



PENGARUH *BUTTERFLY HUG* DAN *DEEP BREATHING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI SMP NEGERI 3 PAGELARAN

Idris Handriana¹, Rosmawati²

¹ Sekolah Tinggi Kesehatan Indonesia Wirautama ² Universitas YPIB Majalengka

*Email Korespondensi: idrishandriana062@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang sering dialami remaja akibat tekanan dari lingkungan sekolah, sosial, dan tuntutan akademik. Jika tidak ditangani, kecemasan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, konsentrasi belajar, dan hubungan sosial. Salah satu metode nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan adalah teknik *Butterfly Hug* dan *Deep Breathing*, yang memberikan efek relaksasi melalui stimulasi tubuh dan pengaturan pernapasan. Penelitian ini: bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Butterfly Hug* dan *Deep Breathing* terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 3 Pagelaran. Metode: Penelitian ini menggunakan Metode yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 42 responden kelas IX yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian: Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan hingga sedang. Setelah diberikan teknik *Butterfly Hug* dan *Deep Breathing*, 28,6% tidak mengalami kecemasan dan 50% mengalami kecemasan ringan. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* memperoleh nilai $Z = -4,574$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menunjukkan adanya pengaruh signifikan. Kesimpulan: dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan teknik *Butterfly Hug* dan *Deep Breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 3 Pagelaran. Kedua teknik ini efektif, mudah diterapkan, dan dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan pada remaja.

Kata kunci: *Butterfly Hug*, *Deep Breathing*, Kecemasan, Remaja

ABSTRACT

Anxiety is an emotional condition commonly experienced by adolescents due to pressures from school, social environments, and academic demands. If not properly managed, anxiety can negatively affect mental health, learning concentration, and social relationships. One non-pharmacological method to reduce anxiety is the Butterfly Hug and Deep Breathing techniques, which provide relaxation effects through body stimulation and breathing regulation. Objective: This study aims to determine the effect of Butterfly Hug and

Deep Breathing techniques on anxiety levels among adolescents at SMP Negeri 3 Pagelaran
Methods: This research used a Quasi-Experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 42 ninth-grade students selected using purposive sampling. The research instrument used the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) to measure anxiety levels before and after the intervention. **Results:** The findings showed that before the intervention, most respondents experienced mild to moderate anxiety. After applying the Butterfly Hug and Deep Breathing techniques, 28.6% reported no anxiety and 50% reported mild anxiety. The Wilcoxon Signed-Rank Test yielded $Z = -4.574$ with $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant difference before and after the intervention. **Conclusion:** There is a significant effect of Butterfly Hug and Deep Breathing techniques on reducing anxiety levels among adolescents at SMP Negeri 3 Pagelaran. Both techniques are effective, easy to apply, and can be used as non-pharmacological interventions to reduce adolescent anxiety.

Keywords: Butterfly Hug, Deep Breathing, Anxiety, Adolescents

PENDAHULUAN

Menurut (Ramdhiani *et al.*, n.d.) Masa remaja adalah tahap peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Periode ini sering dipandang sebagai kelanjutan dari masa kanak-kanak sebelum mencapai kedewasaan. Masa remaja sering dianggap sebagai berkelanjutan dari masa anak-anak sebelum dewasa. Ini merupakan periode gejolak batin, masa transisi atau seperti berada di jembatan yang menghubungkan periode kanak-kanak yang memiliki keterkaitan dengan fase dewasa (Daradjat, 2009 dalam Suryana Ermis, 2022).

Berdasarkan World Health Organization (WHO) remaja didefinisikan sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah individu dengan rentang usia 10 hingga 18 tahun.

Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) memiliki cakupan yang lebih luas, yaitu mencakup individu berusia 10-24 tahun dan belum menikah. Pada tahap ini, remaja cenderung memiliki rasa harga diri yang tinggi, ambisi yang besar, serta keinginan yang besar dan sulit terwujud. Akibatnya mereka rentan mengalami kecemasan yang berlebihan Ketika kenyataan tidak sesuai dengan harapan. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat memicu perasaan putus asa serta kecemasan yang sulit dikendalikan, yang dalam jangka panjang berpotensi berkembang menjadi depresi atau gangguan psikologis yang lebih serius (Rahma & S, 2025).

Masa remaja pada dasarnya penuh atas perubahan, diantaranya ialah perubahan fisik akibat dari peningkatan hormon, perubahan proses pemikiran yang luas dan abstrak, perubahan kehidupan sosial pada kelompok dan teman baru. Semua perubahan ini terjadi secara serentak pada remaja dan melibatkan emosi sehingga remaja perlu menyesuaikan diri atas perubahan tersebut dengan cara yang berbeda antara satu atas yang lain (Ramdhiani *et al.*, n.d.).

Kesalahan remaja ketika bertindak dapat menimbulkan reaksi emosi yang tidak stabil sehingga menyebabkan remaja mengalami gangguan seperti kecemasan, gangguan pemusatan atas, gangguan stress pasca-trauma, gangguan perilaku, depresi (Aulia *et al.*, 2024)

Kecemasan merupakan tingkat khawatir yang berlebih terhadap sejumlah aktivitas atau peristiwa yang berlangsung hampir setiap harinya, selama 6 bulan atau lebih. Penyakit ini sering terjadi, dimana sekitar 3-5 orang dewasa pernah mengalaminya dan 2 kali lebih sering terjadi pada wanita. Pada umumnya penyakit ini terjadi berawal dari anaka-anak atau remaja. Kondisi penderita, kondisi ini penderita kerap mengalami stress selama bertahun-tahun (Muhammad A *et al.*, 2021)

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. Untuk Laporan tentang Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 didapatkan dalam jangka waktu 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% (Aulia *et al.*, 2024)

Terapi *Butterfly Hug* merupakan sebuah terapi yang tekniknya adalah dengan menyarankan pada diri kita 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 untuk meredakan stress dan kecemasan yang dialami oleh seseorang (Nadidah Faras Dita *et al.*, 2024).

Butterfly hug merupakan salah satu metode terapi dengan memberikan saran kepada diri sendiri agar merasa lebih baik. Metode *butterfly hug* juga terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan dapat membuat kita lebih tenang. Tidak hanya itu, *butterfly hug* juga dikenal efektif memulihkan perasaan negatif dan traumatis. Hal ini dibuktikan pada saat metode ini digunakan pada saat menolong korban yang selamat dari bencana alam di Meksiko tahun 1998 untuk mengurangi perasaan traumatis yang dialami (Arviani *et al.*, 2021).

Dalam penelitiannya yang berjudul *Deep Breathing and Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta.: Deep Breathing and Butterfly Hug untuk Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta*, Arif Pristianto dkk menunjukkan bahwa pengajaran dapat membantu siswa mengatasi stres. Kombinasi kedua teknik ini telah menunjukkan efek positif terhadap stres dan hasil negatif. Kedua teknik ini telah menunjukkan efek positif terhadap stres, kecemasan, dan hasil negatif.

Martini *et al.* (2022).menemukan bahwa mempraktikkan afirmasi positif untuk afirmasi diripada diri sendiri dapat meningkatkan harga diri seseorang. Setelah meninjau dari penelitian tersebut, meskipun *butterfly hug* Dan *Deep Breathing* belum banyak diteliti namun telah menunjukkan pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan. Pada penelitian sebelumnya, belum ada yang secara khusus mengeksplorasikan *butterfly hug* pada populasi remaja SMP Negeri 3 Pagelaran.

Berdasarkan data awal yang didapatkan pada lokasi penelitian jumlah remaja putra pada kelas IX adalah 35 siswa dan jumlah remaja putri pada kelas IX adalah 38 siswi jadi total keseluruhan remaja pada kelas IX adalah 73 siswa/i. Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Pagelaran karena lokasinya mudah diakses sehingga penelitian dapat dilakukan dengan lancar, selain itu data distribusi sampelnya cukup dan sesuai dengan subjek penelitian. Lokasi penelitian juga cukup memenuhi kriteria pengambilan sampel.

Dalam hal ini, peneliti menemukan kebaharuan untuk mengaplikasikan *butterfly hug* dan *Deep Breathing* kepada remaja SMP 3 Pagelaran ini, dengan berbagai tekanan yang menyebabkan timbulnya kecemasan. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh *Butterfly Hug* Dan *Deep Breathing* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Smp Negri 3 Pagelaran”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Quasi-Eksperimen* jenis *One-Grup Pretest-Posttest design*. Pada desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2020).

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. *Pretest*

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi HARS sebelum diberikan intervensi

No	Hasil <i>pretest</i> HARS	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak ada kecemasan	0	0%
2.	Kecemasan ringan	18	42.9%
3.	Kecemasan sedang	17	40.5%
4.	Kecemasan berat	7	16.7%
5.	Kecemasan sangat berat	0	0%
Total		42	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan, yaitu sebanyak 18 orang (42,9%), diikuti oleh responden dengan kecemasan sedang sebanyak 17 orang (40,5%), dan kecemasan berat sebanyak 7 orang (16,7%). Tidak terdapat responden yang tidak mengalami kecemasan maupun yang mengalami kecemasan sangat berat. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden sudah memiliki tingkat kecemasan ringan hingga sedang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi lingkungan, tekanan belajar, serta kurangnya pengetahuan atau kemampuan dalam mengelola stres dan kecemasan.

b. *Posttest*

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi HARS setelah diberikan intervensi

No	Hasil <i>posttest</i> HARS	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak ada kecemasan	12	28.6%
2.	Kecemasan ringan	21	50%
3.	Kecemasan sedang	8	19%
4.	Kecemasan berat	1	2.4%
5.	Kecemasan sangat berat	0	0%
Total		42	100%

Berdasarkan tabel 4.3 mengenai distribusi frekuensi hasil *posttest* HARS setelah diberikan intervensi, diketahui bahwa dari 42 responden, sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan, yaitu sebanyak 21 responden (50%). Selanjutnya, terdapat 12 responden (28,6%) yang tidak mengalami kecemasan, sedangkan 8 responden (19%) masih berada pada kategori kecemasan sedang. Hanya 1 responden (2,4%) yang mengalami kecemasan berat, dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan sangat berat (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi, tingkat kecemasan responden cenderung menurun, dengan sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan hingga tidak ada kecemasan sama sekali.

2. Analisis Bivariat

Pada sub bab ini akan memaparkan hasil penelitian berupa pengaruh *butterfly hug* dan *deep breathing* terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 3 Pagelaran yang akan disajikan dalam bentuk tabel. Berdasarkan uji normalitas dengan uji *Shapiro wilk* pada data variabel tingkat kecemasan didapatkan hasil $p = 0,000$ sedangkan hasil *posttestnya* $p = 0,000$. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga uji analisis yang digunakan adalah uji nonparametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi hasil uji Wilcoxon signed-rank test pengaruh butterfly hug dan deep breathing terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 3 Pagelaran (n=42)

Tingkat Kecemasan HARS (pretest-posttest)	n	Z	P value
<i>Negative Ranks</i>	30 ^a		
<i>Positive Ranks</i>	3 ^b		
<i>Ties</i>	9 ^c	-4.574 ^b	0.000
Total	42		

Berdasarkan tabel 4.4 mengenai hasil uji *Wilcoxon signed-rank test* terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *butterfly hug* dan *deep breathing* pada remaja di SMP Negeri 3 Pagelaran, diperoleh hasil bahwa terdapat 30 responden (*Negative Ranks*) yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi, 3 responden (*Positive Ranks*) yang mengalami peningkatan tingkat kecemasan, dan 9 responden (*Ties*) yang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan. Hasil uji menunjukkan nilai $Z = -4,574$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi *butterfly hug* dan *deep breathing* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 3 Pagelaran.

PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan remaja di SMP Negeri 3 Pagelaran sebelum diberikan intervensi *Butterfly Hug* dan *Deep Breathing*.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan intervensi, diketahui bahwa sebagian besar remaja di SMP Negeri 3 Pagelaran mengalami tingkat kecemasan ringan hingga sedang, yaitu sebanyak 18 responden (42,9%) berada pada kategori kecemasan ringan, 17 responden (40,5%) pada kategori kecemasan sedang, dan 7 responden (16,7%) pada kategori kecemasan berat. Hasil ini menggambarkan bahwa sebelum diberikan intervensi, mayoritas remaja masih merasakan gejala-gejala kecemasan, baik dalam bentuk fisik seperti jantung berdebar, sulit tidur, dan otot tegang, maupun dalam bentuk psikologis seperti rasa khawatir, gugup, dan ketidaknyamanan dalam berinteraksi sosial.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Stuart (2019), kecemasan adalah respon emosional terhadap ancaman yang dirasakan individu terhadap suatu situasi yang tidak pasti atau berbahaya. Kecemasan pada remaja merupakan hal yang wajar, karena masa remaja adalah fase transisi yang penuh perubahan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Ali dan Asrori (2018) juga menyebutkan bahwa remaja pada usia 14–16 tahun sering kali mengalami konflik batin dan tekanan psikologis karena proses pencarian jati diri, sehingga rentan terhadap stres dan kecemasan. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa mayoritas

responden berada pada usia remaja madya (76,2%), di mana fase ini sangat erat dengan pencarian identitas diri, perasaan tidak stabil, dan dorongan sosial yang kuat.

Faktor lain yang turut memengaruhi tingginya tingkat kecemasan pada remaja adalah tekanan akademik dan hubungan sosial di sekolah. Hal ini sejalan dengan pernyataan Greenberger dan Padesky (2022) bahwa pemikiran negatif dan irasional pada remaja sering kali menyebabkan perasaan cemas, khawatir, serta persepsi diri yang rendah terhadap kemampuan mereka. Selain itu, WHO (2021) melaporkan bahwa gangguan kecemasan pada remaja meningkat setiap tahunnya, dengan prevalensi mencapai 4,6% pada kelompok usia 15–19 tahun.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Aulia, Yuliasuti, & Suyatno (2024) yang menemukan bahwa remaja cenderung memiliki tingkat kecemasan tinggi akibat tekanan sosial dan akademik, dan tanpa intervensi relaksasi yang tepat, kondisi tersebut dapat memicu stres kronis. Artinya, sebelum dilakukan terapi relaksasi seperti *Butterfly Hug* dan *Deep Breathing*, remaja belum memiliki mekanisme koping yang efektif untuk menenangkan diri ketika menghadapi situasi yang menekan.

Berdasarkan penelitian tersebut peneliti berasumsi tingkat kecemasan yang tinggi pada fase awal penelitian disebabkan oleh ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu dalam mengelola tekanan emosional. Selain itu, kurangnya edukasi tentang teknik relaksasi sederhana membuat remaja cenderung menginternalisasi stresnya tanpa mekanisme pengalihan yang sehat.

Tingkat kecemasan remaja di SMP Negeri 3 Pagelaran setelah diberikan intervensi *Butterfly Hug* dan *Deep Breathing*.

Setelah diberikan intervensi selama empat hari, hasil *posttest* menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Dari 42 responden, sebanyak 12 responden (28,6%) tidak lagi mengalami kecemasan, 21 responden (50%) berada dalam kategori kecemasan ringan, 8 responden (19%) mengalami kecemasan sedang, dan hanya 1 responden (2,4%) yang masih berada dalam kategori kecemasan berat. Tidak ada responden yang mengalami kecemasan sangat berat. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi kombinasi *Butterfly Hug* dan *Deep Breathing* berhasil menurunkan tingkat kecemasan secara efektif.

Penurunan ini terjadi karena kombinasi kedua teknik tersebut memberikan efek fisiologis dan psikologis yang saling melengkapi. Menurut Shapiro (1999) dan Jarero & Artigas (2014), *Butterfly Hug* adalah metode *self-healing* yang menggunakan stimulasi bilateral untuk menyeimbangkan aktivitas otak kiri dan kanan, sehingga membantu individu mengolah emosi negatif dan menciptakan perasaan tenang. Di sisi lain, teori Smeltzer (2013) menjelaskan bahwa *Deep Breathing* mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan denyut jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot. Dengan demikian, kombinasi kedua teknik ini dapat membantu menenangkan tubuh dan pikiran secara bersamaan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Arif Pristianto dkk. (2022) yang menyatakan bahwa kombinasi *Deep Breathing* dan *Butterfly Hug* terbukti efektif menurunkan kecemasan siswa di MAN 2 Surakarta. Responden dalam penelitian tersebut menunjukkan peningkatan pemahaman dan kemampuan mengelola kecemasan setelah mendapatkan edukasi dan praktik kedua teknik relaksasi tersebut. Penelitian Caturini dkk. (2023) juga mendukung hasil ini dengan menyatakan bahwa *Butterfly Hug* dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan menurunkan gejala cemas melalui afirmasi positif dan stimulasi diri yang menenangkan.

Dari sisi teori psikologis, penurunan kecemasan pascaintervensi juga selaras dengan konsep *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dijelaskan oleh Greenberger & Padesky (2022), di mana perubahan pada perilaku dan fisiologi (seperti pernapasan dan sentuhan)

dapat memengaruhi pikiran dan emosi individu. Dalam konteks ini, *Butterfly Hug* dan *Deep Breathing* menjadi stimulus positif yang membantu individu mengubah respons tubuh terhadap stresor menjadi lebih adaptif.

Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti berasumsi bahwa hasil penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi menunjukkan bahwa kombinasi kedua teknik ini efektif karena bekerja pada dua aspek utama penyebab kecemasan, yaitu aspek fisiologis (melalui pernapasan) dan aspek emosional (melalui stimulasi diri dan sugesti positif). Peneliti juga berasumsi bahwa remaja mampu melakukan kedua teknik ini dengan mudah karena bersifat sederhana, tidak membutuhkan alat khusus, serta bisa dilakukan di mana saja.

Pengaruh *butterfly hug* dan *deep breathing* terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 3 Pagelaran

Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon Signed-Rank Test, diperoleh nilai $Z = -4,574$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Artinya, kombinasi *Butterfly Hug* dan *Deep Breathing* memiliki pengaruh yang nyata terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 3 Pagelaran. Temuan ini memperkuat hipotesis penelitian bahwa kedua teknik relaksasi tersebut dapat menjadi metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengatasi kecemasan pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kurniawan & Sudarta (2024) bahwa *Butterfly Hug* dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah, memperbaiki sirkulasi, dan menenangkan sistem saraf pusat melalui stimulasi bilateral yang memberikan sensasi aman dan nyaman. Sedangkan *Deep Breathing* menurut Setyoadi (2011) mampu meningkatkan ventilasi paru dan aktivitas saraf parasimpatis yang menghasilkan gelombang alfa otak, menciptakan efek relaksasi mendalam, serta menurunkan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin.

Penelitian Suci Ramdhiani dkk. (2024) juga melaporkan hasil yang sama, yaitu adanya pengaruh signifikan antara *Butterfly Hug* terhadap penurunan stres pada remaja SMK Al-Mafatih Jakarta ($p = 0,000$). Demikian pula dengan penelitian Aulia dkk. (2024) yang menemukan bahwa terapi *Butterfly Hug* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada remaja SMA di Boyolali. Kedua penelitian ini menegaskan efektivitas teknik tersebut dalam membantu individu mengelola tekanan psikologis.

Secara fisiologis, kedua teknik ini memberikan efek menenangkan yang terjadi karena aktivasi sistem saraf parasimpatis yang memperlambat detak jantung dan menurunkan tekanan darah. Secara psikologis, teknik ini mendorong individu untuk lebih sadar terhadap tubuh dan emosinya, sehingga mampu mengendalikan respons terhadap stres. Kombinasi ini menjadikan tubuh dan pikiran berada dalam keadaan relaksasi optimal, yang berdampak pada penurunan gejala kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti berasumsi bahwa peneliti berasumsi bahwa pengaruh signifikan ini disebabkan oleh keterpaduan antara aspek fisiologis (pengaturan napas dalam *Deep Breathing*) dan aspek emosional (afirmasi positif dalam *Butterfly Hug*). Ketika keduanya dilakukan bersamaan, respon relaksasi menjadi lebih cepat dan mendalam. Peneliti juga beranggapan bahwa faktor dukungan lingkungan sekolah yang kondusif selama intervensi turut memperkuat hasil positif tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test diperoleh nilai $Z = -4,574$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

- terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *Butterfly Hug* dan *Deep Breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 3 Pagelaran.
2. Hasil penelitian ini mendukung teori dan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nonfarmakologis seperti *Butterfly Hug* dan *Deep Breathing* mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan relaksasi, serta membantu individu mengelola emosi negatif dengan lebih baik. Oleh karena itu, kombinasi kedua teknik ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi sederhana dan efektif untuk mengatasi kecemasan pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agras, W. S. (2015). **The Oxford Handbook of Eating Disorders**. Oxford University Press.
- Ahmad, M., Sari, D., & Wahyuni, R. (2021). **Dasar-dasar Keperawatan Jiwa**. Jakarta: EGC.
- Ali, M., & Asrori, M. (2018). **Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik**. Jakarta: Bumi Aksara.
- Andiani, L. (2021). Pengaruh *butterfly hug* terhadap pengendalian emosi pada remaja. **Jurnal Psikologi Remaja**, 12(2), 45-52.
- Arsyila, N., Rachman, T., & Mufidah, S. (2019). **Psikologi Perkembangan Remaja**. Yogyakarta: Deepublish.
- Artaguna, I. W., Hartini, T., & Dwi, F. N. (2022). Efektivitas teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan siswa. **Jurnal Kesehatan Mental Remaja**, 5(1), 33-40.
- Arviani, D., Setiawan, R., & Ningsih, R. (2021). *Butterfly Hug* sebagai teknik terapi emosional pasca trauma. **Jurnal Keperawatan Psikologi**, 3(2), 101-109.
- Aulia, R., & Pratiwi, F. (2024). Pengaruh *butterfly hug* terhadap stres dan cemas. **Jurnal Intervensi Psikologis Remaja**, 6(1), 55-63.
- Berek, J. S. (2018). **Manual of Clinical Gynecology**. Lippincott Williams & Wilkins.
- Caturini, E., Pramudita, R. A., & Hidayati, N. (2023). Efektivitas *Butterfly Hug* dalam memperbaiki hubungan emosional jarak jauh. **Jurnal Keperawatan Jiwa**, 11(2), 78-85.
- Center for Reproductive Health University of Queensland & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). **Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022 Report**.
- Faretta, E., *et al.* (2022). *Butterfly hug* sebagai pendekatan EMDR untuk pemulihan emosi. **Jurnal Terapi Kesehatan Jiwa**, 9(3), 76-84.
- Greeberger, D., & Padesky, C. A. (2022). **Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think**. The Guilford Press.
- Huizink, A. C., *et al.* (2016). The role of relaxation techniques in mental health prevention. **Mental Health Journal**, 22(3), 112-118.
- Jarero, I., & Artigas, L. (2014). The *Butterfly Hug* Method: EMDR-integrated therapy for disaster survivors. **Trauma & EMDR Journal**, 8(1), 15-20.
- Kartikowati, E. (2016). Relaksasi dan penurunan tingkat kecemasan dengan teknik pernapasan. **Jurnal Psikologi dan Kesehatan**, 4(2), 21-29.
- Keliat, B. A., *et al.* (2019). **Keperawatan Jiwa: Konsep dan Praktik**. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). **Peraturan Menteri Kesehatan No. 25 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi**. Jakarta: Kemenkes RI.
- Korkmazlar, Ü., *et al.* (2020). EMDR therapy in disaster psychology: application of butterfly hug. **Journal of Psychological Recovery**, 6(2), 89-96.
- Kurniawan, M., & Sudarta, Y. (2024). *Butterfly Hug* sebagai terapi sederhana

- penurunan kecemasan. *Jurnal Keperawatan Mandiri*, 7(1), 33–40.
- Martini, Y., Hasanah, I., & Fitria, L. (2022). Efektivitas afirmasi diri terhadap kecemasan sosial. *Jurnal Psikologi Remaja*, 3(2), 64–73.
- Muhammad, A., & Harahap, T. (2021). Tingkat kecemasan dan faktor pemicunya. *Jurnal Psikologi Klinis Remaja*, 5(1), 22–30.
- Nadidah, F. D., Nurjanah, S., & Lestari, R. (2024). Pengaruh terapi *butterfly hug* pada siswa dengan stres emosional. *Jurnal Keperawatan Sehat Jiwa*, 4(1), 44–50.
- Nasrudin, A. (2020). Perkembangan psikologis dan sosial remaja. *Psikodinamika: Jurnal Psikologi*, 6(1), 35–42.
- Nevid, J. S. (2021). *Abnormal Psychology in a Changing World* (11th ed.). Pearson.
- Nipa, A. R. (2017). Deep breathing untuk mengatasi gangguan stres. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 102–110.
- Pristianto, A., *et al.* (2022). *Deep Breathing* dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Remaja*, 5(2), 61–68.
- Rahma, N., & S, R. (2025). Dinamika psikologis remaja dalam menghadapi tekanan sosial. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Remaja*, 8(1), 50–57.