PROMOTOR : Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat
Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia
Vol. 6, No. 2, Desember 2022, pp. 263~266
ISSN: 2654-8127, DOI: 10.32832/pro
http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR

PENGARUH METODE *BUTTERFLY HUG* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA DI SMK GOTONG ROYONG TELAGA

Nur Uyuun I.Biahimo[1], Firmawati [2], Chusnul Khairina Mahabu[3]
[1]Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia
[2]Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia
[3]Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia

Article Info

Article history:

Received month dd, yyyy
Revised month dd, yyyy
Accepted month dd, yyyy

Kata Kunci:

Butterfly Hug, Kecemasan, Remaja

ABSTRAK

Latar belakang: kecemasan merupakan hambatan dalam proses pembelajaran yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk fokus, mengingat informasi, membangun konsep dan menyelesaikan masalah. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh metode *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan pada siswa di SMK Gotong Royong Telaga. Metode Penelitian: kuantitatif yang mengadopsi desain penelitian pre-eksperimental dengan menerapkan teknik *one group pretest-posttest design.* Populasi pada penelitian ini yaitu 74 siswa dengan sampel 16 siswa yang ditentukan dengan menggunakan rumus federrer. Penelitian ini menggunakan kuisioner *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale).* Hasil penelitian: tingkat kecemasan responden sebelum diberikan metode *butterfly hug* yaitu kecemasan berat berjumlah 8 responden (50,0%) diikuti oleh kategori kecemasan sedang berjumlah 8 responden (50,0%). Setelah diberikan metode *butterfly hug* terlihat bahwa frekuensi responden yang mengalami kecemasan yang tertinggi yaitu kategori kecemasan ringan berjumlah 11 orang (68,8%). Berdasarkan hasil analisis *paired sampel test* diperoleh nilai *p.value* 0,000 dan nilai *t hitung* 13.647 pada derajat kebebasan 15 dan nilai α0,05. Kesimpulan: hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang sangat nyata pada tingkat kecemasan siswa dengan pemberian metode *butterfly hug.* Saran: diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk pengembangan ilmiah di lembaga akademis. Selain itu, diharapkan pihak sekolah lebih memperhatikan dan memberikan dukungan pada siswa-siswi yang mengalami kecemasan.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:

Chusnul Khairina Mahabu
Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Email: Khairina@gmail.com

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah perasaan khawatir,tidak pasti dan takut tanpa adanya rangsangan yang jelas, yang sering kali disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, tremor dan gejala lainnya. Kecemasan dipandang sebagai salah satu halangan dalam proses belajar yang bisa mengganggu kemampuan kognitif seseorang, termasuk kemampuan untuk berkonsentrasi, mengingat informasi, membentuk konsep dan menyelesaikan masalah. Kecemasan yang berlebihan dapat menghambat kemampuan belajar karena adanya perasaan takut dan kekhawatiran yang terus-menerus. Pada remaja, kecemasan ini bisa menyebabkan gangguan tidur, kesulitan dalam fokus atau konsentrasi, kehilangan ingatan, serta menimbulkan rasa frustrasi dan mudah tersinggung (Rahmy & Muslimahayati, 2021).

Menurut WHO (2019) mengatakan 10 sampai 20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental dan setengah dari semua masalah kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun hingga pertengahan usia 20 tahun. Di Indonesia, tingkat kecemasan terus mengalami kenaikan setiap tahun. Diperkirakan bahwa sekitar 20% dari populasi global dan 47,7% remaja mengalami kecemasan. Di antara 34 provinsi di Indonesia, Provinsi Gorontalo menempati posisi kedua dengan prevalensi sebesar 19,8%. sementara itu Provinsi Gorontalo menempati posisi kedua tertinggi dengan prevalensi depresi sebesar 10,0% di kelompok usia tersebut (Hamenda et al., 2022).

Masalah kecemasan memerlukan intervensi dengan terapi non-farmakologis. Salah satu metode untuk mengurangi kecemasan adalah dengan teknik self-healing. Self-healing berpendapat bahwa tubuh manusia memiliki kemampuan untuk memulihkan dan menyembuhkan dirinya sendiri secara alami melalui cara-cara seperti pikiran positif, afirmasi, hipnosis, dan berbagai bentuk terapi relaksasi,Beberapa teknik dalam terapi self-healing dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan yang dialami seseorang, salah satunya adalah metode Pelukan kupu-kupu, atau yang lebih dikenal dengan sebutan *Butterfly hug*.

Butterfly hug merupakan metode pengobatan yang memungkinkan seseorang untuk meredakan kegelisahan dan meningkatkan rasa rileks dengan melakukan rangsangan pada diri sendiri. Metode ini melibatkan teknik yang memungkinkan individu untuk mengapresiasi dan bersyukur atas pencapaian-pencapaian mereka dalam kehidupan.

Pengobatan diri menggunakan metode *Butterfly hug* melibatkan penerimaan diri dengan memberikan saran positif kepada diri sendiri untuk meningkatkan keadaan mental, sehingga dapat membantu individu mengatasi trauma tanpa memerlukan bantuan eksternal. Metode *butterfly hug* umumnya melibatkan praktik mandiri di mana individu memberikan kata-kata penenang kepada diri sendiri, disertai meditasi dengan fokus pada pola napas dan afirmasi yang diucapkan (Arviani et al., 2021).

METODE

Desain penelitian yang digunakan ialah pre-eksperimental dengan pendekatan *one-group pra-post test design*. Penelitian ini telah dilakukan di SMK Gotong Royong Telaga, Kabupaten Gorontalo, Provinsi Gorontalo pada bulan juni 2024. Variabel *indenpenden* dalam penelitian ini adalah pengaruh metode *butterfly hug* sedangkan variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan pada remaja. Dalam penelitian ini, populasi mencakup seluruh peserta didik kelas X berjumlah 35 siswa dan XI berjumlah 39 siswa di SMK Gotong Royong Telaga, sehingga total populasi yaitu 74 siswa dengan jumlah sampel yaitu 16 orang.

HASIL

Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	**Usia**		
	17 Tahun	6	37,5 %
	16 Tahun	5	31,3 %
	15 Tahun	4	25,0 %
	18 Tahun	1	6,3 %
2.	**Jenis kelamin**		
	Laki-laki	8	50.0%
	Perempuan	8	50.0%
3.	**Kelas**		
	Kelas X	9	56.3 %
	Kelas XI	7	43.8 %
	Total	**16**	**100**

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas bahwa distribusi frekuensi responden beradasarkan usia, yang tertinggi adalah 17 tahun yang berjumlah 6 responden (37,5%), dan yang paling terendah adalah umur 18 Tahun yang berjumlah 1 responden (6,3%). Dalam distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin laki laki berjumlah 8 responden (50%) dan perempuan berjumlah 8 responden (50%). Dalam distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas, siswa kelas X berjumlah 9 responden (56,3%) dan siswa kelas XI berjumlah 7 responden (43.8%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Analisis tingkat kecemasan sebelum diberikan metode *butterfly hug*

Tingkat Kecemasan	*Pre-Test*	
	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
Kecemasan Berat	8	50 %
Kecemasan Sedang	8	50%
Total	**16**	**100 %**

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas distribusi tingkat kecemasan responden sebelum diberikan metode *butterfly hug*, Kecemasan berat berjumlah 8 responden (50,0%) diikuti oleh kategori Kecemasan sedang berjumlah 8 responden (50,0%).

Tabel 3. Analisa tingkat kecemasan setelah di berikan metode *butterfly hug*

Tingkat Kecemasan	*Post – Test*	
	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
Kecemasan Ringan	11	68,8 %
Kecemasan Sedang	2	12,5 %
Tidak ada kecemasan	3	18,8 %
Total	**16**	**100 %**

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas distribusi tingkat kecemasan responden setelah diberikan metode *butterfly hug*, kecemasan sedang berjumlah 2 responden (12,5%), diikuti Kecemasan ringan berjumlah 11 responden (68,8%) dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berjumlah 3 (18,8%).

Analisis Bivariat

Pengaruh antara metode *butterfly hug* dengan tingkat kecemasan pada siswa di SMK Gotong Royong Telaga

Tabel 4. Distribusi responden sebelum dan sesudah diberikan metode *butterfly hug*

Tingkat Kecemasan	Paried Differences		T	df	*P.Value*
	Lower	Upper			
Pair pretest-posttest	10.706	14.669	13.647	15	.000

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan hasil analisa *paried sample test* diperoleh nilai *p.value* 0,000 dan nilai *t hitung* sebesar 13.647 pada derajat kebebasan 15 dan nilai α0,05. Atas dasar hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang sangat nyata pada tingkat kecemasan siswa dengan pemberian metode *butterfly hug*.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan Metode *Butterfly Hug*

Berdasarkan hasil analisa menggunakan kuesioner HARS *(Hammilton Anxiety Rating Scale)* diperoleh hasil *pre-test* sebelum diberikan metode *butterfly hug* yaitu sama rata, kecemasan berat berjumlah 8 responden (50,0%) 5 responden kelas X dan 3 responden kelas XI, diikuti oleh kategori Kecemasan sedang berjumlah 8 responden (50,0%) 4 responden kelas X dan 4 responden kelas XI. Pada kecemasan berat berjumlah Menurut asumsi peneliti, beberapa siswa cenderung lebih rentan mengalami kecemasan berat di akibatkan oleh ketidakmampuan siswa dalam melakukan strategi koping untuk mengatasi masalah kecemasan, sehingga menyebabkan tingkat kecemasan menjadi lebih tinggi, sementara siswa yang lain lebih mampu mengelola kecemasan dengan melakukan aktivitas aktivitas yang bisa meminimalisir terjadinya kecemasan yang berlebih. Asumsi tersebut di dukung oleh teori (Menarche, 2023) bahwa kemampuan individu dalam menghadapi masalah sangat dipengaruhi oleh strategi koping yang digunakan. Strategi koping bertujuan untuk mengurangi situasi yang membuat tertekan, membebani, atau berlebihan. Karena itu, strategi koping yang dimiliki seseorang sangat penting dalam mengelola dan mengatasi berbagai permasalahan yang mereka hadapi, misalnya masalah kecemasan. Selain itu menurut gowan dalam (Krisnaningrum & Purwandari, 2015). Strategi koping adalah upaya khusus, baik secara perilaku maupun psikologis, yang dilakukan seseorang untuk mengatasi, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan dampak dari stres. Ini mencakup cara-cara yang digunakan untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang timbul akibat sumber stres. penelitian yang di lakukan oleh Chandra tentang “Hubungan Strategi

Koping Dengan Tingkat Kecemasan menghadapi ujian SBMPTN" Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan strategi koping peserta, semakin rendah tingkat kecemasan mereka saat menghadapi ujian SBMPTN, dan sebaliknya

Hasil analisis kuesioner *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gejala ansietas, seperti firasat buruk, kecemasan, ketakutan terhadap pikiran sendiri, dan mudah tersinggung. Didukung oleh teori yang di kemukakan oleh (Tyas, 2022) banyak remaja merasa mudah tersinggung, gelisah dan sulit beristirahat, yang kemungkinan disebabkan oleh distress yang dirasakan sebagai kecemasan, gelisah, khawatir, atau ketakutan. Teori lain menyebutkan bahwa kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai emosi akibat tekanan perasaan dan batin. Kondisi ini memerlukan penyelesaian yang tepat agar individu merasa aman, namun seringkali tidak semua masalah dapat diselesaikan dengan baik dan beberapa cenderung dihindari, yang menimbulkan perasaan tidak menyenangkan seperti gelisah, takut, atau bersalah (Avelina & Natalia, 2021).

Selain itu hasil kuisioner pre-test di dapatkan sebagian responden juga banyak mengalami gejala pada point 4 dalam kuisioner *HARS* gangguan tidur, yaitu sulit tidur, terbangun dimalam hari, tidur tidak nyenyak.Didukung oleh penelitian yang di lakukan oleh (Hastuti et al., 2016) judul "Hubungan Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa" menunjukan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, hal ini dikarenakan kondisi psikologis terjadi pada seseorang akibat ketegangan jiwa. Hal ini sangat mudah sekali untuk memicu perasaan stres yang akan menimbulkan pola tidur seseorang terganggu. Hasil pada penelitian yang di lakukan yaitu hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten menunjukan ada hubungan yang bermakna dengan nilai p = 0,014 berarti p < 0,05. Jadi dalam hal ini hipotesis kerja diterima, yang berarti bahwa tingkat kecemasan sangat mepengaruhi kualitas tidur.

Kecemasan mengaktifkan saraf otonom yang menyebabkan peningkatan detak jantung, tekanan darah dan frekuensi napas, serta menurunkan tingkat energi pada individu, berpotensi merugikan mereka. Kondisi ini dijelaskan sebagai respons emosional terhadap ancaman yang tidak jelas, yang menciptakan perasaan tidak menyenangkan. Kecemasan juga dapat menjadi sinyal untuk mempersiapkan diri dan mengambil tindakan menghadapi potensi ancaman. Faktor psikologis seperti tuntutan hidup, persaingan dan bencana dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, termasuk munculnya perasaan takut dan kecemasan (Yuliana et al., 2024).

Siswa sering merasa cemas karena mereka harus beradaptasi dengan perubahan, termasuk perubahan di lingkungan belajar. Keberhasilan belajar tidak hanya bergantung pada kecerdasan, tetapi juga pada keseimbangan emosi yang mempengaruhi kemampuan untuk menggunakan kecerdasan tersebut. Setiap siswa berbeda dalam hal kondisi mentalnya, sehingga mereka mengalami dan mengatasi kecemasan dengan cara yang berbeda. Faktor-faktor seperti tekanan, persaingan dan bencana dapat menyebabkan kecemasan pada siswa. Kecemasan adalah cara tubuh merespons potensi bahaya dan membantu seseorang mempersiapkan diri untuk menghadapi ancaman. Masalah seperti kesulitan beradaptasi, masalah akademik dan isu-isu di lingkungan dapat memicu kecemasan. Jika kecemasan terlalu berat, bisa menyebabkan masalah serius seperti depresi parah yang, dalam beberapa kasus, bisa berujung pada bunuh diri (Yuliana et al., 2024).

Tingkat Kecemasan Setelah diberikan Metode *Butterfly Hug*

Berdasarkan hasil analisa menggunakan kuesioner HARS *(Hammilton Anxiety Rating Scale)* diperoleh hasil *post-test* setelah di berikan metode *butterfly hug* yaitu kecemasan sedang berjumlah 2 responden (12,5%) keduanya berasal dari kelas XI, diikuti kecemasan ringan berjumlah 11 responden (68,8%)6 responden dari kelas X dan 5 responden dari kelas XI dan tidak mengalami kecemasan berjumlah 3 responden (18,8%) ketiganya berasal dari kelas X.

Perubahan tingkat kecemasan dengan metode *butterfly hug* didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Girianto et al., 2021) yang hasil rata-rata pre-test adalah 10,22 sedangkan post-test menunjukkan hasil 15,11, diukur menggunakan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Dengan p-value 0,003 (≤ 0,05), dapat disimpulkan bahwa pemberian metode *butterfly hug* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.Selain di dukung oleh girianto, widayati dan astuti hasil penelitian ini juga di perkuat oleh penelitian (Ainaya, 2022) terdapat penurunan presentase kecemasan pasien pada tingkat kecemasan sedang sebesar 8% antara nilai pre dan post. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan pengaruh signifikan metode *butterfly hug* terhadap kecemasan pasien sebelum operasi *sectio caesarea* (p-value 0.000 ≤ α (0.05)). Penelitian Pristianto juga menunjukkan bahwa terapi *butterfly hug* tidak hanya mengurangi kecemasan, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri, rasa tenang dan membantu menyeimbangkan senyawa kimia dalam otak.

Menurut asumsi peneliti beberapa siswa mengalami penurunan tingkat kecemasan di karenakan oleh manajemen stress atau pengelolaan emosi yang lebih baik, siswa telah belajar cara-cara yang efektif untuk

mengelola stress, seperti teknik relaksasi, perencanaan yang lebih baik atau pengaturan waktu, asumsi tersebut di dukung oleh teori dari sari, siti, ferisa bahwa Manajemen stres dan pengelolaan emosi sangat penting untuk mengurangi kecemasan siswa. Pemilihan strategi manajemen stres yang efektif dapat berdampak positif pada perilaku siswa, sementara pengelolaan emosi yang baik juga melibatkan pemikiran positif. Penelitian menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengelola emosi dapat meningkatkan kecemasan, sementara kemampuan dalam manajemen emosi dapat mengurangi kecemasan. Dengan kata lain, semakin tinggi kemampuan dalam manajemen stres dan pengelolaan emosi, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami siswa (Sari et al., 2020). Seorang pelajar yang dapat memahami, membedakan, dan menggunakan emosi dengan baik akan tetap termotivasi meskipun dalam kondisi tertekan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pengelolaan emosi yang baik berdampak positif terhadap kualitas kinerja (Sari et al., 2020). penelitian yang di lakukan oleh (Sari et al., 2020) menunjukkan bahwa koefisien regresi manajemen stres (XI) adalah 0,056. Koefisien regresi negatif ini mengindikasikan bahwa setiap peningkatan 1 satuan dalam manajemen stres (XI) akan menyebabkan penurunan kecemasan siswa (Y) sebesar 0,056 satuan, dengan asumsi variabel lain tetap konstan.

Pada hasil *post-test* di dapatkan 2 orang mengalami penurunan tingkat kecemasan yang sebelumnya mengalami kecemasan berat turun menjadi kecemasan sedang sehingga berbeda dengan responden lain yang dari kecemasan berat turun menjadi kecemasan ringan, hal tersebut dikarenakan terdapat faktor lain yaitu saat melakukan metode *butterfly hug* kedua responden tersebut tidak memikirkan hal hal positif atau menyenangkan serta tidak sepenuhnya fokus pada metode tersebut, sehingga mempengaruhi hasil dan penurunan tingkat kecemasan. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan teori dari cridder dalam (Pangastuti, 2014) bahwa memfokuskan perhatian pada aspek-aspek positif dari situasi yang sedang dihadapi dapat membantu seseorang untuk menjaga emosi positif dan menghindari emosi negatif. Hal ini juga mempermudah dalam menghadapi situasi yang menegangkan dan menimbulkan kecemasan. Sikap positif terhadap kecemasan berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental, sehingga pada akhirnya akan memudahkan seseorang dalam mengatasi kecemasan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Di dukung oleh hasil penelitian dari (Machmudati & Diana, 2017) yaitu mahasiswa yang mengikuti pelatihan berfikir positif cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Selain itu pada hasil *post test* di dapatkan bahwa ada 3 responden yang sebelumnya mengalami kecemasan sedang menjadi tidak mengalami kecemasan, hal tersebut terjadi karena 2 dari 3 responden secara rutin melakukan metode *butterfly hug* di rumah dan mereka juga mengkombinasikannya dengan terapi lain, yaitu terapi musik sehingga hasil yang di dapatkan menjadi lebih optimal. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan teori dari Djohan dalam (Larasati & Prihatanta, 2017) mendengarkan musik dapat membuat seseorang merasa lebih tenang dan nyaman, serta berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan mereka dalam menghadapi berbagai situasi. Terapi musik dirancang untuk menangani berbagai masalah dan memiliki makna yang berbeda bagi setiap individu. Oleh karena itu, terapi ini digunakan secara luas, termasuk untuk mengatasi rasa sakit, manajemen stres dan kecemasan.

Pada hasil *post-test* di dapakan juga bahwa 1 orang yang tidak mengalami kecemasan di karenakan siswa tersebut rutin melakukan metode *butterfly hug* di rumah dan juga memberikan *space* untuk dirinya berfikir, menerima keadaan dan kenyataan terhadap situasi yang di alami, hasil penelitian tersebut sejalan dengan teori dari Ahmad & Ambotang dalam jurnal (Oktawirawan, 2020) kemampuan spiritual, seperti kemampuan untuk menerima dan menghadapi kondisi yang ada, dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang dialami seseorang. Dengan mengembangkan sikap penerimaan terhadap situasi yang tidak dapat diubah, seseorang bisa merasa lebih tenang dan lebih mampu mengatasi tekanan emosional. Hal ini terjadi karena penerimaan spiritual dapat membawa ketenangan batin dan membantu seseorang menghadapi tantangan hidup dengan lebih bijaksana dan kurang terbebani oleh rasa cemas.

Pelukan dapat memberikan pengaruh emosional yang positif yang berdampak oleh reaksi biokimia serta reaksi fisiologis yaitu adanya peningkatan oksitosin plasma, norepinefrin, kortisol, dan adanya perubahan tekanan darah. Pada penelitian ini menggunakan terapi *butterfly hug* yang berfungsi meningkatkan kadar oksigen dalam darah yang membuat seseorang lebih tenang. Dengan melakukan terapi *butterfly hug* membuat diri lebih tenang, meningkatkan kepercayaan diri dan rasa aman, menghilangkan rasa sedih dan sakit serta dapat menurunkan kecemasan (Hafida et al., 2023).

Pelukan dapat memicu reaksi biokimia dan fisiologis yang menguntungkan, seperti peningkatan kadar oksitosin dan perubahan dalam tekanan darah. Terapi *butterfly hug* adalah metode sederhana yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan, meningkatkan kadar oksigen dalam darah, dan menciptakan rasa ketenangan. Prosesnya melibatkan pengaturan pernapasan, pemfokusan pada emosi dan tepukan lembut pada bahu secara bergantian selama beberapa menit (Yuliana et al., 2024).

Menurut asumsi peneliti seseorang yang merasa cemas sangat membutuhkan ketenangan dan penguatan untuk meredakan perasaannya. Salah satu cara yang efektif adalah dengan melakukan teknik relaksasi untuk menghilangkan pikiran negative. Dengan menggunakan *butterfly hug*, efek menenangkan

yang ditimbulkannya dapat membuat seseorang merasa nyaman, mengurangi pemikiran negatif, dan mengurangi tingkat kecemasan secara signifikan.

Analisis Bivariat

Pengaruh Metode *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan pengisian kuisoner HARS untuk mengukur tingkat kecemasan peserta. Setelah itu, peserta menjalani perlakuan menggunakan metode *butterfly hug* setiap hari selama 10 menit, dengan pelaksanaan dilakukan secara berturut-turut selama 3 hari. Pada hari terakhir, peserta kembali diminta untuk mengisi kuisioner guna mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan setelah penerapan metode *butterfly hug*.

Berdasarkan hasil analisis statistik menunjukan bahwa nilai *P.value* 0,000 dan nilai *t hitung* sebesar 13.647 pada derajat kebebasan 15 dan nilai α0,05. Sehingga hipotesis yang menyatakan Metode *butterfly hug* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada siswa di SMK Gotong Royong diterima, artinya metode *butterfly hug* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada siswa di SMK Gotong Royong.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian oleh Girianto, Widayati, & Agusti mengenai metode *butterfly hug* dalam mengurangi kecemasan pada lansia. Penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi diberikan, selain itu hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Yuliana et al., 2024) yaitu Terdapat pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa semester 6 kelas 6 A prodi Keperawatan di Universitas Indonesia maju. penelitian lain mendukung yaitu penelitian yang di lakukan oleh (Hafida et al., 2023) terlihat bahwa p-value0,000 (p-value <0,05) maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterimadan H0 ditolak, sehingga dapat diartikan terapi *butterfly hug* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah menerima intervensi, terjadi perubahan dalam tingkat kecemasan remaja. Selama penelitian, responden mengikuti instruksi terapi dengan baik, termasuk mengikuti petunjuk untuk memejamkan mata, meletakkan tangan di bahu dengan posisi seperti kupu-kupu, dan mengikuti kata-kata yang disampaikan. Beberapa responden menunjukkan tingkat fokus yang tinggi. Setelah di intervensi, responden mengatakan merasa sedih yang disertai dengan perasaan lebih tenang dan nyaman.

Anita dalam Maharani, Supriadi dan Widyastuti, mengemukakan kecemasan adalah kondisi di mana seseorang merasakan perasaan tidak menentu, panik, takut tanpa alasan yang jelas dan gelisah secara berkelanjutan. Keadaan ini dapat berdampak negatif, seperti menurunnya prestasi siswa. Siswa yang mengalami kecemasan sering kali dipenuhi oleh kekhawatiran berlebihan, ketakutan, perasaan tertekan, ketidakamanan, rasa bersalah, pikiran yang kacau dan ketegangan fisik. Orang yang mengalami kecemasan cenderung takut akan penilaian negatif dari orang lain, yang menyebabkan mereka selalu merasa rendah diri dan menghindari interaksi sosial (Hafida et al., 2023).

Kecemasan merupakan keadaan emosi dan pengalaman perasaan seseorang dimana keduanya merupakan kekuatan yang tidak dapat dilihat secara langsung (Lishani & Jannah, 2018).

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 gejal kecemasan seperti *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA), dopamin, serotonin dan norepinefrin juga turut serta (Owen, 2016) dalam (Hafida et al., 2023).

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 ((Hafida et al., 2023).

Butterfly hug memberikan efek positif pada emosi dengan memengaruhi reaksi biokimia dan fisiologis, seperti peningkatan oksitosin plasma, norepinefrin, kortisol dan perubahan tekanan darah. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan kadar oksigen dalam darah, menciptakan ketenangan, meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi rasa sedih dan sakit, serta menurunkan kecemasan. Teknik ini melibatkan memberikan sugesti pada diri sendiri tanpa bantuan orang lain, memberikan ketenangan, dan dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, seolah-olah memeluk diri sendiri dengan keyakinan bahwa segala sesuatu akan baik-baik saja (Pristianto et al., 2022). *Butterfly hug* terbukti mengurangi stres, kecemasan dan pengaruh negatif, serta meningkatkan kepercayaan diri (Yuliana et al., 2024). Penelitian oleh Pristianto menunjukkan bahwa terapi *butterfly hug* juga meningkatkan kepercayaan diri dan menyeimbangkan senyawa kimia otak.

Terapi ini memberikan efekrileks, 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 dalam (Hafida et al., 2023).

Dalam terapi *butterfly hug* itu sendiri memiliki beberapa kelebihan dalam hal penerapannya. Keuntungannya berupa terapi ini bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja, sehingga memungkinkan siswa untuk kembali mengurangi kecemasannya. Menurut asosiasi komprehensif psikologi energi, terapi *butterfly hug* dapat menjadikan hati terasa lapang, otak kiri dan kanan menjadi seimbang, sehingga para siswa yang mengalami kecemasan dapat mengatasi kecemasannya secara alami (Yuliana et al., 2024).

Peneliti berasumsi penggunaan metode ini dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pada individu yang mengalami masalah kecemasan. Asumsi ini didasarkan pada penelitian atau teori bahwa teknik-teknik tertentu, seperti metode *butterfly hug* yang melibatkan gerakan fisik tertentu dan fokus pada pernapasan, dapat memberikan manfaat psikologis seperti mengurangi ketegangan dan meningkatkan rasa nyaman atau kedamaian secara subjektif. Selain itu saat melakukan perlakuan responden merasakan perasaan rileks dan aman. Sebelum diberikan terapi *butterfly hug*, responden lebih cenderung hanya memusatkan perhatian pada kecemasan yang mereka rasakan, namun setelah menerima terapi tersebut, mereka teralihkan untuk lebih memusatkan perhatian pada proses terapi *butterfly hug*, sehingga mengakibatkan penurunan kecemasan yang dialami. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan bahwa menggunakan metode ini dapat memberikan dampak positif terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yang mengikutinya.

KESIMPULAN

Tingkat kecemasan sebelum diberikan metode *butterfly hug* di ukur menggunakan kuesioner HARS *(Hammilton Anxiety Rating Scale).* Dimana hasil pre-test yaitu kecemasan berat berjumlah 8 responden. Tingkat kecemasan setelah diberikan metode *butterfly hug* kecemasan ringan berjumlah 11 responden, diikuti kecemasan sedang berjumlah 2 responden. Terdapat pengaruh metode *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan pada siswa di SMK Gotong Royong, dimana hasil analisa *paried sample test* diperoleh nilai *p.value* 0,000 dan nilai *t hitung* sebesar 13.647 pada derajat kebebasan 15 dan nilai α0,05.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Arviani, H., Subardja, N. C., & Perdana, J. C. (2021). Mental Healing in Korean Drama "It's Okay to Not Be Okay. *JOSAR (Journal of Students Academic Research)*, *6*(3), 346–356.

[2] Avelina, Y., & Natalia, I. Y. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas hidup pasien hipertensi yang sedang menjalani pengobatan hipertensi di desa lenandareta wilayah kerja puskesmas paga. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, *7*(1).

[3] Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, *8*(3), 295–300.

[4] Hafida, H., Effendi, Z., & Purwanto, S. (2023). Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug Dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, *9*(1), 190–202.

[5] Hamenda, T. F., Moo, S., Hunowu, R., & Soeli, Y. M. (2022). Pengembangan Deteksi Dini Gangguan Kesehatan Jiwa Dengan Mental Health Screening Berbasis Aplikasi Android Untuk Masyarakat Pesisir Pantai Desa Ponelo. *Jambura Nursing Journal. Januari*, *4*(1), 16–21.

[6] Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, *11*(22), 9–21.

[7] Inaya, F. (2022). Pengaruh Metode Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Daerah Cilacap. Universitas Al-Irsyad Cilacap.

[8] Krisnaningrum, C. M., & Purwandari, E. (2015). *Hubungan Strategi Koping dengan Kecemasan Menghadapi Ujian SBMPTN*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

[9] Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2017). Pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, *16*(1).

[10] Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, *9*(1), 107–127.

[11] Menarche, L. F. O. F. (2023). Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *11*(4).

[12] Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor pemicu kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *20*(2), 541–544.

[13] Pangastuti, M. (2014). Efektifitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional (UN) pada siswa SMA. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *3*(01).

[14] Rahmy, H. A., & Muslimahayati, M. (2021). Depresi dan kecemasan remaja ditinjau dari perspektif

kesehatan dan islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, *1*(1), 35–44.

[15] Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh manajemen stress dan kelola emosi terhadap tingkat kecemasan siswa di masa new normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *2*(2), 62–67.

[16] Tyas, L. W. (2022). Hubungan Depresi, Kecemasan dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Sekolah Menengah Atas Kota Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *13*(3).

[17] Yuliana, A., Agustina, M., & Tresya, E. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, *2*(1), 58–72.