

PENGARUH *BUTTERFLY HUG* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DI SMAN 2 MUARA SUGIHAN

Rani Purwani*, Vika Tri Zelharsandy

Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang, Jl. Kol. H. BurlianSukajaya, Suka Bangun, Sukarami, Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

*Corresponding author: ranipurwani10@gmail.com

ABSTRAK

Remaja Memiliki potensi terjadinya permasalahan yang cukup besar, berdasarkan tolak ukur biologis remaja memang dapat dikategorikan dewasa namun secara mental remaja sebenarnya masih mencari identitas sehingga mengalami gejala mental. Stres merupakan kata yang diucapkan seseorang dalam menjalani aktivitas kehidupannya dan mengalami suatu ketegangan dalam menghadapi masalah. Ditemukan ada beberapa penelitian cara untuk mengurangi tingkat stres diantaranya yaitu *Butterfly hug*. Penelitian ini bertujuan untuk Pengaruh *Butterfly hug* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMA N 2 Muara Sugihan. Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi – Eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 30 responden yang mengalami stress. Frekuensi stress diukur menggunakan lembar kuesioner *Perceived stress scale*. Analisa data menggunakan uji non parametrik *wilcoxon*. Berdasarkan hasil Hasil uji *Paired T Test* diperoleh *p-value* sebesar 0,000 (<0,05). Kesimpulan pada penelitian ini terdapat Pengaruh *Butterfly hug* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMA N 2 Muara Sugihan.

Kata kunci : *Butterfly Hug, Stress, Remaja*

ABSTRACT

Adolescents have the potential for quite large problems, based on biological standards, adolescents can indeed be categorized as adults, but mentally, adolescents are actually still looking for identity, so they experience mental turmoil. Stress is a word that someone says when carrying out their life activities and experiencing tension in facing problems. Several studies have found ways to reduce stress levels, including butterfly hugs. This research aims to determine the effect of butterfly hugs on reducing stress levels in teenagers at SMA N 2 Muara Sugihan. This type of research uses Quasi - Experiment with a one group pretest-posttest approach. The sampling technique used a total sampling of 30 respondents who experienced stress. The frequency of stress was measured using the Perceived stress scale questionnaire sheet. Data analysis used the non-parametric Wilcoxon test. Based on the results of the Paired T Test, a p-value of 0.000 (<0.05) was obtained. The conclusion of this research is that there is an effect of butterfly hugs on reducing stress levels in teenagers at SMA N 2 Muara Sugihan.

Keywords: *Butterfly Hug, Stress, Teenagers.*

PENDAHULUAN

Masa remaja penuh dengan perubahan, diantaranya adalah perubahan fisik akibat dari peningkatan hormon, perubahan proses pemikiran yang luas dan abstrak, perubahan kehidupan sosial dalam kelompok dan teman baru. Semua perubahan ini terjadi secara serentak dalam remaja dan melibatkan emosi sehingga remaja perlu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut dengan cara yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya (Siraj, 2020). *World Health Organization* (WHO) menyatakan remaja yaitu masyarakat dalam jarak usia 10 hingga 20 tahun dengan adanya batas pada usia remaja yaitu membagi batas usia tersebut menjadi 2 bagian, yaitu remaja awal 10 hingga 14 tahun dan remaja akhir 15 tahun hingga 20 tahun. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan masyarakat yang berusia 10 hingga 18 tahun, berdasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja merupakan seseorang yang sedang dalam rentang usia 10-24 tahun dan belum memiliki status menikah (Jasny et al., 2019).

Remaja Memiliki potensi terjadinya permasalahan yang cukup besar, berdasarkan tolak ukur biologis remaja memang dapat dikategorikan dewasa namun secara mental remaja sebenarnya masih mencari identitas sehingga mengalami gejala mental. Remaja mengalami kekacauan mental akan mudah untuk menunjukkan perilaku yang terlihat menyimpang dari perilaku yang wajar, hal ini dapat dikaitkan masa remaja merupakan peluang akhir bagi seseorang untuk mencapai perkembangan mental yang terbaik sehingga perlu diselesaikan dengan baik (Estuningtyas, 2018). Berdasarkan WHO prevalensi kejadian stres sangat tinggi dimana hampir 350 juta orang di dunia mengalami stres dan menjadikannya penyakit peringkat ke-4 di dunia. Sebuah Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh Health and Safety Executive penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014, didapatkan bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pria (45,38%) (Austrianti *et al.*, 2019).

Data RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan stress pada usia diatas 15 tahun mencapai 6,1% atau setara dengan 11 juta penduduk di Indonesia, berdasarkan menurut data Nasional Riskesdas menunjukkan Palembang mencapai 9% dengan urutan tertinggi kedua di Daerah Sumatera Selatan (RISKESDAS, 2018). Dalam kehidupan remaja yang semakin kompleks, remaja cenderung mengalami stres bila kurang mampu dalam mengadaptasikan keinginan berdasarkan kemampuan yang dimiliki. Segala macam bentuk stres pada dasarnya ditimbulkan oleh kurangnya pengertian akan keterbatasan dirinya yang jika tidak mampu untuk melawan keterbatasan tersebut dapat menimbulkan frustrasi, permasalahan, gelisah, serta rasa bersalah yang merupakan ciri-ciri stres (Rasmun, 2013).

Stres merupakan kata yang diucapkan seseorang dalam menjalani aktivitas kehidupannya dan mengalami suatu ketegangan dalam menghadapi masalah (Chandra, 2019). Beban stres yang berlebihan dapat menimbulkan tanda-tanda stres fisik dan mental seperti sedih, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, perasaan takut dan tubuh gemetar, serta stres jangka panjang dapat mempengaruhi adaptasi stres seseorang dan menimbulkan karakter negatif seperti merokok, konsumsi alkohol, tawuran, seks bebas, dan penyalahgunaan NAPZA (Rachmah dan Rahmawati, 2019). Berdasarkan penelitian sebelumnya melakukan penelitian dengan judul tingkat stres berhubungan dengan perolehan tugas perkembangan pada remaja dengan menggunakan desain penelitian studi korelasi pada sampel remaja kelas VII di salah satu SMP Swasta di Bantul menggunakan instrumen PSS-10 (Perceived Stress Scale) dan kuesioner tugas perkembangan. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa stres pada remaja (77,8%) memiliki tingkat stres sedang (20,8%) responden mengalami stres dalam kategori rendah dan (1,4%) responden memiliki tingkat stres tinggi dan pencapaian tugas perkembangan pada remaja didapatkan bahwa (88,9%) tercapai dan (11,1%) tidak tercapai sehingga hasil penelitian didapatkan ada hubungan stres dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja (Khasanah, 2021).

Ditemukan ada beberapa penelitian cara untuk mengurangi tingkat stres diantaranya yaitu *Butterfly hug* karena dapat menenangkan diri tanpa obat dan media lain yang diperlukan. *Butterfly hug* termasuk teknik untuk stabilisasi emosi agar dapat mengontrol emosi dalam diri secara mandiri dengan tenang. Manfaat *Butterfly hug* bagi tubuh dapat dipercaya dapat mengurangi rasa tidak

nyaman, menurunkan hormon stres, meningkatkan rasa kepercayaan diri dan membuat perasaan menjadi jauh lebih baik (Girianto et al., 2021). Penelitian sebelumnya telah melakukan metode *Butterfly hug* yang dilakukan oleh lansia di UPT PSTW Jombang selama 1 minggu yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Butterfly hug* terhadap stress pada remaja, dengan memakai metode penelitian Pre-Experimental design dengan pendekatan one group pre and post test design. Populasi penelitian tersebut sebanyak 60 orang dan sampel 18 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling, didapatkan hasil p-value 0,003 dari 0,5 yang artinya ada pengaruh butterfly hug terhadap tingkat stress pada lansia (Girianto et al., 2021).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan metode wawancara terhadap 7 remaja siswa kelas XII di SMA N 2 Muara Sugihan dengan wawancara mengenai faktor penyebab stres, dan mengatakan biasanya saat terjadi stres ketika memiliki masalah pribadi dengan orang tua, kesulitan dalam menjalani proses belajar di sekolah, dan masalah dengan teman. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh *Butterfly hug* terhadap penurunan tingkat stress pada remaja di SMA N 2 Muara Sugihan”.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen dan menggunakan pendekatan *one-group pra-post test design*. Penelitian inidilakukan di di SMA N 2 Muara Sugihan, dengan sampel 30 responden. Analisis data univariat dan bivariat menggunakan menggunakan uji statistik *Paired T Test*.

HASIL

Tabel 1. Tingkat Stress Pada Siswa Sebelum dan Sesudah Terapi *Butterfly Hug* di SMAN 2 Muara Sugihan Tahun 2024

Deskriptif Statistik	n	Range	Min	Max	Mean	Sdt. Deviations
Tingkat stress (pre)	30	35	21	56	39,00	8.416
Tingkat stress (post)	30	30	4	34	16,73	7,376

Dari tabel 1 dapat dilihat hasil bahwa nilai rata-rata tingkat stress pada siswa di SMAN 2 Muara Sugihan Tahun 2024 sebelum intervensi terapi *butterfly hug* sebesar 39,00 dan rata-rata nilai tingkat stress setelah intervensi terapi *butterfly hug* sebesar 16,73. Itu artinya adanya penurunan nilai rata-rata antara tingkat stress sebelum dan setelah intervensi terapi *butterfly hug*.

Tabel 2. Pengaruh Pengaruh Terapi *Butterfly hug* Terhadap Tingkat Stress pada Siswa di SMAN 2 Muara Sugihan Tahun 2024

	Mean	Sdt. Deviation	df	Sig (2-tailed)
sebelum – sesudah	22,267	8,021	30	0,000

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa siswa di SMAN 2 Muara Sugihan yang mengalami penurunan tingkat stress sebanyak 30 orang. Hasil uji *Paired T Test* diperoleh p-value sebesar 0,000 (<0,05).

PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Stress Pada Siswa Sebelum dan sesudah Terapi *Butterfly Hug* di SMAN 2 Muara Sugihan Tahun 2024

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum terapi *butterfly hug* sebagian besar responden siswa di SMAN 2 Muara Sugihan mengalami Tingkat Stress dengan nilai maksimal 56 dan nilai minimal 21 yang di mana artinya kebanyakan responden mengalami tingkat stress sangat berat hingga sedang. Sedangkan, setelah diberikan terapi *butterfly hug* nilai maksimal tingkat stress siswa menurun menjadi 34 dan nilai minimum menjadi 4. Sehingga didapatkan nilai *range* sebelum terapi yaitu 35 dan setelah terapi yaitu 30. Ini artinya tingkat stress pada siswa dengan kuesioner yang dimodifikasi dari DASS sebelum intervensi terapi *butterfly hug* ada penurunan yang signifikan dengan tingkat stress setelah pemberian intervensi terapi *butterfly hug*. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilo dan Eldawaty (2021) yang menyatakan bahwa tingkat stress yang dialami responden atau siswa dengan kuesioner HARS sebelum diberikan terapi *self healing* dengan teknik *touch healing* paling banyak adalah stress sedang yaitu sebanyak 20 responden (50%) sedangkan yang untuk prosentase yang paling sedikit adalah responden yang tidak mengalami stress yaitu sebanyak 4 orang (10%), dan setelah diberikan terapi *self healing* dengan teknik *touch healing* responden yang memiliki tingkat stress sedang turun menjadi 10 orang (25%). Yang artinya adanya penurunan tingkat stress sebelum dan sesudah terapi.

Pengaruh Terapi *Butterfly hug* Terhadap Tingkat Stress pada Siswa di SMAN 2 Muara Sugihan Tahun 2024

Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh dari terapi *butterfly hug* terhadap tingkat stress pada siswa sebelum diberikan terapi dan setelah diberikan terapi dengan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Yang artinya terapi *butterfly hug* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress pada siswa di SMAN 2 Muara Sugihan. Terapi *butterfly hug* yang diberikan sebanyak 3 kali dalam 3 hari berturut-turut selama 10 menit setiap pertemuan, dapat memberikan efek relaksasi pada siswa yang mengalami stress. Hampir semua siswa yang telah melakukan terapi *butterfly hug* mengalami penurunan stress yang bermakna dibandingkan sebelum dilakukan terapi *butterfly hug*. Peneliti menyimpulkan bahwa prosedur *butterfly hug* dengan teknik sentuhan ternyata dapat menurunkan stress yang dirasakan siswa karena prosesi *self healing* dengan sentuhan membuat seseorang dalam kondisi meditatif ringan yang sudah diketahui dapat mengurangi tingkat stress dalam tubuh. Tubuh mereka akan menjadi rileks, dan secara cepat akan merasa lebih baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Girianto, dkk (2021) yang hasilnya membuktikan bahwa pada kelompok eksperimen yang diberikan terapi *butterfly hug* terdapat penurunan yang signifikan terhadap tingkat stress dengan hasil *post-test* menunjukkan bahwa separuh responden (50,0%) mengalami stress sedang dan separuh responden (50,0%) mengalami stress ringan. *p-value* 0,003 artinya ada pengaruh *Butterfly hug* terhadap tingkat stress pada siswa. Pemberian intervensi terapi *Butterfly hug* membuat seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa percaya diri dan aman, melepaskan rasa gembira dan sedih, melepaskan rasa sakit dan menurunkan tingkat stress, sehingga dapat menyebabkan penurunan stress. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi *butterfly hug* efektif terhadap tingkat stress pada siswa di SMAN 2 Muara Sugihan.

KESIMPULAN

1. Rata-rata tingkat stress pada siswa di SMAN 2 Muara Sugihan Tahun 2024 sebelum intervensi terapi *butterfly hug* sebesar 39,00.
2. Rata-rata nilai tingkat stress setelah intervensi terapi *butterfly hug* sebesar 16,73.
3. Ada pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat stress pada siswa di SMAN 2 Muara Sugihan Tahun 2024 dengan nilai $p = 0,000$.

DAFTAR PUSTAKA

- Austrianti, rifka; Andayani, Rifka putri. 2019. “*Jurnal Abdimas Saintika.*” *Jurnal Abdimas Saintika* 1(1): 1–8.
- Bismala, Lila. 2015. “*Analisis Perbedaan Beban Stress Pada Mahasiswa LakiLaki Dan Perempuan Yang Sedang Menyusun Skripsi.*” *Paper Knowledge . Toward A Media History Of Documents* Vol. 1 No. <https://Garuda.Kemdikbud.Go.Id/Documents/Detail/3174697>.
- Chandra, i Wayan. 2019. *Stres Adaptasi Dan Manajemen Stres*. Pertama. Denpasar: Nuha Medika.
- Diananda, Amita. 2019. “*Psikologi Remaja Dan Permasalahannya.*” *Journal ISTIGHNA* 1(1): 116–33.
- Dr. Sandu Siyoto, SKM., M.Kes, M. Ali Sodik, M.A. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. ed. Ayup. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Estuningtyas, Retna Dwi. 2018. *Kesehatan Jiwa Remaja*. pertama. Yogyakarta: Psikosain.
- Farda, Tengku Auliyannisa. 2018. “*Kepribadian Remaja Pada Keluarga Single Parent Di Rt 03 Rw 01 Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru.*” : 11–26.
- Girianto, Pria Wahyu Romadhon, Dhina Widayati, and Syahdila Sabrina Agusti. 2021. “*Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly.*” *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)* 8(3): 295–300.
- Handayani, Sri. 2020. “*Pengukuran Tingkat Stres Dengan Perceived Stress Scale10 :Studio Cross Sectional Pada Remaja Putri Di Baturetno.*” *Jurnal Keperawatan GSH* Vol 9 No 1.
- Hardani et al. 2020. *Metode Penelitian*. pertama. ed. Husnu Abadi. Yogyakarta: Husnu Abadi.
- Heriana, Cecep. 2015. *Manajemen Pengolahan Data Kesehatan*. pertama. ed. Nurul Falah Atif. Bandung: Refika Aditama.
- Indira, IGAA Elis. 2016. “*Stress Questionnaire: Stress Investigation From Dermatologist Perspective.*” *Psychoneuroimmunology in Dermatology*: 141– 42.
- Jasny E, Amor H, Baali A. (2020). *Mothers’ knowledge and intentions of breastfeeding in Marrakech, Morocco. Vol. 26, Archives de Pediatrie*. 2019. 285–289 p. Kesehatan K. No Title. In: Keluarga direktorat kesehatan, editor. pedoman pelayanan kesehatan anak usia sekolah dan remaja di masa pandemic covid 19.
- Jarero, Ignacio Nacho, and Artigas Lucina. 2014. “*The EMDR Therapy Butterfly Hug Method for Self-Administer Bilateral Iberoamerican Journal of Psychotrauma and Dissociation Revista Iberoamericana de Psicotraumatología y Disociación The EMDR Therapy Butterfly Hug Method for Self-Administered Bilateral Sti.*” 11(May): 1–7.
- Jasny, E., H. Amor, and A. Baali. 2019. “*Mothers’ Knowledge and Intentions of Breastfeeding in Marrakech, Morocco.*” *Archives de Pediatrie* 26(5): 285–89. 40
- Khasanah, N. (2021). *Peningkatan Pemahaman Pola Makan Sehat Untuk Keluarga Selama Pandemi Covid 19*. *Jurnal Abdimas*, Volume7 No.3 207.
- Mirza, Rina et al. 2021. “*Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Penyandang Tunarungu Di Kota Binjai.*” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12(1): 21–30.
- Notoatmodjo, Prof. Dr. Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pristianto, Arif et al. 2022. “*Deep Breathing Dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Stress Pada Siswa MAN 2 Surakarta.*” *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(1): 36–46.
- Priyoto. 2019. *Konsep Manajemen Stress*. Kedua. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rachmah, Ertanti, and Teti Rahmawati. 2019. “*Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja.*” *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan* 10(2): 595–608.
- Rasmun. 2013. *Stres, Koping Dan Adaptasi*. Pertama. Jakarta: CV. Sagung Seto. RISKESDAS. 2018. Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2018 I. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*

http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2018.

- Sani, Fathnur. 2017. *Metodelogi Penelitian Farmasi Komunitas Dan Eksperimental*. Pertama. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Sari, Kurnia. 2022. *Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR)*. pertama. ed. AMRSPH dr. Agustiawan.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 2016. *Psikologi Remaja*. revisi, ce. Depok: Rajawali Pers.
- Setiyani, Meita Sari. 2020. “Pengaruh Ekonomi Orangtua Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas Viii Smpn 2 Sukadana Lampung Timur.” : 1–9.
- Siraj, Saedah. 2020. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. pertama. ed. Nur Asri. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Siti Ma’ Rifatul Khasanah, Mamnuah. 2021. “*Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*.” 4: 107–16.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D) Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung.
- Widaningsih, Ida. 2017. *Remaja dan Permasalahannya Sudut Pandang Islam*. Asli. ed. Bobby Yudas Irawan. Jakarta: Campustaka.