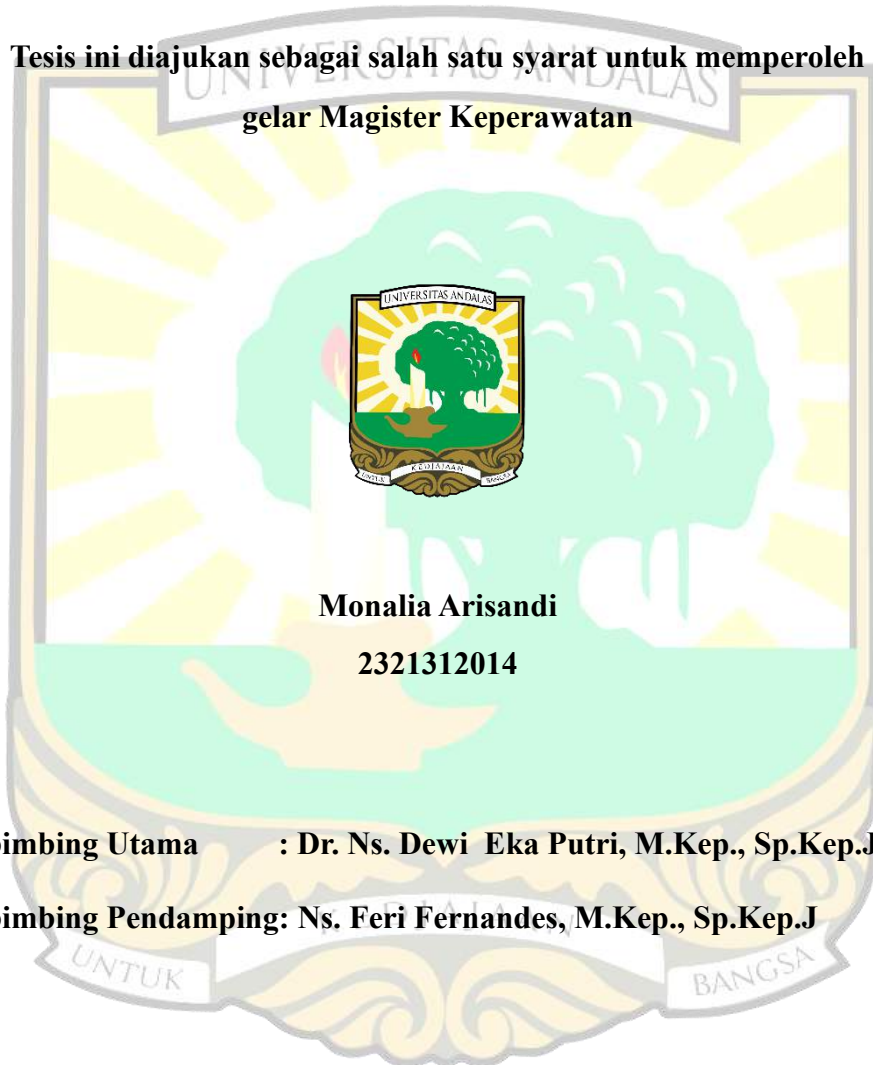


**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP STRES,
KECEMASAN DAN DEPRESI PADA REMAJA KORBAN *BULLYING*
DI SMP KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG**

**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Magister Keperawatan**



Monalia Arisandi

2321312014

Pembimbing Utama : Dr. Ns. Dewi Eka Putri, M.Kep., Sp.Kep.J

Pembimbing Pendamping: Ns. Feri Fernandes, M.Kep., Sp.Kep.J

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG 2025

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

Nama : MONALIA ARISANDI

NIM : 2321312014

**Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Stres, Kecemasan dan Depresi
pada Remaja Korban *Bullying* di SMP Kecamatan Koto
Tengah Kota Padang**

xix + 94 hal + 11 tabel + 19 lampiran + 2 skema

ABSTRAK

Perilaku *bullying* sering terjadi pada remaja dengan dampak psikologis yang sering ditemui pada korban berupa stres, kecemasan dan depresi. Salah satu cara untuk menangani masalah tersebut dengan *expressive writing therapy*. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap stres, kecemasan dan depresi pada remaja korban *bullying*. Desain penelitian ini menggunakan *Quasy Experimental* dengan *pretest posttest with control group design*. Sampel pada penelitian berjumlah 38 orang kelompok intervensi dan 38 kelompok kontrol dengan menggunakan *Teknik purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Depression Anxiety, and Stress Scale (DASS 21)*. Penelitian dilakukan di SMP Kecamatan Koto Tengah Kota Padang tahun 2025. Hasil penelitian didapatkan pada kelompok intervensi nilai rata-rata stres sebelum 10,71 menjadi 6,21 dengan selisih 4,50, rata-rata kecemasan sebelum 9,34 menjadi 5,92 dengan selisih 3,42, rata-rata depresi sebelum 6,58 menjadi 3,76 dengan selisih 2,82. Terdapat perbedaan signifikan rata-rata stres, kecemasan dan depresi pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan *expressive writing therapy* dengan *p-value* 0,000. Ada pengaruh signifikan *expressive writing therapy* terhadap stres, kecemasan dan depresi pada kelompok intervensi dibuktikan dengan *p-value* 0,000. Diharapkan *expressive writing therapy* dapat diterapkan kepada remaja korban *bullying* untuk mencegah stres, kecemasan dan depresi.

Kata kunci : remaja, *bullying*, stres, kecemasan, depresi, *expressive writing therapy*

Daftar Pustaka : 118 (2004-2025)

**FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY**

Nama : MONALIA ARISANDI

NIM : 2321312014

**The Effect of Expressive Writing Therapy on Stress, Anxiety, and Depression
in Adolescent Victims of Bullying at a Junior High School
in Koto Tangah District, Padang City**

xix + 94 page + 11 table + 19 attachment + 2 scheme

ABSTRACT

Bullying behavior often occurs in adolescents with the psychological impacts often found in victims in the form of stress, anxiety and depression. One way to address these issues is with expressive writing therapy. The purpose of this study was to determine the effect of expressive writing therapy on stress, anxiety, and depression in adolescent victims of bullying. The research design used was a Quasy Experimental design with a pretest-posttest with control group design. The sample consisted of 38 people in the intervention group and 38 in the control group, using a purposive sampling technique. The instrument used was the Depression Anxiety, and Stress Scale (DASS 21). The study was conducted at a junior high school in Koto Tangah District, Padang City in 2025. The results showed that in the intervention group, the average stress score decreased from 10.71 to 6.21, a difference of 4.50. The average anxiety score decreased from 9.34 to 5.92, a difference of 3.42. The average depression score decreased from 6.58 to 3.76, a difference of 2.82. There was a significant difference in the average stress, anxiety, and depression scores in the intervention group before and after receiving expressive writing therapy, with a p-value of 0.000. There was a significant effect of expressive writing therapy on stress, anxiety, and depression in the intervention group, as proven by a p-value of 0.000. It is expected that expressive writing therapy can be applied to adolescent victims of bullying to prevent stress, anxiety, and depression.

Key Words : *adolescent, bullying stress, anxiety, depression, expressive writing therapy*

Reference : 118 (2004-2025)