



PEMBERDAYAAN REMAJA DALAM PELATIHAN TEKNIK BUTTERFLY HUG SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Erika Fariningsih^{*1}, Yulinda Laska^{*2}, Salfa Insani Sifa³, R. Septhya Putri Aulya Sartika⁴, Natasya Putri Saruksuk⁴, Umila Naveli Gustina⁶
Universitas Awal Bros



***Corresponding author Yulinda Laska**
Email : rika.fn13@gmail.com
HP: +62 812-8485-9707

Kata Kunci:

Kesehatan mental;
Remaja;
Butterfly Hug;
Stres;
Kecemasan;
Pemberdayaan;

Keywords:

Mental health;
Adolescents;
Butterfly Hug;
Stress;
Anxiety;
Empowerment;

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh, khususnya pada remaja yang menghadapi berbagai perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional. Tekanan akademik, permasalahan sosial, penggunaan media sosial, serta rendahnya literasi kesehatan mental dapat meningkatkan risiko stres dan kecemasan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menjaga kesehatan mental melalui edukasi dan pelatihan teknik Butterfly Hug. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan pemberdayaan melalui metode ceramah, diskusi, demonstrasi, praktik langsung, serta pendampingan. Kegiatan dilaksanakan pada Rabu, 22 Juli 2026 di SMA Tunas Baru Jin Seung dengan jumlah peserta 35 siswa/i. Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pre-test dan post-test, sedangkan keterampilan dinilai melalui observasi praktik Butterfly Hug. Hasil menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 91,4 pada pre-test menjadi 96,0 pada post-test, dengan peningkatan sebesar 4,6 poin. Peserta juga mampu mempraktikkan teknik Butterfly Hug sesuai tahapan yang diajarkan dan menunjukkan antusiasme selama kegiatan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan remaja dalam pengelolaan stres dan emosi. Butterfly Hug berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang sederhana serta mudah diterapkan secara mandiri untuk mendukung kesehatan mental remaja.

ABSTRACT

Mental health is a crucial component of overall well-



being, particularly for adolescents navigating various biological, psychological, social, and emotional changes. Academic pressure, social issues, social media usage, and low mental health literacy can heighten the risk of stress and anxiety. This community service initiative aimed to enhance adolescents' knowledge and skills in maintaining mental health through education and training on the "Butterfly Hug" technique. The activity employed educational, participatory, and empowerment-oriented approaches, utilizing lectures, discussions, demonstrations, hands-on practice, and guided support. It was conducted on Wednesday, July 22, 2026, at SMA Tunas Baru Jin Seung, with 35 students participating. Knowledge was evaluated via pre- and post-tests, while skills were assessed through observation of the Butterfly Hug practice. Results showed an increase in the average knowledge score from 91.4 in the pre-test to 96.0 in the post-test a gain of 4.6 points. Participants successfully performed the Butterfly Hug technique according to the taught steps and demonstrated enthusiasm throughout the session. The activity demonstrates that combining education with demonstrations and hands-on practice can improve adolescents' knowledge and skills regarding stress and emotional management. The Butterfly Hug holds potential as a simple, easily self-administered promotional and preventive strategy to support adolescent mental health.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen fundamental dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh dan menjadi bagian penting dalam pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu mengenali kemampuan dirinya, mampu mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada masyarakat (WHO, 2022). Dalam beberapa dekade terakhir, isu kesehatan mental telah menjadi perhatian global karena tingginya angka kejadian gangguan mental yang berdampak tidak hanya pada individu, tetapi juga pada keluarga, masyarakat, dan pembangunan suatu negara. WHO menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan hak dasar setiap individu dan harus menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari pelayanan kesehatan masyarakat (WHO, 2022).

Secara global, permasalahan kesehatan mental pada remaja menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional yang sangat kompleks. Pada fase ini, individu mulai mengalami proses pencarian identitas diri, peningkatan kebutuhan akan penerimaan sosial, serta tuntutan untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan lingkungan. WHO melaporkan bahwa sekitar 14% remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, sementara banyak kasus lainnya tidak terdeteksi maupun tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Gangguan kecemasan, depresi, stres psikologis, dan berbagai masalah emosional lainnya menjadi permasalahan yang paling banyak ditemukan pada kelompok usia remaja. Selain memengaruhi kualitas hidup, kondisi tersebut juga berpotensi menghambat perkembangan akademik, hubungan sosial, serta produktivitas remaja di masa depan (WHO, 2024).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang begitu pesat turut memberikan pengaruh terhadap kondisi kesehatan mental remaja. Di satu sisi, kemajuan teknologi memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi dan memperluas interaksi sosial. Namun di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan, paparan konten negatif, cyberbullying, tekanan sosial untuk memenuhi standar tertentu, serta fenomena perbandingan sosial (social comparison) menjadi faktor risiko yang dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan pada remaja. Kondisi tersebut semakin memperkuat kebutuhan akan upaya promotif dan preventif yang dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern. Permasalahan kesehatan mental remaja juga menjadi isu penting di Indonesia. Berbagai hasil survei nasional menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada kelompok usia remaja dan dewasa muda mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Menurut Wilopo et al. (2022), hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja Indonesia pernah mengalami masalah kesehatan mental dalam kurun waktu tertentu, baik berupa kecemasan, gangguan suasana hati, gangguan perilaku, maupun masalah emosional lainnya. Meskipun demikian, sebagian besar remaja yang mengalami masalah kesehatan mental belum memperoleh layanan maupun dukungan psikologis yang memadai. Keterbatasan akses layanan kesehatan mental, rendahnya literasi kesehatan mental, kurangnya keterampilan pengelolaan emosi, serta stigma yang masih berkembang di masyarakat menjadi faktor yang menyebabkan banyak remaja tidak mendapatkan bantuan yang dibutuhkan (WHO & UNICEF, 2024; Afendy et al., 2024; McPhail et al., 2024).

Selain itu, lingkungan pendidikan dan sosial saat ini juga menghadirkan berbagai tekanan yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis remaja. Tuntutan akademik yang tinggi, persaingan dalam pendidikan, harapan keluarga terhadap prestasi, konflik dengan teman sebaya, serta ketidakpastian mengenai masa depan sering kali menjadi sumber stres bagi remaja. Apabila tekanan tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa diimbangi dengan kemampuan coping yang adaptif, maka dapat memunculkan berbagai gejala psikologis seperti kecemasan, kelelahan emosional, gangguan konsentrasi, penurunan motivasi belajar, gangguan tidur, hingga munculnya perilaku yang merugikan diri sendiri. Oleh karena itu, upaya peningkatan kapasitas remaja dalam menjaga kesehatan mental perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui pendekatan edukatif dan pemberdayaan.

Pada tingkat daerah, kondisi kesehatan mental remaja juga memerlukan perhatian khusus. Remaja yang berada di lingkungan perkotaan maupun daerah berkembang menghadapi tantangan yang tidak jauh berbeda dengan kondisi nasional. Dinamika kehidupan sosial yang semakin kompleks, pengaruh lingkungan digital, serta perubahan pola interaksi sosial pascapandemi menyebabkan kebutuhan akan dukungan kesehatan mental semakin meningkat (WHO, 2022; UNICEF, 2021). Namun demikian, kegiatan edukasi kesehatan mental yang bersifat praktis dan aplikatif masih relatif terbatas. Sebagian besar remaja belum memperoleh keterampilan sederhana yang dapat digunakan secara mandiri untuk mengelola stres dan emosi negatif yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2024).

Berdasarkan berbagai penelitian, sebagian remaja masih memiliki literasi kesehatan mental yang rendah, termasuk dalam mengenali masalah kesehatan mental, memahami strategi penanganan stres, dan mencari bantuan yang tepat (Afendy et al., 2024). Selain itu, kemampuan regulasi emosi yang kurang baik dapat menyebabkan remaja menggunakan mekanisme koping yang kurang adaptif ketika menghadapi tekanan akademik maupun masalah pribadi (Pedrini et al., 2022). Kondisi ini menunjukkan perlunya suatu intervensi yang tidak hanya memberikan pengetahuan mengenai kesehatan mental, tetapi juga membekali remaja dengan keterampilan praktis yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja adalah melalui pelatihan teknik Butterfly Hug. Menurut

Jarero dan Artigas (2021), Butterfly Hug merupakan metode stimulasi bilateral yang dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu regulasi emosi dan mengurangi distress psikologis untuk membantu individu mengurangi ketegangan emosional, meningkatkan rasa aman, dan menenangkan diri ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stres atau kecemasan. Teknik ini dilakukan dengan menyilangkan kedua tangan di depan dada menyerupai sayap kupu-kupu, kemudian memberikan ketukan ringan secara bergantian pada bahu kiri dan kanan sambil mengatur pernapasan dan memusatkan perhatian pada kondisi diri. Butterfly Hug dikenal sebagai teknik yang sederhana, mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan secara mandiri kapan saja dan di mana saja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik stimulasi bilateral dapat membantu individu mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan relaksasi, serta mendukung proses regulasi emosi. Dalam konteks remaja, Butterfly Hug memiliki keunggulan karena mudah diterapkan, sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja, dan dapat menjadi salah satu strategi coping yang positif ketika menghadapi tekanan psikologis. Melalui pelatihan yang terstruktur, remaja diharapkan mampu mengenali kondisi emosinya, memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, serta memiliki keterampilan praktis untuk mengatasi stres secara mandiri.

Mahasiswa sebagai agen perubahan dan bagian dari sivitas akademika memiliki tanggung jawab sosial untuk berkontribusi dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang berkembang di masyarakat, termasuk permasalahan kesehatan mental remaja. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, mahasiswa dapat mengimplementasikan ilmu pengetahuan yang dimiliki dalam bentuk edukasi dan pemberdayaan masyarakat. Program pemberdayaan remaja melalui pelatihan teknik Butterfly Hug merupakan salah satu bentuk upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kapasitas remaja dalam menjaga kesehatan mentalnya.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pemberdayaan remaja melalui pelatihan teknik Butterfly Hug sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental remaja. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan remaja dalam mengelola stres dan emosi, memperkuat ketahanan psikologis, serta mendukung terbentuknya generasi muda yang sehat secara mental, produktif, dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan di masa mendatang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif dan pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menjaga kesehatan mental melalui pelatihan teknik Butterfly Hug. Sasaran kegiatan adalah remaja yang berada di wilayah mitra pengabdian. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk memastikan kelancaran pelaksanaan program. Kegiatan yang dilakukan meliputi:

- a. Koordinasi dengan pihak mitra terkait waktu, tempat, dan peserta kegiatan.
- b. Identifikasi kebutuhan dan permasalahan kesehatan mental yang dihadapi remaja melalui observasi dan wawancara singkat dengan pihak terkait.
- c. Penyusunan materi edukasi mengenai kesehatan mental remaja, stres, kecemasan, serta teknik Butterfly Hug.
- d. Persiapan media edukasi berupa e-book, poster, presentasi, dan instrumen evaluasi.
- e. Penyusunan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu, 22 Juli 2026, bertempat di SMA Tunas Baru Jin Seung. Kegiatan ini diikuti oleh sebanyak 35 siswa/i sebagai peserta. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pre-test, lalu pembukaan dan penyampaian tujuan kegiatan kepada peserta, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi sesuai dengan tema pengabdian masyarakat. Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk berinteraksi, berdiskusi, serta mengikuti kegiatan secara aktif sehingga tercipta suasana pembelajaran yang interaktif dan kondusif. Tim pelaksana juga memberikan pendampingan dan penjelasan selama kegiatan untuk memastikan peserta dapat memahami materi yang disampaikan. Kegiatan diakhiri dengan sesi tanya jawab, evaluasi singkat, dan penutupan.

a. Pre-test

Sebelum pemberian materi, peserta diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai kesehatan mental dan teknik Butterfly Hug.



Gambar 1. Pengisian Pre-Test oleh Peserta

Hasil pre-test digunakan sebagai data dasar untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan.

b. Edukasi Kesehatan Mental Remaja



Gambar 2. Pemaparan Materi

Tim pengabdian memberikan penyuluhan mengenai :

- 1) Pengertian kesehatan mental.

- 2) Pentingnya menjaga kesehatan mental pada masa remaja.
- 3) Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental.
- 4) Tanda dan gejala stres serta kecemasan pada remaja.
- 5) Strategi sederhana dalam mengelola stres dan emosi.

c. Pelatihan Teknik Butterfly Hug

Setelah sesi edukasi, peserta diberikan pelatihan mengenai teknik Butterfly Hug yang meliputi:

- 1) Penjelasan konsep dan manfaat Butterfly Hug.
- 2) Demonstrasi langkah-langkah Butterfly Hug oleh fasilitator.
- 3) Praktik langsung secara individu dengan pendampingan tim pengabdian.
- 4) Simulasi penerapan Butterfly Hug dalam situasi yang menimbulkan stres atau kecemasan.
- 5) Sesi tanya jawab dan umpan balik dari peserta.



Gambar 3. Praktik Teknik Butterfly Hug oleh tim pengabdian



Gambar 4. Peserta Melakukan Praktik dengan Pendampingan

Adapun langkah-langkah Butterfly Hug yang diajarkan adalah:

- 1) Duduk atau berdiri dalam posisi yang nyaman.
- 2) Menyilangkan kedua tangan di depan dada sehingga ujung jari menyentuh bahu yang berlawanan.
- 3) Menutup mata atau memusatkan perhatian pada kondisi diri.
- 4) Memberikan ketukan ringan secara bergantian pada bahu kanan dan kiri dengan ritme yang teratur.
- 5) Mengatur napas secara perlahan dan teratur selama melakukan gerakan.
- 6) Melakukan teknik selama 3–5 menit atau hingga merasa lebih tenang.

d. Pendampingan dan Praktik Mandiri



Gambar 5. Peserta Melakukan Praktik secara Mandiri

Peserta diberikan kesempatan untuk mengulangi teknik Butterfly Hug secara mandiri dengan pendampingan fasilitator. Pada tahap ini, peserta didorong untuk menceritakan pengalaman dan perasaan yang dirasakan setelah melakukan latihan.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan program pengabdian yang telah dilaksanakan.

a. Evaluasi Pengetahuan

Setelah seluruh materi dan pelatihan selesai diberikan, peserta mengisi post-test yang berisi pertanyaan yang sama dengan pre-test. Hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental dan Butterfly Hug.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Tingkat Pengetahuan Peserta

No.	Rentang Nilai	Pre-Test (Orang)	Pre-Test (%)	Post-Test (Orang)	Post-Test (%)
1	60	7	20,0%	0	0%
2	80	5	14,3%	7	20,0%
3	100	23	65,7%	28	80,0%
Total	-	35	100%	35	100%
Rata-Rata	-	91,4	-	96,0	-

Keterangan: Jumlah Peserta yang Mengikuti Pre-Test dan Post-Test ada 35 Orang Siswa/i

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan peserta melalui pre-test dan post-test, diketahui adanya peningkatan pengetahuan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan. Pada pre-test, sebanyak 7 peserta (20,0%) memperoleh nilai 60, 5 peserta (14,3%) memperoleh nilai 80, dan 23 peserta (65,7%) memperoleh nilai 100, dengan nilai rata-rata sebesar **91,4**. Setelah diberikan materi dan kegiatan edukasi, hasil post-test menunjukkan bahwa 7 peserta (20,0%) memperoleh nilai 80 dan sebanyak 28 peserta (80,0%) memperoleh nilai 100, dengan nilai rata-rata meningkat menjadi **96,0**. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan peserta sebesar **4,6 poin**, yang menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

- b. Evaluasi Keterampilan
Penilaian keterampilan dilakukan melalui observasi langsung saat peserta mempraktikkan teknik Butterfly Hug. Aspek yang dinilai meliputi:
 - 1) Ketepatan posisi tubuh.
 - 2) Ketepatan gerakan stimulasi bilateral.
 - 3) Kemampuan mengikuti instruksi.
 - 4) Kemampuan melakukan teknik secara mandiri.
4. Tahap Tindak Lanjut
Sebagai upaya keberlanjutan program, peserta diberikan media edukasi berupa leaflet atau panduan singkat Butterfly Hug yang dapat digunakan sebagai pengingat dalam praktik mandiri. Selain itu, pihak mitra didorong untuk mendukung penerapan teknik Butterfly Hug sebagai salah satu strategi sederhana dalam menjaga kesehatan mental remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan berlangsung sesuai dengan rencana yang telah disusun. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai kesehatan mental dan teknik Butterfly Hug. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi mengenai kesehatan mental remaja, faktor penyebab stres dan kecemasan, serta pentingnya kemampuan regulasi emosi.

Setelah sesi edukasi, tim pengabdian memberikan demonstrasi teknik Butterfly Hug yang dilanjutkan dengan praktik langsung oleh seluruh peserta. Peserta tampak antusias mengikuti setiap tahapan kegiatan dan aktif berpartisipasi dalam sesi diskusi maupun tanya jawab. Pada akhir kegiatan dilakukan post-test dan observasi praktik untuk menilai peningkatan pengetahuan serta keterampilan peserta.

Secara umum, hasil implementasi menunjukkan bahwa peserta memahami konsep Butterfly Hug, mampu mempraktikkan teknik sesuai tahapan yang diajarkan, serta menyatakan bahwa teknik tersebut mudah dilakukan dan bermanfaat sebagai salah satu cara sederhana untuk mengurangi stres dan kecemasan.

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja mengenai pengelolaan kesehatan mental. Butterfly Hug merupakan teknik yang mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan secara mandiri, sehingga sesuai diterapkan sebagai upaya promotif dan preventif bagi remaja.

Antusiasme peserta selama kegiatan juga menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa Butterfly Hug efektif membantu mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja. Meskipun demikian, pelaksanaan kegiatan masih memiliki keterbatasan berupa waktu yang singkat sehingga belum memungkinkan dilakukan pendampingan dan evaluasi jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan secara berkala agar peserta dapat membiasakan penerapan Butterfly Hug dalam kehidupan sehari-hari serta memperoleh manfaat yang lebih optimal terhadap kesehatan mental.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema "Pemberdayaan Remaja dalam Pelatihan Teknik Butterfly Hug sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja" telah terlaksana dengan baik di SMA Tunas Baru Jin Seung. Kegiatan ini

berhasil memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sekaligus membekali peserta dengan keterampilan praktis dalam melakukan teknik Butterfly Hug sebagai salah satu metode sederhana untuk mengelola stres dan kecemasan.

Berdasarkan hasil pelaksanaan, peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental serta mampu mempraktikkan teknik Butterfly Hug sesuai dengan tahapan yang telah diajarkan. Antusiasme peserta selama kegiatan juga menunjukkan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan remaja. Dengan demikian, Butterfly Hug berpotensi menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang mudah diterapkan secara mandiri untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Berdasarkan hasil kegiatan, pelatihan Butterfly Hug perlu dilaksanakan secara berkelanjutan agar peserta dapat menerapkan teknik tersebut secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah diharapkan dapat mendukung kegiatan edukasi kesehatan mental sebagai bagian dari upaya pembentukan lingkungan belajar yang sehat dan peduli terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

Selain itu, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih banyak, melakukan evaluasi jangka panjang terhadap penerapan Butterfly Hug, serta mengembangkan media edukasi yang lebih interaktif sehingga manfaat program dapat dirasakan secara lebih luas dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Pemberdayaan Remaja dalam Pelatihan Teknik Butterfly Hug sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja”. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada pihak Civitas Universitas Awal Bros dan SMA Tunas Baru Jin Seung yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan kepada tim pengabdian untuk melaksanakan kegiatan.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung. Apresiasi turut disampaikan kepada dosen pembimbing, tim pelaksana, serta semua pihak yang telah membantu dalam tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. Dukungan dan kerja sama yang diberikan sangat berarti dalam kelancaran pelaksanaan kegiatan serta penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Afendy, P. M., Ahman, A., Setiawati, S., & Nadhirah, N. A. (2024). Mental health literacy in adolescents: A systematic literature review. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 5(2). <https://doi.org/10.21831/progcouns.v5i2.74084>
- Agustriyani, F., Meliana, R., Amazarika, V., Azizah, F. N., Wulandari, R., Mubarak, A., ... & Maharani, R. P. (2025). Penerapan Teknik Butterfly Hug untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama (JPMJ)*, 4(1), 35-42.
- Aulia, A. W. Z., Yulastuti, E., & Suyatno, S. (2024). Pengaruh terapi butterfly hug terhadap tingkat kecemasan pada remaja. *ASJN (Aisyiah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(1), 1-8.
- Hafida, H., Effendi, Z., & Purwanto, S. (2023, November). Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug Dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada

- Remaja. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 9, No. 1, pp. 190-202).
- Jarero, I., & Artigas, L. (2021). The EMDR Therapy butterfly hug method for self-administered bilateral stimulation. *Iberoamerican Journal of Psychotraumatology and Dissociation*, 10(1).
- Kurniyawan, E. H., Aulawi, A. Q., Wulandari, S., Kurniawan, D. E., Afandi, A. T., Nur, K. R. M., & Agustin, L. (2025). The Effect of Stress Management Education through Butterfly Hug on the Level of Community Knowledge: Pengaruh Edukasi Manajemen Stres melalui Butterfly Hug terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat.
- McPhail, L., Thornicroft, G., & Gronholm, P. C. (2024). Help-seeking processes related to targeted school-based mental health services: Systematic review. *BMC Public Health*, 24, 1217. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18714-4>
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 94, 1051–1067. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>
- Purwani, R., & Zelharsandy, V. T. (2025). PENGARUH BUTTERFLY HUG TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DI SMAN 2 MUARA SUGIHAN. *Stetoskop: The Journal Of Health Science*, 2(1), 43-48.
- Ramadani, T., Dewi, A. R., & Togatorop, V. E. (2025, November). Intervensi non farmakologi terapi butterfly hug pada remaja dengan masalah kecemasan. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 11, No. 1, pp. 270-276).
- Ramdhiani, S., Sukamti, N., & Helen, M. (2024). Pengaruh Butterfly Hug terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta. *Nursing Inside Community*, 5(2), 8-14.
- Septyandini, P., Faizah, H. N., Suhartono, S., & Ryandini, T. P. (2025). Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses kajian Keperawatan)*, 4(1), 109-114.
- Wilopo, S. A., Erskine, H. E., & Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Study Team. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*. Universitas Gadjah Mada.
- World Health Organization. (2022). WHO guidelines on mental health at work. World Health Organization. <https://doi.org/10.24344/5wp5-ny65>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*.
- World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- World Health Organization. (2024). Adolescent mental health. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization, & United Nations Children's Fund. (2024). *Mental health of children and young people: Service guidance*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/09-10-2024-who-and-unicef-launch-guidance-to-improve-access-to-mental-health-care-for-children-and-young-people>