



Pengaruh Butterfly Hug Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja

Ulfa Suryani^{1*}, Velga Yazia¹

¹S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan dan Sains Universitas Mercubaktijaya

* Corresponding author: ulfasuryani1803@gmail.com

Diserahkan 26 Maret 2026; Direvisi 11 Mei 2026; Diterima 10 Juni 2026

Abstrak: Stres pada remaja merupakan kondisi yang mendapatkan respons tubuh seseorang terhadap adanya tuntutan luar yang diterima berbahaya atau menimbulkan ancaman bagi diri sendiri. Menurut WHO pada tahun 2021 terdapat 264 miliar orang didunia mengalami gangguan mental, 54.215 orang yang mengalami stress. Dampak stress dari segi fisik adalah terjadi ketegangan otot, pusing dan kelelahan. Sedangkan dampak psikologis yang timbul adalah depresi, kecemasan, difungsi sosial bahkan keinginan untuk mati. Penatalaksana stress dengan pengobatan nonfarmakologi salah satunya dengan teknik relasasi yaitu dengan butterfly hug. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh butterfly hug terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di Padang 2026. Jenis penelitian ini menggunakan desain experimental dengan rancangan one grup pre-post test desain penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 2 – 9 Februari 2026 dengan populasi 100 orang jumlah sampel sebanyak 11 dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling instrumen penelitian ini menggunakan DAAS-42. Terdapat Pengaruh butterfly hug terhadap penurunan tingkat stres pada remaja dengan nilai p value 0,000. Disarankan bagi pihak sekolah untuk menjadikan intervensi butterfly hug sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi stres remaja.

Kata kunci: Butterfly Hug, Stres, Remaja

Abstract: Stress in adolescents is a condition that causes a person's body to respond to external demands that are perceived as dangerous or threatening to themselves. According to WHO, in 2021, there were 264 billion people in the world experiencing mental disorders, 54,215 people experiencing stress. The physical impact of stress is muscle tension, dizziness, and fatigue. While the psychological impacts that arise are depression, anxiety, social dysfunction, and even the desire to die. Stress management with non-pharmacological treatment, one of which is the relaxation technique, namely the butterfly hug. This study aims to determine the effect of the butterfly hug on reducing stress levels in adolescents at MAN 1 Padang 2026. This type of research uses an experimental design with a one-group pre-post test design. This research design was conducted on February 2-9, 2026, with a population of 100 people, a sample size of 11 people with a purposive sampling technique, this research instrument used the DAAS-42. There is an effect of the butterfly hug on reducing stress levels in adolescents with a p-value of 0.000. It is recommended that schools use the butterfly hug intervention as a non-pharmacological therapy to address adolescent stress.

Keyword: Butterfly Hug, Stress, Adolescent

PENDAHULUAN

Remaja adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun dan mengalami pertumbuhan pertumbuhan cepat, termasuk pubertas pada tahap ini, terjadi pertumbuhan fisik, perkembangan mental-kognitif, psikis, dan proses tumbuh kembangan. Saat ini terdapat 1,3 miliar remaja di dunia sedangkan jumlah remaja di Indonesia pada tahun 2023 menurut Badan Pusat Statistik (2023) berjumlah 278.696,2 juta jiwa dengan jumlah remaja 22.134,4 juta jiwa dengan remaja laki-laki sebanyak 11.419,7 juta jiwa dan remaja perempuan



berjumlah 10.714,6 juta jiwa. Sumatera Barat populasi remaja pada tahun 2023 terdapat 472,3 ribu jiwa remaja yang dari umur 10-14 tahun dan 494,8 ribu jiwa remaja yang berumur dari 15-19 tahun, Kota Padang memiliki populasi remaja terbanyak di Sumatera Barat yang berjumlah 954,18 ribu jiwa (2).

Remaja ada yang berada di fase peralihan dari masa anak menuju di mana konteks perubahan pertumbuhan dan perkembangan sangat terlihat karena mereka di tuntut untuk menyesuaikan diri dari masa dewasa, remaja dianggap sebagai masa storm and stress karena mereka belum sepenuhnya sempurna secara fisiologis dan psikologis dan masih berkembang dari fase perkembangan anak-anak. Remaja mengalami perubahan, seperti perubahan fisik yang disebabkan oleh hormone yang meningkat, perubahan Psikis dalam proses pemikiran yang luas dan perubahan dalam kehidupan sosial karena memiliki teman dan kelompok baru. Semua perubahan ini terjadi pada saat yang sama dan melibatkan emosi, jadi remaja perlu mengadaptasi dengan perubahan dengan cara yang berbeda satu sama lain (4).

Di dalam masa peralihan pada remaja merupakan masa yang paling berat Terkait kesehatan mental karena secara psikologis remaja seperti emosi yang tidak stabil, belum mempunyai kemampuan yang matang untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi serta belum mempunyai pemikiran yang matang tentang masa depan yang baik, akan sangat mempengaruhi perkembangan. Permasalahan dalam kebutuhan remaja tersebut menghadirkan efek psikologis seperti munculnya permasalahan pada diri dan kekecewaan yang berakhir stres . Stres yang dialami para remaja umumnya seputar teman, orang tua, lingkungan sampai gaya hidup yang dijalani (5).

Stres adalah kondisi yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga mereka melakukan perubahan atau adaptasi untuk mengatasi tekanan mental atau stres. Stres kondisi dinamis yang selalu terjadi pada manusia jika dilihat dengan cara yang negatif, itu dapat menghasilkan sesuatu yang negatif, tetapi jika dilihat dengan cara yang positif, itu akan menghasilkan sesuatu yang positif dan memicu pertumbuhan mental, sosial, dan spiritual yang baik. Stress dapat respons tubuh seseorang terhadap adanya tuntutan luar yang diterima berbahaya atau menimbulkan ancaman bagi dirinya sendiri (6).

Stres merupakan suatu fenomena yang cukup besar di seluruh dunia selama masa remaja. Hampir setengah dari semua kondisi kesehatan mental dimulai sebelum usia 14 tahun dan hingga 25% remaja mengalami gangguan mental setiap tahun. Kesehatan mental yang buruk pada remaja menunjukkan bahwa ada berbagai perilaku berisiko tinggi seperti menyakiti diri sendiri, mengambil risiko bunuh diri dan menggunakan alkohol, penggunaan zat terlarang, perilaku seksual yang berisiko, dan kekerasan yang berdampak lama dan berdampak besar sepanjang hidup (1).

Dilaporkan oleh Riskesdas didapatkan data bahwa jumlah gangguan psiko-emosional berupa stress, depresi dan kecemasan pada remaja Indonesia 9,8% pada remaja Indonesia. Data Rikesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukan prevalensi gangguan mental emosional di Sumatera Barat yang ditunjukan dengan gejala depresi, stres dan kecemasan pada usia diatas 15 tahun mencapai 13,4% atau setara dengan 11 juta penduduk di Indonesia, berdasarkan data Nasional Riskesdas Kota Padang mencapai 14,10% dengan urutan kelima tertinggi di Sumatera Barat (2).

Penyebab stress pada remaja yaitu pendidikan menjadi salah satu penyebab terjadinya stress pada anak remaja karena tuntutan yang berat, hasil ulangan dan ujian yang buruk dan tidak sesuai harapan, Lingkungan sosial juga menjadi penyebab stress pada remaja seperti lingkungan keluarga seperti bertentangan dengan jalan pikir orang tua dan perceraian orang tua serta lingkungan pertemanan peselihan antar teman terus menerus dan persaingan dalam mendapatkan perhatian. Kondisi fisik juga menjadi yang tidak sesuai dengan harapan dan keinginan remaja dapat memicu stress. Asmara remaja juga sudah mengenal kisah percintaan, perasaan seseorang remaja yang di tinggalkan oleh kekasihnya bisa membuat emosi remaja tidak terkendalikan sehingga bisa membuat remaja stress bahkan keinginan bunuh diri, aspek kognitif dan lingkungan seolah menjadi penyebab stres pada remaja (5).

Stres memiliki dampak pada perilaku yaitu membuat prestasi belajar menurun. Stres juga memiliki dampak psikologis sebagai kebingungan, lupa, khawatir, takut dan cemas serta panik, sensitif mudah marah, perasaan tertekanan dan tidak berdaya. Oleh karena itu, stress dapat di anggap sebagai ancaman yang dapat menyebabkan depresi, kecemasan, difungsi sosial bahkan keinginan untuk mati. Stres juga memiliki dampak terhadap fisik seperti mudah masuk angin, ketegangan otot, pusing, kelelahan (7).

Hal ini di dukung oleh penelitian yang meneliti hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada remaja yang menjelaskan 10 siswa di dapatkan (50%) siswa mengalami stress sedang, (30%) siswa mengalami stress ringan, (20%) siswa tidak mengalami stres. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa mayoritas responden jenis kelamin perempuan dengan umur rata-rata 16 tahun (7).

Penatalaksanaan stres berupa farmakologi dan nonfarmakologi. Farmakologi berupa obat-obatan berkhasiat memulihkan fungsi gangguan neurotransmitter disusun syaraf pusat otak yakni sistem limbic, obat yang sering dipakai yaitu alprazolam dan anti depresi golongan SSRI seperti fluoxetine, sertraline. Sedangkan nonfarmakologi adalah relaksasi dengan cara untuk mengurangi tingkat stres kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi bahkan menghilangkan pengaruh negatif dari stres. Relaksasi seperti meditasi, yoga, terapi musik, teknik relaksasi yaitu butterfly hug bisa menenangkan diri tanpa obat atau media yang diperlukan, sehingga akan lebih mudah melakukannya dan membuat lebih di ingat. Manfaat butterfly hug bagi tubuh bisa dipercayai untuk mengurangi rasa tidak nyaman, mengurangi hormon stress, dan meningkatkan rasa percaya diri dan mengubah perasaan lebih baik (6).

Butterfly hug adalah salah satu terapi yang dapat membantu menangani stres. Butterfly hug juga termasuk metode untuk menstabilisasi emosi agar dapat mengontrol emosinya dan membuat lebih mudah dilakukan dan diingat karena dapat menenangkan diri tanpa obat atau media lainnya. Mekanisme butterfly hug dengan rangsangan fisik yang menenangkan sentuhan yang lembut pada tubuh dapat memberikan rasa aman dan kenyamanan, sehingga dapat merangsang meningkatnya endorfin dalam tubuh dan menurunkan Adrenocorticotrophic hormone (ACTH). Peningkatan endorfin dan penurunan ACTH ini menyebabkan hormon kortisol menurun dan tingkat stres menurun (8).

Butterfly hug dapat dilakukan kapan pun dan dimana pun dengan menggunakan metode pelukan kupu-kupu dilakukan dengan cara mulai dari mengatur nafas sehingga tubuh rileks kemudian menyilangkan kedua tangan, lakukan gerakan menepuk-nepuk secara perlahan

yang diiringi dengan suara yang menenangkan pikiran seperti suara alam dengan mengucapkan kata-kata positif, lakukan gerakan sampai tenang dan fokuskan pikiran kemudian tepukkan bahu selama 10 menit secara bergantian pada dua sisi, lalu tarik nafas dalam hembuskan secara perlahan (9).

Berdasarkan penelitian yang berjudul pengaruh butterfly hug terhadap penurunan tingkat stress pada remaja yang hasil uji Wilcoxon diperoleh angka signifikan 0,000 dari 0,05 maka data H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh butterfly hug terhadap penurunan tingkat stress pada remaja di SMK Al-mafatih Jakarta (4).

Penelitian tentang terapi butterfly hug berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai P value $<0,05$ maka H_a diterima (12). Butterfly hug bermanfaat untuk membuat pikiran tenang dan tubuh rileks, sehingga rasa cemas dan khawatir bisa meredakan stress. Dengan adanya perubahan nilai tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi dapat dinyatakan gerakan butterfly hug dapat menekan rasa stres melalui penciptaan rasa nyaman dan rileks.

Penelitian tentang terapi butterfly hug juga berpengaruh terhadap penurunan stres pada remaja. Terapi butterfly hug memberikan ketenangan sehingga berpengaruh besar terhadap penurunan dan ketegangan meredakan stress dan kecemasan yang dialami oleh seseorang. Pemberian terapi butterfly hug dapat pengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada remaja karena terapi butterfly hug ini memberikan efek rileks, merasa percaya diri dan aman serta meningkatkan rasa percaya diri dan penghargaan pada diri sendiri, berterimakasih bersyukur pada diri sendiri. Dengan nilai P- value 0,05 dengan menggunakan uji Wilcoxon (10).

Saat ini remaja belum mengetahui manfaat butterfly hug dapat menurunkan tingkat stress pada remaja. Mudah dilakukan dan tidak perlu menggunakan obat-obatan untuk menurunkan stres, tidak memerlukan media lain. Mengingat sering terjadi stress pada remaja karena memiliki permasalahan dengan keluarga, teman serta tuntutan dari orang tua dan tuntutan dari sekolah, sehingga mengakibatkan kesulitan belajar mengalami sulit berkonsentrasi saat belajar, tidak nafsu makan, mudah emosi dan menangis, maka perlu adanya penelitian untuk menurunkan stress pada remaja dengan menggunakan butterfly hug untuk menurunkan tingkat stress.

Berdasarkan survey awal dan skrining yang peneliti lakukan bersama dengan guru BK pada tanggal 19 Desember 2025 di MAN 1 Kota Padang di dapatkan dari 10 siswa di dapatkan 7 orang yang mengalami stress dimana 3 orang siswa yang mengalami stress ringan dengan tanda gejala takut dengan alasan yang tidak jelas, tremor pada tangan dan sering tidur pada saat jam pelajaran dan 4 orang siswa yang mengalami stress sedang dengan gejala tidak fokus dalam belajar dan masalah perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan teman serta tidak dapat menuntaskan semua hafalan al-qur'an, mengalami kecemasan dan susah tidur dan tidak mampu mengendalikan situasi yang membuat stres siswa tersebut, sedangkan 3 orang siswa yang tidak mengalami stres. Belum ada upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres pada siswa tersebut.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang terjadi di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Pengaruh butterfly hug terhadap penurunan tingkat stress pada remaja”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian experimental dengan pendekatan one grup pretest dan posttest design yaitu penelitian ini akan dilakukan dengan melakukan pretest terlebih dahulu, kemudian intervensi (perlakuan) lalu terakhir melakukan post test. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Purposive sampling dimana sampel diambil sesuai dengan yang telah ditetapkan dalam penelitian berdasarkan kriteria inklusi: bersedia menjadi responden, siswayang mengalami stress ringan dan stress sedang, bersedia mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dan eklusi sesuai dengan pertimbangan untuk mengikuti penelitian dalam memberikan intervensi butterfly hug. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuisisioner DAAS-42 (Depresion Anxiety Stress Scale) yang digunakan untuk menilai tingkat stress pada responden yang digunakan pada observasi sebelum dan sesudah. DASS-42 ini terdiri dari 14 pernyataan Penelitian dilakukan dengan melihat prinsip-prinsip atau isu-isu etik dalam melakukan penelitian yaitu (1) otonomi, dimana dalam penelitian ini peneliti memberikan kebebasan kepada responden tanpa adanya paksaan sesuai dengan persetujuan dari responden dari awal melakukan penelitian ini dan memberikan penjelasan informed consent kepada responden.(2) Beneficence, peneliti menjelaskan manfaat kepada responden dalam mengikuti penelitian ini dalam melakukan intervensi butterfly hug terhadap tingkat stres remaja,(3) Justice, peneliti menjelaskan cara melakukan intervensi ini tanpa membedakan responden selama memberikan intervensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi ini peneliti tidak membedakan responden dari segi suku dan budaya, (4) Non maleficence, peneliti menjelaskan kepada responden bahwa dalam penelitian ini tidak membahayakan responden, (5) Confidentiality, peneliti menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian baik informasi maupun masalah-masalah lainnya.

Peneliti melakukan penelitian mulai tanggal 2 – 9 Februari 2026 yang di mulai dengan melakukan pre test pada tanggal 2 Februari dimulai dengan menyebarkan lembar kuesioner kepada responden untuk mengetahui tingkat stres responden dengan menggunakan DAAS-42. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian intervensi pada tanggal 3 – 7 Februari. Intervensi diberikan 5 kali pertemuan dimana total waktu yang di butuh 30 menit setiap 1 kali pemberian. Post test dilakukan pada tanggal 9 Februari, peneliti kembali menilai tingkat stress responden dengan menyebarkan kuisisioner DAAS-42 dan hasil di catat dilembar observasi untuk mengetahui skor tingkat stres pada remaja.

Data yang didapatkan peneliti, setelah diisi dengan benar dan semua item sudah dijawab oleh responden, maka peneliti akan melakukan pengolahan data dengan melakukan: (1) Editing, peneliti memeriksa kembali kelengkapan data yang telah di kumpulkan, (2) Coding, setelah kuesioner yang telah diperiksa terisi lengkap, selanjutnya akan dilakukan pengkodean pada setiap data yang telah di kumpulkan, (3) Entry, setelah diberikan kode data dimasukan kedalam master tabel, (4) Cleaning, Setelah data dimasukan kedalam master tabel, selanjutnya data diperiksa kembali agar tidak ada kesalahan dan perbedaan kuesioner yang telah di kumpulkan dengan data yang dimasukan kedalam master tabel, (5) Tabulating, setelah kuesioner diisi dengan baik, data ditabulasi dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel.1 Rerata skor tingkat stres sebelum diberikan butterfly hug pada remaja

Rerata skor tingkat stres	N	Mean	SD	Min	Max
Sebelum Intervensi	11	19.73	2.005	17	25

Berdasarkan Table.1 dapat dilihat bahwa rerata nilai skor sebelum dilakukan intervensi butterfly hug adalah 19,73 dengan standar deviasi 2.005. Skor tingkat stres maksimum 25 dan nilai minimum 17.

Tabel.2 Rerata skor tingkat stres setelah diberikan butterfly hug pada remaja

Rerata skor tingkat stres	N	Mean	SD	Min	Max
Sesudah Intervensi	11	13.45	3.045	10	19

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa rerata nilai skor setelah dilakukan intervensi butterfly hug adalah 13,45 dengan standar deviasi 3.045. Skor tingkat stres maksimum 19 dan nilai minimum adalah 10.

Table.3 Pengaruh Butterfly Hug Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada

Variabel	Mean	SD	Selisih Mean	95% CI		P Value
				Lower	Upper	
Pretest	19.73	2.005				
Posttest	13.45	3.045	6.273	4.926	7.612	0,000

Berdasarkan Tabel.3 diatas menunjukan uji statistik menggunakan paired sampel T-test didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$) dengan nilai confidence interval (4,926)-(7,612) dan di dapatkan selisih rata-rata selisih skor tingkat stres sebelum diberikan butterfly hug sebesar 6.273 . Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh butterfly hug terhadap penurunan tingkat stres pada remaja.

Pembahasan

1) Rerata tingkat stres pada remaja sebelum diberikan butterfly hug

Berdasarkan Berdasarkan table.1 dapat dilihat bahwa rerata nilai skor sebelum dilakukan intervensi butterfly hug adalah 19,73 dengan standar deviasi 2.005. Skor tingkat stres maksimum 25 dan nilai minimum 17. Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ngapiyem, (2021) pengaruh butterfly hug terhadap penurunan tingkat stres pada remaja, menunjukan distribusi frekuensi tingkat stres sebelum dilakukan butterfly hug yaitu nilai mean 16,33 dengan standar deviasi 3,288.

Stres merupakan respon fisiologis atau psikologis terhadap stres internal dan eksternal. Stres melibatkan perubahan yang mempengaruhi hampir setiap system tubuh, mempengaruhi bagaimana orang merasa dan berperilaku. Stres dapat di picu oleh banyak faktor salah satu

faktornya yaitu faktor usia, usia remaja merupakan masa yang rentan untuk mengalami stres dikarenakan permasalahan tumbuh dan perkembangan. Pada penelitian ini menggunakan remaja sebagai sampel dan didapatkan remaja yang mengalami stres tingkat sedang dimana penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadhiani (2021) di SMK Al-mafatih Jakarta yang menunjukan banyak remaja yang mengalami stres. Tingkat stres yang dialami remaja sebelum dilakukan butterfly hug sebagian besar (78,5%) berada di stres sedang.

Bahwa penyebab stres ini berdasarkan karakteristik berdasarkan karakteristik berdasarkan jenis kelamin menunjukan responden yang terbanyak adalah perempuan 6 orang dengan persentase sebanyak 63.6% sedangkan 5 orang dengan persentase 36.4% adalah laki-laki. Berdasarkan analisa peneliti terpaparkan oleh stres yang sama, perempuan dapat memiliki respon yang berbeda dengan laki-laki jenis kelamin mempengaruhi tidak hanya fisik tapi juga secara psikologis, laki-laki lebih dikenal rasional lebih megang prinsipnya, cepat mengambil keputusan dan lebih menguasai sedangkan perempuan cenderung kurang rasional, manja dan lebih mudah memahami perasaan orang lain dan penakut.

Hal ini di dukung dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ngapiyem, (2021) tentang pengaruh butterfly hug terhadap penurunan tingkat stres pada remaja yang dimana karakteristik responen yang berdasarkan jenis kelamin menunjukan bahwa sebanyak 38 orang dengan persentase 88,4% sedangkan 5 orang persentase 11,6% adalah laki-laki. Dimana perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan laki-laki.

Pada masa remaja merupakan masa tahap perkembangan manusia degan manusia, remaja sering mengalami ambigu dan krisis identitas. Hal ini menyebabkan remaja tidak stabil, kegoyahan, emosional dan sensitif, agresif cepat atau gegabah dalam mengambil keputusan yang yang sulit dan terjadi konflik terkait sikap dan perilaku. Remaja sering agresif kepada orang tua, guru atau teman remaja juga tidak mudah mempertahankan emosinya (5).

Masalah tersebut dapat menyebabkan stres pada remaja dan menimbulkan respon penerimaan stres yang bervariasi yang mana di antaranya dapat mengganggu cara remaja tersebut dalam menyelesaikan masalah. Remaja mempunyai tugas perkembangan dengan baik. Tugas-tugas perkembangan pada remaja akan dialami sesuai tahapan kehidupan remaja. Remaja yang dapat mencapai atau menyelesaikan tugasnya maka akan memberikan kebahagiaan dan kemampuan menyelesaikan tugas perkembangan yang akan menyebabkan remaja tidak bahagia, adanya penolakan dimasyarakat dan remaja akan sulit menyelesaikan tugas-tugasnya (11).

Menurut analisa peneliti stres yang terjadi pada remaja diakibatkan oleh tuntutan belajar yang lebih banyak seperti pelajaran ilmu agama tidak seperti sekolah menengah keatas pada umumnya, disertai permasalahan antara teman yang tidak terselesaikan, permasalahan asmara dimana remaja yang mengalami transisi dimana remaja masih labil dan sering mengalami permasalahan dalam percintaan,serta dan tuntutan dari orang tua yang menginginkan anak nya berprestasi . Selain itu, ada beberapa remaja yang tidak tinggal dengan orang tua.

2) Rerata tingkat stres pada remaja sesudah diberikan butterfly hug

Berdasarkan tabel.2 didapatkan hasil bahwa rerata nilai skor setelah dilakukan intervensi butterfly hug adalah 13,45 dengan standar deviasi 3.045. Skor tingkat stres maksimum 19 dan nilai minimum adalah 10 pada anak remaja. Hasil penelitian ini didukung oleh Rahmadhiani (2021) Pengaruh butterfly hug terhadap penurunan tingkat stres pada remaja menunjukkan distribusi frekuensi tingkat stres sesudah diberikan butterfly hug yaitu nilai mean 11,53 dengan standar deviasi 3,722.

Penurunan tingkat stres remaja yang dipengaruhi oleh butterfly hug dengan rangsangan fisik yang menenangkan sentuhan yang lembut pada tubuh dapat memberikan rasa aman dan ke nyamanan, sehingga dapat merangsang meningkatnya endorphin dalam tubuh. Dapat memberikan ketenangan sehingga sehingga berpengaruh terhadap mengurangi ketegangan, meredakan stress, dan kecemasan yang dialami oleh seseorang. Butterfly juga berpengaruh pada memberikan stimulasi perhatian ganda yang memiliki dampak positif seperti mengembangkan perasaan dan sensasi fisik tubuh, membantu pendekatan diri pada tuhan

Menurut analisa peneliti tingkat stres remaja mengalami penurunan setelah dilakukan butterfly hug karena dengan terapi ini pasien menjadi rileks dan tenang yang dapat mengurangi ketegangan, meredakan stress dan cemas. Responden tampak semakin ceria dan bersemangat.

3) *Pengaruh Butterfly Hug Terhadap penurunan tingkat stres pada remaja*

Berdasarkan tabe.3l menunjukkan uji statistik menggunakan paired sampel T-test didapatkan nilai $p < 0,000$ ($p \leq 0,05$) dengan nilai confidence interval (4,926)-(7.612) dan di dapatkan selisih rata-rata selisih skor tingkat stres sebelum diberikan butterfly hug sebesar . Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh butterfly hug terhadap penurunan tingkat stres pada remaja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahmadhiani (2021) pengaruh butterfly hug terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Al-Mafatih hasil analisa menggunakan paired simple-test di dapatkan perbedaan skor tingkat stres sebelum dilakukan butterfly hug 18.42 dengan standar deviasi 6.175 dan sesudah dilakukan 11.53 dengan standar deviasi 3,722. Tingkatan p value yaitu 0,000 hal ini menandakan p-value $\leq 0,05$ maka didapatkan pengaruh butterfly hug terhadap penurunan tingkat stres pada remaja.

Menurut analisa penelitian dari hasil penelitian pengaruh butterfly hug terhadap penurunan tingkat stres pada remaja dapat dilihat dari nilai p value yaitu 0,000. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh rerata skor tingkat stres sebelum dan sesudah butterfly hug. Hasil penelitian ternyata sebelum diberikan butterfly hug banyak remaja yang mengalami kesulitan untuk relaksasi dan kesulitan untuk berkonsentrasi serta mudah tersinggung setelah dilakukan butterfly hug remaja merasa rileks dan terlihat dari penilaian tingkat stres menurun yang di rasakan oleh remaja, Butterfly hug juga mengurangi ketegangan yang dihadapi oleh remaja. Sedangkan untuk intervensi butterfly hug dengan menggunakan tarik nafas dalam, yang merupakan inspirasi dan ekspirasi secara maksimal, dapat menstimulasi reseptor tegang paru secara perlahan yang berpengaruh terhadap peregang kardiopulmonari dan memicu peningkatan baroreseptor untuk merangsang saraf parasimpatis serta menghambat saraf simpatis. Saraf parasimpatis akan menurunkan

menaikan semua fungsi yang dinaikan dan diturunkan oleh saraf simpatis. Hal tersebut secara perlahan mendilatasi pembuluh darah (arteri) dan melancarkan peredaran darah yang memungkinkan peningkatan oksigen ke semua jaringan tubuh (Ngapiyem, 2023)

KESIMPULAN

Terdapat Pengaruh *butterfly hug* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja dengan nilai p value 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suryandari S. Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kenakalan Remaja. JIPD (Jurnal Inov Pendidik Dasar). 2020;4(1):23–9.
2. BPS. Jumlah Penduduk Menurut Kabupaten/ Kota dan Jenis Kelamin Di Provinsi Sumatera Barat. 2023;
3. Nurwela ST, Israfil I. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja ; Literatur Review. J Keperawatan Jiwa Jk Persat Perawat Nas Indones. 2022;100(4):697–704.
4. Ramdhiani S. Pengaruh Butterfly Hug Terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di smk al-mafatih jakarta. Pap Knowl Towar a Media Hist Doc. 2023;5(November 2022):1–21.
5. Ardiyan. SAY YES TO STRE(Panduan Guru BK untuk memahami remaja, stres dan pengelolaannya. 2020.
6. Samsugito I, Putri AN. Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. J Kesehat Pasak Bumi Kalimantan, JKPBK 2019; 2(2). 2019;2(2):70–8.
7. Lindayani ALY, Retnowuni A. Efektifitas Terapi SHG (Self Help Group) dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Santri Menghadapi Ujian Akhir Pondok. J Ilm STIKES Yars Mataram. 2023;13(2):76–83.
8. Hartini S, Pramesti AS, Indriyani A, Musslifah AR. Regulasi Emosi Dengan Metode Butterfly Hug. 2024;02(01):1–7.
9. Setia H. Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Pengaruh Butterfly Hug Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Empat (4) Program Studi. 2021;(4).
10. Aulia AWZ, Yuliasuti E, Suyatno S. Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja. ASJN (Aisyiyah Surakarta J Nursing). 2024;5(1):1–8.
11. A.Octavia. Motivasi belajar dalam perkembangan. 2020.
12. Kurniawan Erik Adik Putra Bambang, Ngapiyem R. Efektifitas Terapi Butterfly Hug Terhadap Kesehatan Mental: Stres Orang Tua Dengan Anak Kebutuhan Khusus Di Slb Yogyakarta. J Kesehat. 2023;11(1):1–8.