

***Expressive Writing Therapy dan Exposure Therapy untuk  
Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban *Bullying****

**TESIS**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Derajat Gelar S-2  
Program Studi Magister Psikologi Profesi**



**Disusun Oleh:**

**Putri Apriani**

**202210500211009**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA  
MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2024**



**EXPRESSIVE WRITING THERAPY DAN EXPOSURE  
THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN  
SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING**


Diajukan oleh :

**PUTRI APRIANI  
202210500211009**

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, **Rabu/ 13 November 2024**

Pembimbing Utama



**Prof. Latipun, Ph.D**

Direktur  
Program Pascasarjana



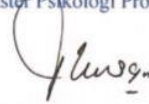
**Prof. Latipun, Ph.D**

Pembimbing Pendamping



**Dr. Djudiyah**

Ketua Program Studi  
Magister Psikologi Profesi



**Dr. Cahyaning Suryaningrum**

# TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**PUTRI APRIANI**

202210500211009

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada hari/tanggal, **Rabu/ 13 November 2024**  
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana  
Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua	:	Prof. Latipun, Ph.D
Sekretaris	:	Dr. Djudiyah
Penguji I	:	Prof. Dr. Iswinarti
Penguji II	:	Dr. Cahyaning Suryaningrum

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : PUTRI APRIANI

NIM : 202210500211009

Program Studi : Magister Psikologi Profesi

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : ***EXPRESSIVE WRITING THERAPY DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING*** Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 30 Oktober 2024

Yang menyatakan,



**PUTRI APRIANI**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT. karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul "*Expressive Writing Therapy dan Exposure Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying*" dengan baik. Penulisan tesis ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan waktu, tenaga, serta pemikirannya. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si., Psikolog selaku ketua program studi Magister Psikologi Profesi, yang selalu memberikan dukungan serta arahan dalam penyelesaian studi dari awal hingga akhir.
3. Prof. Latipun, Ph.D selaku pembimbing utama dan Dr. Djudiyah, M.Si selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan, bimbingan, masukan serta motivasi sepanjang proses penyusunan tesis ini.
4. Seluruh dosen di program studi Magister Psikologi Profesi yang selama perkuliahan telah memberikan ilmu, inspirasi, serta wawasan yang sangat berharga bagi penulis. Bimbingan dan pengajaran dari Bapak/Ibu sekalian telah memberikan dasar yang kuat dalam penulisan tesis ini.
5. Seluruh subjek penelitian yang telah bersedia membantu dan meluangkan waktunya untuk mengikuti penelitian ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak Benny Tanu Jaya dan Ibu Mujiatun selaku orang tua tercinta yang telah menjadi donatur selama perkuliahan, memberikan doa, dukungan, motivasi dan kasih sayang yang tiada tara hingga saat ini. Terimakasih telah menjadi orang tua yang *supportif*, mengorbankan banyak waktu, tenaga dan upaya untuk penulis agar dapat meraih impian dan cita - citanya. Terimakasih untuk selalu menjadi tempat pulang ternyaman selama ini hingga penulis mampu menyelesaikan studinya hingga Magister. Hal ini merupakan inspirasi sekaligus kekuatan terbesar bagi penulis untuk menyelesaikan penulisan tesis ini.

7. Untuk kakak laki – laki pertama saya yakni Dedy Setyawan dan kakak perempuan kedua saya yakni Dwi Purnama Sari yang tidak pernah berhenti untuk memberikan motivasi, doa yang terus dipanjatkan, dan dukungan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan pendidikan ini hingga akhir dengan penuh semangat dan tekad yang kuat. Dan tak lupa kepada tiga keponakan penulis yang selalu menghibur penulis ketika merasa bosan dalam penulisan tesis ini.
8. Kepada teman – teman Magister Psikologi Profesi angkatan 2022 yang telah kebersamai perkuliahan ini dari awal hingga akhir, saling menguatkan satu sama lain, memberikan dukungan dan semangat agar bisa menyelesaikan perkuliahan ini bersama – sama hingga akhir.
9. Kepada Lala, Chandra, Imelda, Hanum dan Kinanti selaku sahabat dari penulis yang selalu beriringan bersama – sama di saat suka maupun duka menghadapi perkuliahan ini, menjadi partner bertumbuh di segala kondisi, menjadi pendengar yang baik, memberikan semangat, doa, motivasi maupun masukan untuk dapat menyelesaikan perkuliahan ini hingga akhir.
10. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri. Terimakasih banyak karena telah berjuang untuk melakukan tanggung jawab baik kepada diri sendiri maupun orang tua. Terimakasih karena telah bertahan sejauh ini meskipun perjalanannya banyak menempuh kesakitan maupun kesedihan dan memilih untuk tidak menyerah dalam kondisi apapun, saya bangga kepada diri saya sendiri. Setiap langkah maju, sekecil apa pun, itu adalah pencapaian yang patut disyukuri.

Terimakasih karena telah berkontribusi dalam penyusunan tesis ini. Semoga menjadi amal dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan dan penyelesaian tesis ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran terhadap penulisan tesis ini sangat diharapkan.

Malang, September 2024

Penulis,

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
LATAR BELAKANG .....	2
KAJIAN PUSTAKA .....	7
Kecemasan Sosial dalam Perspektif Islam.....	7
Kecemasan Sosial dalam Perspektif Psikologi .....	9
<i>Expressive Writing Therapy</i> .....	11
<i>Exposure therapy</i> .....	13
<i>Expressive Writing Therapy</i> dan <i>Exposure Therapy</i> untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Korban <i>Bullying</i> .....	15
Kerangka Berpikir.....	18
Hipotesis.....	19
METODE PENELITIAN.....	19
Desain Penelitian.....	19
Subjek Penelitian.....	19
Variabel dan Instrumen Penelitian .....	20
Prosedur Penelitian.....	20
Metode Analisis Data .....	25
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	25
Hasil .....	25
Analisis Kualitatif .....	28
Pembahasan.....	37
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI .....	42
REFERENSI .....	44



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	18
Gambar 2. Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> .....	26



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Eksperimen .....	19
Tabel 2. Deskripsi Data Subjek .....	25
Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon .....	26
Tabel 4. Hasil Uji Kruskal Wallis .....	28



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala SAS-A ( <i>Social Anxiety Scale-Adolescent</i> ) .....	51
Lampiran 2. Skala MPV ( <i>Multidimensional Peer-Victimization Scale</i> ) .....	52
Lampiran 3. <i>Blueprint</i> Skala SAS-A ( <i>Social Anxiety Scale-Adolescent</i> ).....	53
Lampiran 4. <i>Blueprint</i> Skala MPV ( <i>Multidimensional Peer-Victimization Scale</i> ) .....	54
Lampiran 5. Modul Penelitian .....	55
Lampiran 6. <i>Ethical Clearance</i> .....	75
Lampiran 7. <i>Informed Consent</i> .....	76
Lampiran 8. Lembar Kerja <i>Expressive Writing Therapy</i> .....	84
Lampiran 9. Hasil <i>Worksheet Exposure Therapy</i> .....	87
Lampiran 10. Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> .....	90
Lampiran 11. Hasil Uji Wilcoxon .....	91
Lampiran 12. Hasil Uji Kruskal Wallis .....	93





***Expressive Writing Therapy dan Exposure Therapy untuk Mengurangi  
Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying***

**Putri Apriani**

**202210500211009**

**Magister Psikologi Profesi**

**Universitas Muhammadiyah Malang**

**[Putriapriani44@gmail.com](mailto:Putriapriani44@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Banyaknya kasus *bullying* yang terjadi di lingkungan sosial, kini sudah merambah ke dunia pendidikan. *Bullying* adalah perilaku kekerasan yang dilakukan baik secara verbal maupun fisik yang dapat membuat korbannya mengalami gangguan psikologis, seperti kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah ketakutan menetap dan tidak rasional, biasanya terkait dengan situasi sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *expressive writing therapy* dan *exposure therapy* dalam mengurangi kecemasan sosial pada remaja korban *bullying*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 15 orang yang dibagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok eksperimen satu, kelompok eksperimen dua dan kelompok kontrol dengan kriteria inklusi: (1) remaja usia 12 – 18 tahun, (2) korban *bullying*, dan (3) memiliki kecemasan sosial dengan kategori sedang hingga tinggi dalam skala kecemasan sosial. Instrumen untuk mengukur kecemasan sosial menggunakan skala SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*) dan *screening* remaja korban *bullying* menggunakan skala MPV (*Multidimensional Peer-Victimization Scale*). Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon dan uji Kruskal Wallis. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* yang dikombinasikan dengan *exposure therapy* lebih efektif untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* dibandingkan dengan pemberian *expressive writing therapy* saja.

**Kata kunci:** *Bullying, exposure therapy, expressive writing therapy, kecemasan sosial,*

## LATAR BELAKANG

Remaja merupakan periode transisi dari masa anak – anak menuju dewasa yang melibatkan banyak perubahan seperti kognitif, biologis, sosial maupun emosional. Masa remaja juga mengalami perkembangan secara psikologis yakni menemukan jati diri. Remaja dapat mengembangkan kemampuannya agar dilihat oleh orang lain dan menunjukkan bahwa dirinya berbeda dengan yang lain (Kusmiran, 2011). Lebih lanjut, masa remaja membuat mereka mulai merasakan percintaan, solidaritas dalam pertemanan, mencoba hal – hal baru, dan melakukan penyesuaian diri. Remaja yang memiliki karakteristik sensitif dan labil dapat mendorong untuk berperilaku sesuai kehendak dirinya sendiri tanpa berpikir akibat yang akan terjadi. Seringkali remaja mengikuti *trend* dan mengikuti apapun yang temannya lakukan sebagai bentuk solidaritas maupun rasa penasaran yang dimiliki. Hal tersebut dilakukan remaja dengan tujuan agar dilihat oleh orang lain (Visty, 2021).

Tidak sedikit kelompok remaja menunjukkan identitas mereka melalui tindakan negatif seperti melakukan kekerasan fisik maupun verbal, hal inilah yang disebut dengan *bullying*. *Bullying* sendiri adalah suatu bentuk tindakan kekerasan fisik maupun verbal, yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat takut atau melukai orang lain (Schott & Sondergaard, 2014). *Bullying* terwujud dalam perilaku yang menyebabkan penderitaan dan bertujuan untuk menyakiti orang lain. *Bullying* biasanya terjadi secara berulang, dan yang melakukannya merasa senang atas perbuatannya tersebut.

*Bullying* dipahami sebagai perilaku yang merugikan, termasuk di dalamnya adalah *bullying* non-verbal seperti memukul, menendang, mendorong, dan mencubit, *bullying* verbal seperti mengancam, mengejek, memberi nama panggilan yang merendahkan, serta mempermalukan korban, dan *bullying* psikologis seperti mendukung pengucilan sosial, menyebarkan rumor, melakukan pemerasan, atau intimidasi. Perilaku tersebut sering dianggap sebagai perilaku yang normal dilakukan atau hanya sebagai candaan, padahal semuanya merupakan bentuk praktik *bullying* (Pavlich et al., 2017).

*Bullying* yang terjadi saat ini sudah merambah ke dunia pendidikan (Ortega et al., 2012). Sekolah yang merupakan tempat bagi anak untuk mencari ilmu

pengetahuan dan mengembangkan potensi seharusnya memberikan situasi yang menyenangkan bagi anak untuk belajar. Namun di sisi lain, dengan maraknya kasus *bullying* yang terjadi di dunia pendidikan saat ini justru membuat anak merasa takut untuk pergi ke sekolah, hal ini dikarenakan maraknya kasus *bullying* yang masih belum mendapatkan penanganan dengan tepat dan cenderung dibiarkan begitu saja.

Perilaku *bullying* sendiri terus menunjukkan peningkatan kasus setiap tahunnya. UNESCO menyebutkan bahwa sebanyak 246 juta kasus *bullying* pada tahun 2020 terjadi di sekolah. Kasus tersebut meningkat sebanyak 32% daripada tahun sebelumnya (Muhopilah et al., 2020). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kasus *bullying* baik pada anak maupun remaja yang terjadi di seluruh dunia. Di sisi lain, penelitian oleh *Programme for International Students Assessment (PISA)* mengungkapkan bahwa mayoritas siswa di Indonesia menjadi korban *bullying* yang dilakukan oleh teman – teman mereka. Berdasarkan data tersebut, Indonesia menempati peringkat kelima tertinggi dari 78 negara, dengan korban mengalami berbagai bentuk perlakuan negatif seperti diejek 22%, perusakan barang 22%, menjadi sasaran rumor palsu 20%, dikucilkan 19%, dipukul 18%, dan mendapatkan ancaman 14%.

Lereya et al., (2015) mengemukakan remaja yang menjadi korban *bully* dapat mengalami dampak negatif yang bertahan lama hingga mereka dewasa. Hal ini tentu berdampak pada kondisi psikologis individu dan merusak kesehatan mental para korban. Dampak *bullying* dapat berlangsung lama jika korban tidak mendapatkan penanganan yang sesuai dengan cepat. Slonje et al., (2017) mengemukakan bahwa *bullying* dapat menimbulkan masalah dari segi fisik, psikologis, dan sosial. Permasalahan psikologis yang sering muncul adalah harga diri rendah, perasaan tertekan, kecemasan, kesepian, menolak untuk berinteraksi, gangguan kecemasan sosial, penurunan prestasi belajar, dan bahkan bisa berujung pada depresi hingga bunuh diri.

*Bullying* merupakan suatu tindakan yang dapat memberikan pengalaman traumatis bagi para korbannya. Hal ini dikarenakan *bullying* merupakan pengalaman tidak menyenangkan bagi remaja, terlebih ketika peristiwa tersebut terus menerus terjadi dengan jangka waktu yang lama. Korban *bullying* dapat mengalami trauma fisik dan psikis yang membuat mereka takut berada pada situasi

sosial, takut mendapatkan penilaian dari orang lain, dan akhirnya berusaha untuk menghindari untuk terlibat dalam situasi sosial. Penelitian menunjukkan anak - anak dan remaja yang mengalami *bullying* dapat mengalami kecemasan dalam jangka waktu yang lama dan tetap bertahan hingga individu tersebut dewasa. Hal ini dibuktikan dari penelitian oleh Pontillo et al., (2019) yang menemukan sebanyak 90 remaja menunjukkan gejala fobia sosial dan gangguan kecemasan sosial akibat *bullying*. Remaja yang mengalami *bullying* menjadi tidak berdaya, merasa putus asa, beresiko tinggi mengalami depresi dan mengalami kecemasan sosial karena kurangnya strategi untuk mengatasi *bullying*

Kecemasan sosial adalah perasaan takut yang menetap dan tidak rasional. Biasanya, kecemasan ini muncul saat individu harus berinteraksi dengan orang lain. Individu dengan kecemasan sosial cenderung menghindari situasi di mana mereka dapat dinilai oleh orang lain atau bertindak dengan cara yang memalukan (Henderson et al., 2014). Kecemasan sosial membuat individu kesulitan dalam berinteraksi, baik secara individu maupun dalam kelompok. Di lingkungan sekolah, kesulitan ini terlihat ketika remaja terlibat dalam kegiatan akademik yang membutuhkan interaksi dengan orang lain. Akibatnya, konsentrasi mereka di kelas menjadi terganggu yang berpengaruh pada menurunnya prestasi akademik. Kecemasan sosial yang dialami selama masa remaja dapat berlanjut hingga dewasa dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup, termasuk masalah kesehatan fisik dan mental serta penurunan fungsi sosial. Selain itu, kinerja pekerjaan menjadi menurun dan kesulitan untuk melakukan interaksi sosial.

Menurut Connolly et al., (2015) *bullying* perlu mendapatkan penanganan secepat mungkin, dengan adanya bantuan dari berbagai pihak seperti sekolah, orang tua, korban *bullying* dan penonton yang melihat praktik *bullying*. Hasil riset oleh Febriana (2017) menemukan bahwa terapi kognitif mampu mengurangi gejala kecemasan sosial yang dirasakan oleh korban *bullying*. Selain itu, terapi kognitif yang diberikan bertujuan mengendalikan pikiran negatif yang muncul akibat perilaku *bullying* sehingga mengakibatkan kecemasan atau pikiran negatif karena menjadi korban *bullying*.

Riset lain oleh Melati et al., (2022) menunjukkan bahwa *rational emotive behavior therapy* (REBT) yang diberikan kepada korban *bullying* dapat



memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi kecemasan sosial yang dirasakan. Latipun (2016) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dapat menjadi metode yang efisien dalam menangani trauma secara massal pada gangguan psikologis seperti kecemasan. Selain itu, studi oleh Soma dan Karneli (2020) menunjukkan bahwa *art therapy* berpengaruh dalam menurunkan gejala kecemasan sosial yang dirasakan korban *cyberbullying*. Studi lain yang dilakukan oleh Melfsen et al., (2011) menunjukkan *cognitive behavior therapy* berhasil mengurangi masalah kecemasan sosial pada anak - anak dan remaja

Beberapa terapi yang telah dijelaskan di atas merupakan terapi yang efektif dalam mengurangi kecemasan sosial pada korban *bullying*, namun beberapa terapi yang diberikan tersebut memerlukan tenggat waktu yang cukup lama dan tidak memberikan pesertanya kesempatan untuk melakukan pengekspresian diri atas pengalaman yang terus menerus terjadi dan menyakitkan tersebut. Di sisi lain, penelitian oleh Skaar et al., (2016) menunjukkan bahwa program anti-*bullying* di sekolah dapat berhasil mengurangi perilaku *bullying* jika hubungan positif antar teman sebaya terjalin dan dengan meningkatkan empati di antara mereka. Namun, penelitian tersebut belum sepenuhnya efektif, sehingga masalah *bullying* masih ditemukan di lingkungan sekolah. Akibatnya, dampak negatif secara psikologis, seperti kecemasan sosial masih dirasakan oleh remaja korban *bullying*.

Untuk menangani kecemasan sosial yang dialami oleh remaja korban *bully*, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan menggunakan *expressive writing therapy* dan *exposure therapy* sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan sosial yang dirasakan oleh remaja korban *bullying*. Melianawati (2004) menyatakan bahwa *expressive writing therapy* dapat bermanfaat dalam menurunkan skor ketegangan pada individu yang kesulitan mengungkapkan emosinya. Susanti dan Supriyantini (2013) juga menemukan bahwa menulis secara efektif dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan. *Expressive writing therapy* dapat mengurangi skor kecemasan yang dialami oleh seseorang, namun pada korban *bullying* perlu adanya intervensi dengan menggunakan pendekatan - pendekatan tertentu agar mereka dapat menghadapi kecemasan sosial atau situasi - situasi sosial yang memicu kecemasan sosial itu muncul.

*Expressive writing therapy* telah diteliti secara luas untuk melihat dampaknya dalam mengurangi kecemasan sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam membantu individu mengatasi kecemasan sosial dengan berbagai cara. Pennebaker dan Chung (2011) menemukan bahwa *expressive writing* membantu mengurangi kecemasan sosial yang dirasakan individu karena individu dapat mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi negatif yang berkaitan dengan pengalaman sosial yang menakutkan, sehingga mereka dapat mengolah pengalaman tersebut dengan lebih efektif. Sloan & Marx (2004) memberikan bukti bahwa *expressive writing* dapat membantu menurunkan kecemasan sosial dengan cara mengurangi beban emosional dari pengalaman tersebut. Hirai et al., (2005) menunjukkan bahwa *expressive writing* khusus untuk pengalaman emosional atau traumatis berhubungan dengan penurunan gejala kecemasan sosial, karena individu merasa lebih mampu menghadapi dan mengelola ketakutan sosial mereka.

Lebih lanjut, remaja korban *bullying* juga akan diberikan *exposure therapy* sebagai upaya agar mereka mampu untuk bertahan dan menghadapi situasi - situasi yang menyebabkan kecemasan sosialnya muncul. Berbagai penelitian dilakukan untuk mengatasi kecemasan, salah satunya adalah terapi pemaparan (*exposure therapy*). *Exposure therapy* merupakan terapi perilaku yang sering digunakan untuk mengatasi gangguan kecemasan (Abramowitz et al., 2012; Olatunji et al., 2010). Teknik ini mengharuskan individu untuk masuk dan menahan situasi yang memicu rasa takut, dimana rangsangan yang memicu ketakutan akan dihadirkan atau dihadapi hingga kecemasan yang dirasakan mereda (Rodebaugh et al., 2004).

*Exposure therapy* digunakan dalam mengurangi kecemasan sosial karena pendekatan ini efektif untuk membantu individu menghadapi dan mengatasi rasa takut atau kecemasan terhadap situasi sosial yang selama ini dihindari. Dalam konteks kecemasan sosial, seseorang cenderung menghindari interaksi sosial karena merasa takut dievaluasi secara negatif oleh orang lain. Pola penghindaran ini memperkuat kecemasan, sehingga paparan bertahap terhadap situasi-situasi tersebut dapat membantu individu belajar bahwa situasi sosial tersebut tidak seseram yang mereka bayangkan (Anderson & Hope, 2009).

Penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* yang dikombinasikan dengan *exposure therapy* dapat lebih efektif dalam mengurangi kecemasan sosial. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Kloss dan Lisman (20224) yang menemukan bahwa *expressive writing therapy* yang dikombinasikan dengan *exposure therapy* dapat efektif untuk mengurangi kecemasan sosial. Dengan menuliskan pengalaman traumatis atau menakutkan dalam konteks sosial, individu mulai lebih terbiasa dan mampu mengatasi ketakutan mereka terhadap situasi serupa, sehingga kecemasan sosialnya berkurang. Selain itu, LoSavio et al., (2021) menunjukkan bahwa menulis dan pemberian terapi berupa *exposure* merupakan metode yang efektif tidak hanya untuk PTSD tetapi juga untuk kecemasan yang melibatkan penghindaran pengalaman emosional.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *expressive writing therapy* dan *exposure therapy* dalam mengurangi kecemasan sosial pada remaja korban *bullying*. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan wawasan kepada orang tua, sekolah dan masyarakat mengenai perilaku *bullying* yang terjadi di sekolah dan lingkungan sosial, serta membantu individu mengurangi kecemasan sosial yang dialaminya, menyelesaikan masalah dan tantangan hidupnya sendiri. Selain itu, dengan adanya *expressive writing therapy* dan *exposure therapy* ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam membuat rancangan intervensi pada remaja korban *bullying*.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Kecemasan Sosial dalam Perspektif Islam**

Kecemasan sosial atau kecemasan berinteraksi dengan orang lain dalam pandangan Islam adalah kondisi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Kecemasan dianggap sebagai gangguan psikologis yang sering dialami oleh banyak orang. Dalam bahasa Arab, kecemasan diartikan sebagai sesuatu yang bergerak dari tempatnya, yang mengindikasikan bahwa bentuk kecemasan adalah perubahan yang bertentangan dengan kehendak Allah.

Kecemasan biasanya sering dialami oleh manusia, terutama saat mereka menghadapi hal - hal baru atau konflik. Kecemasan bisa dialami oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja. Namun, intensitas kecemasan yang dirasakan setiap

individu pasti akan berbeda. Meski seorang individu berada dalam situasi dan masalah yang sama, cara mereka memahami dan menafsirkan kondisi tersebut akan berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh sifat kecemasan yang bersifat subjektif. Pada tingkat dan kualitas tertentu, kecemasan memiliki fungsi adaptif dan konstruktif untuk membantu individu bertahan hidup dalam lingkungan yang terus berubah. Meskipun Al-Qur'an tidak secara khusus membahas kecemasan sosial, terdapat beberapa pandangan Islam yang berkaitan dengan fenomena tersebut:

1. Solidaritas dan Rasa Peduli: Islam mengajarkan pentingnya membangun solidaritas dan kepedulian terhadap sesama. Membangun ikatan yang harmonis kepada sesama di lingkungan dapat mengurangi perasaan terasingkan yang sering kali menyertai kecemasan sosial. “Dan hendaklah di antara kalian ada sekelompok umat yang mengajak kepada kebaikan, memerintahkan yang baik, dan mencegah dari yang buruk. Mereka itulah orang-orang yang beruntung.” (QS: Al-Imran, 3:104).
2. Gelisah: Dalam pandangan Islam, gelisah diartikan sebagai perasaan ragu, cemas, resah, dan kurang sabar. “Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat mudah mengeluh dan kikir.” (QS: Al Ma'aarij: 19)
3. Etika dalam Berinteraksi: Islam mengajarkan umatnya untuk bersikap sopan, santun, lembut, dan menghormati orang lain saat berinteraksi. Mengikuti ajaran tersebut dapat membuat seseorang percaya diri dan berinteraksi sosial dengan nyaman. “Dan hendaklah kamu bersikap lemah lembut kepada sesama manusia dan janganlah bersikap sombong, serta janganlah berjalan di bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang sombong dan membanggakan diri.” (QS: Luqman: 31:18).
4. Menghindari Perbandingan: Islam mengajarkan seseorang untuk tidak terlalu sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Dengan lebih menghargai apa yang dimiliki dan diupayakan saat ini, serta tidak terfokus pada kepemilikan orang lain, seseorang dapat mengurangi tekanan sosial yang berpotensi memicu kecemasan.
5. Keseimbangan ketika Interaksi Sosial: Islam mengajarkan umatnya untuk menjaga keseimbangan dalam hubungan sosial. Melakukan isolasi diri yang berlebihan maupun terlalu memperdulikan pendapat orang lain dapat menjadi

sumber kecemasan. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan dalam interaksi sosial sangat penting. “Dan janganlah kamu menghalangi orang-orang untuk mendatangi Baitullah, sementara kamu sendiri berada di sana, kecuali mereka yang melakukan kerusakan.” (QS: Al-Baqarah: 2:114).

### **Kecemasan Sosial dalam Perspektif Psikologi**

Kecemasan sosial adalah rasa takut yang terus-menerus dan tidak rasional, disertai dengan kekhawatiran serta kegugupan yang berlebihan, biasanya berhubungan dengan kehadiran orang lain. Individu dengan kecemasan sosial cenderung menghindari situasi dimana mereka akan dinilai (Henderson et al., 2014). Menurut Brecht (2000), kecemasan sosial adalah ketakutan dan kekhawatiran secara berlebih ketika berada dalam situasi sosial atau di tengah keramaian, dimana individu merasa cemas karena takut mendapat penilaian negatif dari orang lain, dan merasa lebih nyaman jika sendirian. Menurut La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial merupakan rasa takut yang menetap terhadap situasi sosial dan takut akan dinilai negatif oleh orang lain, takut dipermalukan, diawasi, atau dihina.

Kecemasan sosial mengarah pada perasaan gelisah atau tidak nyaman dalam situasi sosial karena ketakutan akan melakukan hal yang memalukan atau bodoh, memberikan kesan yang buruk, atau dinilai secara kritis oleh orang lain. Kecemasan sosial dibagi menjadi dua jenis, yakni situasi performa (*performance situation*) dan situasi interaksi sosial (*social interaction*). Situasi performa terjadi ketika seseorang menjadi pusat perhatian atau dinilai oleh orang lain, seperti berbicara di depan kelas atau tampil di panggung. Sementara itu, situasi interaksi sosial melibatkan interaksi dengan orang lain, terutama pada orang yang baru ditemui, seperti berbicara dengan orang lain atau menyampaikan pendapat pribadi (American Psychiatric Association, 2013; Antony & Swinson, 2008)

Individu yang mengalami kecemasan sosial biasanya menunjukkan beberapa ciri atau karakteristik berikut: 1) Cenderung mengurangi partisipasi dalam interaksi sosial, 2) Seringkali menarik diri dari lingkungan sosial, dan 3) Cenderung menghindari situasi sosial yang diperkirakan dapat memicu kecemasan (Leary & Dobbins, 1983). Kecemasan sosial dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti pola pikir yang keliru, rendahnya kepercayaan diri, serta pengalaman traumatis.

Pengalaman traumatis ini dapat berupa kejadian di masa lalu dimana individu mengalami penghinaan, penolakan, atau pelecehan verbal dari orang lain. Pengalaman – pengalaman yang terjadi tersebut dapat meningkatkan resiko kecemasan sosial di masa depan (Bandura, 1977).

La Greca dan Lopez (1998) mengemukakan beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan sosial, antara lain: 1) Faktor genetik dan biologis yakni komponen genetik yang mempengaruhi kerentanan seseorang terhadap gangguan ini. 2) Pengalaman sosial negatif yakni adanya pengalaman seperti penolakan, penghinaan, atau *bullying* di masa lalu dapat menyebabkan seseorang mengembangkan ketakutan terhadap situasi sosial. 3) Faktor kognitif yakni pola pikir yang negatif, seperti keyakinan bahwa diri sendiri tidak kompeten secara sosial atau akan selalu dinilai negatif oleh orang lain, hal tersebut dapat memperparah kecemasan sosial.

La Greca dan Lopez (1998) mengidentifikasi tiga aspek dari kecemasan sosial, yaitu: 1) *Fear of negative evaluation* (ketakutan terhadap evaluasi negatif), yang berarti individu merasa takut dan khawatir terhadap penilaian negatif yang mungkin diberikan oleh orang lain, 2) *Social avoidance and distress-new* (penghindaran sosial dan ketidaknyamanan dalam situasi baru), yang berarti individu dengan sengaja menghindari situasi baru atau interaksi dengan orang asing, dan 3) *Social avoidance and distress-general* (penghindaran sosial dan ketidaknyamanan secara umum), yang berarti individu dengan sengaja menghindari situasi sosial atau umum karena merasa tidak nyaman di sekitar orang yang sudah dikenal.

Individu dengan kecemasan sosial cenderung mengalami masalah kognitif yang mencerminkan gangguan dalam pola pikir, yang dapat mempengaruhi perasaan dan emosi mereka. Mereka sering merasa takut akan penilaian orang lain dan berpikir bahwa mereka akan terlihat bodoh di depan orang lain (Stein & Stein, 2008). Individu yang mengalami kecemasan sosial akan merasa takut, gelisah, cemas, dan bahkan bisa mengalami depresi. Mereka juga cenderung menghindari dari situasi sosial dan menghindari interaksi sosial. Reaksi fisik yang sering muncul pada individu yang mengalami kecemasan sosial meliputi peningkatan denyut

jantung, ketegangan otot, menghindari kontak mata, atau berbicara dengan suara yang terlalu pelan (Stein & Stein, 2008).

### ***Expressive Writing Therapy***

*Expressive writing therapy* didefinisikan sebagai proses menuliskan pikiran dan perasaan terkait peristiwa traumatis atau emosi yang dialami, dengan tujuan untuk mencapai penyembuhan dan pertumbuhan pribadi (Pennebaker, 1997). *Expressive writing therapy* menurut Thompson (2011) adalah metode terapeutik yang melibatkan penulisan tentang pikiran dan perasaan terdalem terkait peristiwa emosional atau traumatis. Terapi ini bertujuan untuk membantu individu memahami dan memproses pengalaman mereka, serta mengurangi tekanan emosional yang mungkin ditimbulkan oleh peristiwa tersebut. *Expressive writing therapy* memungkinkan individu untuk menciptakan narasi yang terstruktur mengenai pengalaman mereka, yang dapat mengurangi gejala emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Terapi ini melibatkan kegiatan menulis, namun bukan berupa penulisan kreatif melainkan mencatat pengalaman yang telah dilalui dan mengkomunikasikannya kepada orang lain (Foulk & Hoover, 1996). Menurut Cameron dan Nicholls (1998), *expressive writing therapy* berfungsi untuk membantu individu menyesuaikan diri dengan peristiwa - peristiwa penuh tekanan dan mengintegrasikannya, sehingga mereka dapat lebih memahami situasi tersebut dan menemukan cara untuk mengatasinya. Terapi ini dianggap sebagai proses katarsis, karena dalam aktivitas menulis, individu diajak untuk mengekspresikan perasaan terdalem mereka dan melibatkan emosi dalam penceritaan.

*Expressive writing therapy* adalah salah satu bentuk intervensi yang menggabungkan dua pendekatan psikologi, yaitu psikoanalisis dan kognitif untuk mengatasi masalah seperti depresi, trauma, kecemasan sosial, dan stres. Terapi ini berfungsi sebagai refleksi terhadap pikiran dan perasaan terdalem terkait peristiwa yang tidak menyenangkan. *Expressive writing therapy* berdasarkan psikoanalisis dipengaruhi oleh konsep katarsis dan pemrosesan bawah sadar. Menulis ekspresif memungkinkan individu untuk mengakses dan mengungkap konflik emosional yang tidak disadari (Pennebaker, 1997). Sedangkan, *expressive writing therapy* berdasarkan teori kognitif fokus pada restrukturisasi kognitif dan integrasi emosi.

Menulis ekspresif mendukung individu untuk mengidentifikasi, memproses, dan mengubah pikiran negatif atau disfungsi. Selain itu, terapi ini mengintegrasikan emosi traumatis dalam pemikiran kognitif yang rasional membantu mengurangi tekanan psikologis. Individu dapat mengubah pola pikir mereka melalui refleksi terstruktur, yang diterapkan dalam menulis ekspresif (Foa & Kozak, 1986).

Menurut Thompson (2011), *expressive writing therapy* dapat digunakan dalam berbagai konteks klinis seperti terapi untuk gangguan stres pascatrauma (PTSD), depresi, dan kecemasan sosial. Terapi ini juga bermanfaat untuk individu yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi mereka secara verbal. Selain itu, *expressive writing therapy* dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesadaran diri dan membantu individu dalam memproses dan menyelesaikan konflik internal. Thompson (2011) mengemukakan beberapa manfaat dari *expressive writing therapy*, antara lain:

1. Pengurangan gejala stres dan depresi: Menulis tentang pengalaman traumatis dapat membantu individu mengeluarkan emosi yang terpendam, yang pada gilirannya dapat mengurangi gejala stres dan depresi.
2. Peningkatan fungsi kognitif dan emosional: Terapi ini dapat meningkatkan kemampuan individu untuk memproses dan mengelola emosi, serta meningkatkan fungsi kognitif melalui pemahaman yang lebih baik terhadap diri sendiri.
3. Peningkatan kesejahteraan psikologis: Individu yang terlibat dalam *expressive writing therapy* sering melaporkan peningkatan kesejahteraan psikologis, termasuk peningkatan *mood* dan perasaan lebih terkendali.

Adapun tahapan *expressive writing* menurut Thompson (2011) adalah sebagai berikut:

1. *Recognition* atau *Initial Write* merupakan tahap awal sebagai pengantar menuju sesi menulis. Tahapan ini bertujuan untuk merangsang imajinasi, memusatkan perhatian, memberikan relaksasi, serta mengurangi ketakutan yang mungkin timbul pada individu. Selain itu, tahap ini juga membantu mengevaluasi kondisi emosi atau tingkat konsentrasi individu. Pada tahap ini, individu diberi kebebasan untuk menulis kata - kata, frasa, atau apa pun yang muncul dalam pikiran secara spontan tanpa ada rencana atau arahan.



2. *Examination* atau *Writing Exercise* merupakan fase di mana individu diajak untuk merenungkan dan mengevaluasi secara mendalam apa yang telah mereka tulis. Pada tahap ini, fokus diarahkan pada penguraian lebih lanjut mengenai perasaan, pemikiran, dan reaksi individu terhadap topik atau situasi yang diangkat dalam tulisan sebelumnya. Individu diminta untuk menganalisis makna dari apa yang mereka tulis, mengenali pola emosi atau pemikiran yang muncul, serta mengidentifikasi pemahaman baru yang bisa membantu dalam menghadapi situasi atau perasaan tertentu. Tahap ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan memberikan pandangan yang lebih jelas terhadap masalah yang sedang dihadapi.
3. *Juxtaposition* atau *Feedback* adalah tahap refleksi, tujuannya untuk memunculkan kesadaran baru serta menginspirasi perubahan perilaku, sikap, atau nilai individu. Tahap ini juga membantu individu memahami diri mereka lebih dalam. Tulisan yang telah dibuat dapat dibaca ulang, direfleksikan, dikembangkan, atau disempurnakan, serta bisa didiskusikan bersama orang lain atau kelompok yang dipercaya. Fokus utama dari tahap ini adalah mengeksplorasi harapan, tujuan, dan perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis atau ketika membaca kembali hasil tulisannya.
4. *Application to the Self* merupakan tahap dimana individu diajak menerapkan pengetahuan baru yang diperolehnya dalam kehidupan sehari - hari. Konselor atau pendamping membantu individu mengintegrasikan pelajaran dari sesi menulis dengan merefleksikan hal - hal perlu diubah, diperbaiki, atau dipertahankan. Selain itu, tahap ini juga melibatkan refleksi tentang manfaat menulis bagi individu. Selain itu, individu akan ditanya mengenai perasaannya dan apakah mereka memerlukan bantuan dalam mengatasi masalah yang muncul dari proses menulis tersebut.

### ***Exposure therapy***

*Exposure therapy* merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang biasa digunakan untuk mengatasi permasalahan fobia, trauma serta kecemasan dengan cara menghadapkan objek atau situasi yang menimbulkan ketakutan secara bertahap dan aman (Wolpe, 1958) *Exposure therapy* adalah pengobatan berbasis bukti dimana terapis membimbing seseorang untuk menghadapi situasi sosial yang

ditakuti hingga kecemasannya berkurang dan keakraban atau kenyamanannya meningkat (Barajas & Moawad, 2023). *Exposure therapy* adalah salah satu terapi yang terbukti efektif selama beberapa dekade dan mulai digunakan sejak tahun 1950. Terapi ini dilakukan secara berulang untuk menghadapi rangsangan baik itu pada pikiran, benda, atau situasi yang memungkinkan individu secara bertahap mengalami penurunan gejala kecemasan (Foa & Kozak, 1986).

*Exposure therapy* berakar pada prinsip teori psikologi perilaku. *Exposure therapy* memiliki prinsip bahwa kecemasan adalah respons yang dipelajari terhadap stimulus tertentu (stimulus terkondisi) melalui asosiasi dengan peristiwa traumatik atau menegangkan (stimulus tak terkondisi). Terapi bertujuan memutuskan asosiasi ini melalui pemadaman (*extinction*). *Exposure therapy* bekerja dengan secara berulang menghadapkan individu pada stimulus yang memicu kecemasan dalam lingkungan yang terkendali tanpa konsekuensi negatif, respons terkondisi (takut atau cemas) akan berkurang seiring waktu (Pavlov, 1927).

Melalui *exposure therapy*, individu diberikan kesempatan untuk merasakan bahwa mereka mampu menghadapi ancaman yang ditimbulkan oleh objek atau situasi yang ditakuti (Williams & Watson, 1985). Dalam proses terapi ini, individu secara sengaja dipaparkan pada situasi atau objek yang ditakuti secara sistematis, terstruktur, dan aman untuk memunculkan respons emosional atau perilaku yang diharapkan (Kaplan & Tolin, 2011). Tujuan dari *exposure therapy* adalah untuk mengurangi rasa takut, perilaku menghindar, distress, dan gangguan fungsional yang dialami akibat menghindari objek yang ditakuti. Dengan *exposure therapy* individu dapat belajar bahwa ketakutan yang dirasakan tidak perlu disertai dengan respons kecemasan yang berlebihan (Wolpe, 1958).

Wolpe (1958) menjelaskan bahwa manfaat *exposure therapy* adalah untuk mengurangi frekuensi dan intensitas kecemasan yang dialami oleh individu pada situasi - situasi tertentu, mengembangkan keterampilan untuk menghadapi ketakutan dan kecemasan dengan efektif. Dengan begitu individu dapat meningkatkan kualitas hidup dan memaksimalkan kemampuan yang dimiliki untuk menjalani kehidupan. Teknik pendekatan dalam *exposure therapy* antara lain sebagai berikut : 1) *Gradual exposure*, 2) *Systematic desensitization*, 3) *Imaginal*

*exposure*, 4) *Flooding therapy* 5) *Situational exposure* (Wolitzky-Taylor et al., 2008).

Adapun dalam penelitian ini teknik pendekatan dalam *exposure therapy* yang digunakan adalah *situational exposure*. Menurut *Center for Clinical Information* (2023) pada *situational exposure* individu dihadapkan pada situasi atau peristiwa yang menimbulkan kecemasan atau ketakutan dalam kehidupan nyata mereka. Hal ini dilakukan secara bertahap, dimulai dari situasi yang paling sedikit menimbulkan kecemasan hingga yang paling menakutkan. Proses bertahap ini memungkinkan individu untuk mengurangi kecemasan mereka secara perlahan melalui pengalaman langsung, tanpa merasakan konsekuensi negatif yang mereka khawatirkan. Hal ini berfungsi untuk mengurangi penghindaran, yang sering kali memperburuk kecemasan, dan membantu individu untuk lebih nyaman berinteraksi dalam situasi sosial. Tujuan diberikannya *situational exposure* adalah untuk mengurangi kecemasan seiring dengan berjalannya waktu melalui pengalaman langsung, yang memungkinkan individu untuk belajar bahwa situasi yang mereka takuti sebenarnya tidak berbahaya atau dapat dikelola.

### ***Expressive Writing Therapy dan Exposure Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Korban Bullying***

Penelitian oleh Rigby & Slee (1991) menemukan korban *bullying* seringkali merasa tidak aman, depresi, kesepian, merasa tidak bahagia, mengalami harga diri rendah dan kecemasan sosial. Kecemasan sosial ini dapat dipicu oleh stres, tekanan, serta pengalaman traumatis. Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan positif antara *bullying* dan kecemasan sosial, artinya semakin tinggi tingkat *bullying*, semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dialami (Haddad et al., 2022; Khoirunnisa et al., 2018; & Utami et al., 2019)

Kecemasan sosial dapat menghambat perkembangan remaja, baik dalam aspek sosial maupun akademik. Suryanto et al., (2012) menjelaskan individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari situasi sulit, menarik diri dari lingkungan, hilangnya motivasi, depresi, mengisolasi diri, merasa gelisah, mudah marah, dan memiliki kesulitan dalam mengekspresikan diri, yang pada akhirnya mempengaruhi potensi kesuksesan di masa depan. Maka dari itu, kecemasan sosial dapat berdampak negatif bagi remaja yang mengalaminya. Berdasarkan fenomena

ini, penting bagi remaja korban *bullying* untuk memberdayakan diri agar dapat berfungsi secara optimal setelah mengalami tekanan dan situasi sulit.

Menuliskan pengalaman traumatis dan emosi negatif dapat membantu remaja mengelola emosi mereka, serta mengalihkan perhatian dari pengalaman yang menegangkan. Selain itu, menulis juga memungkinkan remaja untuk mengenali respon emosional mereka, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan kebiasaan tersebut. Proses ini mencakup pengalaman internal dan perubahan kognitif terkait pengalaman yang memicu kecemasan (Kliwer et al., 2011). Penelitian oleh Baikie & Wilhelm (2005) menunjukkan bahwa terapi *expressive writing therapy* efektif dalam mengurangi gejala depresi, gangguan pasca trauma, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mengurangi kecemasan sosial.

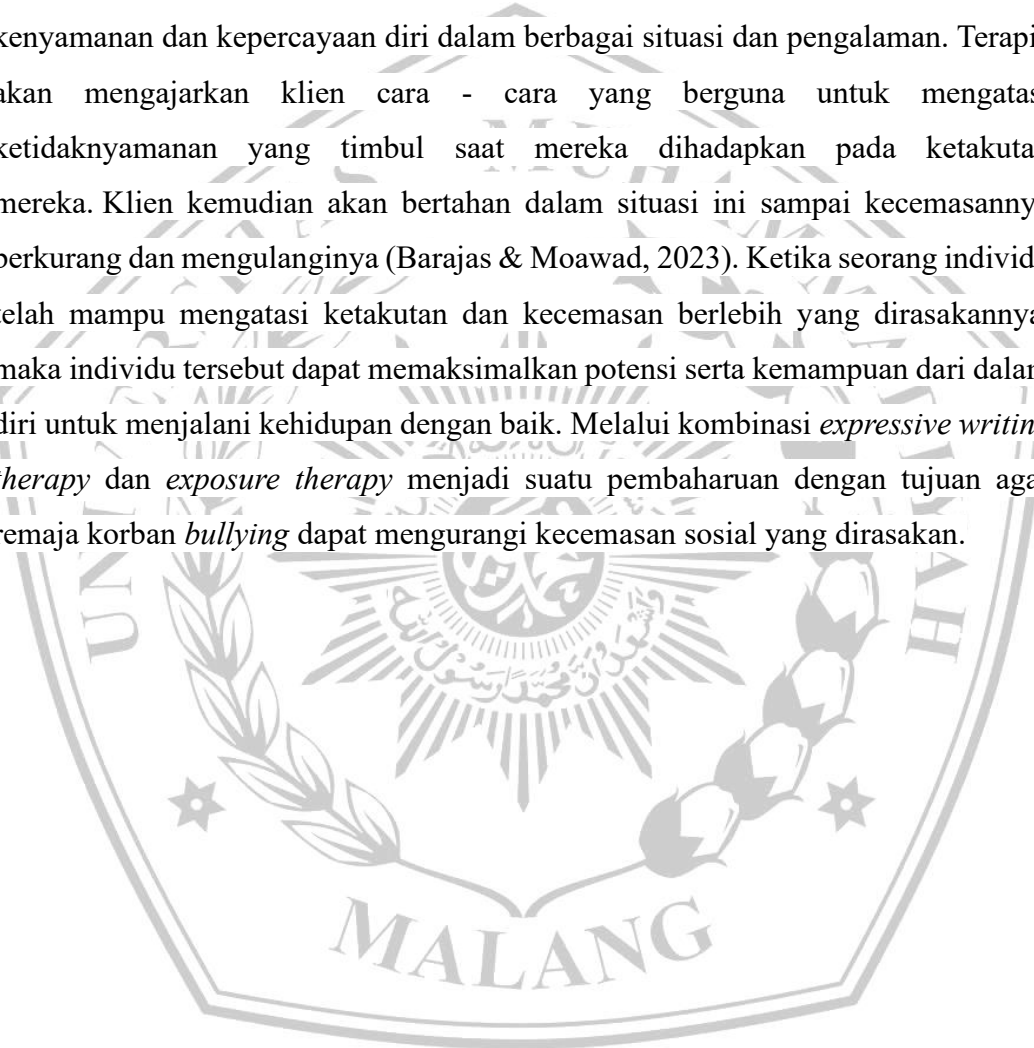
Menulis merupakan metode yang mudah untuk membantu mengurangi kecemasan sosial. Bagi remaja korban *bullying*, menulis bisa menjadi sarana katarsis untuk meredakan kecemasan. Semakin sering menulis, diharapkan individu tersebut dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang peristiwa traumatisnya, berpikir lebih luas dan integratif, melakukan refleksi diri, serta melihat peristiwa tersebut dari sudut pandang yang berbeda, sehingga mampu menemukan solusi yang tepat.

Akan tetapi, pada *expressive writing therapy* tidak diajarkan cara - cara untuk menghadapi kecemasan sosial tersebut. Oleh karena itu, remaja korban *bully* selain diberikan *expressive writing therapy* sebagai media katarsis untuk mengurangi kecemasan sosial yang dirasakan, mereka juga akan diberikan *exposure therapy* sebagai upaya untuk mengurangi perilaku menghindari situasi sosial sebagai akibat dari kecemasan sosial yang dirasakannya.

Orang - orang menggunakan perilaku penghindaran untuk mengalihkan perhatian mereka dari pikiran, perasaan, dan situasi yang tidak nyaman atau menyusahkan. Perilaku ini sangat umum terjadi pada mereka yang berjuang melawan kecemasan sosial, karena perilaku ini dapat berfungsi sebagai mekanisme alami untuk mengatasi ketidaknyamanan dan rasa sakit yang terkait dengan gangguan tersebut. *Exposure therapy* untuk kecemasan sosial bersifat langsung dan berdasarkan pengalaman. Melalui pengalaman, klien dapat menyadari bahwa hasil yang paling mereka takuti mungkin tidak akan terjadi. Dan yang lebih penting lagi,

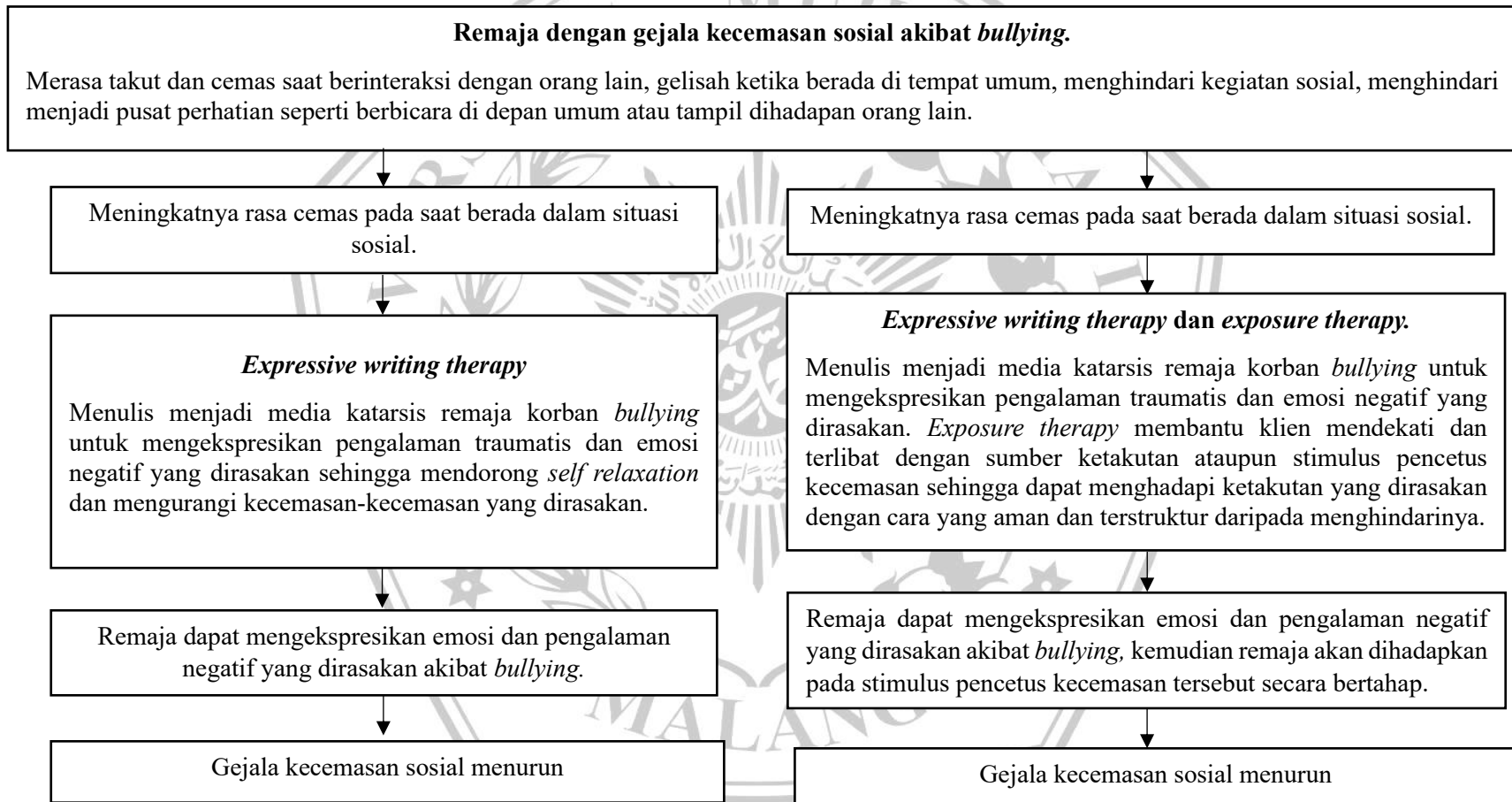
mereka tahu bahwa jika hasil yang mereka takuti benar-benar terjadi, mereka cukup tangguh untuk mengatasinya (Barajas & Moawad, 2023).

*Exposure therapy* dapat diberikan kepada individu yang merasakan stres dan mengalami kekhawatiran tinggi. Terapi ini membantu klien mendekati dan terlibat dengan sumber ketakutan ataupun kecemasan mereka. Klien diajari bahwa menghadapi ketakutan mereka (dengan cara yang aman dan terstruktur) daripada menghindarinya akan mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri dalam berbagai situasi dan pengalaman. Terapis akan mengajarkan klien cara - cara yang berguna untuk mengatasi ketidaknyamanan yang timbul saat mereka dihadapkan pada ketakutan mereka. Klien kemudian akan bertahan dalam situasi ini sampai kecemasannya berkurang dan mengulangnya (Barajas & Moawad, 2023). Ketika seorang individu telah mampu mengatasi ketakutan dan kecemasan berlebih yang dirasakannya, maka individu tersebut dapat memaksimalkan potensi serta kemampuan dari dalam diri untuk menjalani kehidupan dengan baik. Melalui kombinasi *expressive writing therapy* dan *exposure therapy* menjadi suatu pembaharuan dengan tujuan agar remaja korban *bullying* dapat mengurangi kecemasan sosial yang dirasakan.



## Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian pustaka di atas, penelitian ini merumuskan kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

## Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah *expressive writing therapy* dan *exposure therapy* dapat lebih efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan sosial remaja korban *bullying* dibandingkan dengan *expressive writing therapy* saja.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental. Quasi eksperimental merupakan jenis eksperimen yang dilaksanakan tanpa pengacakan atau randomisasi, namun masih melibatkan kelompok kontrol (Latipun, 2015). Tujuannya dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas suatu intervensi atau perlakuan yang diberikan kepada tiga kelompok penelitian. Subjek penelitian dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok eksperimen satu, kelompok eksperimen dua, dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen satu akan diberikan perlakuan berupa *expressive writing therapy*, kelompok eksperimen dua akan diberikan *expressive writing therapy* dan *exposure therapy*, sedangkan kelompok kontrol digunakan sebagai kelompok pembanding yang tidak diberikan perlakuan.

Sebelum diberikan intervensi, subjek diberikan *pre test* dan diberikan *post test* setelah intervensi selesai dilakukan, tujuan dilakukan hal tersebut adalah untuk mengukur serta mengetahui sejauh mana intervensi yang telah diberikan dapat memberikan efek atau pengaruh (Pratisti & Yuwono, 2018).

**Tabel 1. Rancangan Eksperimen**

Kelompok	Pre test		Perlakuan		Post test
Eksperimen 1	SAS-A	➡	<i>Expressive writing therapy</i>	➡	SAS-A
Eksperimen 2	SAS-A	➡	<i>Expressive writing therapy dan exposure therapy</i>	➡	SAS-A
Kontrol	SAS-A	➡	-	➡	SAS-A

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian berjumlah 15 orang yang mengalami kecemasan sosial dengan kategori sedang hingga tinggi dan merupakan remaja korban *bullying*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, artinya sampel dipilih berdasarkan pertimbangan karakteristik dan tujuan tertentu (Sugiono, 2011).

(Sugiono, 2011). Kriteria inklusi bagi subjek penelitian meliputi: (1) remaja berusia 12 – 18 tahun, (2) korban *bullying* dan memiliki kecemasan sosial dengan kategori sedang hingga tinggi dalam skala kecemasan sosial yang diukur menggunakan skala SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*). Kriteria eksklusi subjek penelitian adalah sedang menjalani psikoterapi atau intervensi psikologis lainnya untuk masalah kecemasan sosial karena tidak memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian.

### **Variabel dan Instrumen Penelitian**

Skala untuk mengukur kecemasan sosial remaja korban *bullying* menggunakan skala SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*). Skala ini dikembangkan La Greca dan Lopez (1998) Skala ini memiliki 18 item yang mengukur: 8 item aspek *fear of negative evaluation*, 6 item aspek *social avoidance and distress-new* dan 4 item aspek *social avoidance and distress-general*. SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*) merupakan skala tipe *Likert* dengan pilihan (1: Sangat Tidak Sesuai, 2: Tidak Sesuai, 3: Kadang – kadang, 4: Sesuai dan 5: Sangat Sesuai).

Kriteria subjek penelitian tidak hanya mencakup individu dengan kecemasan sosial dalam kategori sedang hingga tinggi, tetapi juga korban *bullying*. Adapun *screening* yang dilakukan terhadap subjek penelitian digunakan skala MPV (*Multidimensional Peer-Victimization Scale*). Skala ini dikembangkan oleh Mynard dan Joseph (2000), yang terdiri dari 16 item dengan pilihan jawaban: 1 = Tidak sama sekali, 2 = Sekali, 3 = Lebih dari sekali. Skala ini mencakup empat aspek, yaitu: 1) *Bullying* fisik, 2) *Bullying* verbal, 3) *Bullying* sosial, dan 4) *Bullying* properti.

### **Prosedur Penelitian**

Subjek dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu dua kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol, yang mana masing – masing kelompok terdiri dari 5 orang partisipan. Kelompok eksperimen satu diberikan perlakuan berupa *expressive writing therapy*, sedangkan kelompok eksperimen dua diberikan perlakuan berupa *expressive writing therapy* dan *exposure therapy*. Kelompok kontrol tidak menerima perlakuan apapun dan akan berfungsi sebagai kelompok pembanding. Semua subjek penelitian mengisi skala SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*)



yang diberikan dan untuk mendapatkan skor *pre test* dan *post test*. Hasil skor tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode *SPSS* dengan analisis *Multiple Regression Non-Parametrics*. Berikut tahapan *expressive writing therapy* dan *exposure therapy* yang akan dilakukan:

1. Peneliti melakukan *screening* dengan memberikan skala SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*) dan Skala MPV (*Multidimensional Peer-Victimization Scale*) untuk mendapatkan klien dengan korban *bullying* yang memiliki kecemasan sosial dengan kategori sedang – tinggi. Langkah berikutnya melakukan skoring guna menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Penelitian ini membutuhkan 15 subjek yang dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok eksperimen satu terdiri dari 5 orang, kelompok eksperimen dua terdiri dari 5 orang, dan kelompok kontrol terdiri dari 5 orang. Setelah itu, peneliti meminta persetujuan dari semua subjek dengan memberikan *informed consent* sebagai kesediaan untuk mengikuti proses intervensi.
2. Setelah mendapatkan sejumlah 15 subjek dan semua subjek telah memenuhi kriteria penelitian. Langkah selanjutnya adalah membagi subjek ke dalam tiga kelompok, yaitu dua kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol.
3. Tahap pelaksanaan intervensi  
Intervensi kelompok eksperimen satu pada penelitian ini diberikan *expressive writing therapy*. Ada 8 sesi pelaksanaan intervensi yang diberikan pada subjek. Berikut pelaksanaannya:
  - a) Sesi 1: *Recognition* atau *Initial Write*, adalah tahap awal sesi menulis. Tujuannya adalah untuk merangsang imajinasi, memusatkan perhatian, membantu subjek merasa lebih rileks, serta mengurangi rasa takut yang mungkin muncul. Selain itu, sesi ini juga berfungsi untuk mengevaluasi perasaan dan tingkat konsentrasi subjek. Dalam sesi ini, subjek diberikan kebebasan untuk menuliskan kata - kata, frasa, atau mengungkapkan apa pun yang terlintas di pikiran tanpa mengikuti struktur atau petunjuk tertentu.
  - b) Sesi 2-4: *Examination* atau *Writing Exercise*, para subjek diminta untuk menuliskan pikiran, peristiwa tidak menyenangkan dan

perasaannya terhadap situasi yang sedang dialaminya, yang mana dalam hal ini adalah situasi ketika mereka di *bully*. Setelah selesai menulis, para subjek diminta untuk kembali membaca tulisannya dan menyempurnakannya.

- c) Sesi 5: *Juxtaposition* atau *Feedback*, sesi ini bertujuan mendorong subjek untuk memperoleh kesadaran, sikap, atau nilai baru, serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai diri mereka. Tulisan yang telah dibuat dapat dibaca ulang, direfleksikan, atau dikembangkan lebih lanjut. Subjek juga dapat menyempurnakan tulisan tersebut dan mendiskusikannya dengan individu atau kelompok yang dapat mereka percayai.
- d) Sesi 6: *Application to the Self*, subjek yang menerima intervensi diajak menerapkan pengetahuan baru yang diperoleh dalam kehidupan sehari - hari. Subjek akan dibantu untuk mengintegrasikan apa saja yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merenungkan hal - hal yang perlu diubah atau diperbaiki serta apa perlu dipertahankan. Selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi subjek.
- a) Sesi 7: Evaluasi dan terminasi yaitu evaluasi tugas yang telah dilakukan selama proses intervensi berlangsung. Kemudian memberikan para subjek penelitian skala SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*) sebagai *post test* penelitian, setelah itu dilanjutkan dengan terminasi yakni intervensi yang diberikan telah selesai dilakukan
- b) Sesi 8: *Follow up* yakni dilakukan dua minggu sejak proses terminasi dilakukan, bertujuan untuk melihat sejauh mana perkembangan dan perubahan dari kondisi yang dialami oleh subjek yang mengikuti intervensi. Apakah intervensi yang diberikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan gejala kecemasan sosial yang dirasakan menjadi berkurang.

Sedangkan pada kelompok eksperimen dua diberikan *expressive writing therapy* dan *exposure therapy*. Pada eksperimen satu terdapat dan *exposure therapy* kepada subjek eksperimen. Subjek penelitian pada

kelompok eksperimen dua akan mendapatkan 12 sesi. Berikut adalah sesi pelaksanaan intervensi yang akan dilakukan:

- e) Sesi 1: *Recognition* atau *Initial Write*, adalah tahap awal dari sesi menulis. Tujuannya adalah untuk membuka imajinasi, memusatkan pikiran, membantu individu merasa rileks, serta mengurangi ketakutan yang dirasakan subjek. Selain itu, tahap ini juga mengevaluasi perasaan dan konsentrasi. Subjek diberi kebebasan untuk menulis kata - kata, frasa, atau menuliskan apa pun yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan atau arahan tertentu.
- f) Sesi 2-4: *Examination* atau *Writing Exercise*, para subjek diminta untuk menuliskan pikiran, pengalaman traumatis dan perasaannya terhadap situasi yang sedang dialaminya, yang mana dalam hal ini adalah situasi ketika mereka di *bully*. Setelah selesai menulis, para subjek diminta untuk kembali membaca tulisannya dan menyempurnakannya.
- g) Sesi 5: *Juxtaposition* atau *Feedback*, sesi ini bertujuan mendorong subjek untuk memperoleh kesadaran, sikap, atau nilai baru, serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai diri mereka. Tulisan dapat dibaca ulang, direnungkan, atau dikembangkan lebih lanjut. Subjek juga dapat menyempurnakan tulisan tersebut dan mendiskusikannya dengan individu atau kelompok yang dapat mereka percayai.
- h) Sesi 6: *Application to the Self*, subjek yang menerima intervensi diminta menerapkan pengetahuan baru yang diperoleh dalam kehidupan sehari - hari. Subjek akan dibantu untuk mengintegrasikan apa saja yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merenungkan hal - hal yang perlu diubah atau diperbaiki serta apa perlu dipertahankan. Setelah itu, subjek akan diajak berdiskusi mengenai manfaat menulis.
- i) Sesi 7: *Roleplay*, peneliti dan para subjek merancang suatu skenario mengenai situasi sosial yang dicemaskan oleh setiap subjek.

Kemudian peneliti mereka diminta untuk bermain peran bersama dalam situasi sosial tersebut.

- j) Sesi 8: Relaksasi dan *exposure* 1, para subjek diajarkan teknik relaksasi pernapasan dalam sebelum diminta untuk menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan sosial. *Exposure* dilakukan secara bertahap berdasarkan urutan dari target yang paling rendah. Subjek diminta untuk berada di sekitar situasi sosial yang menyebabkan kecemasan, dimulai dari hierarki terendah, yaitu berjalan di depan kelas saat jam istirahat, berjalan di lorong sekolah atau lapangan saat jam istirahat, dan berjalan ke kantin saat jam istirahat sambil membeli makanan sendiri tanpa ditemani teman.
- k) Sesi 9: Relaksasi dan *exposure* 2, para subjek diajarkan teknik relaksasi pernapasan dalam sebelum diminta untuk menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan sosial. *Exposure* pada sesi ini subjek diminta untuk menyapa teman-teman sekolahnya dan memulai pembicaraan terlebih dahulu.
- l) Sesi 10: Relaksasi dan *exposure* 3, para subjek diajarkan teknik relaksasi pernapasan dalam sebelum diminta untuk menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan sosial. *Exposure* pada sesi ini subjek diminta untuk berbicara di depan kelompok, membicarakan hal yang diketahui dan berada dalam situasi nonformal.
- m) Sesi 11: Evaluasi dan terminasi, sesi ini dilakukan dengan mengevaluasi proses intervensi yang telah diberikan. Para subjek penelitian kemudian diberikan skala SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*) sebagai *post test*, dan setelah itu sesi dilanjutkan dengan terminasi yakni mengakhiri proses intervensi yang telah dilaksanakan.
- n) Sesi 12: *Follow up*, yakni dilakukan dua minggu sejak proses terminasi dilakukan, tujuan sesi ini adalah untuk mengetahui sejauh mana perkembangan dan perubahan dari kondisi yang dialami oleh subjek yang mengikuti intervensi. Apakah intervensi yang telah dilakukan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan gejala kecemasan sosial yang dirasakan menjadi berkurang.

4. Tahap akhir, yakni peneliti melakukan analisis statistik terhadap data yang telah dikumpulkan selama penelitian, kemudian mengolah hasilnya dan menyusun laporan penelitian.

### Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor *pre test* dan *post test* menggunakan skala SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*). Setelah mendapatkan data dari skala SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*), analisis data dilanjutkan dengan menggunakan metode non-parametrik, yaitu uji Wilcoxon dan uji Kruskal Wallis, karena sampel yang digunakan berukuran kecil (Seniati, 2005). Uji Wilcoxon digunakan untuk mengukur perbedaan antara hasil *pre test* dan *post test*, sedangkan uji Kruskal Wallis digunakan untuk melihat perbedaan nilai *post test* antara masing - masing kelompok.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

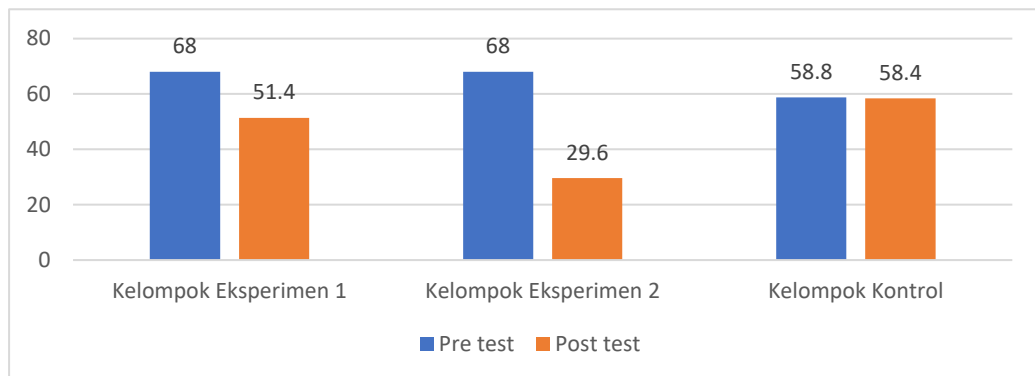
Penelitian ini terdapat 15 subjek yang memenuhi kriteria remaja korban *bullying* yang mengalami kecemasan sosial dengan kategori sedang dan tinggi. Subjek penelitian dibagi menjadi 3 kelompok yakni, 5 orang pada kelompok eksperimen satu yang diberikan perlakuan berupa *expressive writing therapy*, 5 orang pada kelompok eksperimen dua yang diberikan perlakuan berupa *expressive writing therapy* dan *exposure therapy* dan 5 orang pada kelompok kontrol sebagai pembanding yang tidak mendapatkan perlakuan apapun. Berikut deskripsi data subjek penelitian:

	Kelompok Eksperimen 1	Kelompok Eksperimen 2	Kelompok Kontrol
Jumlah	5 subjek	5 subjek	5 subjek
Usia	12-17 tahun	13-15 tahun	13-15 tahun
Kategori Kecemasan sosial	3 tinggi, 2 sedang	4 tinggi, 1 sedang	2 tinggi, 3 sedang

Tabel 2. Deskripsi data subjek

Seluruh subjek penelitian diberikan skala SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*) sebelum diberikan perlakuan sebagai *pre test*, dan kembali diberikan

skala SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*) setelah diberikan perlakuan sebagai *post test*. Berikut adalah hasil *pre test* dan *post test* pada masing – masing kelompok:



**Gambar 2. Hasil *Pre test* dan *Post test***

Gambar di atas dihitung berdasarkan mean dari masing – masing kelompok. Pada kelompok eksperimen satu dan kelompok eksperimen dua dapat diketahui bahwa terdapat penurunan skor *post test* setelah diberikan intervensi dibandingkan dengan skor *pre test* sebelum diberikannya intervensi. Pada kelompok eksperimen satu terdapat penurunan mean skor skala kecemasan sosial dari 68 yang berada pada kategori tinggi menjadi mean skor 51,4 yang berada pada kategori sedang. Pada kelompok eksperimen dua terdapat penurunan mean skor skala kecemasan sosial dari 68 yang berada pada kategori tinggi menjadi mean skor 29,6 yang berada pada kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol skor mean *pre test* 58,8 dan nilai mean skor *post test* 58,4 yang artinya tidak menunjukkan adanya perubahan pada mean skor *pre test* dan *post test*.

Uji Wilcoxon dilakukan untuk mengetahui perbedaan antara kondisi sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok eksperimen satu dan kelompok eksperimen dua. Analisis data dilakukan dengan menggunakan hasil *pre test* dan *post test* dari masing - masing kelompok. Berikut adalah hasil uji Wilcoxon yang telah dilaksanakan, yang dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon**

Kelompok	Pre test		Post test		Z	p
	M	SD	M	SD		
Eksperimen 1	68.00	8.276	51.40	11.171	-2.023	0.043
Eksperimen 2	68.00	5.099	29.60	4.615	-2.023	0.043
Kontrol	58.80	11.454	58.40	11.567	-1.414	0.157

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis uji Wilcoxon yang telah dilakukan pada kelompok eksperimen satu, hasil *pre test* menunjukkan nilai mean (M) = 68.00, standar deviasi (SD) = 8.276 dan hasil *post test* menunjukkan nilai mean (M) = 51.4, standar deviasi (SD) = 11.171, nilai Z = -2.023 dengan p = 0.043 yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan setelah intervensi di kelompok ini (karena p < 0.05). Hal ini menunjukkan adanya penurunan hasil secara kuantitatif sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Selanjutnya hasil analisis pada kelompok eksperimen dua, hasil *pre test* menunjukkan nilai mean (M) = 68.00, standar deviasi (SD) = 5.009. Sedangkan hasil *post test* menunjukkan nilai mean (M) yang menurun secara signifikan yakni = 29.6, standar deviasi (SD) = 4.615, nilai Z = -2.023 dengan p = 0.043, yang menandakan bahwa perbedaan antara *pre test* dan *post test* signifikan (karena p < 0.05). Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan hasil yang signifikan secara kuantitatif sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen dua. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil *pre test* menunjukkan nilai mean (M) = 58.80, standar deviasi (SD) = 11.454 dan hasil *post test* menunjukkan nilai mean (M) = 58.40, standar deviasi (SD) = 11.567, nilai Z = -1.414 dengan p = 0.157 yang mengindikasikan tidak ada perbedaan signifikan antara sebelum dan setelah intervensi di kelompok ini (karena p > 0.05).

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa pada kelompok eksperimen dua yang diberikan perlakuan berupa *expressive writing therapy* dan *exposure therapy* menunjukkan penurunan angka mean (M) yang signifikan dan lebih besar dibandingkan dengan kelompok eksperimen satu yang hanya diberikan perlakuan berupa *expressive writing therapy* saja. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima yaitu efektifitas *expressive writing therapy* dan *exposure therapy* memberikan pengaruh lebih besar secara kuantitatif untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja korban *bullying*.

Selanjutnya, uji Kruskal Wallis dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan dari masing - masing kelompok dengan menggunakan skor *post test* dari setiap kelompok. Berikut adalah hasil uji Kruskal Wallis yang telah dilaksanakan, yang dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

**Tabel 4. Hasil Uji Kruskal Wallis**

<b>Kelompok</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>Sig (2-tailed)</b>	<b>Keterangan</b>
Eksperimen 1 dan 2 dengan kelompok kontrol	10.016	0.007	Signifikan

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan adanya perbedaan dari masing - masing kelompok. Pada kelompok eksperimen satu dan dua dengan kelompok kontrol menunjukkan hasil  $X^2 = 10.016$ ;  $p = 0.007 > 0.05$  yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan hasil *post test* pada masing – masing kelompok.

### **Analisis Kualitatif**

Pada kelompok eksperimen satu subjek penelitian diberikan intervensi berupa *expressive writing therapy* yang terdiri dari 8 sesi yakni *recognition, examination, juxtaposition, application to the self*, evaluasi dan terminasi.

Sesi 1 dimulai dari *recognition*, sesi ini adalah tahap awal menuju sesi menulis. Adapun tujuan diberikannya *recognition* adalah agar para subjek dapat membuka imajinasinya, memfokuskan pikiran, sebagai sarana relaksasi, menghilangkan ketakutan - ketakutan yang dirasakan, dan membuat subjek menyadari perasaannya. Dalam sesi ini, subjek diberikan kebebasan untuk menuliskan kata - kata, frasa, atau mengungkapkan apa pun yang terlintas di pikiran tanpa mengikuti struktur atau petunjuk tertentu. Sesi ini bertujuan agar membiasakan subjek untuk menulis. Adapun hasil pada sesi ini adalah subjek dapat menulis dengan baik sesuai dengan arahan yang telah diberikan. Subjek pada kelompok ini menuliskan terkait harapan yang dimiliki, kegiatan yang dilakukan setiap harinya, *hobby* dan pengalaman - pengalaman yang terjadi di masa lalu.

Sesi 2 yakni *examination* yang merupakan sesi menuliskan pikiran, pengalaman traumatis dan perasaan ketika para subjek *dibully*. Awal mula sesi ini subjek merasa kebingungan untuk menuliskan pengalaman traumatis yang dirasakan. Namun setelah diberikan waktu untuk memikirkan pengalaman – pengalaman traumatis yang dirasakan, subjek dapat menuliskan pengalaman – pengalaman traumatis tersebut dengan menuliskan awal mula *dibully*, penyebabnya, dan perlakuan *bullying* apa saja yang didapatkan. Subjek merasa lega dapat menuliskan pengalaman traumatis yang mereka alami karena subjek cenderung memendam perasaannya selama ini dan tidak menceritakan pengalaman



traumatis terkait *bullying* yang dirasakannya kepada orang lain. Semua subjek mengaku bahwa ketika mendapat *bullying* dari teman – teman sekolah maupun para gurunya itu tidak pernah menceritakannya kepada siapapun bahkan kepada orang tuanya dikarenakan merasa takut untuk menyampaikan yang dialami dan takut akan mendapatkan *bullying* yang lebih parah. Dengan menulis, subjek dapat meluapkan emosi – emosi negatif seperti sedih, marah dan malu yang selama ini terpendam di dalam diri subjek.

Sesi 3 yakni *examination*, sesi ini subjek kembali menuliskan pengalaman traumatis serta perasaan mereka ketika *dibully*. Pada sesi ini subjek diminta untuk membaca kembali tulisan pada sesi sebelumnya dan diminta untuk menyempurnakannya. Melalui tulisan tersebut subjek dapat menceritakan pengalaman traumatis yang selama ini dipendam dan membuat subjek menjadi lebih memahami mengenai diri mereka. Hasil pada sesi ini adalah subjek menuliskan mengenai emosi – emosi negatif yang dirasakannya sewaktu *dibully*, subjek menuliskan bahwa perasaan mereka ketika mendapatkan *bullying* hingga adalah merasa sedih, marah, dan takut. Perasaan tersebut terus bertahan hingga saat ini, terlebih subjek hanya memendam perasaannya. Subjek memendam permasalahan yang dialaminya cenderung melampiaskannya dengan menangis bahkan ada yang sampai melakukan *selfharm*. Perubahan yang dialami oleh subjek pada sesi ini adalah subjek cenderung menunjukkan peningkatan dalam kemampuan untuk mengungkapkan perasaan mereka secara verbal. Mereka mulai menggunakan kata - kata yang lebih jelas dalam menjelaskan pengalaman *bullying* dan dampak emosional yang dirasakannya. Hal ini menunjukkan bahwa *expressive writing* membantu mereka memformulasikan emosi mereka secara lebih efektif dan berani berbicara tentang pengalaman mereka.

Sesi 4 yakni *examination*, pada sesi ini subjek kembali diminta untuk membaca kembali tulisannya pada sesi sebelumnya dan meminta mereka untuk menyempurnakannya. Tujuan diberikannya sesi *examination* sebanyak tiga kali adalah agar subjek dapat merefleksikan kembali apa yang telah dituliskan, memahami emosi yang dirasakan, dan memproses perasaannya secara bertahap. Subjek kembali menuliskan tentang pengalaman negatif mereka sewaktu *dibully* dan menuliskan mengenai dampak dari *bullying* tersebut terhadap kehidupan

mereka. Subjek menuliskan bahwa akibat dari mereka mengalami *bullying* mereka cenderung mengalami kekhawatiran untuk bertemu dengan orang baru karena takut apabila kembali *bully*, cenderung menyendiri karena khawatir untuk berinteraksi dengan orang lain, merasa khawatir akan pandangan orang lain terhadap dirinya dan cenderung berdiam diri ketika berada dalam forum karena takut akan mendapatkan penilaian yang negatif. Pengalaman traumatis subjek yang mendapatkan *bullying* memberikan dampak negatif kepada subjek yakni mengalami kecemasan sosial. Adapun efek dari subjek mengalami kecemasan sosial adalah nilai akademik menjadi menurun, merasa tidak percaya diri, takut untuk melakukan aktivitas sosial sehari – hari terutama bertemu dengan orang lain, menghindari situasi yang berhubungan dengan orang lain serta takut akan dikritik. Salah satu perubahan yang signifikan dari ini adalah kemajuan dalam kemampuan subjek untuk mengenali dan mengelola emosi negatif yang terkait dengan pengalaman *bullying*. Perubahan yang didapat pada sesi ini adalah subjek menunjukkan tanda - tanda refleksi yang lebih mendalam tentang dampak emosional dari peristiwa tersebut. Misalnya, beberapa remaja mulai mengenali pola pikiran negatif yang mereka alami, dan dapat mengidentifikasinya sebagai sesuatu yang bisa diubah. Hal ini mencerminkan peningkatan kontrol diri dan pemahaman terhadap emosi yang mereka rasakan, yang menjadi tujuan penting dalam terapi menurunkan kecemasan sosial.

Sesi 5 yakni *juxtaposition*, pada sesi ini subjek diminta untuk menuliskan mengenai tujuan hidup, harapan – harapan yang dimilikinya serta usaha – usaha apa yang akan dilakukan subjek atas permasalahan yang sedang dihadapinya saat ini. Subjek dapat menuliskan harapan dan tujuan hidupnya masing – masing. Subjek juga dapat menuliskan mengenai usaha – usaha apa yang akan dilakukan kedepannya untuk mengatasi permasalahan yang dialami seperti dengan cara kembali menulis di sebuah *diary*, bercerita kepada teman yang mau mendengarkan, dan berdoa. Hasil yang didapatkan pada sesi ini adalah subjek dapat menuliskan harapan – harapan hidupnya, tujuan hidup maupun cita – cita yang dimilikinya. Selain itu, subjek juga menuliskan usaha – usaha yang adaptif ketika mengalami permasalahan dibandingkan dengan sebelumnya. Perubahan pada sesi ini terlihat dari penurunan perilaku menghindar yang merupakan ciri khas kecemasan sosial.

Subjek menjadi jarang menghindari kontak mata, lebih sedikit menunjukkan tanda - tanda kecemasan seperti tangan yang gemetar, atau postur tubuh yang defensif (misalnya, menyilangkan tangan atau merendahkan tubuh). Perubahan ini bisa diindikasikan sebagai tanda bahwa mereka mulai merasa lebih nyaman dalam lingkungan terapi dan lebih mampu menghadapi kecemasan sosial yang mereka rasakan.

Sesi 6 yakni *application to the self*, subjek diminta mengaplikasikan ke dalam kehidupan sehari – hari pengetahuan yang telah didapatkan selama sesi menulis. Dalam sesi ini, subjek dibantu untuk mengintegrasikan pelajaran yang didapat selama sesi menulis dengan merenungkan apa yang perlu diubah, diperbaiki, atau dipertahankan. Setelah itu, diberikan penjelasan mengenai manfaat menulis. Subjek juga akan ditanyakan apakah selama proses terapi yang diberikan merasa tidak nyaman atau memerlukan bantuan atas hasil dari terapi yang dijalani.

Sesi 7 yakni evaluasi dan terminasi, setelah serangkaian sesi menulis diberikan kepada subjek, sesi dilanjutkan dengan melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan terapi yang telah dilakukan. Praktikan menanyakan perubahan dan perkembangan dari subjek serta menanyakan kesulitan atau kendala yang dihadapi subjek selama intervensi berlangsung. Hasil yang didapatkan dari sesi ini adalah subjek menyampaikan bahwa kecemasan sosial yang dirasakan sudah mulai berkurang karena mereka dapat menuliskan emosi – emosi yang selama ini terpendam sehingga dapat mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan. Subjek juga menyampaikan bahwa mereka masih kembali menuliskan perasaan – perasaan negatif yang dialaminya di dalam sebuah buku. Setelah evaluasi selesai dilakukan, subjek kembali diberikan skala SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*) sebagai *post test* setelah diberikannya intervensi berupa *expressive writing therapy*. Setelah skala SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*) selesai diisi oleh para subjek penelitian, praktikan mengucapkan terimakasih kepada para subjek dan mengakhiri sesi intervensi.

Sesi 8 yakni *follow up, follow up* dilakukan 2 minggu sejak terminasi dilakukan. Pada sesi ini dapat diketahui bahwa subjek penelitian yang diberikan perlakuan berupa *expressive writing therapy* merasa menjadi lebih baik secara emosional karena dapat melampiaskan apa yang dirasakannya selama ini melalui

tulisan. Subjek masih tetap menuliskan ketakutan – ketakutan maupun kecemasan yang dialami melalui tulisan. Subjek mengatakan bahwa dengan menulis mereka mampu untuk mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan dan menjadi lebih tenang. Subjek juga menyampaikan telah menerapkan cara – cara yang adaptif dalam kehidupan sehari – hari untuk mengurangi kecemasan sosial yang dirasakannya. Berdasarkan hal tersebut *expressive writing therapy* yang diberikan telah berhasil mendorong perubahan perilaku yang signifikan pada remaja dengan kecemasan sosial. Perubahan ini terutama terjadi dalam hal kemampuan mereka untuk mengekspresikan emosi secara verbal, menurunkan tanda - tanda kecemasan sosial, serta meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi.

Pada kelompok eksperimen dua diberikan intervensi berupa *expressive writing therapy* dan *exposure therapy* yang terdiri dari 12 sesi yakni *recognition, examination, juxtaposition, application to the self, roleplay*, relaksasi dan *exposure 1*, relaksasi dan *exposure 2*, relaksasi dan *exposure 3*, evaluasi dan terminasi.

Sesi 1 dimulai dari *recognition*, merupakan tahap awal dari sesi menulis. Tujuan diberikannya sesi ini adalah agar para subjek dapat membuka imajinasinya, fokus, membuat subjek menjadi rileks, menghilangkan ketakutan yang dirasakan, dan membuat subjek menyadari perasaannya. Setiap subjek diminta untuk menulis apapun yang mereka inginkan secara bebas, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa adanya arahan. Hasil yang didapat dari sesi ini adalah setiap subjek dapat menulis dengan baik sesuai dengan arahan yang diberikan. Subjek pada kelompok ini ada yang menuliskan terkait harapan yang dimiliki, kegiatan yang dilakukan setiap harinya, *hobby* dan pengalaman-pengalaman yang terjadi di masa lalu.

Sesi 2 yakni *examination* yang merupakan sesi menuliskan pikiran, pengalaman traumatis dan perasaan ketika para subjek *dibully*. Subjek dapat menuliskan pengalaman – pengalaman traumatis tersebut dengan menuliskan awal mula *dibully*, penyebabnya, dan perlakuan *bullying* apa saja yang didapatkan. Subjek merasa lega dapat menuliskan pengalaman traumatis yang mereka alami. Semua subjek mengaku bahwa ketika mendapat *bullying* dari teman – teman sekolah maupun para gurunya itu tidak pernah menceritakannya kepada siapapun bahkan kepada orang tuanya dikarenakan merasa takut untuk menyampaikan yang

dialami. Dengan menulis subjek dapat meluapkan emosi – emosi negatif seperti sedih, marah dan malu yang selama ini terpendam di dalam diri subjek.

Sesi 3 yakni *examination*, pada sesi ini subjek masih diminta untuk menuliskan kembali pengalaman traumatis dan perasaan mereka ketika *dibully*. Pada sesi ini subjek diminta untuk membaca kembali tulisan pada sesi sebelumnya dan diminta untuk menyempurnakannya. Melalui tulisan tersebut subjek dapat menceritakan pengalaman traumatis yang selama ini dipendam dan membuat subjek menjadi lebih memahami mengenai diri mereka. Pada sesi ini subjek menuliskan tentang emosi – emosi negatif yang dirasakannya sewaktu *dibully*, subjek merasa sedih, marah, dan takut. Subjek cenderung memendam permasalahan yang dialaminya dan melampiaskannya dengan menangis. Perubahan pada sesi tiga menunjukkan pengungkapan emosi yang lebih jernih dan mendalam saat menulis dan berbicara mengenai pengalaman sosial mereka. Dengan adanya *expressive writing therapy*, subjek secara bertahap mulai mampu mengidentifikasi emosi spesifik yang mereka alami, seperti rasa takut, malu, atau marah yang sebelumnya sulit diungkapkan.

Sesi 4 yakni *examination*, pada sesi ini subjek kembali diminta untuk membaca kembali tulisannya pada sesi sebelumnya dan meminta mereka untuk menyempurnakannya. Tujuan diberikannya sesi *Examination* sebanyak tiga kali adalah agar subjek dapat merefleksikan kembali apa yang telah dituliskan, memahami emosi yang dirasakan, dan memproses perasaannya secara bertahap. Subjek kembali menuliskan tentang pengalaman negatif mereka sewaktu *dibully* dan menuliskan mengenai dampak dari *bullying* tersebut terhadap kehidupan mereka. Subjek menuliskan bahwa akibat dari mereka mengalami *bullying* mereka cenderung mengalami kekhawatiran untuk bertemu dengan orang baru karena takut apabila kembali *dibully*, adanya pikiran negatif mengenai orang lain dan meyakini pikiran tersebut adalah benar adanya, serta cenderung menyendiri karena khawatir untuk berinteraksi dengan orang lain. Perubahan dapat dilihat setelah menulis, subjek menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pola pikir dan emosi yang sebelumnya mereka anggap sebagai "normal" atau "tidak dapat diubah." Melalui *expressive writing*, mereka menjadi lebih sadar tentang bagaimana pengalaman *bullying* dan penolakan sosial mempengaruhi cara mereka berpikir tentang diri

sendiri dan orang lain. Hal ini mencerminkan adanya kemajuan dalam pemrosesan kognitif, di mana mereka tidak hanya mengekspresikan perasaan, tetapi juga mulai melihat keterkaitan antara emosi yang mereka rasakan dengan kejadian yang memicu kecemasan.

Sesi 5 yakni *juxtaposition*, subjek diminta untuk menuliskan mengenai tujuan hidup, harapan – harapan yang dimilikinya serta usaha – usaha apa yang akan dilakukan subjek atas permasalahan yang sedang dihadapinya saat ini. Subjek dapat menuliskan harapan dan tujuan hidupnya masing – masing. Subjek juga dapat menuliskan mengenai usaha – usaha apa yang akan dilakukan kedepannya untuk mengatasi permasalahan yang dialami seperti dengan cara kembali menulis di sebuah *diary*, bercerita kepada teman yang mau mendengarkan, dan berdoa. Pada sesi ini subjek dapat melakukan usaha – usaha yang adaptif ketika mengalami permasalahan dibandingkan dengan sebelumnya. Perubahan pada sesi ini subjek mulai dapat mengidentifikasi perasaan malu atau tidak berharga. Selain itu, subjek tampak lebih mampu mengidentifikasi pikiran negatif dan memahami bagaimana pikiran tersebut berkontribusi pada kecemasan sosial. Ini menunjukkan bahwa *expressive writing* berperan dalam meningkatkan kemampuan refleksi diri.

Sesi 6 yakni *application to the self*, subjek diajak bersama – sama untuk menerapkan pengetahuan yang didapat dalam kehidupan sehari - hari. Subjek didukung untuk mengintegrasikan pembelajaran yang diperoleh selama sesi menulis dengan merenungkan hal - hal yang perlu diubah, diperbaiki, atau dipertahankan. Setelah itu, diberikan penjelasan mengenai manfaat menulis dan bagaimana hal tersebut dapat diterapkan dalam keseharian mereka. Subjek juga akan ditanyakan apakah mereka merasa tidak nyaman atau membutuhkan bantuan tambahan selama proses terapi menulis yang telah dijalani. Perubahan pada sesi ini adalah gejala kecemasan sosial subjek menjadi berkurang, subjek dapat melakukan kontak mata dengan baik serta tidak lagi menghindar ketika diberikan pertanyaan oleh orang baru.

Sesi 7 yakni *roleplay*, pada sesi ini subjek dan praktikan akan membuat skenario mengenai situasi sosial yang membuat subjek mengalami kecemasan sosial. Kelima subjek yang berada pada kelompok eksperimen dua dikumpulkan menjadi satu untuk bermain peran pada situasi sosial. Kelima subjek dan praktikan

bermain peran bersama dalam situasi sosial yakni menghadiri rapat, sehingga kelima subjek tersebut diharapkan dapat mengemukakan pendapatnya satu sama lain. Sesi ini bertujuan agar subjek penelitian dapat mempersiapkan dirinya terlebih dahulu sebelum mulai memasuki sesi *exposure*.

Sesi 8 yakni relaksasi dan *exposure 1*, sebelum subjek diberikan *exposure therapy* atau terapi pemaparan, subjek diajarkan mengenai teknik relaksasi pernapasan dalam/*deep breathing* yang bertujuan agar subjek merasa rileks terlebih dahulu sebelum diminta untuk menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan sosial. Setelah itu, subjek akan diminta untuk berjalan di depan kelas pada saat jam istirahat, berjalan di lorong sekolah/lapangan pada saat jam istirahat, dan berjalan di kantin pada saat jam istirahat sambil membeli makanan sendiri tanpa teman. Kelima subjek dapat melaksanakan sesi ini dengan baik meskipun ada 1 subjek yang menolak untuk melakukannya karena merasa takut, namun setelah diberikan pengertian dan memberikannya waktu untuk tenang terlebih dahulu, subjek dapat melakukannya dengan baik. Perubahan pada sesi ini adalah subjek mulai mampu menghadapi ketakutan mereka terhadap situasi sosial. Subjek mulai dapat mengenali, menghadapi, dan mengelola emosi mereka selama berada di sekitar lingkungan sekolah. Beberapa subjek melaporkan bahwa mereka mulai menguasai teknik pengaturan emosi, seperti mengendalikan pikiran negatif sebelum dan selama interaksi sosial. Ini mengindikasikan bahwa mereka telah belajar untuk tidak sepenuhnya tenggelam dalam kecemasan mereka, tetapi mampu berpikir lebih rasional dan realistis ketika berhadapan dengan orang lain.

Sesi 9 yakni relaksasi dan *exposure 2*, sebelum subjek diberikan *exposure therapy* atau terapi pemaparan, subjek kembali diminta untuk melakukan relaksasi dengan menggunakan pernapasan dalam/*deep breathing* yang bertujuan agar subjek merasa rileks terlebih dahulu sebelum diminta untuk menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan sosial. Setelah itu, subjek akan ditanyakan kesiapannya untuk melanjutkan sesi berikutnya. Pada sesi sebelumnya setiap subjek diminta untuk berada di sekitar teman - teman sekolahnya. Akan tetapi, pada sesi ini setiap subjek penelitian diminta untuk menyapa teman - teman sekolahnya dan memulai pembicaraan terlebih dahulu. Sesi ini dapat berjalan dengan baik, meskipun beberapa subjek penelitian terlihat gugup ketika berada di dekat dengan orang yang

baru ia kenal. Namun semua subjek penelitian dapat melakukan sesi ini dengan baik dan berjalan lancar. Perubahan pada sesi kesembilan, subjek melaporkan bahwa mereka mulai lebih berani mengajak teman baru untuk berbicara atau bergabung dalam aktivitas kelompok tanpa khawatir berlebihan tentang penilaian dari orang lain. Ini adalah salah satu tanda bahwa mereka mengalami pengurangan tingkat kecemasan dan meningkatkan keterampilan sosial mereka.

Sesi 10 yakni relaksasi dan *exposure 3*, sebelum subjek diberikan *exposure therapy* atau terapi pemaparan, subjek diminta untuk melakukan relaksasi pernapasan dalam/*deep breathing*. Sesi dilanjutkan dengan menyampaikan hasil yang telah dicapai pada sesi sebelumnya. Setelah itu, subjek kembali ditanyakan kesiapannya untuk menjalankan sesi selanjutnya. Apabila subjek sudah siap untuk melanjutkan sesi berikutnya, subjek akan diminta untuk menghadapi situasi – situasi sosial pemicu kecemasan sosialnya dengan berbicara di depan kelompok, membicarakan hal yang diketahui dan berada dalam situasi nonformal. Pada sesi ini kelima subjek dibagi menjadi 5 kelompok yang berisi orang – orang baru yang tidak dikenal dan diminta untuk mendiskusikan suatu topik. Tujuan diberikannya sesi ini adalah agar subjek mampu untuk mengutarakan pendapatnya di hadapan orang lain, dengan begitu subjek dapat menghadapi situasi sosial yang membuatnya merasa takut dan khawatir. Perubahan pada sesi kesepuluh, subjek mulai menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif dalam kegiatan sosial, baik di dalam sesi terapi kelompok maupun di lingkungan luar terapi. Mereka lebih cenderung berpartisipasi dalam percakapan, memberi pendapat, dan mendukung teman – teman sebaya yang juga mengalami kecemasan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa terapi gabungan telah membantu mereka membangun kembali rasa percaya diri mereka dalam berinteraksi sosial.

Sesi 11 yakni evaluasi dan terminasi, pada sesi ini praktikan melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan terapi yang telah dilakukan. Sesi dimulai dengan menanyakan perubahan dan perkembangan dari subjek serta menanyakan kesulitan atau kendala yang dihadapi subjek selama intervensi berlangsung. Hasil dari sesi ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan di dalam diri subjek, kelima subjek menyampaikan bahwa sebelum diberikan intervensi cenderung menghindar ketika bertemu dengan orang lain, menghindari interaksi, tidak berani berpendapat di kelas



karena merasa malu dan takut apabila pendapatnya tidak didengar oleh orang lain, menjadi dapat menghadapi situasi – situasi tersebut meskipun sesekali kecemasan tersebut masih muncul. Setelah dilakukan evaluasi terkait kendala yang dihadapi selama proses intervensi dan adanya perubahan pada masing – masing subjek, maka selanjutnya subjek diberikan kembali skala kecemasan sosial yakni SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*) sebagai *post test*. Setelah itu, terminasi dilakukan untuk menutup proses intervensi dan menyampaikan terimakasih kepada subjek telah mengikuti intervensi ini dengan kooperatif dari awal hingga akhir.

Sesi 12 yakni *follow up, follow up* dilakukan 10 hari setelah terminasi selesai dilakukan. Hasil dari sesi ini yakni subjek mengatakan bahwa dengan adanya pemberian intervensi berupa *expressive writing therapy* yang telah dilakukan dapat membuat mereka merasa tenang dan meluapkan emosi ke dalam tulisan, subjek juga merasakan dapat mengurangi tekanan – tekanan psikologis. Selain itu, adanya pemberian intervensi berupa *exposure therapy* membuat subjek menjadi tidak lagi menghindar setiap kali bertemu dengan orang baru atau orang yang tidak begitu dekat, mulai berani untuk bertanya atau menyampaikan pendapat di kelas, serta dapat berinteraksi dengan teman – temannya. Kekhawatirannya untuk bertemu orang baru juga sudah mulai berkurang. Hasil dari intervensi yang telah diberikan memberikan manfaat yang signifikan pada penurunan kecemasan sosial yang dirasakan oleh remaja korban *bullying*.

### **Pembahasan**

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa intervensi yang diberikan, baik pada kelompok eksperimen satu maupun kelompok eksperimen dua, berhasil mengurangi kecemasan sosial pada remaja korban *bullying*. Penurunan yang signifikan terlihat pada nilai *post test* dibandingkan *pre test* pada kedua kelompok eksperimen. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen satu dan kelompok eksperimen dua yang menerima perlakuan. Sementara itu, kelompok kontrol tidak menunjukkan adanya penurunan kecemasan sosial yang signifikan.

Pada kelompok eksperimen satu terdapat penurunan gejala kecemasan sosial pada remaja korban *bullying* setelah diberikan intervensi berupa *expressive writing therapy*. Penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* efektif

dalam mengurangi kecemasan sosial. *Fear of negative evaluation* (ketakutan terhadap evaluasi negatif) adalah salah satu faktor utama yang berkontribusi pada kecemasan sosial. Individu dengan kecemasan sosial sering kali merasa cemas dan takut bahwa orang lain akan menilai mereka secara negatif, yang dapat menyebabkan perilaku menghindar dan rendahnya kepercayaan diri (Schlenker & Leary, 1982). *Expressive writing therapy* membantu individu untuk mengekspresikan dan memproses ketakutan ini melalui penulisan. Menurut Pennebaker (1997), *expressive writing therapy* memberikan ruang bagi individu untuk mengeksplorasi dan merefleksikan perasaan terhadap evaluasi negatif, sehingga dapat memahami sumber ketakutan tersebut.

Sebuah studi oleh Syah dan Dewiyuliana (2023) menemukan bahwa remaja yang mengikuti *expressive writing therapy* mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan *expressive writing therapy* dapat membantu individu mengekspresikan perasaan cemas terutama ketika kecemasan tersebut muncul dalam situasi baru (*social avoidance and distress-new*). Menulis tentang pengalaman atau kekhawatiran yang dirasakan dapat memberikan kesempatan untuk memproses emosi tersebut secara mendalam sehingga dapat mengurangi ketegangan sebelum menghadapi situasi baru (Frattaroli, 2006).

Penelitian sebelumnya juga mendukung efektivitas *expressive writing therapy* dalam mengurangi kecemasan sosial. Studi yang dilakukan Sloan dan Marx (2004) menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* yang dilakukan selama 3 hingga 4 sesi mampu mengurangi kecemasan sosial pada individu dengan trauma masa lalu. Bagi individu dengan kecemasan sosial, penghindaran sosial sering terjadi bahkan dalam situasi yang sudah dikenal, seperti interaksi di sekolah atau dengan teman sebaya. Remaja yang pernah mengalami *bullying* merasa tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang-orang yang mereka kenal, karena trauma dari pengalaman masa lalu (McDonald & Davis, 2005). *Expressive writing therapy* memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengeksplorasi dan memproses ketidaknyamanan yang dirasakan dalam situasi yang sudah dikenal. *Expressive writing therapy* memberikan kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman negatif dan membangun pemahaman yang lebih baik tentang perasaan remaja.

Menulis juga dapat membantu mereka mengklarifikasi dan memahami peristiwa *bullying*, serta memberikan kesempatan untuk mengembangkan narasi positif tentang diri mereka sendiri (Sloan & Marx, 2004; Pennebaker & Chung, 2011).

Pada korban *bullying*, kecemasan sosial dapat muncul karena pengalaman dipermalukan, ditolak, atau diintimidasi, yang membuat mereka merasa kurang berharga dan takut berinteraksi sosial. *Expressive writing therapy* memberikan wadah untuk mengungkapkan pengalaman ini tanpa takut dihakimi, yang pada gilirannya membantu korban *bullying* untuk membangun pemahaman dan mengurangi kecemasan dalam konteks sosial. Pemberian *expressive writing therapy* memungkinkan peserta untuk memproses dan melepaskan emosi mereka melalui sesi menulis terstruktur, sehingga menghasilkan kelegaan emosional dan penurunan kecemasan sosial. *Expressive writing* dipandang sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan sosial remaja yang menjadi korban *bullying*.

*Expressive writing* adalah salah satu metode untuk melepaskan emosi dan perasaan tertekan akibat pengalaman traumatis dalam kehidupan seseorang (Riordan, 1996). Menulis sendiri merupakan media katarsis untuk membersihkan konflik emosional dalam diri individu. Dalam psikoanalisis, *expressive writing* dianggap sebagai sarana untuk meluapkan emosi, mengurangi perasaan tertekan, dan mengekspresikan dorongan yang tersembunyi melalui tulisan. Smyth dan Pennebaker (2004) menyatakan bahwa katarsis melalui menulis dapat memunculkan pemahaman diri, refleksi, dan perspektif baru dalam menghadapi masalah, seperti kecemasan sosial, bukan sekadar pelampiasan emosi. Selain itu, aspek terapeutik dari menulis ekspresif berfokus pada penyingkapan pengalaman emosional, yang merupakan komponen penting dalam psikoterapi dan bermanfaat secara psikologis (Pennebaker, 1997). Melalui menulis, individu dapat lebih memahami dirinya sendiri dan memperoleh wawasan untuk memperbaiki kehidupannya.

Pada kelompok eksperimen dua yang diberikan *expressive writing therapy* dan *exposure therapy* ditemukan adanya penurunan signifikan pada gejala kecemasan sosial yang dirasakan oleh remaja korban *bullying* dan membuat mereka menjadi lebih berani menghadapi situasi sosial. Hal ini dikarenakan menggabungkan dua pendekatan yang saling melengkapi untuk mengatasi emosi

dan memori traumatis yang dialami oleh remaja. Dengan adanya pemberian *expressive writing therapy*, remaja akan diminta untuk menulis tentang pengalaman emosional yang mendalam dan signifikan. Dalam konteks *bullying*, remaja bisa menulis tentang perasaan mereka terkait kejadian *bullying*, seperti rasa takut, malu, marah, atau sedih. Dengan menulis, mereka bisa memproses emosi negatif ini dengan lebih baik, yang dapat membantu mengurangi intensitas emosi yang dirasakan. Selain itu, menulis dapat membantu remaja untuk melihat situasi dari perspektif baru, meningkatkan pemahaman mereka terhadap pengalaman tersebut, dan memberikan makna yang lebih positif (Pennebaker & Chung, 2011). Hal ini dapat mengurangi beban emosional dan membantu mereka mengembangkan narasi yang lebih sehat tentang diri mereka. Menulis secara ekspresif membantu menurunkan ruminasi atau pikiran berulang - ulang tentang pengalaman negatif, yang sering terjadi pada korban *bullying*. Dengan menyalurkan pikiran - pikiran ini ke dalam tulisan, mereka cenderung tidak lagi terus - menerus memikirkannya secara obsesif.

Di sisi lain, adanya tambahan pemberian intervensi berupa *exposure therapy* yang melibatkan pemaparan secara bertahap dan terkontrol pada situasi atau memori yang menimbulkan kecemasan, seperti pengalaman *bullying* atau interaksi sosial yang menakutkan. Paparan ini membantu remaja membiasakan diri dengan situasi yang memicu kecemasan, sehingga respons ketakutan mereka berkurang seiring waktu. Melalui pemaparan bertahap, remaja belajar bahwa situasi sosial yang mereka hindari tidak selalu seburuk yang mereka bayangkan. Ini membantu meningkatkan toleransi mereka terhadap stres sosial dan mengurangi kecenderungan untuk menghindari situasi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa *exposure therapy* efektif dalam mengurangi kecemasan sosial pada remaja, karena membantu mereka membiasakan diri dengan situasi sosial dan mematahkan pola pikir negatif tentang kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial (Heimberg et al., 1990).

*Exposure therapy* juga berperan penting dalam mengatasi kecemasan sosial terkait ketakutan terhadap evaluasi negatif. Melalui paparan bertahap terhadap situasi sosial, remaja belajar bahwa ketakutan mereka tidak selalu menjadi kenyataan. Menurut Hofmann et al., (2009), *exposure therapy* efektif dalam

mengurangi kecemasan sosial karena membantu individu menghadapi dan mengatasi ketakutan yang berlebihan. Dengan menghadapi situasi yang menimbulkan ketakutan, individu dapat melihat bahwa evaluasi negatif tidak selalu terjadi dan belajar untuk mengatasi perasaan cemas mereka.

Selain itu, *exposure therapy*, juga dapat membantu remaja secara bertahap menghadapi situasi sosial yang baru dan yang sudah dikenal. Dengan memfokuskan pada situasi yang memicu ketidaknyamanan, individu dapat belajar bahwa mereka mampu mengatasi ketakutan dan mengetahui bahwa interaksi sosial tidak selalu berakhir dengan evaluasi negatif. Penelitian oleh van der Molen et al., (2011) menunjukkan bahwa *exposure therapy* dapat efektif dalam mengurangi kecemasan sosial, terutama ketika individu diberikan kesempatan untuk berlatih dalam situasi baru atau situasi yang sudah mereka kenal. Ketika remaja korban *bullying* secara bertahap terpapar pada situasi yang mereka takutkan, mereka dapat membangun kepercayaan diri dan belajar bahwa situasi tersebut tidak seburuk yang mereka bayangkan (Hofmann & Otto, 2008)

Ketika *expressive writing therapy* dan *exposure therapy* digabungkan, remaja tidak hanya memproses pengalaman mereka secara emosional tetapi juga belajar untuk menghadapi ketakutan sosial secara bertahap. Menggabungkan kedua pendekatan ini dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam mengurangi kecemasan sosial pada remaja korban *bullying*. *Expressive writing therapy* dapat membantu remaja memproses emosi dan pengalaman negatif mereka, sementara *exposure therapy* dapat melatih mereka untuk menghadapi situasi sosial dengan lebih percaya diri. Kombinasi ini memungkinkan remaja untuk mempersiapkan diri secara emosional melalui *expressive writing*, sebelum kemudian mengaplikasikan keterampilan pengelolaan kecemasan tersebut dalam situasi sosial yang nyata melalui *exposure therapy*.

Penggabungan kedua terapi ini telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala *PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder)* dan kecemasan sosial (Baiki & Wilhelm, 2018). *Expressive writing therapy* membantu mengurangi intensitas emosi negatif, sedangkan *exposure therapy* membantu memodifikasi respons ketakutan dan kecemasan. Penggabungan kedua metode ini dapat membantu individu mengatasi trauma dan mengurangi gejala yang terkait dengan gangguan

kecemasan (Ruini & Mortara, 2021). Dengan menggabungkan *expressive writing therapy* dan *exposure therapy*, remaja korban *bullying* dapat membangun ketahanan emosional yang lebih kuat dan kemampuan untuk menghadapi situasi sosial dengan lebih baik, sehingga mengurangi tingkat kecemasan sosial yang mereka rasakan.

## KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa kelompok eksperimen satu yang diberikan perlakuan berupa *expressive writing therapy* efektif dalam mengurangi kecemasan sosial remaja korban *bullying*. Perubahan signifikan dapat dilihat dari hasil *pre test* dan *post test* yang diukur dengan menggunakan skala kecemasan sosial SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*). Para peserta menunjukkan penurunan skor kecemasan sosial, yang mengindikasikan penurunan rasa takut dan cemas ketika berinteraksi sosial. Di sisi lain, pada kelompok eksperimen dua yang diberikan perlakuan berupa *expressive writing therapy* dan *exposure therapy* menunjukkan penurunan skor kecemasan sosial yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang hanya menjalani salah satu terapi saja. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang menggabungkan pemrosesan emosional (melalui *expressive writing therapy*) dan konfrontasi bertahap terhadap situasi sosial (melalui *exposure therapy*) lebih efektif.

Penelitian yang telah dilakukan memiliki implikasi dalam bidang ilmu dan dan praktis. Pada bidang keilmuan, penelitian ini memiliki kontribusi untuk meningkatkan pemahaman secara ilmiah mengenai *expressive writing therapy* dan *exposure therapy* dapat mengurangi kecemasan sosial pada remaja korban *bullying*. Sedangkan implikasi praktis penelitian ini yakni sekolah dapat menerapkan kombinasi terapi ini sebagai bagian dari program dukungan psikososial untuk membantu siswa korban *bullying*. Sesi *expressive writing* bisa diintegrasikan ke dalam kurikulum pelajaran Bahasa Indonesia atau kegiatan literasi, sedangkan *exposure therapy* dapat diterapkan melalui aktivitas simulasi sosial, seperti diskusi kelompok atau presentasi di kelas. Dengan begitu, penelitian ini dapat berkontribusi untuk meningkatkan kesehatan mental para remaja demi kesejahteraan hidupnya ke depan.

Adapun keterbatasan penelitian ini yakni hanya melibatkan jumlah peserta yang relatif kecil, sehingga hasilnya kurang mewakili populasi remaja korban *bullying* secara keseluruhan. Hal ini dapat mempengaruhi generalisasi temuan, karena respon terhadap terapi bisa berbeda - beda tergantung pada karakteristik individu, seperti usia, jenis kelamin, atau tingkat keparahan *bullying* yang dialami. Selain itu, penelitian mungkin lebih fokus pada pengurangan kecemasan sosial, tetapi tidak mengevaluasi aspek lain dari kualitas hidup remaja, seperti kesejahteraan emosional umum, prestasi akademik, atau hubungan sosial. Padahal, pengurangan kecemasan sosial diharapkan berimplikasi positif pada berbagai aspek kehidupan remaja korban *bullying*.





## REFERENSI

- Amramowitz, J. S., Deacon, B. J., & Whiteside, S. P. H. (2012). *Exposure therapy for anxiety: principles and practice*. North Carolina: The Guilford Press.
- Anderson, E. R., & Hope, D. A. (2009). A review of the tripartite model for understanding the link between anxiety and depression in youth. *Clinical Psychology Review*, 29(4), 275-287. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.05.004>
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2008). *Shyness and social anxiety workbook, second edition*. Canada: New Harbinger Publications, Inc.
- Astuti, P. R. (2008). *Meredam bullying 3 cara efektif meredam KPA (Kekerasan Pada Anak)*. Jakarta: Grasindo.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Baiki, K. A., & Wilhelm, K. (2018). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338-346. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Bandura, A. J. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Barajas, A., & Moawad, H. (2023). Exposure therapy for social anxiety. *Choosing Therapy*. Diakses dari <https://www.choosingtherapy.com/exposure-therapy-for-social-anxiety/>
- Brecht, Grant. (2000). *Mengenal dan menanggulangi stress*. Jakarta: Prenhalindo.
- Center for Clinical Interventions. (2023). Situational exposure. *Psychotherapy, Research, Training*. Diakses dari <https://www.cci.health.wa.gov.au/-/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Social-Anxiety/Social-Anxiety--Information-Sheets/Social-Anxiety-Information-Sheet---11---Situational-Exposure.pdf>
- Connolly, J., Josephson, W., Schnoll, J., Simkins-Strong, E., Pepler, D., MacPherson, A., Jiang, D. (2015). Evaluation of a youth-led program for preventing bullying, sexual harassment, and dating aggression in middle schools. *Journal of Early Adolescence*, 35(3), 403-434. <https://doi.org/10.1177/0272431614535090>
- Connor, KM, Davidson, JR, Churchill, LE, Sherwood, A., Weisler, RH, & FOA, E. (2000). Sifat psikometrik dari inventaris fobia sosial (SPIN). *Jurnal Psikiatri Inggris*, 176 (4), 379-386.



- Febriana, B. (2017). Penurunan kecemasan remaja korban bullying melalui terapi kognitif. *IJNP: Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 1-8.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(20).
- Foulk, D., & Hoover, E. (1996). *Incorporating expressive writing into the classroom*. Minneapolis: University of Minnesota.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823-865. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.132.6.823>
- Haddad, C., Chidiac, J., Sacre, H., Salameh, P., Hallit, R., Obeid, S., Soufia, M., & Hallit, S. (2022). Prevalence and associated factors of social anxiety among lebanese adolescents. *The primary care companion for CNS disorders*, 24(3), <https://doi.org/10.4088/PCC.21m03061>
- Heimberg, R. G., Becker, R. E., Goldfinger, S. A., & Vermilyea, J. A. (1990). Cognitive-behavioral treatment for social phobia: effective for secondary depression?. *Behavior Modification*, 14(4), 433-447.
- Henderson, L., Gilbert, P., & Zimbardo, P. (2014). Shyness, social anxiety, and social phobia. *Social Anxiety*, 95-115. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00004-2>
- Hirai, M., Skidmore, S. T., Clum, G. A., & Dolma, S. (2005). An investigation of the efficacy of writing and reading about stressful events: a randomized trial. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 139-159.
- Hofmann, S. G., & Otto, M. W. (2008). *Cognitive-behavioral therapy of social anxiety disorder: evidence-based and disorder-specific treatment techniques*. Routledge.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2009). The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
- Kaplan, J. S., Tolin, D. F., (2011). Exposure therapy for anxiety disorders. *Psychiatric Times*, 28(9), 33-37.
- Khoirunnisa, M. L., Maula, L. H., & Arwen, D. (2018). Hubungan tindakan bullying dengan tingkat kecemasan pada pelajar sekolah menengah kejuruan (SMK) Pgr1 1 Tangerang. *Jurnal JKFT*, 3(1), 59-69, <http://dx.doi.org/10.31000/jkft.v3i2.1286.g823>

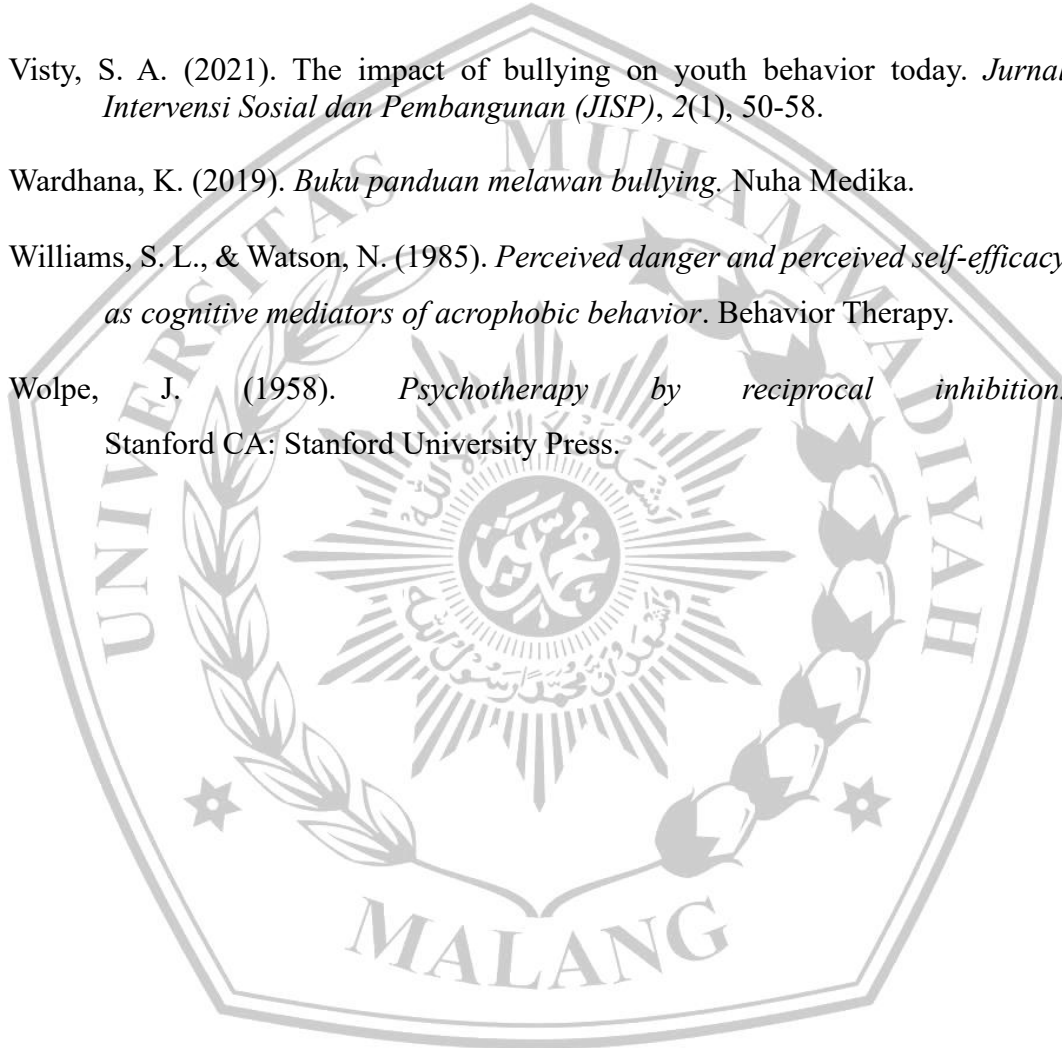
- Kliwer, W., Lepore, S. J., Farrell, A. D., Allison, K. W., Meyer, A. L., Sullivan, T. N., & Greene, A. Y. (2011). A school-based expressive writing intervention for at-risk urban adolescents' aggressive behavior and emotional lability. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 40*(5), 693–705. <https://doi.org/10.1080/15374416.2011.597092>
- Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescent: linkages with peer relations and friendship. *Journal of Abnormal Child Psychology, 26*(2), 83-94.
- Latipun. (2014). Pemulihan trauma berbasis komunitas: Pengalaman Indonesia dalam intervensi trauma massal. *Psychological Journal: Science and Practice, 2*(3), 278–285.
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen Edisi Ketiga*. UMM Press.
- Leary & Dobbins. (1983). “Sosial anxiety, sexual behavior, and contraceptive use.” *Journal of Personality and Sosial Psychology, 45*(6), 1347-1354.
- Lereya, S. T., Copeland, W. E., Costello, E. J., & Wolke, D. (2015). Adult mental health consequences of peer bullying and maltreatment in childhood: two cohorts in two countries. *The Lancet Psychiatry, 2*(6), 524–531. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(15\)00165-0](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(15)00165-0)
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behavior Research and Therapy, 36*(4), 455–470. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)10031-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)10031-6)
- McDonald, K. L., & Davis, S. L. (2005). Peer victimization and social anxiety in adolescents: A review of the literature. *Aggression and Violent Behavior, 10*(1), 23-30. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9392-1>
- Melati, A. D., Fatimah, S. & Manuardi, A. R. (2022). Rational emotive behavior therapy dalam menangani kecemasan sosial korban bullying. *Fokus, 5*(3), 200–206. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i3.8642>
- Melfsen, S., Kuhnemund, M., Schwieger, J., Warnke, A., Stadler, C., Poustka, F., & Stangier, U. (2011). Cognitive behavioral therapy of socially phobic children focusing on cognition: a randomised wait-list control study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 5*(1), 5. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-5-5>

- Muhopilah, P., Tentama, F., & Yuzarion. (2020). Bullying scale: a psychometric study for bullying perpetrators in junior high school. *European Journal of Education*, 7(7), 92–106. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3158>
- Olatunji, B. O., Cisler, J. M., & Deacon, B. J. (2010) Efficacy of cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: a review of meta-analytic findings. *Psychiatric Clinics of North America*, 33(3), 557–577. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2010.04.002>
- Ortega, R., Elipe, P., Mora-Merchán, J. A., Genta, M. L., Brighi, A., Guarini, A., Smith, P. K., Thompson, F., & Tippett, N. (2012). The emotional impact of bullying and cyberbullying on victims: a european cross-national study. *Aggressive Behavior*, 38(5), 342–356.
- Pavlich, C. A., Rains, S. A., & Segrin, C. (2017). The nonverbal bully: effects of shouting and conversational distance on bystanders' perceptions. *Communication Reports*, 30(3), 129–141. <https://doi.org/10.1080/08934215.2017.1315439>
- Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned reflexes: an investigation of the physiological activity of the cerebral cortex*.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *American Psychological Society*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. *Oxford handbook of health psychology*, 417-437.
- Pontillo, M., Tata, M. C., Aversa, R., Demaria, F., Gargiullo, P., Guerrera, S., Pucciarini, M. L., Santonastaso, O., & Vicari, S. (2019). Peer victimization and onset of social anxiety disorder in children and adolescents. *Brain Sciences*, 9(6), 132.
- Pratisti, W. D., & Yuwono, S. (2018). *Psikologi eksperimen: konsep, teori, dan aplikasi*. Muhammadiyah University Press.
- Rigby, K. & Slee, P. T. (1991). Bullying among australian school children: Reported behaviour and attitudes toward victims. *Journal of Social Psychology*, 131(5), 615-627, <https://doi.org/10.1080/00224545.1991.9924646>
- Riordan, R. J. (1996). Scriptotherapy: therapeutic writing as a counseling adjunct. *Journal Counseling and Development*, 74(3), 263-269. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb01863.x>
- Rodebaugh, T. L., Holaway, R. M., & Heimberg, R. G. (2004). The treatment of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 883-908.



- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2021). Writing technique across psychotherapies—from traditional expressive writing to new positive psychology interventions: a narrative review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 52, 23-34. <https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9>
- Schott, R. M., & Sondergaard, D. M. (2014). *School bullying: new theories in context*. Cambridge University Press.
- Setyowati, W. E., Heppy, R. D., & Setiani, A. R. (2018). Hubungan antara perilaku bullying (korban bullying) dengan kemampuan interaksi sosial pada remaja SMA. *Proceeding Unissula Nursing Conference*, 1(1), 174-179.
- Skaar, N. R., Freedman, S., Carlon, A. M. Y., & Watson, E. (2016). Integrating models of collaborative consultation and systems change to implement forgiveness-focused bullying interventions. *Journal of Education and Psychology Consultation*, 26(1), 63–86. <https://doi.org/10.1080/10474412.2015.1012672>
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). Taking pen to hand: evaluating theories underlying the written disclosure paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 121-137.
- Slonje, R., Smith, P. K., & Frisén, A. (2017). Perceived reasons for the negative impact 49 of cyberbullying and traditional bullying. *European Journal of Developmental Psychology*, 14(3), 295–310. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1200461>
- Soma, Y. M., & Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik art therapy untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban bullying. *Indonesian Journal of School Counseling*, 5(2), 67-71. <http://dx.doi.org/10.23916/08774011>
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). A closer examination of the structured written disclosure procedure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(2), 165.
- Susanti, R., & Supriyantini, R. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9, 119–129.
- Suryanto., Putra, M. G. B. A., Herdiana Ike., & Alfian, I. N. (2012). *Pengantar Psikologi Sosial*. Airlangga University Press.
- Syah, A. Y., & Dewiyuliana. (2023). The effectiveness of expressive writing therapy in reducing anxiety levels in teenage bullying victims. *Media Keperawatan Indonesia*, 6(3), 175-183. <https://doi.org/10.26714/mki.6.3.2023.175-183>

- Thompson, R. J. (2011). *Expressive Writing in Psychological Therapy: Theory, Research, and Practice*. New York: Springer Publishing
- Utami, T. W., Astuti, Y. S., & PH, L. (2019). Hubungan kecemasan dan perilaku bullying anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.32584/jikj.v2i1.264>
- Van der Molen, M. J., et al. (2011). Exposure therapy for social anxiety disorder: A meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 49(10), 708-716.
- Visty, S. A. (2021). The impact of bullying on youth behavior today. *Jurnal Intervensi Sosial dan Pembangunan (JISP)*, 2(1), 50-58.
- Wardhana, K. (2019). *Buku panduan melawan bullying*. Nuha Medika.
- Williams, S. L., & Watson, N. (1985). *Perceived danger and perceived self-efficacy as cognitive mediators of acrophobic behavior*. Behavior Therapy.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford CA: Stanford University Press.





**LAMPIRAN**

### Lampiran 1: Skala SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*)

Isilah identitas Anda di bawah ini:

Nama :  
Usia :  
Jenis Kelamin :  
Kelas :

#### PETUNJUK PENGISIAN:

Bacalah dengan seksama pernyataan berikut ini. Pernyataan-pernyataan berikut ini membantu Anda menggambarkan diri Anda sendiri. Anda diminta untuk memilih 1 jawaban dengan 5 pilihan jawaban, pilihan jawaban sebagai berikut:

- 1 : Sangat Tidak Sesuai
- 2 : Tidak Sesuai
- 3 : Kadang - kadang
- 4 : Sesuai
- 5 : Sangat Sesuai

Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia. Perlu diingat, bahwa tidak ada jawaban benar dan salah dari pilihan jawaban yang Anda berikan. Silahkan jawab dengan sejujurnya. Isilah pernyataan dengan teliti dan jangan sampai ada yang terlewatkan.

No.	Karakteristik	1	2	3	4	5
1.	Saya khawatir dengan apa yang dikatakan orang lain tentang saya.					
2.	Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya.					
3.	Saya takut orang lain akan tidak menyukai saya.					
4.	Saya mengkhawatirkan pikiran orang lain tentang saya.					
5.	Saya merasa orang lain mengejek saya.					
6.	Saya khawatir diejek.					
7.	Saya merasa teman-teman membicarakan saya di belakang.					
8.	Saat terlibat argumen, saya khawatir orang lain tidak menyukai saya.					
9.	Saya gugup ketika bertemu orang baru.					
10.	Saya malu berada di sekitar orang yang tidak saya kenal.					
11.	Saya menjadi gugup ketika berbicara dengan teman yang tidak saya kenal baik.					
12.	Saya gugup ketika bertemu orang baru,					
13.	Saya hanya berbicara dengan orang yang saya kenal baik.					
14.	Saya khawatir melakukan hal baru di depan orang lain.					
15.	Saya sulit meminta orang lain melakukan sesuatu dengan saya.					
16.	Saya takut mengajak orang lain karena mereka mungkin akan menolaknya.					
17.	Saya diam ketika berada dalam grup.					
18.	Saya merasa malu bahkan dengan teman baik.					

**Lampiran 2: Skala MPV (Multidimensional Peer-Victimization Scale)**

Isilah identitas Anda di bawah ini:

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Kelas :

**PETUNJUK PENGISIAN:**

Bacalah dengan seksama pernyataan berikut ini. Pernyataan-pernyataan berikut ini membantu Anda menggambarkan diri Anda sendiri. Anda diminta untuk memilih 1 jawaban dengan 3 pilihan jawaban, pilihan jawaban sebagai berikut:

0 : Tidak sama sekali

1 : Sekali

2 : Lebih dari sekali

Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia. Perlu diingat, bahwa tidak ada jawaban benar dan salah dari pilihan jawaban yang Anda berikan. Silahkan jawab dengan sejujurnya. Isilah pernyataan dengan teliti dan jangan sampai ada yang terlewatkan.

No.	Pernyataan	0	1	2
1.	Memanggil-manggil nama saya.			
2.	Mencoba membuat saya bermasalah dengan teman yang lain.			
3.	Mengambil sesuatu milik saya tanpa izin.			
4.	Mengolok-olok penampilan saya.			
5.	Mengejek (mentertawakan) saya karena suatu alasan.			
6.	Memukul saya.			
7.	Menendang saya.			
8.	Melukai saya secara fisik.			
9.	Mengalahkan saya.			
10.	Mencoba merusak suatu barang milik saya.			
11.	Mencoba membuat teman-teman saya untuk memusuhi saya.			
12.	Mencuri sesuatu dari saya.			
13.	Menolak berbicara dengan saya.			
14.	Membuat orang lain untuk tidak berbicara dengan saya.			
15.	Merusak barang saya dengan sengaja.			
16.	Mencaci maki saya.			

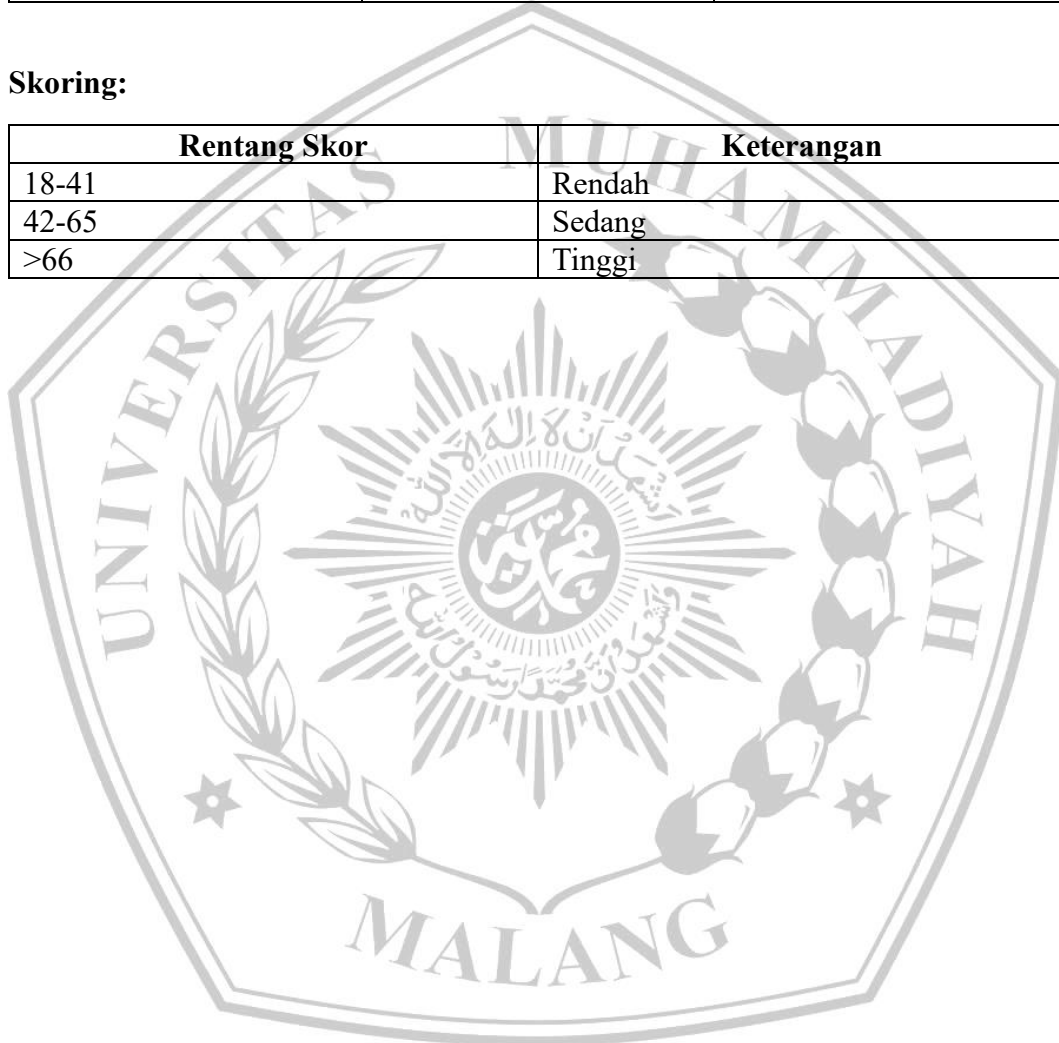


**Lampiran 3: Blueprint Skala SAS-A (Social Anxiety Scale-Adolescent)**

Aspek	Nomor Butir	Total
<i>Fear of negative evaluation</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 dan 8	8
<i>Social Avoidance and Distress-New</i>	9, 10, 11, 12, 13, dan 14	6
<i>Social Avoidance and Distress-General</i>	15, 16, 17, dan 18	4
Jumlah	18	18

**Skoring:**

Rentang Skor	Keterangan
18-41	Rendah
42-65	Sedang
>66	Tinggi

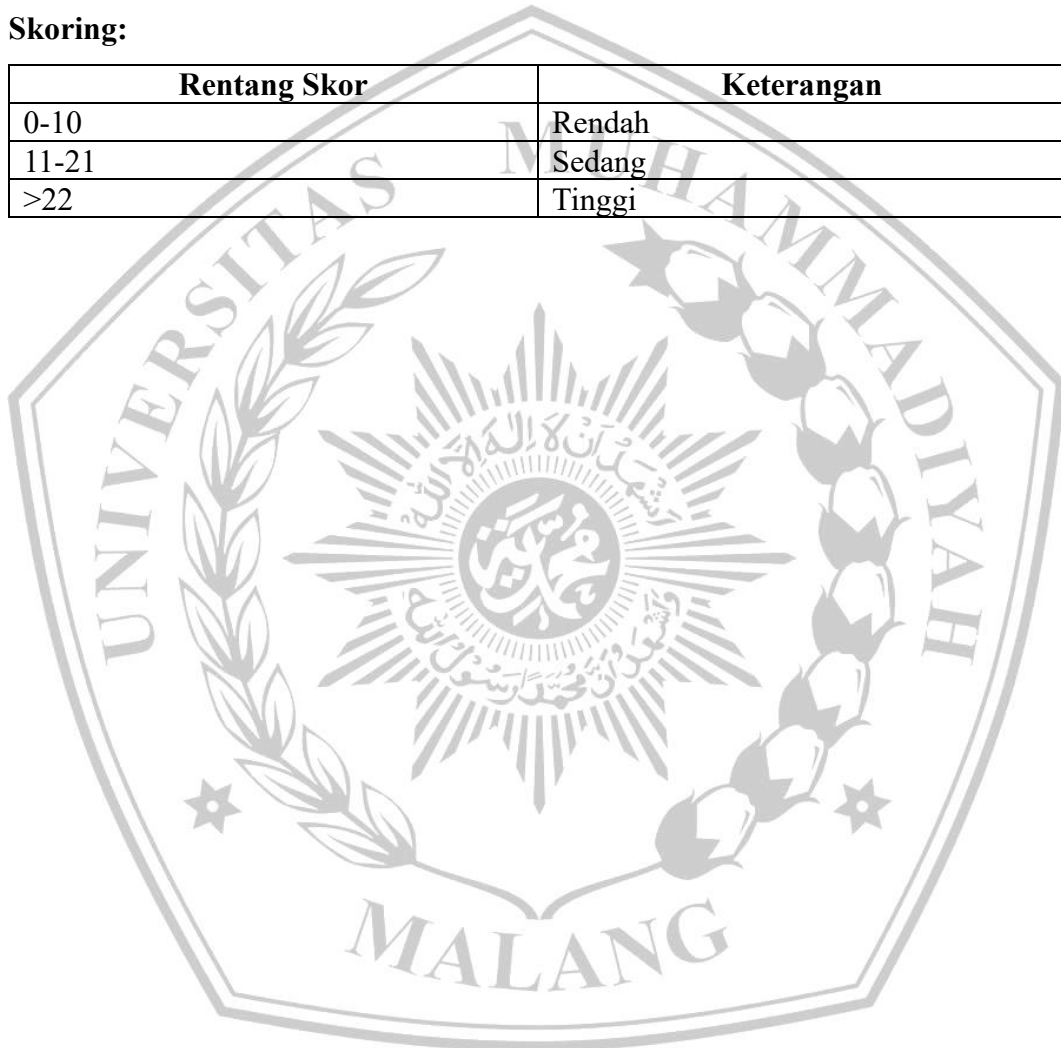


**Lampiran 4: Blueprint Skala MPV (Multidimensional Peer-Victimization Scale)**

Aspek	Nomor Butir	Total
Korban fisik	6, 7, 8 dan 9	4
Viktimisasi verbal	1, 4, 5 dan 16	4
Manipulasi sosial	2, 11, 13 dan 14	4
Kerusakan Properti	3, 10, 12 dan 15	4
Jumlah	16	16

**Skoring:**

Rentang Skor	Keterangan
0-10	Rendah
11-21	Sedang
>22	Tinggi



## Lampiran 5. Modul Penelitian

### Modul *Expressive Writing Therapy* dan *Exposure Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban *Bullying*

#### Pendahuluan

Penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi psikologis untuk menangani kecemasan sosial pada remaja korban *bullying*. Remaja pada usia 10-19 tahun menurut World Health Organization (WHO) adalah kelompok vulnerable terhadap tindakan yang tidak menyenangkan berupa *bullying* dari teman sebaya. *Bullying* kerap terjadi di usia remaja yang tengah mencari jati diri. Remaja berusaha mendapatkan pengakuan dari grupnya sehingga tidak menyadari bahwa perilaku *bullying* yang dilakukannya dapat berdampak buruk bagi orang lain (Setyowati et al., 2018). *Bullying* dikenal sebagai bentuk ancaman atau tindakan yang dilakukan seseorang yang merasa dirinya kuat dan berkuasa dari orang lain dengan melakukannya secara sengaja dan terus menerus dengan tujuan untuk menyakiti (Wardhana, 2019).

Bagi korban yang mengalami *bullying*, kondisi ini menyebabkan dirinya mengalami kesakitan fisik dan psikologis, kepercayaan diri (*Self Esteem*) yang rendah, malu, trauma, tak mampu menyerang balik, merasa sendiri, serba salah, dan takut sekolah (*school phobia*), dimana ia merasa tak ada yang menolong. Dalam kondisi selanjutnya ditemukan bahwa korban kemudian mengasingkan diri dari sekolah atau menderita kecemasan sosial (*social anxiety*) (Astuti, 2008).

Fenomena yang didapatkan menemukan bahwa baik remaja perempuan maupun remaja laki-laki merasakan kecemasan sosial setelah mengalami tindakan *bullying* dari teman sebayanya. Kecemasan sosial adalah bentuk fobia sosial yang lebih ringan yang merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus dimana individu mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Kecemasan sosial merupakan salah satu faktor yang menyebabkan remaja menarik diri dari pergaulan akibat rasa takut yang diterima dari orang lain. Kecemasan sosial harus mendapatkan penanganan agar remaja dapat bersosialisasi

serta mempertahankan rasa percaya diri. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui gambaran kecemasan sosial pada remaja yang mengalami *bullying*.

### **Tujuan dan Sasaran**

Tujuan dari intervensi *expressive writing therapy* dan *exposure therapy* adalah untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan subjek saat melakukan kegiatan yang bersifat sosial sehingga lebih adaptif.

### **Bentuk Kegiatan**

*Expressive writing therapy* dan *exposure therapy*

### **Waktu**

Disesuaikan dengan rentang waktu yang telah disepakati bersama dengan subjek dan pihak sekolah.

### **Peserta**

Peserta yang diikuti sertakan dalam kegiatan intervensi *Expressive Writing Therapy* dan *Exposure Therapy* adalah remaja berusia 12 – 18 tahun baik laki – laki maupun Perempuan korban *bullying* yang telah dilakukan screening menggunakan skala MPV (*Multidimensional Peer-Victimization Scale*) yang memiliki kecenderungan kecemasan sosial serta memiliki skor tinggi pada skala SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*). Untuk jumlah peserta yang diikutsertakan adalah sebanyak 15 orang peserta yang didapatkan melalui hasil *screening* menggunakan wawancara dan observasi serta pemberian skala MPV (*Multidimensional Peer-Victimization Scale*) dan skala SAS-A (*Social Anxiety Scale-Adolescent*). Wawancara yang digunakan guna mengetahui apakah adanya kecenderungan kecemasan sosial serta mengetahui bahwa subjek sedang tidak mendapatkan tindakan dari profesional atau obat untuk menurunkan gejala kecemasan sosial guna menghindari bias di dalam penelitian.

**Langkah – langkah pelaksanaan intervensi *Expressive Writing Therapy* pada kelompok eksperimen satu:**

<b>SESI 1</b> <b><i>Recognition</i></b>	
<b>PENGANTAR</b>	
Sesi 1 akan dimulai dengan sesi <i>recognition</i> . Subjek diberi kesempatan untuk menulis bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan.	
<b>TUJUAN</b>	
Sesi ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri konseli, serta mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi konseli.	
<b>WAKTU</b>	60 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (20 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis akan mengucapkan salam pada subjek dan saling memperkenalkan diri</li> <li>• Menanyakan kabar dan memberikan pertanyaan</li> <li>• Terapis memberikan <i>informed consent</i> kepada para peserta sebagai bentuk kesediaan untuk mengikuti seluruh proses intervensi. Selain itu juga pemberian skala sebagai <i>pre-test</i>.</li> <li>• Terapis akan menjelaskan kepada subjek terkait dengan proses pelaksanaan intervensi yang akan dilakukan.</li> <li>• Terapis akan menyampaikan tujuan dari diadakannya intervensi tersebut yakni untuk mengurangi kecemasan sosial yang dirasakan akibat <i>bullying</i>.</li> </ul> <p><b><i>Recognition</i> (35 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjek penelitian akan diberi kesempatan untuk menulis bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan.</li> </ul> <p>“Saat ini anda akan diberikan kebebasan untuk menulis apapun baik itu kata-kata, kalimat atau mengungkapkan hal lain yang terpikirkan oleh anda saat ini. Jangan khawatir tentang tata bahasa, ejaan, atau struktur kalimat. Anda hanya perlu menuliskan apapun dengan bebas.”</p> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis memberikan apresiasi verbal pada subjek telah menyelesaikan sesi ini dengan baik dan menanyakan perasaan subjek.</li> <li>• Subjek dapat mengungkapkan kesannya setelah menyelesaikan sesi <i>recognition</i> ini.</li> <li>• Subjek diberikan tugas untuk menerapkan <i>recognition</i> pada kehidupan sehari-hari subjek.</li> <li>• Terapis membuat jadwal untuk pertemuan di sesi selanjutnya dan menutup sesi satu ini.</li> </ul>

<b>SESI 2</b> <i>Examination atau Writing Exercise</i>	
<b>PENGANTAR</b>	
Sesi 2 akan dimulai dengan sesi <i>examination</i> atau <i>writing exercise</i> . Sesi ini para subjek diminta untuk menuliskan pikiran, pengalaman traumatis dan perasaannya terhadap situasi yang sedang dialaminya, yang mana dalam hal ini adalah situasi ketika mereka di <i>bully</i> .	
<b>TUJUAN</b>	
Sesi ini bertujuan agar subjek dapat mencurahkan perasaan negatifnya melalui tulisan agar memiliki emosi positif. Berfikir rasional, dapat berkatarsis, dan meredakan perasaan subjek.	
<b>WAKTU</b>	60 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis akan mengucapkan salam pada subjek</li> <li>• Terapis saling menanyakan kabar antar satu sama lain.</li> <li>• Terapis menanyakan perkembangan subjek setelah menerapkan <i>recognition</i> pada kehidupan sehari-harinya.</li> <li>• Terapis menjelaskan sesi selanjutnya yang akan dilakukan yakni <i>examination</i> kepada subjek.</li> </ul> <p><b>Examination (45 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tahap ini para subjek diminta untuk menuliskan pikiran, pengalaman traumatis dan perasaannya terhadap situasi yang sedang dialaminya, yang mana dalam hal ini adalah situasi ketika mereka di <i>bully</i>. Setelah selesai menulis, para subjek diminta untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakannya.</li> </ul> <p>“Saya ingin anda terus menulis tentang pengalaman paling menyedihkan atau traumatis sepanjang hidup anda. Jangan khawatir tentang tata bahasa, ejaan, atau struktur kalimat. Dalam tulisan anda, saya ingin anda mendiskusikan pemikiran dan perasaan terdalam anda tentang pengalaman tersebut. Anda dapat menulis tentang apa pun yang anda inginkan. Tapi apa pun yang anda pilih, itu harus menjadi sesuatu yang sangat mempengaruhi anda. Idealnya, itu adalah sesuatu yang belum anda bicarakan dengan orang lain secara mendetail. Namun, penting bagi anda untuk melepaskan diri dan menyentuh emosi dan pikiran terdalam yang anda miliki. Dengan kata lain, tulislah tentang apa yang terjadi dan bagaimana perasaan anda mengenai hal tersebut, dan bagaimana perasaan anda mengenai hal tersebut saat ini. Terakhir, anda dapat menulis tentang trauma yang anda rasakan saat ini”.</p> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis memberikan apresiasi verbal pada subjek telah menyelesaikan sesi ini dengan baik dan menanyakan perasaan subjek.</li> <li>• Subjek dapat mengungkapkan kesannya setelah menyelesaikan sesi <i>examination</i> ini.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjek diberikan tugas untuk menerapkan <i>examination</i> pada kehidupan sehari-hari subjek.</li> <li>• Terapis membuat jadwal untuk pertemuan di sesi selanjutnya dan menutup sesi satu ini.</li> </ul>
--	--

<b>SESI 3</b> <b><i>Examination atau Writing Exercise</i></b>	
<b>PENGANTAR</b>	
<p>Sesi 3 akan dilanjutkan dengan sesi <i>examination</i> atau <i>writing exercise</i>. Sesi ini para subjek kembali diminta untuk menuliskan pikiran, pengalaman traumatis dan perasaannya terhadap situasi yang sedang dialaminya, yang mana dalam hal ini adalah situasi ketika mereka di <i>bully</i>.</p>	
<b>TUJUAN</b>	
<p>Sesi ini bertujuan agar subjek dapat mencurahkan perasaan negatifnya melalui tulisan agar memiliki emosi positif. Berfikir rasional, dapat berkatarsis, dan meredakan perasaan subjek.</p>	
<b>WAKTU</b>	60 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis akan mengucapkan salam pada subjek</li> <li>• Terapis saling menanyakan kabar antar satu sama lain.</li> <li>• Terapis menanyakan perkembangan subjek setelah menerapkan <i>recognition</i> pada kehidupan sehari-harinya.</li> <li>• Terapis menjelaskan sesi selanjutnya yang akan dilakukan yakni <i>examination</i> kepada subjek.</li> </ul> <p><b><i>Examination</i> (45 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tahap ini para subjek diminta untuk menuliskan pikiran, pengalaman traumatis dan perasaannya terhadap situasi yang sedang dialaminya, yang mana dalam hal ini adalah situasi ketika mereka di <i>bully</i>. Setelah selesai menulis, para subjek diminta untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakannya.</li> </ul> <p>“Saya ingin anda terus menulis tentang pengalaman paling menyedihkan atau traumatis sepanjang hidup anda. Jangan khawatir tentang tata bahasa, ejaan, atau struktur kalimat. Dalam tulisan anda, saya ingin anda mendiskusikan pemikiran dan perasaan terdalam anda tentang pengalaman tersebut. Anda dapat menulis tentang apa pun yang anda inginkan. Tapi apa pun yang anda pilih, itu harus menjadi sesuatu yang sangat mempengaruhi anda. Idealnya, itu adalah sesuatu yang belum anda bicarakan dengan orang lain secara mendetail. Namun, penting bagi anda untuk melepaskan diri dan menyentuh emosi dan pikiran terdalam yang anda miliki. Dengan kata lain, tulislah tentang apa yang terjadi dan bagaimana perasaan anda mengenai hal tersebut, dan bagaimana perasaan anda mengenai hal tersebut saat ini. Terakhir, anda dapat menulis tentang trauma yang anda rasakan saat ini”.</p> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis memberikan apresiasi verbal pada subjek telah menyelesaikan sesi ini dengan baik dan menanyakan perasaan subjek.</li> <li>• Subjek dapat mengungkapkan kesannya setelah menyelesaikan sesi <i>examination</i> ini.</li> <li>• Subjek diberikan tugas untuk menerapkan <i>examination</i> pada kehidupan sehari-hari subjek.</li> <li>• Terapis membuat jadwal untuk pertemuan di sesi selanjutnya dan menutup sesi satu ini.</li> </ul>
--	--

<b>SESI 4</b> <i>Examination atau Writing Exercise</i>	
<b>PENGANTAR</b>	
Sesi 4 akan kembali diminta untuk melakukan sesi <i>examination</i> atau <i>writing exercise</i> . Sesi ini para subjek kembali diminta untuk menuliskan pikiran, pengalaman traumatis dan perasaannya terhadap situasi yang sedang dialaminya, yang mana dalam hal ini adalah situasi ketika mereka di <i>bully</i> .	
<b>TUJUAN</b>	
Sesi ini bertujuan agar subjek dapat mencurahkan perasaan negatifnya melalui tulisan agar memiliki emosi positif. Berfikir rasional, dapat berkatarsis, dan meredakan perasaan subjek.	
<b>WAKTU</b>	60 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis akan mengucapkan salam pada subjek</li> <li>• Terapis saling menanyakan kabar antar satu sama lain.</li> <li>• Terapis menanyakan perkembangan subjek setelah menerapkan <i>recognition</i> pada kehidupan sehari-harinya.</li> <li>• Terapis menjelaskan sesi selanjutnya yang akan dilakukan yakni <i>examination</i> kepada subjek.</li> </ul> <p><b>Examination (45 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tahap ini para subjek diminta untuk menuliskan pikiran, pengalaman traumatis dan perasaannya terhadap situasi yang sedang dialaminya, yang mana dalam hal ini adalah situasi ketika mereka di <i>bully</i>. Setelah selesai menulis, para subjek diminta untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakannya.</li> </ul> <p>“Saya ingin anda terus menulis tentang pengalaman paling menyedihkan atau traumatis sepanjang hidup anda. Jangan khawatir tentang tata bahasa, ejaan, atau struktur kalimat. Dalam tulisan anda, saya ingin anda mendiskusikan pemikiran dan perasaan terdalam anda tentang pengalaman tersebut. Anda dapat menulis tentang apa pun yang anda inginkan. Tapi apa pun yang anda pilih, itu harus menjadi sesuatu yang sangat mempengaruhi anda. Idealnya, itu adalah sesuatu yang belum anda bicarakan dengan orang lain secara mendetail. Namun, penting bagi anda untuk melepaskan diri dan menyentuh emosi dan pikiran terdalam yang anda miliki. Dengan kata lain, tulislah tentang apa yang terjadi dan bagaimana perasaan anda mengenai hal</p>



	<p>tersebut, dan bagaimana perasaan anda mengenai hal tersebut saat ini. Terakhir, anda dapat menulis tentang trauma yang anda rasakan saat ini”.</p> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis memberikan apresiasi verbal pada subjek telah menyelesaikan sesi ini dengan baik dan menanyakan perasaan subjek.</li> <li>• Subjek dapat mengungkapkan kesannya setelah menyelesaikan sesi <i>examination</i> ini.</li> <li>• Subjek diberikan tugas untuk menerapkan <i>examination</i> pada kehidupan sehari-hari subjek.</li> <li>• Terapis membuat jadwal untuk pertemuan di sesi selanjutnya dan menutup sesi satu ini.</li> </ul>
--	--

<b>SESI 5</b> <i>Juxtaposition</i>	
<b>PENGANTAR</b>	
Sesi 5 akan dimulai dengan sesi <i>juxtaposition</i> . Sesi ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru, sikap atau nilai yang baru, serta membuat subjek memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai dirinya.	
<b>TUJUAN</b>	
Tujuan sesi ini adalah sebagai sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru dan membuat subjek memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai dirinya.	
<b>WAKTU</b>	60 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis akan mengucapkan salam pada subjek</li> <li>• Terapis saling menanyakan kabar antar satu sama lain.</li> <li>• Terapis menanyakan perkembangan subjek setelah menerapkan <i>examination</i> pada kehidupan sehari-harinya.</li> <li>• Terapis menjelaskan sesi selanjutnya yang akan dilakukan yakni <i>juxtaposition</i> kepada subjek.</li> </ul> <p><b><i>Juxtaposition</i> (45 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tulisan yang sudah dibuat pada sesi <i>recognition dan examination</i> dapat dibaca, direfleksikan atau dapat juga dikembangkan, disempurnakan dan didiskusikan dengan orang lain atau kelompok yang dapat dipercaya oleh para subjek.</li> </ul> <p>“Baik, apakah anda semua sudah membawa tulisan pada sesi sebelumnya? Jika sudah, bukalah tulisan-tulisan tersebut. Baca kembali tulisan tersebut, kemudian coba anda refleksikan pengalaman-pengalaman, perasaan yang tertulis. Kemudian anda semua dapat menambahkan tulisan tersebut dan menyempurnakannya. Jika sudah, anda semua dapat mendiskusikan apakah cara-cara yang anda lakukan dalam mengatasi perasaan dan pengalaman negatif tersebut kepada teman-teman yang dapat dipercayai.”</p> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis memberikan apresiasi verbal pada subjek telah menyelesaikan sesi ini dengan baik dan menanyakan perasaan subjek.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjek dapat mengungkapkan kesannya setelah menyelesaikan sesi <i>juxtaposition</i> ini.</li> <li>• Subjek diberikan tugas untuk menerapkan <i>juxtaposition</i> pada kehidupan sehari-hari subjek.</li> <li>• Terapis membuat jadwal untuk pertemuan di sesi selanjutnya dan menutup sesi satu ini.</li> </ul>
--	--

<b>SESI 6</b> <i>Application to the Self</i>	
<b>PENGANTAR</b>	
Sesi 6 akan dimulai dengan sesi <i>application to the self</i> ini para subjek yang diberikan intervensi didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru dalam dunia nyata.	
<b>TUJUAN</b>	
Tujuan sesi ini adalah untuk membantu para subjek untuk mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis serta mengaplikasikan pengetahuan baru yang didapatkan selama mengikuti sesi sebelumnya dalam dunia nyata.	
<b>WAKTU</b>	60 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis akan mengucapkan salam pada subjek</li> <li>• Terapis saling menanyakan kabar antar satu sama lain.</li> <li>• Terapis menanyakan perkembangan subjek setelah menerapkan <i>juxtaposition</i> pada kehidupan sehari-harinya.</li> <li>• Terapis menjelaskan sesi selanjutnya yang akan dilakukan yakni <i>application to the self</i> kepada subjek.</li> </ul> <p><b><i>Application to the self</i> (45 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para subjek diminta merefleksikan kembali apa yang mesti diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan. Selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi subjek.</li> </ul> <p>“Baik apakah anda semua telah mendiskusikan cara-cara yang anda lakukan dalam mengatasi perasaan dan pengalaman negatif tersebut kepada teman-teman yang dapat dipercayai? Jika sudah, coba kembali anda pikirkan apakah cara-cara tersebut perlu anda ubah atau pertahankan dalam mengatasi permasalahan yang sedang anda alami saat ini. Kemudian coba anda semua renungkan terkait dengan manfaat menulis yang selama ini sudah kita lakukan.”</p> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis memberikan apresiasi verbal pada subjek telah menyelesaikan sesi ini dengan baik dan menanyakan perasaan subjek.</li> <li>• Subjek dapat mengungkapkan kesannya setelah menyelesaikan sesi <i>application to the self</i> ini.</li> <li>• Subjek diberikan tugas untuk menerapkan <i>application to the self</i> pada kehidupan sehari-hari subjek.</li> <li>• Terapis membuat jadwal untuk pertemuan di sesi selanjutnya dan menutup sesi satu ini.</li> </ul>

<b>SESI 7</b> <b>Evaluasi dan Terminasi</b>	
<b>PENGANTAR</b>	
<p>Pada sesi ini terapis akan melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan terapi yang telah dilakukan. Terapis akan menanyakan perubahan dan perkembangan dari subjek serta menanyakan kesulitan atau kendala yang dihadapi subjek selama intervensi berlangsung. Setelah evaluasi dilakukan, terapis akan melakukan terminasi untuk menutup proses intervensi.</p>	
<b>TUJUAN</b>	
<p>Tujuan sesi evaluasi dan terminasi ini adalah untuk mengevaluasi perkembangan dan perubahan yang dialami oleh setiap subjek terapi, serta mengidentifikasi dan mengatasi kesulitan atau kendala yang mungkin muncul selama proses intervensi, sebelum akhirnya menyelesaikan secara resmi proses terapi.</p>	
<b>WAKTU</b>	60 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (5 menit)</b> Terapis menanyakan kabar subjek dan menanyakan perkembangan subjek setelah menyelesaikan sesi sebelumnya</p> <p><b>Evaluasi (50 menit)</b> Terapis menanyakan mengenai perubahan yang terjadi pada masing-masing subjek serta terapis juga menanyakan kesulitan ataupun kendala yang dialami masing-masing subjek selama proses intervensi berlangsung.</p> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis menanyakan perasaan subjek setelah menyelesaikan semua proses intervensi, subjek dapat mengungkapkan bagaimana perasaannya setelah menyelesaikan semua sesi.</li> <li>• Terapis menanyakan perkembangan subjek dan memastikan bahwa subjek memiliki komitmen untuk menerapkan teknik-teknik yang telah diajarkan.</li> <li>• Terapis memberikan apresiasi berupa pujian karena subjek telah menyelesaikan setiap sesi dengan baik.</li> <li>• Terapis menjadwalkan pertemuan <i>follow up</i>.</li> <li>• Terapis menutup proses intervensi.</li> </ul>

**Langkah – langkah pelaksanaan intervensi *Expressive Writing Therapy* dan *Exposure Therapy* pada kelompok eksperimen dua:**

<b>SESI 1</b>	
<b><i>Recognition</i></b>	
<b>PENGANTAR</b>	
Sesi 1 akan dimulai dengan sesi <i>recognition</i> . Konseli diberi kesempatan untuk menulis bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan.	
<b>TUJUAN</b>	
Sesi ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri konseli, serta mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi konseli.	
<b>WAKTU</b>	60 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (20 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis akan mengucapkan salam pada subjek dan saling memperkenalkan diri</li> <li>• Menanyakan kabar dan memberikan pertanyaan</li> <li>• Terapis memberikan <i>informed consent</i> kepada para peserta sebagai bentuk kesediaan untuk mengikuti seluruh proses intervensi. Selain itu juga pemberian skala sebagai <i>pre-test</i>.</li> <li>• Terapis akan menjelaskan kepada subjek terkait dengan proses pelaksanaan intervensi yang akan dilakukan.</li> <li>• Terapis akan menyampaikan tujuan dari diadakannya intervensi tersebut yakni untuk mengurangi kecemasan sosial yang dirasakan akibat <i>bullying</i>.</li> </ul> <p><b><i>Recognition</i> (35 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjek penelitian akan diberi kesempatan untuk menulis bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan.</li> </ul> <p>“Saat ini anda akan diberikan kebebasan untuk menulis apapun baik itu kata-kata, kalimat atau mengungkapkan hal lain yang terpikirkan oleh anda saat ini. Jangan khawatir tentang tata bahasa, ejaan, atau struktur kalimat. Anda hanya perlu menuliskan apapun dengan bebas.”</p> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis memberikan apresiasi verbal pada subjek telah menyelesaikan sesi ini dengan baik dan menanyakan perasaan subjek.</li> <li>• Subjek dapat mengungkapkan kesannya setelah menyelesaikan sesi <i>recognition</i> ini.</li> <li>• Subjek diberikan tugas untuk menerapkan <i>recognition</i> pada kehidupan sehari-hari subjek.</li> <li>• Terapis membuat jadwal untuk pertemuan di sesi selanjutnya dan menutup sesi satu ini.</li> </ul>



<b>SESI 2</b> <i>Examination atau Writing Exercise</i>	
<b>PENGANTAR</b>	
Sesi 2 akan dimulai dengan sesi <i>examination</i> atau <i>writing exercise</i> . Sesi ini para subjek diminta untuk menuliskan pikiran, pengalaman traumatis dan perasaannya terhadap situasi yang sedang dialaminya, yang mana dalam hal ini adalah situasi ketika mereka di <i>bully</i> .	
<b>TUJUAN</b>	
Sesi ini bertujuan agar subjek dapat mencurahkan perasaan negatifnya melalui tulisan agar memiliki emosi positif. Berfikir rasional, dapat berkatarsis, dan meredakan perasaan subjek.	
<b>WAKTU</b>	60 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis akan mengucapkan salam pada subjek</li> <li>• Terapis saling menanyakan kabar antar satu sama lain.</li> <li>• Terapis menanyakan perkembangan subjek setelah menerapkan <i>recognition</i> pada kehidupan sehari-harinya.</li> <li>• Terapis menjelaskan sesi selanjutnya yang akan dilakukan yakni <i>examination</i> kepada subjek.</li> </ul> <p><b>Examination (45 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tahap ini para subjek diminta untuk menuliskan pikiran, pengalaman traumatis dan perasaannya terhadap situasi yang sedang dialaminya, yang mana dalam hal ini adalah situasi ketika mereka di <i>bully</i>. Setelah selesai menulis, para subjek diminta untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakannya.</li> </ul> <p>“Saya ingin anda terus menulis tentang pengalaman paling menyedihkan atau traumatis sepanjang hidup anda. Jangan khawatir tentang tata bahasa, ejaan, atau struktur kalimat. Dalam tulisan anda, saya ingin anda mendiskusikan pemikiran dan perasaan terdalam anda tentang pengalaman tersebut. Anda dapat menulis tentang apa pun yang anda inginkan. Tapi apa pun yang anda pilih, itu harus menjadi sesuatu yang sangat mempengaruhi anda. Idealnya, itu adalah sesuatu yang belum anda bicarakan dengan orang lain secara mendetail. Namun, penting bagi anda untuk melepaskan diri dan menyentuh emosi dan pikiran terdalam yang anda miliki. Dengan kata lain, tulislah tentang apa yang terjadi dan bagaimana perasaan anda mengenai hal tersebut, dan bagaimana perasaan anda mengenai hal tersebut saat ini. Terakhir, anda dapat menulis tentang trauma yang anda rasakan saat ini”.</p> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis memberikan apresiasi verbal pada subjek telah menyelesaikan sesi ini dengan baik dan menanyakan perasaan subjek.</li> <li>• Subjek dapat mengungkapkan kesannya setelah menyelesaikan sesi <i>examination</i> ini.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjek diberikan tugas untuk menerapkan <i>examination</i> pada kehidupan sehari-hari subjek.</li> <li>• Terapis membuat jadwal untuk pertemuan di sesi selanjutnya dan menutup sesi satu ini.</li> </ul>
--	--

<b>SESI 3</b> <b><i>Examination atau Writing Exercise</i></b>	
<b>PENGANTAR</b>	
<p>Sesi 3 akan dilanjutkan dengan sesi <i>examination</i> atau <i>writing exercise</i>. Sesi ini para subjek kembali diminta untuk menuliskan pikiran, pengalaman traumatis dan perasaannya terhadap situasi yang sedang dialaminya, yang mana dalam hal ini adalah situasi ketika mereka di <i>bully</i>.</p>	
<b>TUJUAN</b>	
<p>Sesi ini bertujuan agar subjek dapat mencurahkan perasaan negatifnya melalui tulisan agar memiliki emosi positif. Berfikir rasional, dapat berkatarsis, dan meredakan perasaan subjek.</p>	
<b>WAKTU</b>	60 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis akan mengucapkan salam pada subjek</li> <li>• Terapis saling menanyakan kabar antar satu sama lain.</li> <li>• Terapis menanyakan perkembangan subjek setelah menerapkan <i>recognition</i> pada kehidupan sehari-harinya.</li> <li>• Terapis menjelaskan sesi selanjutnya yang akan dilakukan yakni <i>examination</i> kepada subjek.</li> </ul> <p><b><i>Examination</i> (45 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tahap ini para subjek diminta untuk menuliskan pikiran, pengalaman traumatis dan perasaannya terhadap situasi yang sedang dialaminya, yang mana dalam hal ini adalah situasi ketika mereka di <i>bully</i>. Setelah selesai menulis, para subjek diminta untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakannya.</li> </ul> <p>“Saya ingin anda terus menulis tentang pengalaman paling menyedihkan atau traumatis sepanjang hidup anda. Jangan khawatir tentang tata bahasa, ejaan, atau struktur kalimat. Dalam tulisan anda, saya ingin anda mendiskusikan pemikiran dan perasaan terdalam anda tentang pengalaman tersebut. Anda dapat menulis tentang apa pun yang anda inginkan. Tapi apa pun yang anda pilih, itu harus menjadi sesuatu yang sangat mempengaruhi anda. Idealnya, itu adalah sesuatu yang belum anda bicarakan dengan orang lain secara mendetail. Namun, penting bagi anda untuk melepaskan diri dan menyentuh emosi dan pikiran terdalam yang anda miliki. Dengan kata lain, tulislah tentang apa yang terjadi dan bagaimana perasaan anda mengenai hal tersebut, dan bagaimana perasaan anda mengenai hal tersebut saat ini. Terakhir, anda dapat menulis tentang trauma yang anda rasakan saat ini”.</p> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis memberikan apresiasi verbal pada subjek telah menyelesaikan sesi ini dengan baik dan menanyakan perasaan subjek.</li> <li>• Subjek dapat mengungkapkan kesannya setelah menyelesaikan sesi <i>examination</i> ini.</li> <li>• Subjek diberikan tugas untuk menerapkan <i>examination</i> pada kehidupan sehari-hari subjek.</li> <li>• Terapis membuat jadwal untuk pertemuan di sesi selanjutnya dan menutup sesi satu ini.</li> </ul>
--	--

<b>SESI 4</b> <i>Examination atau Writing Exercise</i>	
<b>PENGANTAR</b>	
Sesi 4 akan kembali diminta untuk melakukan sesi <i>examination</i> atau <i>writing exercise</i> . Sesi ini para subjek diminta untuk menuliskan pikiran, pengalaman traumatis dan perasaannya terhadap situasi yang sedang dialaminya, yang mana dalam hal ini adalah situasi ketika mereka di <i>bully</i> .	
<b>TUJUAN</b>	
Sesi ini bertujuan agar subjek dapat mencurahkan perasaan negatifnya melalui tulisan agar memiliki emosi positif. Berfikir rasional, dapat berkatarsis, dan meredakan perasaan subjek.	
<b>WAKTU</b>	60 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis akan mengucapkan salam pada subjek</li> <li>• Terapis saling menanyakan kabar antar satu sama lain.</li> <li>• Terapis menanyakan perkembangan subjek setelah menerapkan <i>recognition</i> pada kehidupan sehari-harinya.</li> <li>• Terapis menjelaskan sesi selanjutnya yang akan dilakukan yakni <i>examination</i> kepada subjek.</li> </ul> <p><b>Examination (45 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tahap ini para subjek diminta untuk menuliskan pikiran, pengalaman traumatis dan perasaannya terhadap situasi yang sedang dialaminya, yang mana dalam hal ini adalah situasi ketika mereka di <i>bully</i>. Setelah selesai menulis, para subjek diminta untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakannya.</li> </ul> <p>“Saya ingin anda terus menulis tentang pengalaman paling menyedihkan atau traumatis sepanjang hidup anda. Jangan khawatir tentang tata bahasa, ejaan, atau struktur kalimat. Dalam tulisan anda, saya ingin anda mendiskusikan pemikiran dan perasaan terdalam anda tentang pengalaman tersebut. Anda dapat menulis tentang apa pun yang anda inginkan. Tapi apa pun yang anda pilih, itu harus menjadi sesuatu yang sangat mempengaruhi anda. Idealnya, itu adalah sesuatu yang belum anda bicarakan dengan orang lain secara mendetail. Namun, penting bagi anda untuk melepaskan diri dan menyentuh emosi dan pikiran terdalam yang anda miliki. Dengan kata lain, tulishlah tentang apa yang terjadi dan bagaimana perasaan anda mengenai hal</p>

	<p>tersebut, dan bagaimana perasaan anda mengenai hal tersebut saat ini. Terakhir, anda dapat menulis tentang trauma yang anda rasakan saat ini”.</p> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis memberikan apresiasi verbal pada subjek telah menyelesaikan sesi ini dengan baik dan menanyakan perasaan subjek.</li> <li>• Subjek dapat mengungkapkan kesannya setelah menyelesaikan sesi <i>examination</i> ini.</li> <li>• Subjek diberikan tugas untuk menerapkan <i>examination</i> pada kehidupan sehari-hari subjek.</li> <li>• Terapis membuat jadwal untuk pertemuan di sesi selanjutnya dan menutup sesi satu ini.</li> </ul>
--	--

<b>SESI 5</b> <i>Juxtaposition</i>	
<b>PENGANTAR</b>	
Sesi 5 akan dimulai dengan sesi <i>juxtaposition</i> . Sesi ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru, sikap atau nilai yang baru, serta membuat subjek memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai dirinya.	
<b>TUJUAN</b>	
Tujuan sesi ini adalah sebagai sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru dan membuat subjek memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai dirinya.	
<b>WAKTU</b>	60 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis akan mengucapkan salam pada subjek</li> <li>• Terapis saling menanyakan kabar antar satu sama lain.</li> <li>• Terapis menanyakan perkembangan subjek setelah menerapkan <i>examination</i> pada kehidupan sehari-harinya.</li> <li>• Terapis menjelaskan sesi selanjutnya yang akan dilakukan yakni <i>juxtaposition</i> kepada subjek.</li> </ul> <p><b><i>Juxtaposition</i> (45 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tulisan yang sudah dibuat pada sesi <i>recognition dan examination</i> dapat dibaca, direfleksikan atau dapat juga dikembangkan, disempurnakan dan didiskusikan dengan orang lain atau kelompok yang dapat dipercaya oleh para subjek.</li> </ul> <p>“Baik, apakah anda semua sudah membawa tulisan pada sesi sebelumnya? Jika sudah, bukalah tulisan-tulisan tersebut. Baca kembali tulisan tersebut, kemudian coba anda refleksikan pengalaman-pengalaman, perasaan yang tertulis. Kemudian anda semua dapat menambahkan tulisan tersebut dan menyempurnakannya. Jika sudah, anda semua dapat mendiskusikan apakah cara-cara yang anda lakukan dalam mengatasi perasaan dan pengalaman negatif tersebut kepada teman-teman yang dapat dipercayai.”</p> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis memberikan apresiasi verbal pada subjek telah menyelesaikan sesi ini dengan baik dan menanyakan perasaan subjek.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjek dapat mengungkapkan kesannya setelah menyelesaikan sesi <i>juxtaposition</i> ini.</li> <li>• Subjek diberikan tugas untuk menerapkan <i>juxtaposition</i> pada kehidupan sehari-hari subjek.</li> <li>• Terapis membuat jadwal untuk pertemuan di sesi selanjutnya dan menutup sesi satu ini.</li> </ul>
--	--

<b>SESI 6</b> <i>Application to the Self</i>	
<b>PENGANTAR</b>	
Sesi 6 akan dimulai dengan sesi <i>application to the self</i> ini para subjek yang diberikan intervensi didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru dalam dunia nyata.	
<b>TUJUAN</b>	
Tujuan sesi ini adalah untuk membantu para subjek untuk mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis serta mengaplikasikan pengetahuan baru yang didapatkan selama mengikuti sesi sebelumnya dalam dunia nyata.	
<b>WAKTU</b>	60 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis akan mengucapkan salam pada subjek</li> <li>• Terapis saling menanyakan kabar antar satu sama lain.</li> <li>• Terapis menanyakan perkembangan subjek setelah menerapkan <i>juxtaposition</i> pada kehidupan sehari-harinya.</li> <li>• Terapis menjelaskan sesi selanjutnya yang akan dilakukan yakni <i>application to the self</i> kepada subjek.</li> </ul> <p><b><i>Application to the self</i> (45 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para subjek diminta merefleksikan kembali apa yang mesti diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan. Selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi subjek.</li> </ul> <p>“Baik apakah anda semua telah mendiskusikan cara-cara yang anda lakukan dalam mengatasi perasaan dan pengalaman negatif tersebut kepada teman-teman yang dapat dipercayai? Jika sudah, coba kembali anda pikirkan apakah cara-cara tersebut perlu anda ubah atau pertahankan dalam mengatasi permasalahan yang sedang anda alami saat ini. Kemudian coba anda semua renungkan terkait dengan manfaat menulis yang selama ini sudah kita lakukan.”</p> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis memberikan apresiasi verbal pada subjek telah menyelesaikan sesi ini dengan baik dan menanyakan perasaan subjek.</li> <li>• Subjek dapat mengungkapkan kesannya setelah menyelesaikan sesi <i>application to the self</i> ini.</li> <li>• Subjek diberikan tugas untuk menerapkan <i>application to the self</i> pada kehidupan sehari-hari subjek.</li> <li>• Terapis membuat jadwal untuk pertemuan di sesi selanjutnya dan menutup sesi satu ini.</li> </ul>

<b>SESI 7</b> <b>Roleplay</b>	
<b>PENGANTAR</b>	
Sesi 7 akan dimulai dengan sesi <i>roleplay</i> . Peneliti dan para subjek merancang suatu skenario mengenai situasi sosial yang dicemaskan oleh setiap subjek.	
<b>TUJUAN</b>	
Tujuan sesi ini adalah untuk mempersiapkan subjek menghadapi situasi sosial yang sesungguhnya dan merencanakan tindakan yang tepat dalam menghadapi kecemasan sosial subjek. Subjek dilatih untuk menciptakan strategi koping yang tepat dalam menghadapi kecemasan sosialnya.	
<b>WAKTU</b>	90 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis membangun <i>raport</i> kepada subjek dan menanyakan kesiapan subjek untuk menjalankan sesi selanjutnya. Terapis menyampaikan hasil yang telah dicapai pada sesi sebelumnya dan dilanjutkan dengan penyampaian tujuan dan proses terapi yang akan dilaksanakan.</li> </ul> <p><b>Kegiatan Roleplay (70 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjek dan terapis merancang suatu skenario mengenai situasi sosial yang dicemaskan oleh subjek. Kemudian terapis semua subjek diminta untuk bermain peran bersama dalam situasi sosial tersebut. Subjek melakukan <i>roleplay</i> sesuai dengan rancangan peran yang telah disiapkan sebelumnya bersama terapis.</li> <li>• Setelah sesi <i>roleplay</i> selesai, terapis memberikan umpan balik dan memotivasi subjek untuk terus berusaha dan menghargai usaha-usaha yang telah dilakukannya.</li> </ul> <p><b>Umpan balik proses terapi (10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis meminta subjek untuk merangkum kegiatan yang telah dilakukan, dan subjek diberikan kesempatan untuk bertanya, memberikan komentar atau usul terhadap proses kegiatan terapi.</li> </ul> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis menyampaikan kesimpulan dari proses dan hasil kegiatan terapi yang telah dilakukan, serta menginformasikan kepada subjek mengenai rencana terapi selanjutnya.</li> </ul>

<b>SESI 8</b> <b>Relaksasi dan <i>Exposure</i> 1</b>	
<b>PENGANTAR</b>	
Sesi 8 adalah sesi relaksasi dan <i>exposure</i> 1. Para subjek diajarkan teknik relaksasi pernapasan dalam sebelum diminta untuk menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan sosial. <i>Exposure</i> dilaksanakan secara bertahap berdasarkan hirarki dari target yang paling rendah.	
<b>TUJUAN</b>	
Tujuan dari sesi ini adalah untuk mempersiapkan subjek menghadapi situasi sosial yang sesungguhnya dan merencanakan tindakan yang tepat dalam menghadapi kecemasan sosial subjek. Subjek dilatih untuk menciptakan strategi coping yang tepat dalam menghadapi kecemasan sosialnya.	
<b>WAKTU</b>	120 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis membangun <i>raport</i> kepada subjek dan menanyakan kesiapan subjek untuk menjalankan sesi selanjutnya. Terapis menyampaikan hasil yang telah dicapai pada sesi sebelumnya dan dilanjutkan dengan penyampaian tujuan dan proses terapi yang akan dilaksanakan.</li> </ul> <p><b>Kegiatan terapi (90-100 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebelum treatment dimulai, subjek akan diajarkan relaksasi pernafasan dalam terlebih dahulu.</li> <li>• Subjek diminta untuk berjalan di depan kelas pada saat jam istirahat, berjalan di lorong sekolah/lapangan pada saat jam istirahat, dan berjalan di kantin pada saat jam istirahat sambil membeli makanan sendiri tanpa teman.</li> </ul> <p>“Baik, sebelum memulai saya akan mengajarkan anda semua teknik relaksasi pernapasan dalam/<i>deep breathing therapy</i>. Silahkan tirukan instruksi saya, pejamkan mata, tarik nafas dalam-dalam melalui hidung, kemudian hembuskan. Lakukan kembali sebanyak 3 kali. Setelah itu, bagaimana perasaan kalian? Apakah sudah cukup tenang dan relax? Jika sudah kita akan melakukan <i>exposure therapy</i>. Saya akan meminta anda untuk berjalan pada 3 situasi yakni berjalan di lorong depan kelas pada saat istirahat berlangsung, dilanjutkan dengan berjalan di lorong sekolah/lapangan pada saat istirahat dan terakhir meminta kalian untuk berjalan di kantin sambil membeli makan pada saat istirahat sendiri tanpa teman kalian.”</p> <p><b>Umpan balik proses terapi (10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis meminta subjek untuk merangkum kegiatan yang telah dilakukan, dan subjek diberikan kesempatan untuk bertanya, memberikan komentar atau usul terhadap proses kegiatan terapi.</li> </ul> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis menyampaikan kesimpulan dari proses dan hasil kegiatan terapi yang telah dilakukan, serta menginformasikan kepada subjek mengenai rencana terapi selanjutnya.</li> </ul>

<b>SESI 9</b> <b>Relaksasi dan <i>Exposure</i> 2</b>	
<b>PENGANTAR</b>	
Sesi 9 adalah sesi relaksasi dan <i>exposure</i> 1. Para subjek diminta untuk melakukan relaksasi pernapasan dalam/ <i>deep breathing therapy</i> sebelum memulai intervensi. Setelah itu, subjek mempersiapkan dirinya menghadapi situasi sosial yang sesungguhnya.	
<b>TUJUAN</b>	
Tujuan dari sesi ini adalah untuk mempersiapkan subjek menghadapi situasi sosial yang sesungguhnya dan merencanakan tindakan yang tepat dalam menghadapi kecemasan sosial subjek. Subjek dilatih untuk menciptakan strategi koping yang tepat dalam menghadapi kecemasan sosialnya.	
<b>WAKTU</b>	120 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis membangun <i>raport</i> kepada subjek dan menanyakan kesiapan subjek untuk menjalankan sesi selanjutnya. Terapis menyampaikan hasil yang telah dicapai pada sesi sebelumnya dan dilanjutkan dengan penyampaian tujuan dan proses terapi yang akan dilaksanakan.</li> </ul> <p><b>Kegiatan terapi (90-100 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pada sesi sebelumnya setiap subjek diminta untuk berada di sekitar teman-teman sekolahnya. Pada sesi ini setiap anggota kelompok diminta untuk menyapa teman-teman sekolahnya dan memulai pembicaraan terlebih dahulu.</li> </ul> <p>“Saat ini kalian akan kembali diminta untuk melakukan teknik relaksasi pernapasan dalam/<i>deep breathing therapy</i> seperti sesi sebelumnya. Silahkan tirukan instruksi saya, pejamkan mata, tarik nafas dalam-dalam melalui hidung, kemudian hembuskan. Lakukan kembali sebanyak 3 kali. Setelah itu, bagaimana perasaan kalian? Apakah sudah cukup tenang dan relax? Jika sudah kita akan melakukan <i>exposure therapy</i> yang selanjutnya. Saya akan meminta anda untuk berada di sekitar teman-teman kelas/sekolah anda ketika jam istirahat. Setelah mencoba untuk mendekat, kalian berusaha untuk menyapa teman-teman tersebut dan mencoba untuk memulai pembicaraan. Kalian dapat membahas topik apapun bersama teman yang berada di dekat kalian tersebut.”</p> <p><b>Umpan balik proses terapi (10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis meminta subjek untuk merangkum kegiatan yang telah dilakukan, dan subjek diberikan kesempatan untuk bertanya, memberikan komentar atau usul terhadap proses kegiatan terapi.</li> </ul> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis menyampaikan kesimpulan dari proses dan hasil kegiatan terapi yang telah dilakukan, serta menginformasikan kepada subjek mengenai rencana terapi selanjutnya.</li> </ul>



<b>SESI 10</b> <b>Relaksasi dan <i>Exposure</i> 3</b>	
<b>PENGANTAR</b>	
Sesi 10 adalah sesi relaksasi dan <i>exposure</i> 1. Para subjek diminta untuk melakukan relaksasi pernapasan dalam/ <i>deep breathing therapy</i> sebelum memulai intervensi. Setelah itu, subjek mempersiapkan dirinya menghadapi situasi sosial yang sesungguhnya.	
<b>TUJUAN</b>	
Tujuan dari sesi ini adalah untuk mempersiapkan subjek menghadapi situasi sosial yang sesungguhnya dan merencanakan tindakan yang tepat dalam menghadapi kecemasan sosial subjek. Subjek dilatih untuk menciptakan strategi koping yang tepat dalam menghadapi kecemasan sosialnya.	
<b>WAKTU</b>	120 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis membangun <i>raport</i> kepada subjek dan menanyakan kesiapan subjek untuk menjalankan sesi selanjutnya. Terapis menyampaikan hasil yang telah dicapai pada sesi sebelumnya dan dilanjutkan dengan penyampaian tujuan dan proses terapi yang akan dilaksanakan.</li> </ul> <p><b>Kegiatan terapi (90-100 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pada sesi ini, setiap subjek akan diminta untuk berbicara di depan kelompok, membicarakan hal yang diketahui dan berada dalam situasi nonformal.</li> </ul> <p>“Saat ini saya akan mengajarkan anda semua Teknik relaksasi pernapasan dalam/<i>deep breathing therapy</i>. Silahkan tirukan instruksi saya, pejamkan mata, tarik nafas dalam-dalam melalui hidung, kemudian hembuskan. Lakukan kembali sebanyak 3 kali. Setelah itu, bagaimana perasaan kalian? Apakah sudah cukup tenang dan relax? Jika sudah kita akan melakukan <i>exposure therapy</i> tahap selanjutnya. Saya akan membagi kalian ke dalam kelompok-kelompok yang telah saya buat. Ketika berada di dalam kelompok tersebut, anda semua dapat memulai diskusi bersama teman kelompok kalian. Kalian dapat membahas apapun.”</p> <p><b>Umpan balik proses terapi (10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis meminta subjek untuk merangkum kegiatan yang telah dilakukan, dan subjek diberikan kesempatan untuk bertanya, memberikan komentar atau usul terhadap proses kegiatan terapi.</li> </ul> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis menyampaikan kesimpulan dari proses dan hasil kegiatan terapi yang telah dilakukan, serta menginformasikan kepada subjek mengenai rencana terapi selanjutnya.</li> </ul>

<b>SESI 11</b> <b>Evaluasi dan Terminasi</b>	
<b>PENGANTAR</b>	
<p>Pada sesi ini terapis akan melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan terapi yang telah dilakukan. Terapis akan menanyakan perubahan dan perkembangan dari subjek serta menanyakan kesulitan atau kendala yang dihadapi subjek selama intervensi berlangsung. Setelah evaluasi dilakukan, terapis akan melakukan terminasi untuk menutup proses intervensi.</p>	
<b>TUJUAN</b>	
<p>Tujuan sesi evaluasi dan terminasi ini adalah untuk mengevaluasi perkembangan dan perubahan yang dialami oleh setiap subjek terapi, serta mengidentifikasi dan mengatasi kesulitan atau kendala yang mungkin muncul selama proses intervensi, sebelum akhirnya menyelesaikan secara resmi proses terapi.</p>	
<b>WAKTU</b>	60 menit.
<b>PESERTA</b>	Terapis dan subjek.
<b>ALAT</b>	Pulpen dan buku.
<b>KEGIATAN</b>	<p><b>Pembukaan (5 menit)</b> Terapis menanyakan kabar subjek dan menanyakan perkembangan subjek setelah menyelesaikan sesi sebelumnya.</p> <p><b>Evaluasi (50 menit)</b> Terapis menanyakan mengenai perubahan yang terjadi pada masing-masing subjek serta terapis juga menanyakan kesulitan ataupun kendala yang dialami masing-masing subjek selama proses intervensi berlangsung. Setelah itu para subjek akan diberikan pertanyaan dengan memberikan skor 1-10 mengenai tingkat kecemasan yang dialaminya setelah pemberian intervensi.</p> <p><b>Penutup (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis menanyakan perasaan subjek setelah menyelesaikan semua proses intervensi, subjek dapat mengungkapkan bagaimana perasaannya setelah menyelesaikan semua sesi.</li> <li>• Terapis menanyakan perkembangan subjek dan memastikan bahwa subjek memiliki komitmen untuk menerapkan teknik-teknik yang telah diajarkan.</li> <li>• Terapis memberikan apresiasi berupa pujian karena subjek telah menyelesaikan setiap sesi dengan baik.</li> <li>• Terapis menjadwalkan pertemuan <i>follow up</i>.</li> <li>• Terapis menutup proses intervensi.</li> </ul>

## Lampiran 6. Ethical Clearance



UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



### FAKULTAS PSIKOLOGI

KOMISI ETIK PENELITIAN PSIKOLOGI  
psikologi.umm.ac.id | komisetikfapsi@umm.ac.id



### SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN ETIKA PENELITIAN RESEARCH ETHICS APPROVAL

Nomor: E.6.m/182/KE-FPsi-UMM/VIII/2024

Setelah mengkaji dengan teliti proposal dan protocol pelaksanaan penelitian yang berjudul:

*Upon careful review on research proposal and protocol of study entitled:*

**“Expressive Writing Therapy dan Exposure Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying”**

***“Expressive Writing Therapy and Exposure Therapy to Reduce Social Anxiety in Adolescent Victims of Bullying”***

Peneliti : 1. Putri Apriani  
Investigator : 2. Latipun  
3. Djudiyah

Institusi : Universitas Muhammadiyah Malang  
Institution

Komite Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang menyatakan bahwa penelitian tersebut di atas telah MEMENUHI 3 (tiga) prinsip, yaitu Baik (*non-maleficence dan beneficence*), Adil (*Justice*), Hormat (*Respect for Person*), 7 (tujuh) standar dan 25 pedoman CIOMS-WHO (nilai sosial/klinis, pemerataan risiko-manfaat, desain, seleksi, bujukan, privasi dan kerahasiaan, dan persetujuan responden), serta sesuai dengan standar etika penelitian psikologi, kode etik Himpunan Psikologi Indonesia dan tidak melanggar peraturan pemerintah.

*The Research Ethics Committee of the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Malang states that the above research has FULFILLED the 3 (three) principles, namely Good (non-maleficence and beneficence), Fair (Justice), Respect for Person, 7 (seven) standards and 25 CIOMS-WHO guidelines (social/clinical value, risk-benefit equity, design, selection, inducement, privacy and confidentiality, and informed consent), and been in accordance with the ethical standards of psychological research, the code of ethics of the Indonesian Psychological Association and does not violate government regulations.*

Malang, 18 Agustus 2024  
Ketua,  
Chair,



**Dr. Istiqomah, M. Si**  
NIP-UMM. 150813071976



Kampus I  
Jl. Sandung 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

Kampus II  
Jl. Bendungan Sulami No 188 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 149 (Hunting)  
F: +62 341 582 060

Kampus III  
Jl. Raya Togomas No 248 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 318 (Hunting)  
F: +62 341 460 435  
E: webmaster@umm.ac.id



## Lampiran 7. Informed Consent

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**  
Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

**INFORMED CONSENT**

Saya Putri Apriani (NIM: 202210500211009) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul "**EXPRESSIVE WRITING DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING**". Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Expressive Writing Therapy* dan *Exposure Therapy* untuk *Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying*. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Expressive Writing Therapy* (EWT) dan *Exposure Therapy* (ET). Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa penurunan gejala kecemasan sosial yang dirasakan sehingga dapat memaksimalkan potensi untuk kehidupan lebih bermakna dan memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu remaja yang mengalami *bullying*.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan **dirahasiakan** dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.

Kampus I  
Jl. Sekeloa 1 Malang, Jawa Timur  
Telp 0341 462 430  
F: 0341 462 430

Kampus II  
Jl. Sekeloa 2 Malang No. 188 Malang, Jawa Timur  
Telp 0341 531 248 (Pusat)  
F: 0341 582 000

Kampus III  
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur  
Telp 0341 464 319  
F: 0341 462 430

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**  
Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

**INFORMED CONSENT**

5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan **disamarkan** dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Latipun, Ph.D dan Dr. Djudiyah, M.SI)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : [REDACTED]  
Tanggal lahir / Usia : [REDACTED]  
Jenis Kelamin : [REDACTED]  
Alamat : [REDACTED]

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Malang, 10 Agustus 2024

Mengetahui,  
Praktikan Psikologi

[REDACTED]

(Putri Apriani)

Kampus I  
Jl. Sekeloa 1 Malang, Jawa Timur  
Telp 0341 462 430  
F: 0341 462 430

Kampus II  
Jl. Sekeloa 2 Malang No. 188 Malang, Jawa Timur  
Telp 0341 531 248 (Pusat)  
F: 0341 582 000

Kampus III  
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur  
Telp 0341 464 319  
F: 0341 462 430

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**  
Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

**INFORMED CONSENT**

Saya Putri Apriani (NIM: 202210500211009) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul "**EXPRESSIVE WRITING DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING**". Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Expressive Writing Therapy* dan *Exposure Therapy* untuk *Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying*. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Expressive Writing Therapy* (EWT) dan *Exposure Therapy* (ET). Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa penurunan gejala kecemasan sosial yang dirasakan sehingga dapat memaksimalkan potensi untuk kehidupan lebih bermakna dan memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu remaja yang mengalami *bullying*.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan **dirahasiakan** dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.

Kampus I  
Jl. Sekeloa 1 Malang, Jawa Timur  
Telp 0341 462 430  
F: 0341 462 430

Kampus II  
Jl. Sekeloa 2 Malang No. 188 Malang, Jawa Timur  
Telp 0341 531 248 (Pusat)  
F: 0341 582 000

Kampus III  
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur  
Telp 0341 464 319  
F: 0341 462 430

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**  
Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

**INFORMED CONSENT**

5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan **disamarkan** dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Latipun, Ph.D dan Dr. Djudiyah, M.SI)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : [REDACTED]  
Tanggal lahir / Usia : [REDACTED]  
Jenis Kelamin : [REDACTED]  
Alamat : [REDACTED]

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Malang, 10 Agustus 2024

Mengetahui,  
Praktikan Psikologi

[REDACTED]

(Putri Apriani)

Kampus I  
Jl. Sekeloa 1 Malang, Jawa Timur  
Telp 0341 462 430  
F: 0341 462 430

Kampus II  
Jl. Sekeloa 2 Malang No. 188 Malang, Jawa Timur  
Telp 0341 531 248 (Pusat)  
F: 0341 582 000

Kampus III  
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur  
Telp 0341 464 319  
F: 0341 462 430





DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

INFORMED CONSENT

Saya Putri Apriani (NIM: 202210500211009) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul "EXPRESSIVE WRITING DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING". Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

- 1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas Expressive Writing Therapy dan Exposure Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut Expressive Writing Therapy (EWT) dan Exposure Therapy (ET). Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa penurunan gejala kecemasan sosial yang dirasakan sehingga dapat memaksimalkan potensi untuk kehidupan lebih bermakna dan memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu remaja yang mengalami bullying.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.



Kampus I : J. Sekeloa 1 Malang, Jawa Timur P. +62 341 551 223 (Pusat) F. +62 341 464 426
Kampus II : J. Sekeloa, Sukani No. 188 Malang, Jawa Timur P. +62 341 551 223 (Pusat) F. +62 341 464 426
Kampus III : J. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur P. +62 341 551 223 (Pusat) F. +62 341 464 426



DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

INFORMED CONSENT

Saya Putri Apriani (NIM: 202210500211009) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul "EXPRESSIVE WRITING DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING". Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

- 1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas Expressive Writing Therapy dan Exposure Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut Expressive Writing Therapy (EWT) dan Exposure Therapy (ET). Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa penurunan gejala kecemasan sosial yang dirasakan sehingga dapat memaksimalkan potensi untuk kehidupan lebih bermakna dan memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu remaja yang mengalami bullying.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.



Kampus I : J. Sekeloa 1 Malang, Jawa Timur P. +62 341 551 223 (Pusat) F. +62 341 464 426
Kampus II : J. Sekeloa, Sukani No. 188 Malang, Jawa Timur P. +62 341 551 223 (Pusat) F. +62 341 464 426
Kampus III : J. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur P. +62 341 551 223 (Pusat) F. +62 341 464 426



DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

- 5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan disamarkan dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Latipun, Ph.D dan Dr. Djudiyah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: [Redacted]
Tanggal lahir / Usia: [Redacted]
Jenis Kelamin: [Redacted]
Alamat: [Redacted]

Menyatakan SETUJU dan BERSEDIA dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, TIDAK ADA PAKSAAN terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Malang, 10 Agustus 2024

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

[Signature]

(Putri Apriani)



Kampus I : J. Sekeloa 1 Malang, Jawa Timur P. +62 341 551 223 (Pusat) F. +62 341 464 426
Kampus II : J. Sekeloa, Sukani No. 188 Malang, Jawa Timur P. +62 341 551 223 (Pusat) F. +62 341 464 426
Kampus III : J. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur P. +62 341 551 223 (Pusat) F. +62 341 464 426



DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

- 5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan disamarkan dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Latipun, Ph.D dan Dr. Djudiyah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: [Redacted]
Tanggal lahir / Usia: [Redacted]
Jenis Kelamin: [Redacted]
Alamat: [Redacted]

Menyatakan SETUJU dan BERSEDIA dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, TIDAK ADA PAKSAAN terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Malang, 10 Agustus 2024

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

[Signature]

(Putri Apriani)




Kampus I : J. Sekeloa 1 Malang, Jawa Timur P. +62 341 551 223 (Pusat) F. +62 341 464 426
Kampus II : J. Sekeloa, Sukani No. 188 Malang, Jawa Timur P. +62 341 551 223 (Pusat) F. +62 341 464 426
Kampus III : J. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur P. +62 341 551 223 (Pusat) F. +62 341 464 426

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**  
 Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
 Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

**INFORMED CONSENT**

Saya Putri Apriani (NIM: 202210500211009) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul **"EXPRESSIVE WRITING DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING"**. Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Expressive Writing Therapy* dan *Exposure Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Expressive Writing Therapy* (EWT) dan *Exposure Therapy* (ET). Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa penurunan gejala kecemasan sosial yang dirasakan sehingga dapat memaksimalkan potensi untuk kehidupan lebih bermakna dan memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu remaja yang mengalami *bullying*.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.



Kampus I : J. Semarang 1 Malang, Jawa Timur F: +62 341 460 435 (Peninggalan)  
 Kampus II : J. Semarang 2 Malang No. 188 Malang, Jawa Timur F: +62 341 460 435 (Peninggalan)  
 Kampus III : J. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur F: +62 341 460 435 (Peninggalan)

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**  
 Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
 Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan **disamarkan** dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Latipun, Ph.D dan Dr. Djudiyah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.


Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : [REDACTED]  
 Tanggal lahir / Usia : [REDACTED]  
 Jenis Kelamin : [REDACTED]  
 Alamat : [REDACTED]


Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.


Malang, 10 Agustus 2024

Mengetahui,  
 Praktikan Psikologi

  
 (Putri Apriani)

Partisipan






Kampus I : J. Semarang 1 Malang, Jawa Timur F: +62 341 460 435 (Peninggalan)  
 Kampus II : J. Semarang 2 Malang No. 188 Malang, Jawa Timur F: +62 341 460 435 (Peninggalan)  
 Kampus III : J. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur F: +62 341 460 435 (Peninggalan)

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**  
 Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
 Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

**INFORMED CONSENT**

Saya Putri Apriani (NIM: 202210500211009) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul **"EXPRESSIVE WRITING DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING"**. Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Expressive Writing Therapy* dan *Exposure Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Expressive Writing Therapy* (EWT) dan *Exposure Therapy* (ET). Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa penurunan gejala kecemasan sosial yang dirasakan sehingga dapat memaksimalkan potensi untuk kehidupan lebih bermakna dan memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu remaja yang mengalami *bullying*.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.



Kampus I : J. Semarang 1 Malang, Jawa Timur F: +62 341 460 435 (Peninggalan)  
 Kampus II : J. Semarang 2 Malang No. 188 Malang, Jawa Timur F: +62 341 460 435 (Peninggalan)  
 Kampus III : J. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur F: +62 341 460 435 (Peninggalan)

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**  
 Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
 Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan **disamarkan** dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Latipun, Ph.D dan Dr. Djudiyah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : [REDACTED]  
 Tanggal lahir / Usia : [REDACTED]  
 Jenis Kelamin : [REDACTED]  
 Alamat : [REDACTED]

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.


Malang, 10 Agustus 2024

Mengetahui,  
 Praktikan Psikologi

  
 (Putri Apriani)

Partisipan





Kampus I : J. Semarang 1 Malang, Jawa Timur F: +62 341 460 435 (Peninggalan)  
 Kampus II : J. Semarang 2 Malang No. 188 Malang, Jawa Timur F: +62 341 460 435 (Peninggalan)  
 Kampus III : J. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur F: +62 341 460 435 (Peninggalan)





DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

INFORMED CONSENT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG



Saya Putri Apriani (NIM: 202210500211009) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul "EXPRESSIVE WRITING DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING". Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

- 1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas Expressive Writing Therapy dan Exposure Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut Expressive Writing Therapy (EWT) dan Exposure Therapy (ET). Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa penurunan gejala kecemasan sosial yang dirasakan sehingga dapat memaksimalkan potensi untuk kehidupan lebih bermakna dan memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu remaja yang mengalami bullying.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.



Kampus I : Jl. Sekeloa I Malang, Jawa Timur P. +62 341 562 525 (Pusat) P. +62 341 562 526
Kampus II : Jl. Sekeloa Selatan No. 188 Malang, Jawa Timur P. +62 341 562 080 (Pusat) P. +62 341 562 081
Kampus III : Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur P. +62 341 464 318 (Pusat) P. +62 341 464 319



DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id



- 5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan disamarkan dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Latipun, Ph.D dan Dr. Djudiyah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Tanggal lahir / Usia :
Jenis Kelamin :
Alamat :

Menyatakan SETUJU dan BERSEDIA dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, TIDAK ADA PAKSAAN terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Malang, 10 Agustus 2024

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

(Putri Apriani)



Kampus I : Jl. Sekeloa I Malang, Jawa Timur P. +62 341 562 525 (Pusat) P. +62 341 562 526
Kampus II : Jl. Sekeloa Selatan No. 188 Malang, Jawa Timur P. +62 341 562 080 (Pusat) P. +62 341 562 081
Kampus III : Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur P. +62 341 464 318 (Pusat) P. +62 341 464 319



DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

INFORMED CONSENT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG



Saya Putri Apriani (NIM: 202210500211009) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul "EXPRESSIVE WRITING DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING". Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

- 1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas Expressive Writing Therapy dan Exposure Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut Expressive Writing Therapy (EWT) dan Exposure Therapy (ET). Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa penurunan gejala kecemasan sosial yang dirasakan sehingga dapat memaksimalkan potensi untuk kehidupan lebih bermakna dan memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu remaja yang mengalami bullying.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.



Kampus I : Jl. Sekeloa I Malang, Jawa Timur P. +62 341 562 525 (Pusat) P. +62 341 562 526
Kampus II : Jl. Sekeloa Selatan No. 188 Malang, Jawa Timur P. +62 341 562 080 (Pusat) P. +62 341 562 081
Kampus III : Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur P. +62 341 464 318 (Pusat) P. +62 341 464 319



DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id



- 5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan disamarkan dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Latipun, Ph.D dan Dr. Djudiyah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Tanggal lahir / Usia :
Jenis Kelamin :
Alamat :

Menyatakan SETUJU dan BERSEDIA dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, TIDAK ADA PAKSAAN terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Malang, 10 Agustus 2024

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

(Putri Apriani)





Kampus I : Jl. Sekeloa I Malang, Jawa Timur P. +62 341 562 525 (Pusat) P. +62 341 562 526
Kampus II : Jl. Sekeloa Selatan No. 188 Malang, Jawa Timur P. +62 341 562 080 (Pusat) P. +62 341 562 081
Kampus III : Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur P. +62 341 464 318 (Pusat) P. +62 341 464 319


**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**  
Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

**INFORMED CONSENT**

Saya Putri Apriani (NIM: 202210500211009) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul **"EXPRESSIVE WRITING DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING"**. Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Expressive Writing Therapy* dan *Exposure Therapy* untuk mengurangi kecemasan sosial pada Remaja Korban Bullying. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Expressive Writing Therapy* (EWT) dan *Exposure Therapy* (ET). Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa penurunan gejala kecemasan sosial yang dirasakan sehingga dapat memaksimalkan potensi untuk kehidupan lebih bermakna dan memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu remaja yang mengalami *bullying*.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.



Kampus I : Jl. Semarang 1 Malang, Jawa Timur  
 P. 021 541 501 520 (Pusat)  
 F. 021 541 460 428

Kampus II : Jl. Berranggen Rukun No 188 Malang, Jawa Timur  
 P. 021 541 501 508 (Pusat)  
 F. 021 541 502 000

Kampus III : Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur  
 P. 021 541 460 318 (Pusat)  
 F. 021 541 460 428

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**  
Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

**INFORMED CONSENT**

Saya Putri Apriani (NIM: 202210500211009) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul **"EXPRESSIVE WRITING DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING"**. Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan disamarkan dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Latipun, Ph.D dan Dr. Djudiyah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.


Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:



Nama : [Redacted]  
 Tanggal lahir / Usia : [Redacted]  
 Jenis Kelamin : [Redacted]  
 Alamat : [Redacted]



Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.


Malang, 10 Agustus 2024

Mengetahui,  
 Praktikan Psikologi

  
 (Putri Apriani)



Kampus I : Jl. Semarang 1 Malang, Jawa Timur  
 P. 021 541 501 520 (Pusat)  
 F. 021 541 460 428

Kampus II : Jl. Berranggen Rukun No 188 Malang, Jawa Timur  
 P. 021 541 501 508 (Pusat)  
 F. 021 541 502 000



Kampus III : Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur  
 P. 021 541 460 318 (Pusat)  
 F. 021 541 460 428


**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**  
Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

**INFORMED CONSENT**

Saya Putri Apriani (NIM: 202210500211009) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul **"EXPRESSIVE WRITING DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING"**. Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Expressive Writing Therapy* dan *Exposure Therapy* untuk mengurangi kecemasan sosial pada Remaja Korban Bullying. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Expressive Writing Therapy* (EWT) dan *Exposure Therapy* (ET). Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa penurunan gejala kecemasan sosial yang dirasakan sehingga dapat memaksimalkan potensi untuk kehidupan lebih bermakna dan memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu remaja yang mengalami *bullying*.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.



Kampus I : Jl. Semarang 1 Malang, Jawa Timur  
 P. 021 541 501 520 (Pusat)  
 F. 021 541 460 428

Kampus II : Jl. Berranggen Rukun No 188 Malang, Jawa Timur  
 P. 021 541 501 508 (Pusat)  
 F. 021 541 502 000

Kampus III : Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur  
 P. 021 541 460 318 (Pusat)  
 F. 021 541 460 428

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**  
Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

**INFORMED CONSENT**

Saya Putri Apriani (NIM: 202210500211009) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul **"EXPRESSIVE WRITING DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING"**. Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan disamarkan dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Latipun, Ph.D dan Dr. Djudiyah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.


Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:


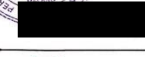
Nama : [Redacted]  
 Tanggal lahir / Usia : [Redacted]  
 Jenis Kelamin : [Redacted]  
 Alamat : [Redacted]



Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.


Malang, 10 Agustus 2024

Mengetahui,  
 Praktikan Psikologi

  
 (Putri Apriani)



Kampus I : Jl. Semarang 1 Malang, Jawa Timur  
 P. 021 541 501 520 (Pusat)  
 F. 021 541 460 428

Kampus II : Jl. Berranggen Rukun No 188 Malang, Jawa Timur  
 P. 021 541 501 508 (Pusat)  
 F. 021 541 502 000

Kampus III : Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur  
 P. 021 541 460 318 (Pusat)  
 F. 021 541 460 428





### DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

#### INFORMED CONSENT



Saya Putri Apriani (NIM: 202210500211009) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul **"EXPRESSIVE WRITING DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING"**. Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Expressive Writing Therapy* dan *Exposure Therapy* untuk mengurangi kecemasan sosial pada Remaja Korban Bullying. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Expressive Writing Therapy* (EWT) dan *Exposure Therapy* (ET). Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa penurunan gejala kecemasan sosial yang dirasakan sehingga dapat memaksimalkan potensi untuk kehidupan lebih bermakna dan memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu remaja yang mengalami *bullying*.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.



Kampus I : Jl. Sekeloa I Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 464 319 (Pusat) P. +62 341 464 318

Kampus II : Jl. Sekeloa Selatan I Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 464 319 (Pusat) P. +62 341 464 318

Kampus III : Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 464 319 (Pusat) P. +62 341 464 318



### DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id



5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan **disamarkan** dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Latipun, Ph.D dan Dr. Djudiyah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Tanggal lahir / Usia :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Malang, 20 Agustus 2024

Mengetahui,  
Praktikan Psikologi

(Putri Apriani)



Kampus I : Jl. Sekeloa I Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 464 319 (Pusat) P. +62 341 464 318

Kampus II : Jl. Sekeloa Selatan I Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 464 319 (Pusat) P. +62 341 464 318

Kampus III : Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 464 319 (Pusat) P. +62 341 464 318



### DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

#### INFORMED CONSENT



Saya Putri Apriani (NIM: 202210500211009) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul **"EXPRESSIVE WRITING DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING"**. Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Expressive Writing Therapy* dan *Exposure Therapy* untuk mengurangi kecemasan sosial pada Remaja Korban Bullying. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Expressive Writing Therapy* (EWT) dan *Exposure Therapy* (ET). Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa penurunan gejala kecemasan sosial yang dirasakan sehingga dapat memaksimalkan potensi untuk kehidupan lebih bermakna dan memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu remaja yang mengalami *bullying*.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.



Kampus I : Jl. Sekeloa I Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 464 319 (Pusat) P. +62 341 464 318

Kampus II : Jl. Sekeloa Selatan I Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 464 319 (Pusat) P. +62 341 464 318

Kampus III : Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 464 319 (Pusat) P. +62 341 464 318



### DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id



5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan **disamarkan** dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Latipun, Ph.D dan Dr. Djudiyah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Tanggal lahir / Usia :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Malang, 20 Agustus 2024

Mengetahui,  
Praktikan Psikologi

(Putri Apriani)



Kampus I : Jl. Sekeloa I Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 464 319 (Pusat) P. +62 341 464 318

Kampus II : Jl. Sekeloa Selatan I Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 464 319 (Pusat) P. +62 341 464 318

Kampus III : Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 464 319 (Pusat) P. +62 341 464 318



DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

INFORMED CONSENT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG



Saya Putri Apriani (NIM: 202210500211009) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul "EXPRESSIVE WRITING DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING". Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

- 1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas Expressive Writing Therapy dan Exposure Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut Expressive Writing Therapy (EWT) dan Exposure Therapy (ET). Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa penurunan gejala kecemasan sosial yang dirasakan sehingga dapat memaksimalkan potensi untuk kehidupan lebih bermakna dan memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu remaja yang mengalami bullying.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.



Kampus I: Jl. Semarang 1 Malang, Jawa Timur... Kampus II: Jl. Sekeloa Timur No. 188 Malang, Jawa Timur... Kampus III: Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur...



DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG



- 5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan disamarkan dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Latipun, Ph.D dan Dr. Djudiyah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : [Redacted]
Tanggal lahir / Usia : [Redacted]
Jenis Kelamin : [Redacted]
Alamat : [Redacted]

Menyatakan SETUJU dan BERSEDIA dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, TIDAK ADA PAKSAAN terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Malang, 20 Agustus 2024

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

[Signature]

(Putri Apriani)

Partisipan



Kampus I: Jl. Semarang 1 Malang, Jawa Timur... Kampus II: Jl. Sekeloa Timur No. 188 Malang, Jawa Timur... Kampus III: Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur...



DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

INFORMED CONSENT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG



Saya Putri Apriani (NIM: 202210500211009) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul "EXPRESSIVE WRITING DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING". Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

- 1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas Expressive Writing Therapy dan Exposure Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut Expressive Writing Therapy (EWT) dan Exposure Therapy (ET). Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa penurunan gejala kecemasan sosial yang dirasakan sehingga dapat memaksimalkan potensi untuk kehidupan lebih bermakna dan memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu remaja yang mengalami bullying.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.



Kampus I: Jl. Semarang 1 Malang, Jawa Timur... Kampus II: Jl. Sekeloa Timur No. 188 Malang, Jawa Timur... Kampus III: Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur...



DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG



- 5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan disamarkan dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Latipun, Ph.D dan Dr. Djudiyah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : [Redacted]
Tanggal lahir / Usia : [Redacted]
Jenis Kelamin : [Redacted]
Alamat : [Redacted]

Menyatakan SETUJU dan BERSEDIA dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, TIDAK ADA PAKSAAN terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Malang, 20 Agustus 2024

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

[Signature]

(Putri Apriani)

Partisipan



Kampus I: Jl. Semarang 1 Malang, Jawa Timur... Kampus II: Jl. Sekeloa Timur No. 188 Malang, Jawa Timur... Kampus III: Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur...





DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



INFORMED CONSENT

Saya Putri Apriani (NIM: 202210500211009) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul *"EXPRESSIVE WRITING DAN EXPOSURE THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA KORBAN BULLYING"*. Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Expressive Writing Therapy* dan *Exposure Therapy* untuk *Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying*. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Expressive Writing Therapy* (EWT) dan *Exposure Therapy* (ET). Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa penurunan gejala kecemasan sosial yang dirasakan sehingga dapat memaksimalkan potensi untuk kehidupan lebih bermakna dan memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu remaja yang mengalami *bullying*.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.



Kampus I : Jember, Jl. Hidayat, Jember Timur  
P. 0341 362 253 (Puring)  
P. 0341 362 252 (Puring)  
P. 0341 362 251 (Puring)

Kampus II : Jember, Jl. Hidayat, Jember Timur  
P. 0341 362 253 (Puring)  
P. 0341 362 252 (Puring)  
P. 0341 362 251 (Puring)

Kampus III : Jember, Jl. Hidayat, Jember Timur  
P. 0341 362 253 (Puring)  
P. 0341 362 252 (Puring)  
P. 0341 362 251 (Puring)



DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan **disamarkan** dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Latipun, Ph.D dan Dr. Djudiyah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :  
Tanggal lahir / Usia :  
Jenis Kelamin :  
Alamat :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Malang, 20 AGUSTUS 2024

Mengetahui,  
Praktikan Psikologi

(Putri Apriani)

Partisipan



Kampus I : Jember, Jl. Hidayat, Jember Timur  
P. 0341 362 253 (Puring)  
P. 0341 362 252 (Puring)  
P. 0341 362 251 (Puring)

Kampus II : Jember, Jl. Hidayat, Jember Timur  
P. 0341 362 253 (Puring)  
P. 0341 362 252 (Puring)  
P. 0341 362 251 (Puring)

Kampus III : Jember, Jl. Hidayat, Jember Timur  
P. 0341 362 253 (Puring)  
P. 0341 362 252 (Puring)  
P. 0341 362 251 (Puring)



**Lampiran 8. Lembar Kerja *Expressive Writing Therapy***

**Nama** :

**Usia** :

**Jenis Kelamin** :

**Kelas** :

**Tanggal** :

**Recognition**





**Nama** :  
**Usia** :  
**Jenis Kelamin** :  
**Kelas** :  
**Tanggal** :

### **Examination**



**Nama** :  
**Usia** :  
**Jenis Kelamin** :  
**Kelas** :  
**Tanggal** :

### **Juxtaposition**



## Lampiran 9. Worksheet Exposure Therapy

### Subjek 1

No.	Date & Time	Duration	Exposure	Activity Rating			Comment
				Before	During	After	
1.	Jumat, 13 September 2024	45 menit	Berjalan di depan kelas pada saat jam istirahat, berjalan di lorong sekolah/lapangan pada saat jam istirahat, dan berjalan di kantin pada saat jam istirahat sambil membeli makanan sendiri tanpa teman.	60%	75%	40%	Saya masih takut untuk berada di sekitar orang banyak.
2.	Senin, 16 September 2024	55 menit	Menyapa teman-teman sekolahnya dan memulai pembicaraan terlebih dahulu.	75%	90%	40%	Saya biasanya hanya menyapa teman-teman yang saya kenal dekat, jadi saya agak takut.
3.	Jumat, 20 September 2024	60 enit	Berbicara di depan kelompok, membicarakan hal yang diketahui dan berada dalam situasi nonformal.	50%	65%	70%	Saya masih takut ketika diminta untuk berbicara di depan orang banyak.

### Subjek 2

No.	Date & Time	Duration	Exposure	Activity Rating			Comment
				Before	During	Aftre	
1.	Jumat, 13 September 2024	45 menit	Berjalan di depan kelas pada saat jam istirahat, berjalan di lorong sekolah/lapangan pada saat jam istirahat, dan berjalan di kantin pada saat jam istirahat sambil membeli makanan sendiri tanpa teman.	75%	80%	50%	Saya takut untuk berjalan di depan orang banyak tapi saya masih bisa mengatasinya.
2.	Senin, 16 September 2024	55 menit	Menyapa teman-teman sekolahnya dan memulai pembicaraan terlebih dahulu.	60%	75%	30%	Lebih baik daripada sebelumnya.
3.	Jumat, 20 September 2024	60 menit	Berbicara di depan kelompok, membicarakan hal yang diketahui dan berada dalam situasi nonformal.	90%	90%	45%	Awalnya saya takut dan membiarkan orang lain untuk berbicara terlebih dahulu. Namun, lama-lama saya dapat mengutarakan pendapat saya.

Subjek 3

No.	Date & Time	Duration	Exposure	Activity Rating			Comment
				Before	During	After	
1.	Jumat, 13 September 2024	45 menit	Berjalan di depan kelas pada saat jam istirahat, berjalan di lorong sekolah/lapangan pada saat jam istirahat, dan berjalan di kantin pada saat jam istirahat sambil membeli makanan sendiri tanpa teman.	80%	100%	60%	Saya takut untuk berjalan di depan orang banyak karena merasa diawasi, namun setelah dihadapi ketakutan saya menjadi berkurang.
2.	Senin, 16 September 2024	55 menit	Menyapa teman-teman sekolahnya dan memulai pembicaraan terlebih dahulu.	60%	75%	40%	Saya coba memberanikan diri saya meskipun saya merasa takut.
3.	Jumat, 20 September 2024	60 menit	Berbicara di depan kelompok, membicarakan hal yang diketahui dan berada dalam situasi nonformal.	80%	90%	50%	Awalnya saya takut untuk berbicara. Namun, lama-lama saya dapat mengutarakan pendapat saya.

Subjek 4

No.	Date & Time	Duration	Exposure	Activity Rating			Comment
				Before	During	After	
1.	Jumat, 13 September 2024	45 menit	Berjalan di depan kelas pada saat jam istirahat, berjalan di lorong sekolah/lapangan pada saat jam istirahat, dan berjalan di kantin pada saat jam istirahat sambil membeli makanan sendiri tanpa teman.	55%	70%	30%	Saya tidak pernah berjalan sendiri sebelumnya, namun saat ini saya dapat mengatasinya dengan baik meskipun beberapa kali harus relaksasi.
2.	Senin, 16 September 2024	55 menit	Menyapa teman-teman sekolahnya dan memulai pembicaraan terlebih dahulu.	70%	80%	40%	Saya takut ketika teman yang saya ajak bicara justru menghindar, namun setelah saya ajak bicara terlebih dahulu responnya baik.
3.	Jumat, 20 September 2024	60 menit	Berbicara di depan kelompok, membicarakan hal yang diketahui dan berada dalam situasi nonformal.	85%	90%	40%	Saya terbiasa diam ketika berada dalam forum atau diskusi karena takut akan dikritik, namun setelah mengutarakan pendapat saya, saya tidak dinilai negatif oleh orang lain. Justru mereka mau mendengarkan saya dengan baik.

Subjek 5

No.	Date & Time	Duration	Exposure	Activity Rating			Comment
				Before	During	After	
1.	Jumat, 13 September 2024	45 menit	Berjalan di depan kelas pada saat jam istirahat, berjalan di lorong sekolah/lapangan pada saat jam istirahat, dan berjalan di kantin pada saat jam istirahat sambil membeli makanan sendiri tanpa teman.	60%	80%	50%	Saya takut kalau harus berjalan di hadapan orang banyak.
2.	Senin, 16 September 2024	55 menit	Menyapa teman-teman sekolahnya dan memulai pembicaraan terlebih dahulu.	75%	90%	40%	Lebih baik daripada sebelumnya.
3.	Jumat, 20 September 2024	60 menit	Berbicara di depan kelompok, membicarakan hal yang diketahui dan berada dalam situasi nonformal.	80%	95%	45%	Saya tidak pernah berpendapat sebelumnya karena takut, namun saat ini saya mencoba untuk berpendapat meskipun sesekali saya berpikir bahwa saya nantinya akan dinilai negatif.

**Lampiran 10. Hasil *Pre test* dan *Post test***

**Kelompok Eksperimen 1**

No.	Pre test	Post test
1.	80	67
2.	61	59
3.	72	47
4.	60	41
5.	67	43

**Kelompok Eksperimen 2**

No.	Pre test	Post test
1.	61	24
2.	75	30
3.	67	33
4.	67	26
5.	70	35

**Kelompok Kontrol**

No.	Pre test	Post test
1.	65	65
2.	69	68
3.	44	43
4.	49	49
5.	67	67

## Lampiran 11. Hasil Uji Wilcoxon

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test eksperimen 1 – Pre test eksperimen1	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	5		
Post test eksperimen 2 – Pre test eksperimen2	Negative Ranks	5 <sup>d</sup>	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 <sup>e</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>f</sup>		
	Total	5		
Post test kontrol – Pre test kontrol	Negative Ranks	2 <sup>g</sup>	1.50	3.00
	Positive Ranks	0 <sup>h</sup>	.00	.00
	Ties	3 <sup>i</sup>		
	Total	5		

a. Post test eksperimen 1 < Pre test eksperimen1

b. Post test eksperimen 1 > Pre test eksperimen1

c. Post test eksperimen 1 = Pre test eksperimen1

d. Post test eksperimen 2 < Pre test eksperimen2

e. Post test eksperimen 2 > Pre test eksperimen2

f. Post test eksperimen 2 = Pre test eksperimen2

g. Post test kontrol < Pre test kontrol

h. Post test kontrol > Pre test kontrol

i. Post test kontrol t = Pre test kontrol



**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post test eksperimen 1 - Pre test eksperimen1	Post test eksperimen 2 - Pre test eksperimen 2	Post test kontrol - Pre test kontrol
Z	-2.023 <sup>b</sup>	-2.023 <sup>b</sup>	-1.414 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043	.043	.157

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre test eksperimen 1	5	60	80	68.00	8.276
Post test eksperimen1	5	41	67	51.40	11.171
Pre test eksperimen 2	5	61	75	68.00	5.099
Post test eksperimen2	5	24	35	29.60	4.615
Pre test kontrol	5	44	69	58.80	11.454
Post test kontrol	5	43	68	58.40	11.567
Valid N (listwise)	5				



## Lampiran 12. Hasil Uji Kruskal Wallis

### Kruskal-Wallis Test

#### Ranks

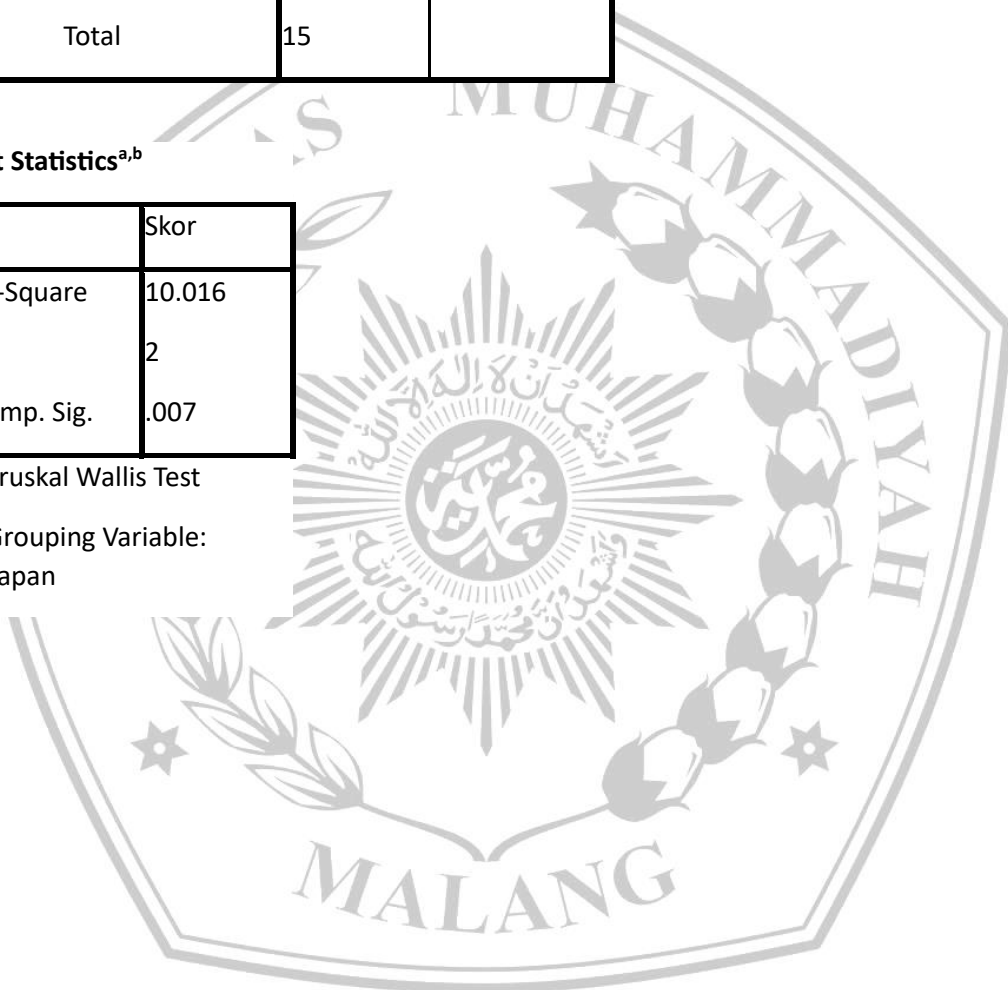
	Tahapan	N	Mean Rank
Skor	Eksperimen 1	5	9.40
	Eksperimen 2	5	3.00
	Kontrol	5	11.60
	Total	15	

#### Test Statistics<sup>a,b</sup>

	Skor
Chi-Square	10.016
df	2
Asymp. Sig.	.007

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:  
Tahapan



## Lampiran 13. Hasil Cek Plagiasi



### 4% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

#### Filtered from the Report

- Bibliography

#### Top Sources

- 4% Internet sources
- 0% Publications
- 0% Submitted works (Student Papers)

#### Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

