



Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja

Azka Widi Zulfa Aulia¹, Estin Yuliasuti^{1*}, Suyatno¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITS) PKU Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

*E-mail: estin.yuli@gmail.com

Diterima : 8 Juni 2024

Direvisi : 30 Juni 2024

Tersedia Online : 4 Juli 2024

Terbit Reguler : 31 Juli 2024

ARTIKEL INFO

Kata Kunci:
Kecemasan; Remaja;
Terapi *Butterfly Hug*

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan masa transisi di mana ketika terjadi kesalahan dalam bertindak dapat menimbulkan reaksi emosi yang tidak stabil sehingga menyebabkan kecemasan. Salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan adalah Terapi *Butterfly Hug*. **Tujuan:** Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi pengaruh Terapi *Butterfly Hug* terhadap tingkat kecemasan pada remaja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi-experiment dengan satu kelompok pretest-posttest. Penelitian ini dilaksanakan pada 18-23 Maret 2024 di salah satu sekolah menengah atas di Boyolali. Sebanyak 42 responden dipilih secara purposive sampling. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) sebelum dan setelah tindakan Terapi *Butterfly Hug*. Terapi *Butterfly Hug* dilakukan sebanyak satu kali pertemuan terdiri atas 8 sesi yang dilakukan secara berkelompok dengan durasi 10 menit per sesi. Analisis data dilakukan dengan Wilcoxon Rank Test. **Hasil:** Hasil uji analisis didapatkan bahwa nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Tindakan Terapi *Butterfly Hug* pada remaja memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasannya. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperluas pemahaman tentang efektivitas terapi ini dalam konteks kecemasan remaja, serta memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut atau penerapan klinis lebih lanjut terkait dengan terapi ini.

Keywords:

Anxiety; Adolescent;
Butterfly Hug Therapy

ABSTRACT

Background: Adolescence is a transitional period during which mistakes in behavior can lead to unstable emotional reactions and subsequent anxiety. One strategy to alleviate anxiety is *Butterfly Hug Therapy*. **Objective:** This study aimed to identify the effect of *Butterfly Hug Therapy* on anxiety levels in adolescents. **Method:** The study utilized a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. It was conducted in 18-23 March 2024 at a high school in Boyolali. The sample comprised 42 respondents selected through purposive sampling. The Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) was employed as the measuring instrument, administered both before and after the *Butterfly Hug Therapy*. The therapy consisted of 8 sessions carried out in groups, each lasting 10 minutes. Data analysis was performed using the Wilcoxon Rank Test. **Results:** The analysis yielded a significant p -value of 0.000 ($p < 0.05$). **Conclusion:** *Butterfly Hug Therapy* significantly influenced anxiety levels in adolescents. This study contributes significantly to the understanding of the therapy's efficacy in managing adolescent anxiety and provides a foundation for further research or clinical applications of this therapeutic approach.

How to Cite : Aulia, A. W. Z., Yuliasuti, E., & Suyatno, S. (2024). Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.30787/asjn.v5i1.1514>

PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok yang berusia 10-19 tahun (*World Health Organization* [WHO], 2021). Usia remaja disebut sebagai masa transisi atau peralihan karena terjadi pertumbuhan, perkembangan, dan perubahan secara psikologis. Perubahan psikologis ditandai dengan perubahan sikap, perasaan, dan emosi (Hidayati and Farid, 2016). Kesalahan dalam bertindak dapat menimbulkan reaksi emosi yang tidak stabil sehingga menyebabkan remaja mengalami gangguan psikologis seperti gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas, gangguan stress pasca-trauma, gangguan perilaku, depresi, dan kecemasan (Nebhinani & Jain, 2019; Silva *et al.*, 2020).

WHO (2021) menyebutkan bahwa prevalensi kejadian gangguan kecemasan terdapat sekitar 3,6% pada anak usia 10-14 tahun dan 4,6% pada usia 15-19 tahun. Laporan *Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 didapatkan bahwa dalam 12 bulan angka kejadian masalah kesehatan mental pada remaja di usia 10-17 tahun khususnya kecemasan berkisar 26,7% setara dengan 1.514 remaja. Adapun yang paling umum bagi remaja laki-laki berjumlah 25,4% dan remaja perempuan berjumlah 28,2%. Gangguan kecemasan memiliki prevalensi yang lebih tinggi berjumlah 3,7% di antara gangguan mental lainnya (*Center for Reproductive Health University of Queensland & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health*, 2022). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 melaporkan bahwa angka kejadian dari gangguan kecemasan di Jawa Tengah pada remaja tercatat sebesar 7,71% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan yang kurang nyaman, gugup atau gelisah, yang mengakibatkan kewaspadaan seseorang meningkat untuk menanganinya. Kondisi ini secara tidak sadar dilakukan tubuh individu sendiri (Townsend & Morgan, 2017). Kecemasan dapat dipengaruhi beberapa faktor seperti genetika, perubahan hormonal, pengalaman traumatis, percintaan, persahabatan, dan stress hidup. Selain itu, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kecemasan meliputi usia, lingkungan, pengetahuan, dan pengalaman serta peran keluarga (Rokom, 2021).

Dampak dari kecemasan bagi remaja dapat berupa sesuatu yang positif maupun negatif. Kecemasan dalam tingkat rendah dan sedang mampu meningkatkan performa dan motivasi belajar siswa (Walasary, Dundu &

Kaunang, 2015). Sebaliknya, kecemasan dapat menghambat proses belajar dan kemampuan fungsi kognitif individu juga bisa terganggu. Jika seseorang mengalami cemas, umumnya akan menjadi gugup, sulit berkonsentrasi atau marah yang meluap maka dengan itu harus diatasi supaya emosi yang negatif dapat berangsur reda. Hal ini mampu mempengaruhi penurunan prestasi di sekolah, depresi berat, penyalahgunaan zat terlarang dan peningkatan risiko bunuh diri jika tidak ditangani (Honnekeri *et al.*, 2017).

Upaya yang dapat dilakukan untuk penanganan kecemasan salah satunya adalah terapi kognitif (Keliat *et al.*, 2019), di antaranya terapi musik, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), terapi perilaku, terapi konseling, terapi hipnotis dan terapi *Butterfly Hug* (Setiawati *et al.*, 2024). Terapi *Butterfly Hug* merupakan sebuah terapi yang tekniknya adalah dengan menyarankan pada diri pribadi untuk bisa merasa lebih baik. Teknik ini secara efektif mampu meningkatkan konsentrasi oksigen di dalam darah dan menjadikan diri merasa lebih tenang. Selain itu, terapi ini dapat mengobati perasaan yang negatif maupun traumatis. Terapi *Butterfly Hug* ini juga dapat memberikan ketenangan sehingga mempunyai pengaruh yang besar terhadap penurunan ketegangan, meredakan stress dan kecemasan yang dialami oleh seseorang (Kurniawan & Sudarta, 2024).

Adapun hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa Terapi *Butterfly Hug* ini berpengaruh dalam menurunkan kecemasan. Penelitian oleh Naspufah (2022) menunjukkan bahwa Terapi *Butterfly Hug* dapat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan mahasiswa. Selanjutnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Setia (2021) melaporkan bahwa Terapi *Butterfly Hug* mampu memengaruhi tingkat stress pada mahasiswa tingkat IV. Selain itu dalam penelitian Putri (2023) menyatakan bahwa Terapi *Butterfly Hug* yang merupakan salah satu metode *self-healing* mempunyai pengaruh terhadap kecemasan pada pasien pre-operasi *sectio caesarea*.

Hasil wawancara peneliti dengan para siswa di lokasi penelitian didapatkan sejumlah 8 dari 10 siswa menyatakan cemas, terutama saat akan menghadapi ujian-ujian dan pemilihan perguruan tinggi negeri. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh Terapi *Butterfly Hug* terhadap tingkat kecemasan pada remaja.

METODE DAN BAHAN

Jenis dari penelitian ini yaitu *quasi-experiment* dengan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada 18 - 23 Maret 2024 di salah satu sekolah menengah atas di Boyolali. Teknik *sampling* dalam penelitian ini dengan *purposive sampling* di mana besar sampel penelitian berjumlah 42 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi maupun eksklusi. Kriteria inklusi pada sampel penelitian ini di antaranya siswa kelas X, XI, dan XII; skor kecemasan >14; dan bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusinya meliputi remaja yang sedang sakit dan sedang mengonsumsi obat anti-ansietas.

Variabel penelitian ini antara lain Terapi *Butterfly Hug* (independen) dan Tingkat kecemasan (dependen). Terapi *Butterfly Hug* dilakukan sebanyak satu kali pertemuan terdiri atas 8 sesi yang dilakukan secara berkelompok dengan durasi 10 menit per sesi. Responden dibagi menjadi dua kelompok dengan sejumlah 21 responden pada setiap kelompok. Adapun alat ukur kecemasan yang digunakan ialah

instrumen HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) oleh Max Hamilton pada tahun 1959.

Kuesioner HARS terdiri dari 14 item, meliputi perasaan sikap, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala rematik, gejala sensori, gejala kardiovaskuler, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal, gejala urogenetalia, gejala otonom, dan tingkah laku. Pilihan jawaban dari kuesioner ini yakni skor 0=tidak ada, 1=ringan, 2=sedang, 3=berat, dan 4=sangat berat. Skor total item minimal 0 dan maksimal 56. Uji validitas dan reliabilitas instrumen ini telah dilakukan oleh Suyatno *et al.* (2024) dengan nilai validitas >0,361 dan nilai reliabilitas tinggi 0,97.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni uji statistik *Wilcoxon Rank Test*. Penelitian ini telah lolos uji kelayakan etik dengan nomor 124/LPPM/ITS.PKU/III/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini sebanyak 42 siswa. Karakteristik demografi responden mencakup usia, jenis kelamin, dan tingkat kelas, seperti yang ditampilkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Responden (n=42)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
<17 tahun	20	47,6
17 tahun	12	28,6
>17 tahun	10	23,8
Jenis Kelamin		
Perempuan	34	81,0
Laki-laki	8	19,0
Tingkat Kelas		
Kelas X	14	33,3
Kelas XI	14	33,3
Kelas XII	14	33,3

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tingkat kelas memperlihatkan mayoritas berusia <17 tahun sebanyak 47,6%, dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 81,0%. Adapun tingkat kelas dari responden memiliki persentase sama baik pada kelas X, XI, dan XII yaitu sebanyak 33,3%.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia <17 tahun (47,6%). Usia tersebut termasuk dalam kategori usia remaja. Remaja adalah masa terjadinya peralihan dari kehidupan anak menuju dewasa, di mana dalam masa transisi ini seorang remaja mulai dapat

berpikir secara kritis tetapi kondisi yang labil masih dapat memengaruhinya. Kesiapan mental yang belum sepenuhnya matur dan masih kurangnya pengalaman dalam mengatasi kecemasan terjadi dalam tahap ini. Semakin bertambah usia remaja maka tahap perkembangan yang harus dilalui juga semakin berat sehingga menimbulkan kecemasan pada individu (Ali & Asrori, 2016).

Masa remaja melewati stres dan konflik. Seringkali remaja tidak mengetahui cara mengatasi stres dan kecemasannya. Misalnya, remaja usia 11–12 tahun menunjukkan tanda-tanda seperti suasana hati dan emosi yang buruk; mereka mudah tersinggung antara usia

13-14 tahun, menarik diri pada usia 15 tahun dan sering memiliki masalah tentang pola hidup orang dewasa dalam jangka panjang. Pada usia remaja, anak-anak tumbuh lebih cepat dari biasanya dan cenderung menjadi sangat emosional. Mereka percaya bahwa tidak ada seorang pun yang mengerti perasaan mereka. Gejala kecemasan pada setiap remaja berbeda-beda, namun masa remaja selalu dikaitkan dengan kecemasan. Hal ini dapat menjadi alasan mengapa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam rata-rata kecemasan antar usia (Hadjimina & Furnham, 2017).

Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (81,0%). Perempuan cenderung lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Ini diakibatkan oleh kekhasan perempuan yang mempunyai tingkat kepekaan terhadap emosi lebih tinggi termasuk pada perasaan cemasnya daripada laki-laki. Berbanding terbalik dengan laki-laki yang lebih berpikir secara logis dan fokus terhadap permasalahan yang sedang dihadapinya. Respons emosional yang lebih tinggi dalam menghadapi suatu permasalahan menyebabkan seorang perempuan cenderung mengedepankan respons emosinya (Niman, Saptiningsih & Tania, 2019).

Temuan ini mendukung hasil yang memperkirakan remaja perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Adanya peningkatan kecemasan di kalangan remaja perempuan yang melaporkan tingkat ketakutan dan gejala kecemasan yang lebih besar dibandingkan laki-laki. Faktanya, dua dari setiap tiga remaja dengan gangguan kecemasan umum adalah perempuan. Penelitian

sebelumnya menemukan bahwa prevalensi kecemasan pada remaja adalah 99,8%, dan terdapat korelasi yang signifikan antara beberapa variabel demografi seperti gender (Khesht-Masjedi *et al.*, 2019).

Persentase responden berdasarkan tingkat kelas sama rata baik pada kelas X, XI, maupun XII yaitu 33,3%. Hasil tersebut menjelaskan bahwa masing-masing remaja pada tiap kelas mengalami kecemasan. Tingkat kelas berkaitan dengan tingkat pendidikan seseorang yang dalam hal ini juga tentang pengetahuan individu. Tingkat pendidikan yang rendah secara signifikan berhubungan dengan kecemasan dan depresi. Tingkat pendidikan yang lebih rendah diketahui berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih buruk dan dengan risiko lebih besar terkena gangguan kesehatan mental. Mereka yang memiliki tingkat pendidikan rendah lebih rentan terhadap lingkungan yang penuh tekanan dan lebih mungkin terkena dampak kondisi kehidupan ekonomi dan material yang sulit atau berubah-ubah. Selain itu, pengaruh budaya dan sosial yang berdampak berbeda terhadap laki-laki dan perempuan yang memengaruhi penggunaan sistem kesehatan (Chlapecka *et al.*, 2023; Joannès *et al.*, 2023).

Niman, Saptiningsih & Tania (2019) menyebutkan bahwa semakin luas dan bertambahnya pengetahuan serta pengalaman individu semakin berkurang kecemasan yang dialami. Meski demikian, kecemasan berdasarkan tingkat kelas tidak bisa dijadikan sebagai standar yang pasti. Ini dikarenakan tingkat kecemasan individu dengan pendidikan tinggi tidak selalu dapat dipastikan rendah. Bisa jadi ini disebabkan oleh faktor-faktor lain yang memengaruhi kecemasan pada individu.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Butterfly Hug (n=42)

Tingkat Kecemasan	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Tidak ada	0	0	27	64,3
Ringan	23	54,8	14	33,3
Sedang	10	23,8	1	2,4
Berat	7	16,7	0	0
Berat Sekali	2	4,8	0	0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebelum dilakukan Terapi *Butterfly Hug* sebagian besar kategori tingkat kecemasan remaja termasuk kategori ringan dengan jumlah 23 responden (54,8%). Namun, terdapat 2 responden (4,8%) yang mengalami kecemasan

berat sekali. Setelah dilakukan terapi, terlihat bahwa mayoritas responden tidak ada kecemasan sejumlah 64,3% dan tidak ada yang mengalami tingkat kecemasan berat maupun sangat berat (0%).

Saat masa ini, mayoritas remaja sangat khawatir tidak bisa mendapatkan pekerjaan di masa depan. Sebagian dari mereka berpendapat bahwa pendidikan tidak ada gunanya, karena banyak lulusan yang tidak mendapatkan pekerjaan yang sesuai. Ada kemungkinan bahwa hal ini bisa menjadi faktor umum yang menyebabkan tingkat prevalensi kecemasan yang hampir sama di kalangan siswa sekolah menengah (Farhane-Medina *et al.*, 2022).

Lazzaroni *et al.* (2021) menyatakan bahwa pada tingkat kecemasan ringan dan sedang dapat dilakukan Terapi *Butterfly Hug*. Akan tetapi, hasil penelitian ini melaporkan adanya kecemasan yang turun setelah diberikan intervensi meskipun ada responden yang termasuk dalam kategori tingkat kecemasan berat sampai berat sekali sebelum diberikan

terapi. Penyebab dari tingkat kecemasan yang tinggi pada remaja ialah seperti faktor perubahan fisik maupun sosial. Adapun faktor tersebut bisa dari kondisi masing-masing pribadi remaja yang kemudian remaja tersebut di bawah tekanan sosial dan menghadapi situasi baru. Namun, emosi individu akan berubah ke arah yang lebih baik seiring bertambahnya usia dan tingkat kelas (Marinda, 2020). Terapi *Butterfly Hug* melibatkan rangsangan yang membantu individu memproses ingatan trauma menjadi pikiran positif, menjadikan perasaan terasa lapang dan menyeimbangkan antara otak kanan dan kiri sehingga perasaan cemas dapat berkurang atau menurun (Girianto, Widayati & Agusti, 2021).

Tabel 3. Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* terhadap Tingkat Kecemasan Remaja (n=42)

Kecemasan	Mean \pm SD	(Min-Max)	<i>p-value</i>
<i>Pre-test</i>	22,8 \pm 8,4	(1-43)	0,000*
<i>Post-test</i>	10,1 \pm 6,6	(0-24)	

*Wilcoxon Rank Test

Berdasarkan pada tabel 3 terlihat bahwa *p-value* 0,000 (*p-value* <0,05) maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat diartikan Terapi *Butterfly Hug* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada remaja.

Penelitian Naspufah (2022) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dapat diturunkan dengan Terapi *Butterfly Hug*. Terapi ini memberikan efek rileks, merasa percaya diri dan aman, menciptakan rasa senang dan menghilangkan sedih, memulihkan rasa sakit dan membuat tingkat kecemasan menurun. Hal ini memperlihatkan adanya pengaruh pemberian Terapi *Butterfly Hug* sehingga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami pada kelompok tersebut (Putri, 2023).

Proses terjadinya kecemasan berawal dari stimulus eksternal maupun internal bisa berbentuk kejadian lampau dan faktor keturunan. Selanjutnya, sistem saraf pusat memersepsikan stimulus tersebut berdasar pola hidup masing-masing orang. Jalur *Cortex Cerebri-Limbic System-Reticular Activating System-Hypothalamus* dilibatkan dalam mekanisme tersebut yang mana kelenjar hipofisis diberikan implus oleh jalur tersebut untuk menyekresi mediator hormonal kepada organ target berupa kelenjar adrenal. Kemudian, mediator hormonal khususnya mediator gejala kecemasan seperti *Gamma*

Aminobutyric Acid (GABA), dopamin, serotonin, dan norepinefrin juga turut serta (Owen, 2016).

Banyak gejala kecemasan utamanya diperantarai oleh saraf simpatis yang merupakan sistem saraf otonom di bagian perifer. Amigdala mempunyai peran yang krusial dalam menurunkan kecemasan maupun ketakutan. Respon amigdala akan meningkat ketika individu mengalami kecemasan. Itu artinya amigdala bekerja lebih keras sebagai indikator tingginya tingkat kecemasan seseorang (Šimić *et al.*, 2021).

Pemberian Terapi *Butterfly Hug* dapat menurunkan tingkat kecemasan dengan cara mempengaruhi amigdala yang mengandung katekolamin dengan dua reaksi kimia yaitu adrenalin dan noradrenalin untuk menurunkan kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya (Astuti, Rosyid and Subrata, 2024). Setelah mendapat delapan sesi terapi dalam satu kali pertemuan, terjadi perubahan tingkat kecemasan. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa Terapi *Butterfly Hug* dapat menurunkan kecemasan sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan penghargaan pada diri sendiri, berterima kasih dan bersyukur pada diri sendiri karena mampu menghadapi banyak hal dalam segala proses kehidupan. Pemberian terapi ini juga dapat

meningkatkan perasaan positif dan rasa percaya diri pada seseorang (Mar'atussolikha, Amalia and Pratama, 2024).

Butterfly hug atau pelukan kupu-kupu adalah terapi yang bertujuan untuk mengatasi kecemasan dan merileksasikan dengan metode stimulasi secara mandiri. Terapi *Butterfly Hug* termasuk dalam tindakan psikoterapi kognitif yang bermanfaat untuk penanganan kecemasan. Adapun metode dari terapi ini yaitu dengan memberikan sugesti kepada diri sendiri, mengontrol emosi sendiri. Terapi ini merupakan pertolongan pertama dalam kecemasan karena terapi ini mencakup bentuk rangsangan secara mandiri untuk menenangkan diri sendiri ketika dihadapkan dengan berbagai macam perasaan negatif seperti perasaan tidak nyaman, sedih, takut, dan cemas (Hafida, Effendi and Purwanto, 2023).

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperluas pemahaman tentang efektivitas Terapi *Butterfly Hug* dalam konteks kecemasan remaja. Selain itu, dapat memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut atau penerapan klinis lebih lanjut terkait dengan terapi ini.

Adapun keterbatasan penelitian ini yakni Terapi *Butterfly Hug* dilakukan secara berkelompok dengan jumlah yang cukup banyak sehingga mungkin tidak semaksimal apabila dilakukan dalam kelompok dengan jumlah yang sedikit. Oleh karena itu, sebaiknya apabila terapi ini dilaksanakan secara berkelompok, maka idealnya jumlah anggota tidak terlalu banyak untuk sebuah terapi kelompok.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa tindakan Terapi *Butterfly Hug* pada remaja memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasannya secara signifikan. Oleh karena itu, harapannya terapi ini dapat digunakan sebagai salah satu strategi untuk mengatasi kecemasan pada remaja, dengan diadakannya pelatihan untuk guru atau petugas usaha kesehatan sekolah yang nantinya akan memberikan terapi ini kepada siswa yang mengalami masalah kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. and Asrori, M. (2016) *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Astuti, A.W., Rosyid, F.N. and Subrata, S.A. (2024) 'Butterfly hug therapy on

reducing anxiety levels and stabilization hemodynamics in patient digital subtraction angiography', *Medisains*, 22(1), p. 33. Available at: <https://doi.org/10.30595/medisains.v22i1.21484>.

- Center for Reproductive Health University of Queensland & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health (2022) *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Yogyakarta.
- Chlapecka, A. *et al.* (2023) 'Educational attainment and anxiety in middle-aged and older Europeans', *Scientific Reports*, 13(1), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-40196-4>.
- Farhane-Medina, N.Z. *et al.* (2022) 'Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: A systematic review', *Science Progress*, 105(4), pp. 1–30. Available at: <https://doi.org/10.1177/00368504221135469>.
- Girianto, P.W.R., Widayati, D. and Agusti, S.S. (2021) 'Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly', *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), pp. 295–300. Available at: <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i3.art.p295-300>.
- Hadjimina, E. and Furnham, A. (2017) 'Influence of age and gender on mental health literacy of anxiety disorders', *Psychiatry Research*, 251, pp. 8–13. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.089>.
- Hafida, Effendi, Z. and Purwanto, S. (2023) 'Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug dan Terapi Musik terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan pada Remaja', in *Seminar Nasional Keperawatan "Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif" Tahun 2023*. Palembang, pp. 190–202.
- Hidayati, K.B. and Farid, M. (2016) 'Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja Khoirul Bariyyah Hidayati', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), pp. 137–144. Available at: <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.7>

- 30.
- Honnekeri, B.S. *et al.* (2017) 'Social anxiety and Internet socialization in Indian undergraduate students: An exploratory study', *Asian Journal of Psychiatry*, 27, pp. 115–120. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.02.021>.
- Joannès, C. *et al.* (2023) 'The level of education is associated with an anxiety-depressive state among men and women – findings from France during the first quarter of the COVID-19 pandemic', *BMC Public Health*, 23(1), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16280-9>.
- Keliat, B.A. *et al.* (2019) *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) *Laporan Nasional Risdas 2018*. Jakarta. Available at: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risdas-2018_1274.pdf.
- Khesht-Masjedi, M.F. *et al.* (2019) 'The relationship between gender, age, anxiety, depression, and academic achievement among teenagers', *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(3), pp. 799–804. Available at: https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_103_18.
- Kurniawan, E.A.P.B. and Sudarta, I.W. (2024) 'Effectiveness Of Butterfly Hug Therapy On Reduction Of Stress And Anxiety Of Students' Anatomy Laboratory Examination Basic Biomedical Sciences Diploma 3 Nursing Study Program', *Journal of health research and technology*, 2(1), pp. 67–71. Available at: <https://doi.org/10.58439/jhrt.v2i1.176>.
- Lazzaroni, E. *et al.* (2021) 'Coronavirus Disease 2019 Emergency and Remote Eye Movement Desensitization and Reprocessing Group Therapy With Adolescents and Young Adults: Overcoming Lockdown With the Butterfly Hug', *Frontiers in Psychology*, 12(August), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.701381>.
- Mar'atussolikha, A.M.U., Amalia, R.F. and Pratama, K.N. (2024) 'Pengaruh Penerapan Teknik Butterfly Hug Dan Promosi Koping Pada', *Journal of Bionursing*, 1(1), pp. 103–114. Available at: <https://doi.org/10.20884/1.bion.2024.6.1.272>.
- Marinda, L. (2020) 'Teori perkembangan kognitif Jean Piaget dan problematikanya pada anak usia sekolah dasar', *An-Nisa Jurnal Kajian Perempuan dan Keislaman*, 13(1), pp. 116–152. Available at: <https://doi.org/10.35719/annisa.v13i1.26>
- Naspufah, M. (2022) *Pengaruh terapi butterfly hug terhadap tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan di sekolah tinggi ilmu kesehatan kuningan tahun 2022*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan.
- Nebhinani, N. and Jain, S. (2019) 'Adolescent mental health: Issues, challenges, and solutions', *Annals of Indian Psychiatry*, 3(1), p. 4. Available at: https://doi.org/10.4103/aip.aip_24_19.
- Niman, S., Saptiningsih, M. and Tania, C. (2019) 'Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), p. 179. Available at: <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.181-184>.
- Owen, H. (2016) 'Hubungan usia dan jenis kelamin pasien diabetes melitus tipe 2 terhadap tingkat kecemasan pasien di RSD dr Soebandi Jember', *Jurnal Kedokteran Universitas Jember*, pp. 7–10.
- Pratama, D. and Sari, Y.P. (2021) 'Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu', *Edukasimu.org*, 1(3), pp. 1–9.
- Putri, L. (2023) *Pengaruh Metode Self-Healing Dengan Tehnik Butterfly Hug terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Surakarta*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Rokom (2021) *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Available at: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/> (Accessed: 7 January 2024).

- Setia, H. (2021) *Pengaruh Butterfly Hug Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Empat (4) Program Studi Sarjana Keperawatan dalam Penyusunan Skripsi Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
- Setiawati, N.A. *et al.* (2024) 'Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres pada Remaja: Kajian Sistemik', *Jurnal Psikologi*, 1(4), pp. 1–14. Available at: <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>.
- Silva, S.A. *et al.* (2020) 'Common mental disorders prevalence in adolescents: A systematic review and metaanalyses', *PLoS ONE*, 15(4), pp. 1–19. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232007>.
- Šimić, G. *et al.* (2021) 'Understanding emotions: Origins and roles of the amygdala', *Biomolecules*, 11(6), pp. 1–58. Available at: <https://doi.org/10.3390/biom11060823>.
- Suyatno *et al.* (2024) 'Spiritualitas dan kecemasan pada remaja SMK', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(2), pp. 419–428. Available at: <https://doi.org/10.26714/jkj.12.2.2024.419-428428>.
- Townsend, M.C. and Morgan, K.I. (2017) *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice*. 9th edn. Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Walasary, S.A., Dundu, A.E. and Kaunang, T. (2015) 'Tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 5 Ambon dalam menghadapi ujian nasional', *e-Clinic (eCl)*, 3(April), p. 6. Available at: <https://doi.org/10.35790/ecl.v3i1.7822>.
- WHO (2021) *Mental health of adolescents*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (Accessed: 7 January 2024).