

**PENGARUH TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN PADA KORBAN KEKERASAN  
DALAM PACARAN**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Oleh :**

**RISMA PUTRI MELIANA**

**NIM S19037**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023**



**PENGARUH TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN**

**Risma Putri Meliana<sup>1)</sup>, Intan Maharani<sup>2)</sup>, Rufaida Nur Fitriana<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)3)</sup> Universitas Kusuma Husada Surakarta

[rismapm6@gmail.com](mailto:rismapm6@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kekerasan dalam pacaran atau *dating violence* didefinisikan sebagai perilaku fisik, seksual maupun psikis yang bertujuan untuk menyerang pasangan secara emosional maupun fisik. Korban kekerasan dalam pacaran dapat mengalami gangguan psikologis yang sangat serius. Ada beberapa gangguan psikologis yang dialami korban kekerasan dalam berpacaran, salah satunya adalah gangguan kecemasan dengan tingkat kecemasan. Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam upaya pemulihan kecemasan adalah dengan *expressive writing therapy*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *expressive writing* menurunkan kecemasan yang berhubungan dengan kekerasan dalam pacaran.

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan jenis desain *quasi experiment* dengan menggunakan *pretest and posttest without control group*. Populasi penelitian adalah mahasiswa universitas kusuma husada surakarta. Besar sampel penelitian ini sebanyak 15 mahasiswa ditentukan melalui *non-probability sampling* dengan *purposive sampling*. Uji *wilcoxon* merupakan metode statistik yang digunakan.

Mahasiswa dalam penelitian ini berusia antara 21 hingga 23 tahun, rata-rata lama pacaran adalah 1 bulan hingga 1 tahun, dan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi adalah 2,20. Pada kelompok perlakuan, rata-rata laporan tingkat kecemasan setelah intervensi adalah 1,40. Nilai p dari tes ditemukan  $0,001 \pm 0,05$ . Artinya di universitas kusuma husada surakarta, mahasiswa yang mengalami kecemasan dapat memperoleh manfaat dari *expressive writing*.

Kata Kunci : *kekerasan dalam pacaran, kecemasan, expressive writing*

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2023

**THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY ON ANXIETY LEVELS  
IN DATING VIOLENCE VICTIMS**

**Risma Putri Meliana<sup>1)</sup>, Intan Maharani<sup>2)</sup>, Rufaida Nur Fitriana<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> University of Kusuma Husada Surakarta

<sup>2) 3)</sup> University of Kusuma Husada Surakarta

[rismapm6@gmail.com](mailto:rismapm6@gmail.com)

**ABSTRACT**

Dating violence is defined as physical, sexual, or psychological behavior aimed at emotionally or physically harming a partner. Victims of dating violence may experience severe psychological disturbances. One of the psychological disturbances is anxiety disorder. Expressive writing therapy is one approach to address and alleviate anxiety. The study aimed to determine whether expressive writing reduces anxiety associated with dating violence.

This research employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using pretest and posttest without a control group. The study population consisted of students at Kusuma Husada University in Surakarta. The sample was 15 students, determined through non-probability sampling using purposive sampling. The statistical method operated the Wilcoxon test.

The respondents were between 21 and 23 years old, with an average dating duration of 1 month to 1 year. The mean anxiety level in the experimental group before the intervention was 2.20. In the treatment group, the average reported anxiety level in the post-intervention was 1.40. The p-value from the test was  $0.001 \pm 0.05$ . It indicated that students of the University of Kusuma Husada experienced benefits from expressive writing.

Keywords: Dating Violence, Anxiety, Expressive Writing

## I. PENDAHULUAN

Kekerasan dalam pacaran atau *dating violence* didefinisikan sebagai perilaku fisik, seksual maupun psikis yang bertujuan untuk menyerang pasangan secara emosional maupun fisik (Wolfe & Temple, 2018). Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA, 2018) Kekerasan dalam pacaran atau *dating violence* merupakan bentuk tindak kekerasan terhadap pasangan yang belum terikat pernikahan meliputi kekerasan fisik, emosional, ekonomi dan pembatasan aktivitas. Kekerasan dalam pacaran menjadi kasus kekerasan terbanyak setelah kekerasan dalam rumah tangga (Komnas Perempuan, 2020). World Health Organization (WHO) menyampaikan beberapa bentuk kekerasan fisik dan seksual dialami hampir sepertiga (27%) wanita berusia 15-49 tahun (WHO, 2021). Di Indonesia terdapat peningkatan jumlah kasus kekerasan terhadap perempuan, selama 12 tahun kekerasan terhadap perempuan telah meningkat sebanyak 79%, kasus kekerasan perempuan sepanjang tahun 2019 berjumlah 431.471 kasus (Komnas Perempuan, 2020).

(KemenPPPA) menunjukkan bahwa 24,4% perempuan mengalami kekerasan.. seksual, dan 19,6% perempuan mengalami kekerasan fisik (KemenPPPA, 2018). Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni PPA, 2021) menyebutkan bahwa dari 10.327 pelaku kekerasan, sebanyak 2.036 pelaku kekerasan adalah pacar (KemenPPPA, 2021).

Komnas Perempuan (2019) menunjukkan bahwa Provinsi Jawa Tengah menempati pengaduan kekerasan tertinggi pada tahun 2019 dengan kasus kekerasan terhadap perempuan sebanyak 1024 kasus. Komnas Perempuan (2020) menjelaskan bahwa pelaku kekerasan dalam ranah

personal selama 3 tahun berturut-turut secara konsisten paling banyak dilakukan oleh pacar.tanpa memerlukan obat-obatan (Wati & Ardini, 2021).

Tindak kekerasan yang dilakukan oleh pasangan dalam hubungan pacaran dapat menimbulkan berbagai efek negatif pada korban yaitu kerugian dalam hal psikologis seperti depresi, takut, cemas, keinginan untuk bunuh diri dan psikosomatis (Wolfe & Temple, 2018). Kekerasan dalam pacaran memiliki dampak fisik seperti lebam, lecet, patah tulang, kondisi kesehatan yang menurun akibat luka yang permanen seperti cacat tubuh (ismail, 2022).

Korban kekerasan dalam pacaran dapat mengalami gangguan psikologis yang sangat serius. Tercatat ada beberapa gangguan psikologis yang dialami korban kekerasan dalam berpacaran, salah satunya adalah gangguan kecemasan dengan tingkat kecemasan kategori sedang sebesar 70,83% (Ayu Suci Muvita, 2013). Dampak yang terjadi apabila kecemasan tidak segera ditangani yaitu terjadinya gangguan kesehatan fisik dan gangguan psikologis yang lain sehingga akan menyebabkan kesehatan fisik dan gangguan psikologis yang lebih parah lagi karena terjadi secara terus menerus dan juga berlebihan (Rachmayanie, Sari & Sulistiyana, 2016). Terdapat beberapa terapi yang pernah digunakan dalam penelitian sebelumnya sebagai alternatif dari permasalahan psikologis khususnya masalah kecemasan. Prameswari, (2022) penelitian tentang efektivitas *terapi expressive writing* dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan korban bullying. Kecemasan subjek yang pada mulanya sebesar 52% lalu menurun menjadi 26%. Penelitian Mutiara, (2021) juga menunjukkan *terapi expressive writing* dapat menjadi alternatif dalam menurunkan kecemasan yang dialami remaja, yaitu kecemasan dialami subjek selama melakukan

pembelajaran daring di masa pandemic Covid-19.

Peneliti memilih terapi *expressive writing* karena di nilai efektif untuk menurunkan kecemasan berlebih terhadap kekerasan dalam pacaran.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada mahasiswi di salah satu Universitas di Surakarta terdapat ada 42 mahasiswi yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran berupa kekerasan fisik, psikologis, seksual dan ekonomi. Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik meneliti tentang pengaruh terapi *expressive writing* terhadap tingkat kecemasan pada korban kekerasan dalam pacaran.

## II. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis desain *quasi experiment* dengan menggunakan *pretest and posttest without control group*. Desain pada penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh terapi *expressive writing* pada korban kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2023. Waktu penelitian dibagi menjadi 3 tahap meliputi penyusunan proposal, pengumpulan data dan pelaporan hasil penelitian. Intervensi ini dilakukan selama 3 kali dalam seminggu (7 hari) dengan durasi waktu untuk menulis ialah minimal 15 menit.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2016). Pemilihan sampel pada populasi ini ditentukan dari rumus, dari 42 responden yang didapatkan dari hasil studi pendahuluan didapatkan 15

responden yang akan digunakan sebagai sampel pada penelitian ini.

Data dikumpulkan dengan cara mencari responden yang mengalami kecemasan kemudian meminta persetujuan responden bahwa responden bersedia dijadikan sampel penelitian. Mengisi kuesioner dengan pendekatan HARS dan membuat catatan sebelum menerima terapi. Kemudian sesuai kelompok yang telah ditentukan, dilakukan tindakan: kelompok eksperimen diberi terapi *expressive writing* selama 10-15 menit, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan. Saat melakukan terapi *expressive writing*, responden menulis apa yang sedang dirasakan saat itu juga dalam waktu yang sudah ditentukan kemudian setelah dilakukan *expressive writing* di berikan kuesioner HARS lagi.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n = 15).

Usia	Frekuensi	Presentase
21	5	33,3 %
22	8	53,3 %

Berdasarkan temuan, rata-rata usia responden dalam survei ini adalah 22 tahun. Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang pernah mengalami dismenore, 33,3 % berusia 21 tahun dan 53,3 % berusia 22 tahun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ulya Kharimah (2019) menunjukkan bahwa secara usia yaitu dengan jumlah responden 12 orang yang merupakan korban kekerasan dalam pacaran. Responden yang paling banyak adalah subjek dengan usia 21 tahun sebanyak 4 orang dengan presentase 34%, kemudian subjek di usia 22 tahun sebanyak 3 orang dengan presentase 25%, kemudian subjek di usia 23 tahun sebanyak 4

orang dengan presentase 33% dan subjek dengan usia 24 tahun sebanyak 1 orang dengan presentase 8%.

Hal ini sejalan dengan pendapat Prawirhusobo (2016), pada usia muda lebih banyak mengalami stress dan cemas dikarenakan pada usia ini mekanisme coping belum terbentuk secara utuh sehingga kesulitan dalam mengambil keputusan yang berlanjut pada kecemasan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan jenis kelamin (n = 15)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	14	93,3%
Laki-Laki	1	6,7%

Tabel 2 menunjukkan bahwa di antara tanggapan tersebut, 14 mahasiswi (93,3%), 1 mahasiswa (6,7%) pada kelompok perlakuan lebih banyak perempuan yang mengalami kecemasan kekerasan dalam pacaran. Studi Kaplan dan Sadock (2017) menyatakan kecemasan terjadi lebih banyak pada perempuan. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi karena akibat dari reaksi saraf otonom yang berlebihan dengan naiknya sistem simpatis, naiknya norepineprin, terjadi peningkatan pelepasan katekolamin, dan adanya gangguan regulasi serotonik yang abnormal. Hal ini sejalan dengan penelitian Trismiati (2016) bahwa laki-laki lebih aktif, lebih santai, eksploratif dalam mengungkapkan perasaannya sedangkan perempuan lebih sensitive dalam menghadapi suatu masalah yang sedang menimpanya dan lebih menggunakan perasaannya dalam memikirkan suatu masalah.

Pada kasus ini perempuan lebih banyak menjadi korban dibandingkan laki-laki karena pada dasarnya

kekerasan ini terjadi karena adanya ketimpangan kekuasaan antara peran laki-laki dan perempuan (Ervita & Utami, 2002). Ketidakadilan dalam hal gender selama ini telah terpatritasi dalam kehidupan sehari-hari, bahwa seorang perempuan biasa dianggap sebagai makhluk yang lemah, penurut, pasif, mengutamakan kepentingan laki-laki dan lain sebagainya, sehingga dirasa "pantas" menerima perlakuan yang tidak wajar atau semena-mena.

Tabel 3. Hasil identifikasi berdasarkan lama kekerasan (n = 15).

Lama mengalami KDP	Frekuensi	Presentase
1-6 bulan	6	40,0 %
7bln-1thn	6	40,0%
>1tahun	3	20,0%

Tabel 3 menunjukkan bahwa diketahui bahwa distribusi frekuensi berdasarkan lama mengalami kekerasan dalam pacaran yaitu 1-6 bulan adalah 6 orang (40,0%), 7 bulan – 1 tahun 6 orang (40,0%) dan >1 tahun yaitu 3 (20,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Annisa Nurhaniyah (2016) dalam penelitiannya yang berjudul Sikap Terhadap Kekerasan Dalam Berpacaran Pada Mahasiswa menunjukkan bahwa lama mengalami kekerasan paling banyak yaitu 6 bulan – 1 tahun yaitu 424 (69,7%), 1-3 bulan sebanyak 49 (8,1%), 4-6 bulan sebanyak 43 (7,1%) dan >1 tahun sebanyak 92 (15,1%).

.konsisten dengan penelitian lain dengan penelitian Intan Permata Sari (2018) dalam penelitiannya mengenai Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran Di Kalangan Mahasiswa : Studi Refleksi Pengalaman Perempuan menunjukkan bahwa semua informan menjalin hubungan di atas satu tahun dan tetap memilih bertahan karena sudah nyaman dengan hubungan yang dijalani,

responden mampu mempertahankan hubungannya hingga 5 tahun, karena masih berharap pasangannya bisa berubah, selain memang sulit meninggalkan pasangannya karena keluarga saling mengenal dan memiliki hubungan yang baik. Responden yang mengalami kekerasan dalam pacaran pada hubungannya selama 1 tahun karena merasa malas untuk memulai lagi dari awal bersama orang lain yang belum tentu lebih baik dari pasangan yang sekarang. Kenyamanan yang didasari lamanya menjalin hubungan menjadi salah satu hal yang secara tidak langsung membuat seseorang memiliki ketergantungan semakin besar terhadap pasangannya

Tabel 4. Identifikasi tingkat kecemasan korban kekerasan dalam pacaran sebelum diberikan terapi (n = 15)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase
Sedang	12	80,0%
Berat	3	20,0%

Hasil penelitian dapat digambarkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan korban kekerasan dalam pacaran sebelum diberikan perlakuan *expressive writing* yaitu 12 (80,0%) kecemasan sedang dan 3 (20,0%) kecemasan berat. Mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan sedang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wiramihardja, 2017) yang mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani untuk bersikap dan bertindak secara rasional dengan seharusnya. Seseorang yang cemas akan merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah).

Korban kekerasan dalam pacaran dapat memberikan tekanan yang melampaui batas, dapat mengalami

depresi, takut dan cemas, ketika hal tersebut terjadi dan tidak segera ditangani akan mengakibatkan gangguan kesehatan fisik dan gangguan psikologis yang lebih parah lagi karena terjadi secara terus menerus dan juga berlebihan (Rachmayanie, Sari & Sulistiyana, 2016).

Tabel 5. Identifikasi tingkat kecemasan korban kekerasan dalam pacaran sesudah diberikan terapi.

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase
Sedang	9	60,0%
Berat	6	40,0%

Dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi *expressive writing* terhadap korban kekerasan dalam pacaran mengalami penurunan mengalami penurunan kecemasan yaitu 9 (60,0%) kecemasan ringan dan 6 (40,0%) kecemasan sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Prameswari (2022) bahwa terapi *expressive writing* memiliki keunggulan untuk mengatasi kecemasan. Keunggulan tersebut diantaranya adalah bahwa melalui proses menulis dapat memberi jalan bagi munculnya ingatan, perasaan dan pikiran yang tertekan dan terpendam, membantu mengorganisasikan pikiran, ide-ide, dan inspirasi yang dimiliki individu, prosesnya bersifat holistik yang memberikan kesadaran mental melalui proses eksplorasi pengalaman. Hasil penelitian pada sesi 1 yaitu menuliskan pengalaman tentang hubungan dengan pasangannya sekarang maupun dahulu dan menuliskan apa yang dirasakan selama menjalin hubungan dengan pasangan sekarang maupun dahulu. Pengungkapan pengalaman emosional yang dirasakan dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi (Risna Amalia & Tatik Meiyuntariningsih,



2020). Pada sesi ini responden mengatakan bahwa pengalaman tentang hubungan dengan pasangannya sekarang maupun dahulu pernah mengalami kekerasan dalam pacaran yaitu kekerasan fisik, kekerasan psikis, pembatasan aktivitas, kekerasan ekonomi dan kekerasan seksual. Sesi 2 adalah menuliskan bagaimana dampak dari pengalaman tersebut memengaruhi responden dan menceritakan bagaimana responden menangani trauma atau sakit yang dirasakan. Pada sesi ini dampak dari pengalaman tersebut yaitu responden menjadi takut, cemas, sulit berkonsentrasi, memiliki masalah tidur, responden menjadi orang yang tidak mudah percaya dengan orang lain terutama orang yang baru dikenal, menjadi orang yang suka *overthinking* dan *insecure* sebab pernah mendapat perkataan tak menyenangkan dari mantan pacarnya tersebut.

Sesi 3 adalah menuliskan semua perasaannya tentang kejadian tersebut yang belum pernah diungkapkan dan menuliskan harapan responden untuk dirinya sendiri serta hikmah yang dapat diambil dari kejadian tersebut. Responden mengatakan bahwa perasaannya hancur, merasa kesal dan dendam terhadap perbuatan yang dilakukan mantannya tersebut, dirinya merasa takut atas kejadian yang dialaminya, takut untuk menceritakan kepada oranglain karena malu dan merasa itu adalah aib dan memilih untuk memendam perasaannya sendirian.

Tabel 6. Hasil analisa pengaruh terapi expressive writing terhadap korban kekerasan dalam pacaran

Variabel	Z	P Value
Pretest kontrol	-3,464	0,001

Berdasarkan analisis uji *wilxocon* menunjukkan bahwa 15 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, tidak ada

responden yang mengalami kenaikan tingkat kecemasan. Pada uji ini didapatkan hasil nilai *p value* 0,001 (*p value* < 0,005) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *expressive writing* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan korban kekerasan dalam pacaran.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Bayhaqi, dkk (2017), terdapat perubahan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum dari kelompok yang diberi perlakuan terapi *expressive writing*. Danarti (2018) melakukan penelitian mengenai pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan depresi, cemas, dan stress pada remaja yang sedang menjalani proses rehabilitasi social di PSMP Antasena Magelang dengan *p value* 0,000 (*p value* < 0,005). Terapi *expressive writing* merupakan suatu proses yang dapat disebut *emotional storytelling*, karena dengan menulis individu akan menulis perasaan terdalam dan melibatkan emosinya dalam membuat suatu cerita. *Emotional storytelling* berhubungan dengan fungsi terapi *expressive writing* untuk mengeluarkan emosi negative yang disimpan dalam pikiran seseorang. Ketika seseorang menulis, ia akan mengeluarkan emosi yang selama ini dipendam dan mencoba untuk merekonstruksi memori dalam suatu peristiwa spesifik tertentu, sehingga menimbulkan suatu kesadaran. Secara kognitif, kegiatan terapi expressive writing ini mampu membantu individu meningkatkan kapasitas otak. Ketika menulis, otak kiri dan otak kanan kita ikut bekerja, sehingga keseimbangan fungsi otak tetap terjaga dan daya ingat terasa untuk mengolah ide menjadi kata dan bahasa yang dituangkan dalam kalimat-kalimat di penulisan (Pennebeker & Graybeal, 2011).

Emosi positif akan merangsang kerja limbik dalam menghasilkan endorfin. Endorfin mampu menghasilkan perasaan *euphoria*, bahagia, nyaman, menciptakan ketenangan, dan memperbaiki suasana hati (Francischini et al, 2012). Jadi penelitian ini sejalan dengan teori yang ada yaitu adanya penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi *expressive writing* terhadap tingkat kecemasan korban kekerasan dalam pacaran.

#### IV. KESIMPULAN

- a. Karakteristik responden pada penelitian berdasarkan usia dan jenis kelamin. Rata-rata usia responden yaitu 22 tahun dan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan.
- b. Rata-rata tingkat kecemasan pada korban kekerasan dalam pacaran sebelum diberikan terapi *expressive writing* yaitu 12 (80,0%) responden mengalami kecemasan sedang dan 3 (20,0%) responden mengalami kecemasan berat.
- c. Rata-rata tingkat kecemasan pada korban kekerasan dalam pacaran sesudah diberikan terapi *expressive writing* yaitu 9 (60,0%) responden mengalami kecemasan ringan dan 6 (40,0%) responden mengalami kecemasan sedang.
- d. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian terapi *expressive writing* terhadap tingkat kecemasan korban kekerasan dalam pacaran sebelum dan sesudah diberikan terapi *expressive writing* dengan nilai  $p$  value = 0,001 ( $p$  value < 0,05).

#### V. SARAN

- a. Bagi Mahasiswa  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah keterampilan dalam mengekspresikan emosi untuk proses pengembangan diri dalam menghadapi kecemasan
- b. Bagi Keperawatan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi keperawatan tentang menangani tingkat kecemasan korban kekerasan dalam pacaran
- c. Bagi tempat penelitian  
Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan mahasiswa mengenai kekerasan dalam pacaran dan cara mengekspresikan emosi secara non-farmakologi dengan benar dan tepat serta dapat dijadikan program untuk mahasiswa dalam menghadapi kecemasan.
- d. Bagi institusi pendidikan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang kajian kesehatan, sosial, dan psikologi.
- e. Bagi peneliti lain  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan kekerasan dalam pacaran dan bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.
- f. Bagi peneliti  
Menambah skill penelitian dan *expressive writing therapy* serta memperdalam pengetahuan peneliti mengenai kekerasan dalam pacaran dan penanganan yang benar dan tepat.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2017). *Anxiety*. <https://www.apa.org/topics/anxiety/>.
- Aulia Maharani, S. N., Noviekayati, I., & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektivitas Expressive Writing Therapy Dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Remaja Dengan Albino Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2), 98–110. <https://doi.org/10.30996/persona.v6i1.1299>
- Ayu Suci Muvita. (2013). Kekerasan Dalam Pacaran Dan Kecemasan Remaja Putri Di Kabupaten Purworejo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 6(1), 61–74.
- Baihaqi, A. Z., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2017). Metode Expressive Writing untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2), 146–154.
- Breiding, M.J., Basile, K. C., Smith, S.G., Black, M. C., & M. R. (2015). *Intimate partner violence surveillance uniform definitions and recommended data elements*. <http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/intimatepartnerviolence.pdf>
- Budiarni, N. (2016). *Writing therapy for galauers*.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Preventing teen dating violence : Factsheet*. <https://doi.org/https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/tdv-factsheet.pdf>
- Evendi, I. (2018). *Storm Andstress Period* ). 3(2), 389–399.
- Nifasmultipara Di Bpm Wanti Dan Bpm Sartika Di Kota Medan Tahun 2020. *Jurnal Health Reproductive*, 5(1), 7–16. <https://doi.org/10.51544/jrh.v5i1.1618>
- Fajri, P. M., & Nisa, H. (2019). Kecemburuan Dan Perilaku Dating Violence Pada Remaja Akhir. *Proyeksi*, 14(2), 115. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.115-125>
- Hasanuddin. (2019). Pengaruh pemberian konseling pribadi terhadap kemampuan beargumentasi dalam berdiskusi pada siswa yang introvert di SMA Negeri 1 Barru. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 23–31.
- Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2018). *“Waspada bahaya kekerasan dalam pacaran.”* <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1669/waspada-bahaya-kekerasan-dalam-pacaran>
- Komnas Perempuan. (2020). *Kekerasan terhadap Perempuan Meningkat: Kebijakan Penghapusan Kekerasan Seksual Menciptakan Ruang Aman Bagi Perempuan dan anak Perempuan, Catatan Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2019*. <https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan-detail/catahu-2020-kekerasan-terhadap-perempuan-meningkat-kebijakan-penghapusan-kekerasan-seksual-menciptakan-ruang-aman-bagi-perempuan-dan-anak-perempuan-catatan-kekerasan-terhadap-perempuan-tahun-2019>
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*.
- Mutiara. (2021). Expressive writing dapat menurunkan kecemasan remaja selama pembelajaran daring di pandemi Covid-19.

- Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 1(4), 137–142.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.54402/isjnms.vli04.70>
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (Edisi 4). Jakarta : Salemba Medika.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening Up by Writing It Down : How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. Guilford Publication.