

Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Kombinasi Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja SMA

The Effect Of Butterfly Hug Therapy Combined With Music Therapy On Anxiety Levels Among Senior High School Adolescents

Sananiyah^{1*}, M. Syafwani², Muhammad Anwari³, Meti Agustini⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Banjarmasin, Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan : Perubahan ekspektasi sosial dan akademik remaja dapat meningkatkan risiko kecemasan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan prestasi akademik. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi bagaimana terapi musik yang dikombinasikan dengan terapi *Butterfly Hug* berdampak pada tingkat kecemasan remaja di SMA Negeri 5 Banjarmasin. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan *pretest-posttest* satu kelompok sebagai bagian dari desain pra-eksperimentalnya. 30 siswa dipilih untuk kelompok studi menggunakan strategi pengambilan sampel yang disengaja. Tingkat kecemasan dinilai sebelum dan sesudah terapi menggunakan kuesioner GAD-7. Data dianalisis menggunakan Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon. Dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). **Hasil :** Data menunjukkan penurunan skor kecemasan setelah perawatan, menunjukkan bahwa kombinasi terapi *Butterfly Hug* dan terapi musik memiliki dampak signifikan pada tingkat kecemasan remaja. **Kesimpulan** kombinasi terapi musik dan terapi *Butterfly Hug* dapat digunakan sebagai strategi non-farmakologis yang efisien untuk menurunkan kecemasan pada remaja.

ABSTRACT

Introduction: Changes in adolescents' social and academic expectations can increase the risk of anxiety, which can negatively impact mental health and academic achievement. **Objective:** The purpose of this study was to evaluate how music therapy combined with *Butterfly Hug* therapy impacts the anxiety levels of adolescents at SMA Negeri 5 Banjarmasin. **Method:** This study used a one-group *pretest-posttest* approach as part of its pre-experimental design. 30 students were selected for the study group using a purposeful sampling strategy. Anxiety levels were assessed before and after therapy using the GAD-7 questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. With a p -value of 0.001 ($p < 0.05$). **Results:** The data showed a decrease in anxiety scores after treatment, indicating that the combination of *Butterfly Hug* therapy and music therapy had a significant impact on the anxiety levels of adolescents. **Conclusion:** The combination of music therapy and *Butterfly Hug* therapy can be used as an efficient non-pharmacological strategy to reduce anxiety in adolescents.

Cite this as : Sananiyah., Syafwani, M., Anwari, M & Agustini, M. (2026). Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Kombinasi Terapi Musik terhadap tingkat kecemasan remaja SMA. *Journal of Intan Nursing*, 5(2) 52-58.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan yang cepat dan beragam, meliputi bidang-bidang seperti pertumbuhan fisik, kemampuan kognitif, emosi, dan hubungan sosial. Selama masa ini, individu muda perlu sangat fleksibel untuk mengatasi tantangan yang berkaitan dengan situasi keluarga, lingkungan sekolah, dan pertemanan. Kegagalan untuk beradaptasi secara efektif dapat menyebabkan peningkatan risiko masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, yang merupakan perhatian utama bagi kesejahteraan mental di tingkat global. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023), gangguan kecemasan memengaruhi 4,4% remaja berusia 10 hingga 14 tahun, dengan persentase ini meningkat menjadi 5,5% di antara mereka yang berusia 15 hingga 19 tahun. Di Indonesia, laporan I-NAMHS (2022) menunjukkan bahwa 26,7% remaja mengalami masalah kesehatan mental, khususnya kecemasan. Selain itu, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, menunjukkan bahwa di Kalimantan Selatan, 1,0% (95% CI: 0,8–1,3) individu berusia 15 tahun ke atas dievaluasi terkait masalah kesehatan mental, menggunakan alat SRQ-20 yang menilai kondisi mental dan emosional, termasuk kecemasan. Lebih spesifik lagi, di Kota Banjarmasin, 5,86% orang berusia 15 tahun ke atas melaporkan mengalami kesulitan kesehatan mental.



Artikel :

Received: 1 Februari 2026

Revised: 8 Maret 2026

Accepted: 20 Mei 2026

Published : 30 September 2026

Kata kunci:

butterfly hug, kecemasan, remaja, terapi musik

Keywords:

butterfly hug, anxiety, adolescents, music therapy

Kontak :

Sananiyah



niyahsann8@gmail.com

Fakultas Keperawatan dan
Ilmu Kesehatan,
Universitas
Muhammadiyah
Banjarmasin, Indonesia

Mengatasi kecemasan pada individu muda membutuhkan pendekatan yang sederhana dan sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Salah satu metode tersebut adalah terapi *Butterfly Hug*, teknik yang menggunakan stimulasi bilateral melalui tepukan bergantian pada bahu. Metode ini didasarkan pada kerangka kerja EMDR dan bekerja dengan memodulasi respons otak, khususnya dengan menenangkan aktivitas berlebih di sistem limbik, terutama amigdala. Tindakan ritmis yang berulang dapat memicu respons relaksasi fisik, seperti penurunan detak jantung dan pernapasan, yang membantu mengurangi kecemasan. Kesederhanaan, keamanan, dan sifat mandiri dari terapi *Butterfly Hug* menempatkannya sebagai strategi yang berpotensi efektif untuk digunakan di sekolah-sekolah yang bertujuan untuk mempromosikan dan mencegah masalah kecemasan (Endah dkk., 2025).

Selain itu, terapi musik telah terbukti membantu mengurangi kecemasan melalui cara fisik dan mental. Mendengarkan musik yang lambat, biasanya dengan kecepatan 60 hingga 80 ketukan per menit, dapat mengaktifkan sistem penenang tubuh, yang membantu menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan hormon stres, sekaligus menenangkan area otak yang terkait dengan perasaan (American Music Therapy Association, 2023). Sebuah studi oleh Margiyati Dan Dwi Cahyo (2022) menunjukkan bahwa mendengarkan musik instrumental dapat mengurangi kecemasan pada individu yang lebih muda. Selain itu, penelitian oleh Zahrani, Ulin Nihayah, dkk. (2024) menyoroti bahwa terapi musik dapat membantu mengelola emosi dan meningkatkan rasa damai. Dengan demikian, terapi musik dapat menjadi cara tambahan untuk meningkatkan efek relaksasi dari terapi *Butterfly Hug*.

Butterfly Hug adalah metode stimulasi bilateral mandiri yang digunakan dalam terapi yang disebut EMDR. Metode ini meliputi menyilangkan lengan di dada seperti sayap kupu-kupu dan kemudian menepuk bahu kiri dan kanan secara bergantian dengan kecepatan yang stabil. Tujuannya adalah untuk membantu sisi kiri dan kanan otak bekerja bersama menggunakan gagasan AIP, yang memungkinkan orang untuk menangani ingatan emosional mereka dengan cara yang lebih sehat dan dengan respons emosional yang lebih tenang (M. Rosen, 2023).

Dalam hal cara kerjanya, *Butterfly Hug* menggunakan stimulasi bilateral ritmis yang diciptakan dengan menepuk-nepuk dada. Tepukan ini membantu kedua sisi otak untuk terhubung dan meningkatkan komunikasi antara amigdala dan korteks prefrontal, yang mengurangi kekuatan reaksi emosional, seperti kecemasan. Selain itu, teknik ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, yang menyebabkan perubahan fisik seperti detak jantung yang lebih lambat dan otot yang rileks. Oleh karena itu, *Butterfly Hug* tidak hanya membantu mengurangi kecemasan melalui jalur otak tetapi juga meningkatkan kemampuan untuk mengelola emosi dan menumbuhkan perasaan aman melalui proses penyembuhan (Tata Mahyuvi & Sukma, 2025).

Terapi musik adalah bentuk pengobatan yang tidak melibatkan obat-obatan dan menggunakan musik secara terstruktur untuk membantu orang mencapai relaksasi dan mengurangi kecemasan. Seperti yang dinyatakan oleh American Music Therapy Association (2023), musik dengan tempo lambat sekitar 60–80 ketukan per menit dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatik. Aktivasi ini menghasilkan penurunan detak jantung, tekanan darah, dan kadar hormon stres. Selain itu, musik dengan irama lembut dapat menciptakan suasana yang menenangkan dan meningkatkan kesehatan emosional individu yang menghadapi kecemasan. Bentuk umum terapi musik terdiri dari musik instrumental, musik klasik, suara alam, dan musik yang menampilkan tema keagamaan.

Terapi musik berfungsi melalui proses fisik dan mental. Dari sudut pandang biologis, mendengarkan musik dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik sekaligus meningkatkan pengaruh sistem saraf parasimpatik. Pergeseran ini berkontribusi pada penurunan detak jantung dan tekanan darah (Goodwin & Stein, 2021). Dari sudut pandang psikologis, musik memengaruhi sistem limbik, terutama amigdala, yang berperan dalam mengelola emosi. Efek ini dapat membantu mengurangi stres emosional dan meningkatkan perasaan tenang (Gedda-Muñoz dkk., 2023). Efek menenangkan yang dihasilkan membantu individu dalam mengendalikan pikiran cemas dan mengurangi tingkat stres.

Menggabungkan terapi *Butterfly Hug* dengan terapi musik dianggap efektif karena setiap strategi menggunakan metode relaksasi yang berbeda namun saling terkait. Terapi *Butterfly Hug* menenangkan respons fisik tubuh melalui stimulasi yang seimbang, sementara terapi musik mengurangi ketegangan mental dan emosional melalui suara. SMA Negeri 5 Banjarmasin diakui sebagai salah satu sekolah unggulan di Kota Banjarmasin, dikenal dengan persaingan akademiknya yang ketat, beban kerja yang berat, dan ujian yang menantang, yang dapat menyebabkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi di kalangan siswa. Sebuah studi pendahuluan yang dilakukan pada 9 Desember 2025 menunjukkan bahwa semua peserta melaporkan mengalami kecemasan, dengan 40% melaporkan kecemasan berat, 40% melaporkan kecemasan sedang, dan 20% melaporkan kecemasan ringan. Selain itu, beberapa siswa cenderung menggunakan cara yang kurang efektif untuk mengatasi kecemasan, seperti mengisolasi diri atau mengalihkan perhatian dengan bermain game, menunjukkan perlunya solusi yang sederhana, mudah digunakan, dan dapat dikelola sendiri.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa terapi *Butterfly Hug* maupun terapi musik secara terpisah dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, penelitian yang mengkaji kombinasi kedua intervensi tersebut pada remaja masih terbatas. Selain itu, penelitian mengenai penerapan kombinasi terapi *Butterfly Hug* dan terapi musik pada siswa sekolah menengah atas di Indonesia, khususnya di Kota Banjarmasin, masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi *Butterfly Hug* dan terapi musik terhadap tingkat kecemasan pada remaja. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi

METODE

Peningkatan skor kecemasan peserta dibandingkan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan metodologi pretest-posttest kelompok tunggal. Kombinasi terapi musik dan terapi *Butterfly Hug* merupakan variabel independen dalam penelitian ini, dan tingkat kecemasan merupakan variabel dependen. Populasi penelitian meliputi seluruh siswa di SMA Negeri 5 Banjarmasin, dan sampel sebanyak 30 siswa dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya.

Penelitian ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada tanggal 16-19 Desember 2025 dengan durasi 15–20 menit pada setiap sesi. Terapi dilakukan di ruangan yang tenang dan kondusif pada waktu yang sama setiap harinya. Responden diminta melakukan teknik *Butterfly Hug* sambil mendengarkan musik instrumental dengan tempo 60–80 ketukan per menit. Selama pelaksanaan terapi, responden juga diarahkan untuk melakukan pernapasan perlahan dan teratur guna membantu mencapai kondisi relaksasi. Untuk meminimalkan potensi bias penelitian, seluruh responden mendapatkan perlakuan yang sama, lingkungan pelaksanaan yang seragam, serta instruksi yang distandarkan oleh peneliti selama proses intervensi. Selain itu, pengukuran tingkat kecemasan setelah intervensi (posttest) dilakukan segera setelah sesi terapi selesai untuk meminimalkan kemungkinan bias yang dapat terjadi akibat pengaruh lingkungan atau perubahan kondisi emosional responden setelah terapi.

Komite etik telah memberikan izin etik untuk penelitian ini dengan nomor lisensi 600/UMB/KE/II/2025 dan KEPK 0128226371. Alat pengumpulan data adalah kuesioner GAD-7, yang telah terbukti sebagai cara yang dapat dipercaya dan akurat untuk mengukur tingkat kecemasan. Perubahan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah intervensi ditentukan menggunakan Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon untuk analisis data, dengan ambang batas signifikansi $p < 0,05$.

HASIL

Rincian mengenai individu-individu yang terlibat dalam penelitian ini dapat ditemukan pada tabel 1 yang disediakan di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	N	Presentase(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	34,3
Perempuan	17	56,7
Umur		
17 Tahun	16	53,3
18 Tahun	6	20,0
19 Tahun	8	26,7

Sumber : Data primer (2025)

Berdasarkan Tabel 1, ciri-ciri responden menunjukkan bahwa sebagian besar adalah perempuan. Selain itu, sebagian besar responden berusia 17 tahun, yang berarti kelompok usia ini memiliki jumlah peserta terbanyak dalam penelitian ini.

Tabel 2 Tingkat Kecemasan sebelum diberikan terapi *Butterfly Hug* kombinasi terapi music

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	11	36,7
Sedang	8	26,7
Berat	11	36,7
Total	30	100%

Sumber : Data primer (2025)

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum penerapan terapi *Butterfly Hug* bersama dengan terapi musik, mayoritas peserta menunjukkan tingkat kecemasan ringan hingga berat. Pengamatan ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta sudah menghadapi kecemasan pada tingkat yang cukup tinggi sebelum intervensi.

Tabel 3. Tingkat Kecemasan sesudah diberikan terapi *Butterfly Hug* kombinasi terapi musik

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	1	3,3
Ringan	18	60,0
Sedang	9	30,0
Berat	2	6,7
Total	30	100%

Sumber : Data primer (2025)

Menurut Tabel 3, mayoritas responden diklasifikasikan mengalami kecemasan ringan setelah kombinasi terapi *Butterfly Hug* dan terapi musik. Berdasarkan temuan ini, terjadi penurunan tingkat kekhawatiran ke kategori yang lebih rendah, menunjukkan bahwa intervensi tersebut memiliki efek positif. Namun, meskipun beberapa responden melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah, lebih dari setengahnya masih berada dalam kategori yang sama, menunjukkan bahwa orang bereaksi berbeda terhadap intervensi tersebut

Tabel 4. Tingkat kecemasan Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan terapi *Butterfly Hug* kombinasi terapi musik

Kategori Analisis	N	Z	p-value
Penurunan kecemasan	14		
Tidak mengalami perubahan	16		
Peningkatan kecemasan	0		
Uji Wilcoxon Pretest–Posttest	30	-3,448b	<0,001

Sumber : Data primer (2025)

Menurut analisis Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon, setelah perawatan, tingkat kecemasan 14 orang menurun, tingkat kecemasan 16 orang tetap stabil, dan tidak ada peserta penelitian yang melaporkan peningkatan kecemasan. Analisis statistik menghasilkan nilai Z sebesar -3,448 dan nilai signifikansi p 0,001, yang menunjukkan pergeseran signifikan dalam tingkat kecemasan antara sebelum dan setelah menerima terapi gabungan *Butterfly Hug* dan terapi musik

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Siswa Sebelum Diberikan Terapi *Butterfly Hug* Kombinasi Terapi Musik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tingkat kecemasan peserta berkisar dari rendah hingga tinggi. Penilaian melalui kuesioner GAD-7 menunjukkan bahwa 11 individu (36,7%) diidentifikasi memiliki kecemasan ringan, 8 individu (26,7%) tercatat memiliki kecemasan sedang, dan 11 individu (36,7%) diidentifikasi mengalami kecemasan berat. Temuan ini menunjukkan bahwa semua peserta (100%) menunjukkan berbagai tingkat kecemasan.

Hal ini menyoroti bahwa kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang signifikan di kalangan remaja sekolah menengah, terutama mereka yang berada di kelas 12 selama tahun-tahun terakhir sekolah menengah. Faktor-faktor seperti tekanan akademis, harapan akan kesuksesan, persiapan ujian akhir, dan kekhawatiran tentang kemajuan pendidikan dan peluang masa depan dianggap memainkan peran kunci dalam perkembangan kecemasan di antara individu-individu ini. Menurut Teori Stres dan Koping yang diperkenalkan oleh Lazarus & Folkman (1984), kecemasan dapat terjadi ketika seseorang merasa bahwa tuntutan lingkungan mereka melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Individu muda yang tidak memiliki mekanisme penanggulangan stres yang efektif sering menunjukkan respons yang lebih lemah terhadap stres, yang dapat bermanifestasi sebagai kecemasan. Dalam konteks penelitian ini, fakta bahwa 63,4% peserta menunjukkan kecemasan tingkat sedang hingga berat menunjukkan bahwa banyak siswa kesulitan mengatasi stres akademik secara efektif.

Melihat karakteristik responden survei, mayoritas berada di usia remaja akhir (16-18 tahun), periode di mana tuntutan pendidikan meningkat dan perasaan dapat berubah banyak. Selain itu, jika mempertimbangkan jenis kelamin, perempuan menyebutkan bahwa mereka merasa lebih khawatir daripada laki-laki. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perempuan muda cenderung menghadapi lebih banyak kecemasan karena berbagai faktor biologis, mental, dan sosial. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan temuan Hendra Heng dan rekan-rekannya pada tahun 2022, yang menunjukkan bahwa kecemasan di kalangan siswa sekolah menengah memperburuk

fokus, semangat belajar, dan kebahagiaan secara keseluruhan. Tingkat kecemasan yang tinggi yang tercatat sebelum intervensi apa pun dalam penelitian ini menyoroti kebutuhan akan perawatan non-obat yang aman, mudah digunakan, dan sesuai untuk remaja, seperti menggunakan kombinasi terapi *Butterfly Hug* dan terapi musik.

Peneliti memandang bahwa dominasi kecemasan sedang hingga berat pada responden sebelum intervensi menunjukkan perlunya penerapan strategi pengelolaan stres yang lebih adaptif di lingkungan sekolah. Intervensi yang sederhana, aman, dan mudah dilakukan, seperti terapi *Butterfly Hug* yang dikombinasikan dengan terapi musik, berpotensi membantu remaja dalam mengelola emosi, menurunkan ketegangan psikologis, serta meningkatkan kemampuan koping terhadap stres akademik.

Tingkat Kecemasan Siswa Sesudah Diberikan Terapi *Butterfly Hug* Kombinasi Terapi Musik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *Butterfly Hug*, bila dikombinasikan dengan terapi musik, menunjukkan efek positif pada tingkat kecemasan peserta. Pengukuran yang dikumpulkan setelah intervensi menunjukkan bahwa 1 peserta (3,3%) menunjukkan tingkat kecemasan normal, sementara 18 peserta (60,0%) menunjukkan kecemasan ringan, 9 peserta (30,0%) menunjukkan kecemasan sedang, dan 2 peserta (6,7%) masih mengalami kecemasan berat. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta masih menghadapi kecemasan ringan setelah intervensi, sementara terjadi penurunan jumlah individu yang menderita kecemasan berat dibandingkan dengan waktu sebelum intervensi.

Pergeseran dalam penyebaran tingkat kecemasan ini menunjukkan bahwa perpaduan terapi *Butterfly Hug* dan terapi musik secara efektif menurunkan kecemasan pada remaja sekolah menengah. Perubahan tingkat kecemasan dari sedang dan berat menjadi ringan, bersama dengan munculnya peserta dalam kategori normal, menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis responden setelah intervensi. Dari segi karakteristik responden, mayoritas adalah perempuan dan berusia akhir belasan tahun, kelompok populasi yang secara psikologis lebih rentan terhadap stres akademis dan masalah emosional. Kelompok ini telah menunjukkan bahwa perawatan sederhana, menenangkan, dan praktis, seperti kombinasi terapi musik dan terapi *Butterfly Hug*, dapat membantu peserta mengelola emosi mereka dan mengurangi tingkat kecemasan mereka.

Penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi dapat dikaitkan dengan efek menenangkan yang dihasilkan oleh kedua terapi tersebut. Terapi *Butterfly Hug*, yang merupakan metode stimulasi bilateral, membantu menenangkan sistem saraf dengan mengurangi aktivitas di amigdala dan meningkatkan regulasi emosional melalui aktivasi korteks prefrontal (M. Rosen, 2023). Pada saat yang sama, terapi musik tempo lambat menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menghasilkan efek relaksasi yang bersifat fisiologis dan psikologis (American Music Therapy Association, 2023). Temuan penelitian ini sesuai dengan temuan Aulia dan timnya. Pada tahun 2024, terindikasi bahwa terapi Pelukan Kupu-Kupu berhasil menurunkan kecemasan pada remaja. Selain itu, sebuah studi oleh Margiyati Dan Dwi Cahyo (2022) menunjukkan bahwa terapi musik membantu mengurangi kecemasan sekaligus meningkatkan ketenangan emosional.

Singkatnya, prevalensi kecemasan ringan di antara peserta dan munculnya individu dalam kategori normal setelah intervensi menunjukkan bahwa kombinasi terapi *Butterfly Hug* dan terapi musik berfungsi sebagai pengobatan non-obat yang efektif, aman, dan sesuai untuk remaja di sekolah menengah atas. Akibatnya, terapi ini dapat berfungsi sebagai pengganti untuk mengelola kecemasan di kalangan remaja dalam lingkungan sekolah.

Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Kombinasi Terapi Musik terhadap Tingkat Kecemasan Siswa

Analisis bivariat mengungkapkan bahwa kombinasi terapi musik dan terapi Pelukan Kupu-Kupu secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan siswa, dengan nilai $p < 0,05$. Karena temuan ini menunjukkan pergeseran signifikan pada tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah intervensi, hipotesis alternatif (H_a) diterima. Oleh karena itu, efektivitas penggabungan kedua terapi sebagai metode non-farmakologis untuk membantu remaja mengatasi kecemasan telah terbukti.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *Butterfly Hug* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hafida et al. (2023) yang menunjukkan bahwa kombinasi metode *Butterfly Hug* dan terapi musik berpengaruh signifikan terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja dengan nilai p -value 0,002 ($p < 0,05$). Selain itu, penelitian Margiyati & Dwi Cahyo (2022) juga menunjukkan bahwa teknik *Butterfly Hug* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian lain oleh Rahma et al. (2025) juga menemukan bahwa pemberian *Butterfly Hug* yang dikombinasikan dengan terapi musik suara alam berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja. Hal ini karena *Butterfly Hug* merupakan teknik stimulasi bilateral yang dapat memberikan efek relaksasi dan membantu individu mengontrol emosi sehingga tingkat kecemasan dapat menurun. Temuan ini mengindikasikan bahwa, efektivitas terapi *Butterfly Hug* kombinasi terapi musik terjadi karena intervensi ini bekerja melalui mekanisme stimulasi bilateral dan relaksasi auditori yang saling melengkapi. Gerakan menyilangkan tangan di dada disertai ketukan bergantian kanan dan kiri pada teknik *Butterfly Hug* memberikan

rangsangan bilateral yang membantu menyeimbangkan aktivitas hemisfer otak. Proses ini berperan dalam menurunkan hiperaktivitas sistem limbik, khususnya amigdala, yang berhubungan erat dengan respon kecemasan, serta meningkatkan peran korteks prefrontal dalam mengendalikan emosi secara adaptif.

Stimulasi bilateral pada teknik *Butterfly Hug* juga diketahui dapat memfasilitasi integrasi pemrosesan informasi emosional di otak, sehingga membantu menurunkan aktivitas amigdala yang berperan dalam respon takut dan kecemasan serta meningkatkan regulasi emosi melalui korteks prefrontal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Jarero & Artigas (2025) yang menyatakan bahwa teknik *Butterfly Hug* sebagai bentuk stimulasi bilateral dapat membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan melalui proses pemrosesan emosi yang lebih adaptif. Selama pelaksanaan *Butterfly Hug*, responden juga diarahkan untuk melakukan pernapasan perlahan dan teratur sambil memusatkan perhatian pada sensasi tubuh dan alunan musik. Fokus perhatian ini membantu mengalihkan pikiran dari kekhawatiran berlebih dan pikiran negatif yang sering menyertai kecemasan, sehingga responden lebih mudah mencapai kondisi rileks. Ketukan ritmis yang dilakukan secara berulang juga memberikan efek menenangkan pada sistem saraf parasimpatis yang ditandai dengan penurunan ketegangan otot dan rasa lebih tenang secara emosional.

Kombinasi dengan terapi musik semakin memperkuat efek relaksasi yang dihasilkan. Musik dengan tempo lambat berperan sebagai stimulus auditori yang membantu menstabilkan denyut jantung dan pola pernapasan, serta menciptakan suasana nyaman selama terapi berlangsung. Peneliti berpendapat bahwa musik berfungsi sebagai penguat (*reinforcement*) yang memperdalam respon relaksasi, sehingga responden lebih mudah mempertahankan kondisi tenang selama melakukan *Butterfly Hug*. Selain memberikan efek fisiologis dan psikologis, terapi *Butterfly Hug* juga berfungsi sebagai bentuk *self-soothing* dan *self-empowerment*. Responden dilibatkan secara aktif dalam proses pengelolaan emosinya sendiri, sehingga muncul rasa kontrol terhadap kondisi kecemasan yang dialami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, keterlibatan aktif ini penting bagi remaja karena dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui Roy Adaptation Model yang menyatakan bahwa individu akan menunjukkan respon adaptif ketika diberikan stimulus yang mendukung mekanisme koping (Roy, 1976). Dalam penelitian ini, terapi *Butterfly Hug* kombinasi terapi musik berperan sebagai stimulus adaptif yang membantu remaja mengelola stres psikologis dan menurunkan respon maladaptif berupa kecemasan. Keberhasilan intervensi ini menunjukkan bahwa remaja mampu beradaptasi secara positif ketika diberikan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka. Temuan penelitian ini juga sesuai dengan hasil studi global yang dilakukan oleh Tata Dan Sukma Cahya pada tahun 2025, yang mengungkapkan bahwa teknik pengobatan ini berfungsi sebagai jalan yang ampuh untuk penyembuhan diri bagi mereka yang mengalami kecemasan dan ketegangan. Menggabungkan terapi *Butterfly Hug* dengan terapi musik dipandang sebagai strategi yang berharga untuk meningkatkan respons relaksasi, sehingga meningkatkan efektivitas intervensi dalam menurunkan tingkat kecemasan di kalangan remaja di sekolah menengah atas.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *Butterfly Hug* bersama dengan terapi musik membantu menurunkan kecemasan pada remaja di SMA Negeri 5 Banjarmasin. Perawatan dilakukan selama tiga hari berturut-turut, mengikuti pedoman penelitian. Sebelum memulai perawatan (pretest), tingkat kecemasan peserta diperiksa menggunakan kuesioner GAD-7. Hasilnya menunjukkan bahwa banyak peserta mengalami kecemasan ringan hingga berat. Kemudian, mereka menerima terapi *Butterfly Hug* yang dikombinasikan dengan terapi musik berdasarkan waktu dan kondisi tertentu. Setelah intervensi tiga hari selesai, tingkat kecemasan mereka diukur kembali (posttest) menggunakan kuesioner GAD-7. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami penurunan kecemasan setelah menerima perawatan gabungan terapi *Butterfly Hug* dan terapi musik.

SARAN

Diharapkan terapi *Butterfly Hug* kombinasi terapi musik dapat dimanfaatkan sebagai salah satu upaya sederhana dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah. Perawat dan tenaga kesehatan diharapkan mampu berperan aktif dalam memberikan pendampingan serta membantu remaja memenuhi kebutuhan kenyamanan psikologis melalui penerapan intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat mendukung penerapan terapi ini melalui layanan bimbingan dan konseling sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pengelolaan kecemasan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- American Music Therapy Association. (2023). *Definition and Scope of Music Therapy Website Title*.
 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. <https://doi.org/10.30787/asjn.v5i1.1514>
 Cohen, J. (1998). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences Second Edition*.

- Sananiyah., Syafwani, M., Anwari, M & Agustini, M. (2026). *Pengaruh Terapi Butterfly Hug*
- Endah, R. Khairani, I., Rezeki, P. S., & Keperawatan, M. I. (2025). Efektivitas Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) *Butterfly Hugs* sebagai Self-Healing Stres. *Jurnal Intan*, 5(1), 1–12.
- Gedda-Muñoz, R., Fuentez Campos, Á., Valenzuela Sakuda, A., Et al. (2023). Factors Associated with Anxiety, Depression, and Stress Levels in High School Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(9), 1776–1786. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090129>
- Goodwin, G. M., & Stein, D. J. (2021). Generalised Anxiety Disorder and Depression: Contemporary Treatment Approaches. In *Advances in Therapy* (Vol. 38, pp. 45–51). Adis. <https://doi.org/10.1007/s12325-021-01859-8>
- I-NAMHS. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022: Laporan Nasional*.
- Jarero, I., & Artigas, L. (2025). *The EMDR Therapy Butterfly Hug Method for Self-Administered Bilateral Stimulation*. <https://tinyurl.com/2dv4yacr>
- Margiyati, & Dwi Cahyo, B. (2022). Penerapan Terapi Musik dalam Menurunkan Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi COVID-19 di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandon Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 7(2).
- Rahma, A., Stella, S. G., & Solehudin. (2025). Pengaruh Butterfly Hug Dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMK Bunga Persada Cianjur Tahun 2024. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*. <https://jicnusanantara.Com/Index.Php/Jiic>
- Rosen, M. G. (2023). Revisiting the Origins of EMDR. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 53(4), 289–296. <https://doi.org/10.1007/s10879-023-09582-x>
- Roy, C. (1976). *Introduction to Nursing: An Adaptation Model*. Prentice Hall.
- Saputri, D. A. (2023). Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner GAD-7 pada Remaja SMA. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia (Atau Jurnal Sesuai Sumber Aslinya)*, 12(2), 45–52.
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*.
- Tata, & Sukma Cahya, R. (2025). Exploring the Effectiveness of Self-Healing Butterfly Technique for Anxiety Management: A Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 240–250.
- World Health Organization. (2023, September 27). *Mental health of adolescents*. World Health Organization.
- Zahrani, T. M. Z., Nihayah, U., & Algifahmy, A. F. (2024). Upaya Menumbuhkan Kesehatan Mental Melalui Music Therapy dalam Mengatasi Kecemasan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1884–1892



© 2026 Oleh authors. Lisensi Journal of Intan Nursing, UPPM-Stikes Intan Martapura, Kab. Banjar Kalimantan Selatan. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC BY) license. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)