



Pengaruh *Butterfly Hug* Dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMK Bunga Persada Cianjur Tahun 2024

The Effect Of Butterfly Hug And Natural Sound Music Therapy On Anxiety Levels In Adolescents At SMK Bunga Persada Cianjur In 2024

Aulia Rahma¹, Sancka Stella G.S², Solehudin³

¹⁻³Universitas Indonesia Maju

Korespondensi Penulis : r.auliarahma05@gmail.com, stellasancka@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 15-03-2025

Revised : 17-03-2025

Accepted : 19-03-2025

Published : 21-03-2025

Abstract

Adolescence is a transitional period where when there is a mistake in action it can cause an unstable emotional reaction that causes anxiety. Therefore, strategies are needed that can reduce the level of anxiety experienced by adolescents, namely butterfly hug and nature sound music therapy. Objective: This study is to test whether or not there is an effect of butterfly hug and natural sound music therapy on anxiety levels in adolescents at SMK Bunga Persada Cianjur. Methods: This study used a pre-experiment design with one group pre-test and post-test and sampling technique with purposive sampling model with the number of research samples, namely 17 respondents. This research was conducted on November 28-30, 2024 at SMK Bunga Persada Cianjur. Measurement of anxiety levels using the HARS questionnaire (Hamilton Anxiety Rating Scale). Butterfly hug therapy and nature sound music therapy were carried out for 3 consecutive days with a duration of 15 minutes. Data analysis using Paired T Test. Results: The paired t test results obtained $p = 0.001 < 0.05$. Conclusion: There is an effect of butterfly hug and nature sound music therapy on anxiety levels in adolescents at SMK Bunga Persada Cianjur.

Keywords: Adolescents, Anxiety, Butterfly Hug, Natural Sound Music Therapy

Abstrak

Masa remaja adalah masa transisi yang dimana ketika terjadi kesalahan dalam bertindak dapat menimbulkan reaksi emosi yang tidak stabil sehingga menyebabkan kecemasan. Maka dari itu diperlukan strategi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja yaitu *butterfly hug* dan terapi musik suara alam. Tujuan penelitian ini untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh *butterfly hug* dan terapi musik suara alam terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMK Bunga Persada Cianjur. Metode penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimen* dengan *one group pre-test* dan *post-test* dan teknik pengambilan sampel dengan model *purposive sampling* dengan jumlah sampel penelitian yaitu 17 responden. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28-30 November 2024 di SMK Bunga Persada Cianjur. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Terapi *butterfly hug* dan terapi musik suara alam dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit. Analisis data menggunakan *Uji Paired T Test*. Hasil *uji paired t test* didapatkan hasil $p = 0,001 < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini terdapat pengaruh *butterfly hug* dan terapi musik suara alam terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMK Bunga Persada Cianjur

Kata kunci: Remaja, Kecemasan, Butterfly Hug, Terapi Musik Suara Alam

PENDAHULUAN

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 (Pristianto et al., 2022)

Menurut Organisasi *World Health Organization* (WHO, 2017), lebih dari 200 juta orang di dunia, atau sekitar 3,6% dari total populasi, mengalami kecemasan. Sementara itu, sekitar 322 juta orang, atau setara 4,4% dari populasi global mengalami kondisi tersebut menderita depresi, dengan hampir setengahnya berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat.

Menurut Hasil Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, sekitar 6% individu berusia 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental emosional yang ditandai dengan gejala kecemasan dan depresi. Secara keseluruhan, lebih dari 14 juta orang mengalami gangguan serupa dengan gejala kecemasan dan depresi. Data dari Kemenkes 2019 menunjukkan bahwa gangguan kecemasan adalah gangguan mental nomor dua di Indonesia. Menurut laporan Kemenkes 2021, sebanyak 18.373 orang mengalami gangguan kecemasan, dengan peningkatan sebesar 6,8% dari total populasi di Indonesia. Selain itu lebih dari 23.000 orang tercatat mengalami depresi (Winahyu, 2022). Remaja di Indonesia mengalami gangguan kecemasan antara 65-78%, dengan prevalensi di Jawa Barat 6,5% (Isyah, 2023).

Menurut (I-NAMHS) *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* yang merupakan lembaga survei kesehatan mental, melaporkan bahwa prevalensi gangguan mental pada remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia tergolong tinggi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami kesehatan mental, sementara itu satu dari 20 remaja mengalami gangguan mental yang teridentifikasi meliputi kecemasan umum, serangan panik, dan fobia sosial yang berlebihan. Jika kondisi ini tidak ditangani, dampaknya dapat merugikan perkembangan diri dan psikologis individu tersebut (Harmoni & Bangsa, 2023).

Pada masa remaja banyak perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu masalah yang berkaitan dengan perubahan psikologis adalah munculnya rasa cemas. Selain itu, remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap stress dan kecemasan. Pada tahap ini, mereka mmenghadapi berbagi tantangan hidup yang semakin nyata, termasuk perubahan sosial, ekonomi, dan fisik (Effendi et al., 2023).

American Psychological Association menyatakan bahwa kecemasan adalah kondisi emosional yang disertai dengan perasaan yang tidak nyaman, munculnya rasa gelisah, kekhawatiran berlebih, serta perubahan fisik seperti tekanan darah yang meningkat, sakit di kepala, dan gemetar.



Selain itu, kecemasan dapat diartikan sebagai ketidaknyamanan atau kegelisahan yang disertai gejala fisiologis, seperti keringat berlebih, keegangan otot, dan detak jantung yang cepat. Tanda-tanda ini disebabkan oleh perasaan terancam dan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri untuk mengatasi situasi tersebut (Effendi et al., 2023).

Kecemasan merupakan perasaan ketidakpastian, kegelisahan, ketakutan dan ketegangan yang dialami oleh seseorang saat bertindak terhadap sesuatu atau keadaan yang tidak diketahui (Swarjana, 2022). Selain itu, kecemasan menyebabkan beragam masalah, dan persoalan ini dapat berdampak pada kesenangan dan kebahagiaan. Jika remaja mengalami kegagalan, mereka dapat kehilangan rasa percaya diri, mengalami penurunan prestasi akademik, menghadapi kesulitan dalam pergaulan dengan teman sebaya, serta terlibat dalam berbagai konflik lainnya. Gangguan kecemasan terjadi ketika kecemasan terjadi dalam periode yang cukup lama dan semakin memburuk. Selain itu, kecemasan yang berlebihan meningkatkan kemungkinan depresi mayor, gangguan mood, dan tindakan bunuh diri pada remaja (Effendi et al., 2023). Kecemasan dapat memberikan dampak negative, seperti memicu gangguan somatic, menurunkan prestasi akademik, meningkatkan perilaku agresif, hubungan sosial terganggu, bahkan dalam kasus yang lebih serius, dapat berujung pada tindakan bunuh diri (Ardhia Gusti Ayu dan Karisma Luh Made, 2020)

Kecemasan dapat menyebabkan seseorang menarik diri dari lingkungan sekitar atau mengalami kesulitan dalam beraktivitas, yang berujung pada perilaku tidak sehat, seperti peningkatan berat badan, konsumsi alkohol, serta berbagai masalah kesehatan lainnya. Perubahan psikologis akibat kecemasan berdampak signifikan pada kondisi mental remaja, membuat mereka merasa kurang berenergi, kehilangan minat dalam aktivitas sosial, serta kurang termotivasi untuk menyelesaikan tugas sekolah. Akibatnya, prestasi akademik mereka menjadi tidak stabil (Nurul H et al., 2022)

Remaja yang mengalami kecemasan yang berlebihan cenderung memiliki banyak dampak, seperti memandang sesuatu dengan cara negatif terhadap diri sendiri, kurangnya teman, kesulitan melakukan fungsi sosial, dan kesulitan berkembang dalam lingkungan sosial (Nurul H et al., 2022). Kecemasan dapat memicu perasaan takut, khawatir, dan gelisah tanpa alasan yang jelas, yang kemudian berdampak pada perubahan perilaku. Individu yang mengalami kecemasan mungkin cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, kesulitan berkonsentrasi dalam beraktivitas, mengalami gangguan pola makan, mudah tersinggung, kurang mampu mengendalikan emosi, menjadi lebih sensitif, berpikir kurang logis, serta mengalami kesulitan tidur (Harlia Putri et al., 2024)

Berbagai faktor dapat memengaruhi tingkat kecemasan pada remaja, baik berasal dari dalam diri (Internal) maupun lingkungan sekitar (Eksternal). Dalam menghadapi perubahan, remaja memerlukan dukungan keluarga agar dapat beradaptasi dengan baik. Orang yang berkepribadian introvert lebih suka menyendiri, kesulitan dalam menyesuaikan diri atau menghadapi perubahan. Selain itu, hubungan baik dengan keluarga dan lingkungan memberikan manfaat dalam menangani situasi dan menurunkan kecemasan (Rahmy Hafifatul Auliya, 2021). Oleh karena itu ada banyak metode untuk mengontrol kecemasan baik yang bersifat farmakologi dan *non farmakologi* yaitu dengan cara melakukan *deep breathing exercise*. Selain itu, teknik *butterfly hug* dapat digunakan dalam meditasi untuk membantu merelaksasi tubuh (Zalsa Dwi Ramdhani & Siti Rahma Soleman, 2023). Metode stimulasi diri seperti *butterfly hug* dapat membantu mengurangi kecemasan dan



memberikan rasa nyaman. Metode ini dikembangkan oleh Lucina Artigas dan Ignacio Jarrero pada tahun 1998 ketika mereka membantu masyarakat di Acapulco, Meksiko, dalam proses pemulihan pasca bencana badai besar. Sejak pertama kali diterapkan untuk memberikan kenyamanan bagi korban bencana, *Butterfly Hug* kini telah menjadi teknik standar dalam praktik terapeutik (Mahardika & Yulia, 2023)

Butterfly hug merupakan teknik alternatif untuk mengatasi kecemasan pada remaja. Teknik ini dilakukan dengan cara menyilangkan tangan di depan dada lalu menepuk-nepuk lengan secara bergantian, seperti gerakan sayap kupu-kupu. Metode ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan menenangkan diri. Selain itu, *butterfly hug* dapat mengubah menenangkan pikiran, membuat tubuh lebih rileks, serta meredakan rasa cemas dan juga rasa khawatir. Terapi ini dianggap efektif dalam mengatasi stress, dengan perbedaan nilai kecemasan sebelum dan setelah intervensi menunjukkan hal yang positif (Yuliana et al., 2024).

Terapi musik merupakan suatu metode terapi yang memanfaatkan musik sebagai media untuk meningkatkan, mempertahankan, serta meningkatkan kesejahteraan mental, fisik, dan emosional individu. Musik suara alam yaitu salah satu kategori musik yang bisa dimanfaatkan dalam terapi ini, digunakan dapat mengurangi stimulus system syaraf simpatis, yang mengakibatkan penurunan aktivitas, yang mengakibatkan berkurangnya kadar adrenalin serta menurunkan ketegangan pada otot dan saraf, menurunkan kecemasan, meningkatkan mood, menghasilkan relaksasi, mengurangi distress dan menurunkan depresi (Widiyono, 2021). Ketika individu mendengarkan alunan musik suara alam dapat mengakibatkan penurunan kadar *Adrenal Corticotropin Hormon* (ACTH) yang berperan dalam respons stress tubuh, yang dapat membuat seseorang merasa senang dan merasa rileks, serta membantu mengurangi stress dan kecemasan (Cahyani & Tasalim, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya (Effendi et al., 2023) diperoleh 18 responden yang menerima intervensi yang menggabungkan pemebrian intervensi *butterfly hug* dan terapi musik memberikan hasil yang menunjukkan efek tertentu bahwa 8 dari mereka (44,4%) mengalami kecemasan sedang, dan 3 dari mereka (15%) mengalami kecemasan berat. Menurut penelitian oleh (Naspuhah Mila, 2022) Hasil penelitian mengindikasikan adanya dampak yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan antara *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan intervensi *butterfly hug*, yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10 menit pada setiap sesi. Dapat membantu mahasiswa keperawatan yang mengalami kecemasan menyusun skripsi dengan lebih mudah. Setelah diberikan terapi *butterfly hug*, hampir semua mahasiswa mengalami penurunan kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan keadaan meditative ringan yang telah terbukti mampu menurunkan kadar stress dalam tubuh. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Girianto et al., 2021) mengenai *butterfly Hug Reduce Anxiety on Enderly* diperoleh penelitian menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Zalsa Dwi Ramdhani & Siti Rahma Soleman, 2023) menunjukkan hasilnya intervensi Teknik *butterfly hug* memiliki dampak yang signifikan terhadap Tingkat kecemasan dan stress lansia di Panti Aisyiyah Surakarta. Penelitian dari (Cagaoan et al., 2023) menemukan hasil penelitian bahwa metode *butterfly hug* efektif dalam meningkatkan status kesehatan mental pada lansia yang tinggal di fasilitas kesehatan terbukti mengurangi tingkat depresi dan kecemasan pada lansia.



Hasil temuan penelitian lain sesuai dengan temuan dari penelitian yang dilakukan (Siregar et al., 2022) mengidentifikasi bahwa terdapat keterkaitan antara terapi musik alam dengan pasien yang menjalani hemodialisis. Temuan penelitian lain dari (Cahyani & Tasalim, 2024) mengungkapkan bahwa hasil uji awal *pre-test* memperlihatkan responden mengalami Tingkat stress berat atau sedang, sementara hasil uji akhir *post-test* menunjukkan responden mengalami stress sedang atau ringan. Terapi musik dengan suara alam serta terapi relaksasi otot progresif dapat berkontribusi dalam menurunkan level stress pada mahasiswa akhir. Dan hasil penelitian (Wulandari Tri Suraning et al., 2023) menunjukkan bahwa dari 17 responden yang disurvei, sebanyak 11 orang (64,7%) mengalami tingkat kecemasan sedang, sementara sisanya (35,3%) mengalami kecemasan berat. Temuan ini mengindikasikan bahwa musik suara alam (*nature sounds music*) efektif dalam menangani masalah keperawatan, khususnya dalam mengurangi kecemasan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *pre eksperiment* dengan menggunakan rancangan *one group* kelompok *pre-test* dan *posttest*. Dan Teknik pengambilan sampel menggunakan model *purposive sampling* dengan jumlah sampel penelitian yaitu 17 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 28-30 November 2024 di SMK Bunga Persada Cianjur. Pengukuran Tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Intervensi *butterfly hug* dan terapi musik suara alam dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15 menit. Analisis yang digunakan yaitu univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *paired t test*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Kategori tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan *butterfly hug* dan terapi musik suara alam

Tabel 1. Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan perlakuan *butterfly hug* dan terapi musik suara alam

Tingkat kecemasan	Jumlah	Persentase (%)
Kecemasan sedang	3	17,6
Kecemasan berat	13	76,5
Panik	1	5,9
Total	17	100

Sumber: SPSS

Berdasarkan tabel 1. hasil skor tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi *butterfly hug* dan terapi musik suara alam pada remaja di SMK Bunga Persada Cianjur. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan berat yaitu 13 remaja (76,5%).



Kategori tingkat kecemasan sesudah diberikan perlakuan *butterfly hug* dan terapi musik suara alam

Tabel 2. Tingkat kecemasan responden sesudah diberikan perlakuan *butterfly hug* dan terapi musik suara alam

Tingkat kecemasan	Jumlah	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	4	23,5
Kecemasan ringan	9	52,9
Kecemasan sedang	4	23,5
Total	17	100

Sumber: SPSS

Berdasarkan tabel 2. hasil skor tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi *butterfly hug* dan terapi musik suara alam pada remaja di SMK Bunga Persada Cianjur. Menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan, lebih dari setengah responden mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu sebanyak 9 remaja (52,9%).

2. Analisa Bivariat

Karena sampel penelitian ini berjumlah <50, maka peneliti harus melakukan uji normalitas sebelum melakukan analisis bivariat untuk menentukan apakah data terdistribusi secara normal. Jika nilai *Shapiro Wilk* lebih dari 0,05, maka data dianggap terdistribusi normal. Dalam hal ini, Uji *Paired T test* digunakan untuk menganalisis data

Uji Normalitas Shapiro Wilk

Tabel 2. Hasil uji normalitas pengaruh *butterfly hug* dan terapi musik suara alam terhadap tingkat kecemasan pada remaja

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistic	N	Sig.
Pre-Test	.944	17	.374
Post-Test	.939	17	.303

Sumber: SPSS

Berdasarkan tabel 4.3 hasil uji normalitas Shapiro Wilk menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi *butterfly hug* dan terapi musik suara alam nilai yang diperoleh adalah 0,374, sedangkan setelah diberikan intervensi *butterfly hug* dan terapi musik suara alam nilainya menjadi 0,303. Untuk nilai signifikan pada uji normalitas *Shapiro wilk* adalah > 0,05. Hasil analisis menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga metode uji yang digunakan adalah uji *paired t test*.



Uji Paired T test

Tabel 3. Hasil uji paired t test pengaruh butterfly hug dan terapi musik suara alam terhadap tingkat kecemasan pada remaja

Var	Kategori	N	Mean	Perbedaan Mean	Korelasi	95 % Confident Interval		P
						Lower	Upper	
Butterfly hug dan Terapi musik suara alam	Pre-test	17	31.94	15.412	.422	12.055	18.769	0.001
	Post-test	17	16.53					

Berdasarkan tabel 4.4 uji pengaruh menunjukkan rerata tingkat kecemasan sebelum intervensi *butterfly hug* dan terapi musik suara alam (*pre-test*) sebesar 31,94 dan rerata tingkat kecemasan setelah intervensi *butterfly hug* dan terapi musik suara alam (*post-test*) menurun menjadi 16,53 dengan rata-rata penurunan sebesar 15,412. Nilai P-Value sebesar 0.001 (< 0.05) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMK Bunga Persada Cianjur

PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi *butterfly hug* dan terapi musik suara alam

Penelitian ini menunjukkan hasil sebelum dilakukan intervensi *butterfly hug* dan terapi musik suara alam pada remaja di SMK Bunga Persada Cianjur Sebagian besar responden mengalami kecemasan berat yaitu 13 remaja (76,5%).

Masa remaja merupakan periode peralihan transisi dari masa kanak-kanak, yang ditandai dengan adanya perubahan, mencakup perubahan fisik maupun perubahan psikologis. Perubahan psikologis pada remaja mencakup perubahan dalam sikap, perasaan, serta emosi (Effendi et al., 2023).

Kecemasan adalah suatu keadaan resah dan cemas yang tidak spesifik dengan jelas serta disertai dengan perasaan seperti ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Kecemasan adalah gangguan emosi dengan beberapa tanda seperti merasa takut serta perasaan cemas yang mendalam secara terus menerus yang dapat mengganggu perilaku, bahkan jika perilaku masih dalam batas normal. Kecemasan dapat dipengaruhi beberapa faktor seperti genetika, perubahan hormonal, pengalaman traumatis, percintaan, persahabatan, dan stress hidup. Selain itu yang dapat memengaruhi kecemasan meliputi usia, lingkungan, pengetahuan, dan pengalaman serta peran keluarga (A. W. Z. Aulia et al., 2024). Jadi, kecemasan yang sebenarnya merupakan ketakutan yang diciptakan diri sendiri yang dapat dicirikan dengan ketakutan akan sesuatu yang tidak mungkin terjadi, serta kecemasan itu diciptakan oleh remaja itu sendiri yang tidak percaya diri bahwa dapat menghadapi situasi sulit.



Dari penjelasan di atas, peneliti berasumsi bahwa kecemasan pada remaja adalah kondisi emosional yang dapat berbagai faktor, baik yang bersumber dari diri seseorang maupun yang berasal dari lingkungan disekitarnya. Faktor internal termasuk kepribadian remaja, rendahnya rasa percaya diri, kurangnya kemampuan mengelola tekanan sosial, dan ketidakmampuan menghadapi situasi baru. Kecemasan ini juga dapat diperparah oleh pengalaman traumatis, perubahan hormonal selama masa pubertas, dan ketakutan terhadap hal-hal yang mungkin tidak terjadi. Dengan demikian, kecemasan remaja muncul dari interaksi kompleks antara kondisi internal individu dan tekanan dari lingkungan eksternal, yang dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih parah jika tidak dikelola dengan baik, seperti depresi atau gangguan kecemasan kronis.

Tingkat kecemasan responden sesudah diberikan intervensi *butterfly hug* dan terapi musik suara alam

Penelitian ini menunjukkan hasil sesudah diberikan intervensi *butterfly hug* dan terapi musik suara alam pada remaja di SMK Bunga Persada Cianjur. Tingkat kecemasan responden mengalami penurunan tingkat kecemasan lebih dari setengah yaitu 9 remaja (52,9%).

Hasil penelitian sebelumnya sejalan dengan (Yuliana et al., 2024) mengenai Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menjalani Skripsi pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. Dalam penelitian ini analisis data pada uji statistik menggunakan Uji *Paired T test*. Nilai p-value adalah 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hipotesis H1 diterima dan H0 ditolak. Dengan demikian, terdapat perubahan yang signifikan baik sebelum maupun sesudah diberikan intervensi *butterfly hug* untuk menurunkan kecemasan mahasiswa semester 6 kelas 6A regular Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (A. W. Z. Aulia et al., 2024) membahas mengenai Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja. Analisis yang dilakukan yaitu uji *Wilcoxon Rank Test*, dan hasil analisis menunjukkan nilai P Value 0,000 ($P < 0,05$). Hal ini mengindikasikan terapi *butterfly hug* memiliki pengaruh dan efek yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja

Hasil temuan penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan (Siregar et al., 2022) mengenai Efektivitas Terapi Musik Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis. Hasil temuan menunjukkan bahwa kelompok intervensi menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan yang lebih rendah yaitu 37,90, dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu 42,33. Dengan nilai P-Value sebesar 0,048. Temuan ini mendukung rekomendasi terapi musik dengan suara alam sebagai alternatif untuk meredakan kecemasan.

Peneliti berasumsi dengan menggabungkan intervensi *butterfly hug* dan terapi musik suara alam dapat menurunkan kecemasan karena keduanya dapat membantu tubuh dan pikiran lebih rileks dan memberikan ketenangan, *Butterfly hug* memberikan rasa nyaman melalui gerakan yang melibatkan sentuhan fisik dan gerakan ritmis sehingga membuat tubuh lebih santai dan mengurangi sensasi ketegangan yang sering muncul saat cemas. Sementara itu, terapi musik suara alam yang melibatkan suara alam seperti air mengalir, burung berkicau, suara angin, mampu menciptakan suasana yang memberikan efek psikologis yang menenangkan dengan menciptakan suasana damai yang mampu meredakan pikiran negatif dan memberikan distraksi positif dari stressor. Maka dari



itu ketika dikombinasikan intervensi ini tidak hanya membantu mengurangi gejala kecemasan tetapi juga memperbaiki keseimbangan emosional dan meningkatkan rasa percaya diri remaja dalam menghadapi stres.

Pengaruh pemberian *butterfly hug* dan terapi musik suara alam terhadap Tingkat kecemasan pada remaja di SMK Bunga Persada Cianjur

Berdasarkan analisis hasil uji *paired sampel t test* terdapat perbedaan signifikan dalam Tingkat kecemasan remaja di SMK Bunga Persada Cianjur sebelum dan sesudah intervensi *butterfly hug* dan terapi musik suara alam. Nilai P-value ($0,001 < 0,005$). Menegaskan bahwa *butterfly hug* dan terapi musik suara alam berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja.

Temuan penelitian ini sejalan dengan (Effendi et al., 2023) mengenai kombinasi *butterfly hug* dan terapi musik dalam kaitannya dengan perubahan tingkat kecemasan remaja. Temuan utama dari penelitian ini yaitu terjadinya perubahan pada tingkat kecemasan yang dapat dialami oleh seseorang yang menyebabkan mereka lebih mampu menangani kecemasan yang sedang ditangani. Berdasarkan hal ini, *butterfly hug* dan terapi musik menimbulkan dampak positif bagi remaja yang mengalami gangguan kecemasan.

Hasil penelitian yang dilakukan (N. Aulia & Astuti, 2024) tentang *Butterfly Hug* Sebagai Teknik Relaksasi Metode Efektif Untuk Mengurangi Kecemasan Remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi *butterfly hug* untuk mengurangi kecemasan pada remaja, mengalami perubahan yang signifikan sebelum dan sesudahnya. Ini disebabkan oleh fakta bahwa metode ini melibatkan teknik menstabilkan emosi, yang memungkinkan remaja untuk mengendalikan emosi mereka secara mandiri dari panik ke tenang, dan memiliki hasil yang lebih baik dalam menangani kecemasan remaja.

Hasil penelitian lain oleh (Vina Azizatul Ilmiyah, 2022) tentang terapi musik suara alam dapat mengurangi tingkat kecemasan pada pasien yang telah mengalami stroke selama lebih dari 6 bulan. Kesimpulan dari hasil penelitian tersebut yaitu terjadi penurunan tingkat kecemasan pasien *post stroke* melalui terapi musik suara alam pada kedua responden dibuktikan kecemasan menurun, gelisah menurun, perilaku tegang menurun. Karena musik memfasilitasi individu untuk menemukan harmoni internal sehingga mempermudah seseorang untuk mengatasi gejala emosi *negative*, rasa sakit, ketegangan dan kecemasan. Musik suara alam ini bermanfaat untuk relaksasi, memperbaiki kondisi fisik dan psikis di berbagai usia.

Menurut Potter dan Perry (2010), intervensi keperawatan mandiri seperti teknik relaksasi dan distraksi adalah contoh intervensi terapeutik yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan. Mengalihkan perhatian memberikan efek yang baik dalam waktu singkat, yang dikenal sebagai terapi distraksi (Utami, 2019). Peneliti menggunakan dua jenis distraksi untuk mengatasi kecemasan remaja dengan memberikan intervensi *butterfly hug* dan terapi musik suara alam untuk menangani kecemasan yang dialami oleh remaja.

Peneliti berasumsi bahwa dengan menggabungkan *butterfly hug* dan terapi musik suara alam bisa menjadi cara lebih efektif untuk membantu seseorang yang mengalami kecemasan. *Butterfly hug* bertujuan untuk membantu menanamkan pikiran positif ke dalam diri seseorang sehingga merasakan ketenangan dan kenyamanan, sementara musik suara alam berfungsi untuk meningkatkan suasana hati dan menciptakan rasa rileks. Kombinasi antara *butterfly hug* dan terapi



musik suara alam menjadi metode yang sederhana dan fleksibel untuk digunakan dalam berbagai situasi dan kondisi

KETERBATASAN PENELITIAN

Dalam penelitian ini tidak ada kelompok kontrol yang digunakan karena tidak ada kelompok pembanding. Akibatnya, pengukuran pre-test dan post-test kelompok eksperimen yaitu satu-satunya cara untuk mendapatkan hasil. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan untuk mengevaluasi seberapa besar efek intervensi dibandingkan dengan kondisi tanpa intervensi. Yang selanjutnya yaitu terdapat kendala seperti kehadiran siswa yang menjadi responden/partisipan. Beberapa siswa tidak dapat hadir karena adanya acara lain di sekolah seperti acara atau event yang bertepatan dengan jadwal penelitian ini. Meskipun demikian, peneliti telah berusaha untuk mengoptimalkan proses penelitian dengan memanfaatkan waktu dan sumber daya yang tersedia dengan seoptimal mungkin

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Hasil penelitian tingkat kecemasan yang dialami responden yang merupakan remaja di SMK Bunga Persada Cianjur sebelum diberikan perlakuan *butterfly hug* dan terapi musik suara alam sebagian besar responden mengalami kecemasan berat yaitu 13 remaja (76,5%)
2. Hasil penelitian tingkat kecemasan yang dialami responden yang merupakan remaja di SMK Bunga Persada Cianjur sesudah diberikan perlakuan *butterfly hug* dan terapi musik suara alam mengalami penurunan tingkat kecemasan lebih dari setengah yaitu 9 remaja (52,9%).
3. Hasil uji pengaruh menggunakan *paired t test* yang didapatkan hasil *p-value* $0,001 < 0,005$ yang menyatakan H_a diterima bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari intervensi *butterfly hug* dan terapi musik suara alam terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMK Bunga Persada Cianjur

Saran

1. Bagi Insitusi Pendidikan

Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan sumber tambahan untuk pengembangan program-program mendukung kesejahteraan mental remaja, terutama dalam menghadapi kecemasan. Insitusi pendidikan dapat mempertimbangkan penggunaan teknik intervensi seperti *butterfly hug* dan terapi musik suara alam sebagai bagian dari pendekatan untuk membantu mengatasi kecemasan pada remaja.

2. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pemahaman lebih tentang cara-cara efektif untuk mengelola kecemasan, dan dapat mengaplikasikan *butterfly hug* dan terapi musik suara alam untuk menurunkan kecemasan.



3. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti mendapatkan kesempatan untuk memperkaya ilmu dan keterampilan dalam melaksanakan riset penelitian. Disarankan untuk peneliti berikutnya dapat memperluas penelitian yang sama dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhia Gusti Ayu dan Karisma Luh Made. (2020). *Peran Frekuensi Latihan Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja di Kabupaten Tabanan*. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1522491&val=4934&title=Peran%20frekuensi%20latihan%20yoga%20terhadap%20tingkat%20kecemasan%20pada%20remaja%20di%20Kabupaten%20Tabanan>
- Aulia, A. W. Z., Yuliasuti, E., & Suyatno, S. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.30787/asjn.v5i1.1514>
- Aulia, N., & Astuti, P. (2024). *Butterfly Hug sebagai Teknik Relaksasi: Metode Efektif untuk Mengurangi Kecemasan Remaja*. 5(4), 2686–2875. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i4.2530>
- Cagaoan, M. S. F., Dayrit, A. C. D., Vega, A. C. R. Dela, & Flores, M. J. V. (2023). Effectiveness of the Butterfly Hug Method to the Level of Mental Health Status of Senior Citizens Living in a Selected Healthcare Facility: Basis for Adjunct Therapy. *Journal of Rural Community Nursing Practice*, 1(2), 185–209. <https://doi.org/10.58545/jrcnp.v1i2.119>
- Cahyani, A. R., & Tasalim, R. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health (JoH)*, 11(1), 052–060. <https://doi.org/10.30590/joh.v11n1.719>
- Effendi, Z., Purwanto, S., & Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, B. (2023a). *PENGARUH KOMBINASI METODE BUTTERFLY HUG DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA*.
- Effendi, Z., Purwanto, S., & Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, B. (2023b). *PENGARUH KOMBINASI METODE BUTTERFLY HUG DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA*.
- 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. <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i3.art.p295-300>
- Harlia Putri, T., Reynita Hany, F., Fujiana Program Studi Keperawatan, F., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., Jl Profesor Dokter H Hadari Nawawi, J. H., Laut, B., Tenggara, P., & Barat, K. (2024). KARAKTERISTIK REMAJA YANG MENGALAMI KECEMASAN DI MASA PUBERTAS. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 12, Issue 2).
- Harmoni, J., & Bangsa, N. (2023). *JURNAL HARMONI NUSA BANGSA Presepsi Remaja Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Fase Remaja Akhir Menuju Dewasa Awal*. 1(1). <http://stipram.co.id>
- Isyah, K. M. M. E. (2023). Pola Asuh Orang Tua Tidak Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Siswa SMPN Satu Atap Tukdana Indramayu. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.5972>



- Mahardika, A., & Yulia, C. (2023). *Efektifitas Metode Butterfly Hug untuk Mengurangi Trauma Kekerasan dalam Pacaran (Dating Volence) Studi untuk Mahasiswa Uhamka*. <http://Jiip.stkipyapisdompu.ac.id>
- Naspufah Mila, S. A. H. Y. (2022). *TERAPI BUTTERFLY HUG TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DALAAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA KEPERAATAN DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN TAHUN 2022*.
- Nurul H, K. F. M., Tri, I. W., Elfina, I., & Nazilatul, L. F. (2022). Efektivitas Positive Self-Talk Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Stress, Dan Depresi Remaja Perempuan Desa Jipurapah. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 7, Issue 4).
- Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 36–46. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i1.127>
- Rahmy Hafifatul Auliya, M. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *Jo-DEST: Journal of Demography, Etnography, and Social Transformation*, t Vol 1 No 1,.
- Siregar, W. M., Tanjung, D., & Effendy, E. (2022). Efektivitas Terapi Musik Alam terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 428–438. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.2692>
- Suryana Ermis, H. A. I. H. A. A. H. K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, Vol. 8. No. 3.
- Swarjana, I. K. (2022). Buku Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Keputusan, Pandemi Covid 19, Akses Layanan Kesehatan (R. Indra, Ed.). Penerbit Andi (Anggota IKAPI).
- Utami, S. (2019). Efektifitas Relaksasi Napas Dalam Dan Distraksi Dengan Latihan 5 Jari Terhadap Nyeri Post Laparatomi.
- Vina Azizatul Ilmiyah, T. S. W. R. K. (2022). Terapi Musik Suara Alam Efektif Turunkan Kecemasan Sedang Pada Pasien Post Stroke Lebih Dari 6 Bulan.
- Widiyono. (2021). Buku Referensi Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan (Munastiwi Erni, Ed.). <https://limaaksara.com>
- Winahyu, K. M. (2022). *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI) Editor in Chief*. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index>
- Wulandari Tri Suraning, Kurniawati Ratna, & Ilmiyah Vina Azizatul. (2023). Efek Musik Suara Alam (Nature Sounds Music) terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pasca Stroke Efek Musik Suara Alam (Nature Sounds Music) terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pasca Stroke (The Effects of Nature Sounds Music on Anxiety Relief in Post-Stroke Patients) (Vol. 12, Issue 1).
- Yuliana, A., Agustina, M., Tresya, E., & Penulis, K. (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. *Maret*, 2(1), 58–72. <https://doi.org/10.62027/praba.v2i%601.69>
- Zalsa Dwi Ramdhani, & Siti Rahma Soleman. (2023). Penerapan Teknik *Butterfly Hug* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Di Panti Usia Lanjut ‘Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu*



Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia, 3(3), 186–193.
<https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2173>