena, A. (2020). The effect of expressive writing technique to stress level decrease of new student at Al-Falah Putri Islamic Boarding School, Margodadi, Tanggamus. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 23(6), 758–766. <https://doi.org/10.36295/ASRO.2020.23624>
- Nadhira, S., & Rofi'ah. (2023). Dampak Bullying Terhadap Gangguan Ptsd (Post-Traumatic Stress Disorder) Pada Siswa Sekolah Dasar. *DEWANTECH: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(1), 49–53. <https://journal.awatarapublisher.com/index.php/dewantech>
- Nurhadiyanto, L. (2020). Analisis Cyber Bullying Dalam Perspektif Teori Aktivitas Rutin Pada Pelajar Sma Di Wilayah Jakarta Selatan. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(2), 113–124.
- Safarina, N. A., Safuwan, S., Dewi, R., & Zahara, C. I. (2022). Psikoedukasi Writing for Happiness “Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Mental Yang Optimal.” *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 215–219. <https://doi.org/10.29303/jppm.v5i3.3756>
- Safithry, E. A., & Dewi, I. S. (2020). Pelaksanaan terapi menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat stress akademik pada Peserta didik di Sekolah Full Day School “. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2).
- Sarfika, R., Malini, H., Wicaksana, A. L., Wenny, B. P., & Saifudin, I. M. M. Y. (2024). Cross Cultural Adaptation and Psychometric Evaluation of The Indonesian Version of The Depression Anxiety Stress Scales for Youth (IDASS-Y). *Heliyon*, 10(19), e38830. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e38830>
- Soraya, A. I., Khaerana, A. S. T. A., Ramadhani, R., & Ismail, N. S. (2024). *Utilization of Short Stories as Educational Media " Stop Bullying " for Students of UPT SPF SD Inpres Unggulan Toddopuli Makassar*. 8(5), 1368–1373.
- Sovayunanto, R., Ardiwinata, E., Ika, F., & Putri, N. (n.d.). *Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Kecemasan Korban Bullying di SMK Kesehatan Kaltara Tarakan*. 856–863.