MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

EFEKTIVITAS *BUTTERFLY HUG* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS PADA REMAJA YANG MENGALAMI STRES AKADEMIK

Sofia Nora Afini[1], Yuni Susilowati[2], Tri Suraning Wulandari [3]
Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung
Jl. Suwandi-Suwardi Km. 1, Temanggung 56254, Central Java, Indonesia

Email: sofianora771@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik pada remaja dapat memicu munculnya ansietas yang ditandai dengan kekhawatiran berlebih, kegelisahan, gangguan konsentrasi, serta perubahan pola tidur yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengelola ansietas adalah terapi Butterfly Hug, yaitu teknik stimulasi bilateral sederhana yang bertujuan memberikan efek relaksasi dan membantu pengendalian emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi Butterfly Hug dalam menurunkan tingkat ansietas pada remaja yang mengalami stres akademik. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif dengan rancangan studi kasus yang melibatkan dua responden remaja dengan masalah ansietas akibat stres akademik. Intervensi Butterfly Hug diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10–15 menit setiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kondisi pada kedua responden berupa penurunan tanda dan gejala ansietas, peningkatan rasa tenang, kemampuan mengontrol emosi, serta perbaikan respons terhadap stres akademik. Berdasarkan hasil tersebut, terapi Butterfly Hug dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tingkat ansietas pada remaja dengan stres akademik.

Kata kunci: butterfly hug; ansietas; stres akademik; remaja

ABSTRACT

Academic stress in adolescents can trigger anxiety, characterized by excessive worry, restlessness, difficulty concentrating, and changes in sleep patterns that may affect daily activities. One non-pharmacological approach that can be used to help manage anxiety is Butterfly Hug therapy, a simple bilateral stimulation technique aimed at providing relaxation effects and assisting emotional regulation. This study aimed to determine the application of Butterfly Hug therapy in reducing anxiety levels among adolescents experiencing academic stress. The research used a descriptive approach with a case study design involving two adolescent respondents experiencing anxiety due to academic stress. The Butterfly Hug

Article History
Received: Juli 2026
Reviewed: Juli 2026
Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 950
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Medic Nutricia

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

intervention was provided for three consecutive days with a duration of 10–15 minutes per session. The results showed changes in both respondents, including a reduction in anxiety signs and symptoms, increased feelings of calmness, improved emotional control, and better responses toward academic stress. Based on these findings, Butterfly Hug therapy can be used as a non-pharmacological intervention to help reduce anxiety levels among adolescents experiencing academic stress.

Keywords: Butterfly Hug; anxiety; academic stress; adolescents

LATAR BELAKANG

Remaja merupakan fase perkembangan yang mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, tekanan akademik seperti tuntutan tugas, pencapaian prestasi, dan persiapan ujian dapat memicu munculnya ansietas. Ansietas yang tidak ditangani dapat berdampak pada kondisi emosional, konsentrasi belajar, kualitas tidur, serta aktivitas sehari-hari remaja. (World Health Organization, 2024; Santrock, 2020; Stuart, 2016), Berbagai intervensi telah dilakukan untuk mengatasi ansietas, seperti konseling, terapi perilaku kognitif, dan teknik relaksasi. Namun, penerapan metode tersebut masih memiliki keterbatasan dalam akses, waktu, dan kebutuhan tenaga profesional. Salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang mudah dilakukan adalah Butterfly Hug, yaitu teknik stimulasi bilateral sederhana yang bertujuan membantu relaksasi dan regulasi emosi. (Jarero and Artigas, 2018; Shapiro, 2018) Pada penelitian Ramdhiani menunjukkan bahwa Butterfly Hug dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada beberapa kelompok, tetapi sebagian besar penelitian masih berfokus pada mahasiswa atau populasi tertentu. Kajian mengenai penerapan Butterfly Hug pada remaja dengan ansietas akibat stres akademik masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi melalui penerapan Butterfly Hug sebagai intervensi keperawatan sederhana untuk membantu mengelola ansietas pada remaja. (Ramdhiani, Sukamti and Helen, 2024; Hutagalung, 2020) Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Butterfly Hug dalam menurunkan tingkat ansietas pada remaja yang mengalami stres akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain **deskriptif** dengan pendekatan **studi kasus**. Penelitian dilakukan pada dua remaja yang mengalami ansietas akibat stres akademik. Pemilihan partisipan menggunakan **purposive sampling** berdasarkan kriteria inklusi, yaitu remaja berusia 18–20 tahun, menunjukkan tanda dan gejala ansietas, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Kriteria eksklusi meliputi partisipan yang menolak mengikuti penelitian, mengalami gangguan komunikasi, sedang menjalani terapi psikologis atau medis intensif yang dapat memengaruhi hasil penelitian, atau tidak menyelesaikan seluruh rangkaian intervensi. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan pengkajian keperawatan menggunakan **Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)** sebagai pedoman identifikasi masalah keperawatan (Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2017), sedangkan evaluasi luaran dilakukan menggunakan **Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)** untuk menilai perubahan tingkat ansietas sebelum dan sesudah intervensi (Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2019). Intervensi Butterfly Hug diberikan selama **tiga hari berturut-turut** dengan durasi **10–15 menit** pada setiap sesi sesuai prosedur operasional standar Butterfly Hug. Analisis

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi partisipan sebelum dan sesudah pemberian intervensi berdasarkan hasil observasi dan penilaian indikator tingkat ansietas. Hasil analisis disajikan dalam bentuk naratif untuk menggambarkan perubahan tanda dan gejala ansietas pada setiap partisipan.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari partisipan melalui **informed consent** sebelum pengumpulan data. Kerahasiaan identitas partisipan dijaga dengan menggunakan kode responden dan seluruh data penelitian hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah sesuai prinsip **confidentiality** dan **anonymity**.

HASIL

Penelitian ini melibatkan dua responden remaja putri yang mengalami ansietas akibat stres akademik. Kedua responden merupakan siswa Sekolah Menengah Kejuruan dengan usia 17–18 tahun dan telah memenuhi kriteria inklusi penelitian. Sebelum intervensi, kedua responden menunjukkan gejala ansietas berupa rasa khawatir berlebihan, perilaku gelisah, gangguan konsentrasi, dan kualitas tidur yang kurang baik. Intervensi Butterfly Hug diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10–15 menit setiap sesi.

Table 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	**Responden 1**	**Responden 1**
Usia	18	17
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan
Pendidikan	Smk	Smk

Evaluasi dilakukan setiap hari menggunakan indikator tingkat ansietas berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia yang meliputi verbalisasi khawatir, perilaku gelisah, konsentrasi, dan kualitas tidur. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pada seluruh indikator selama tiga hari intervensi.

Tabel 2. Perubahan Skor Tingkat Ansietas Selama Intervensi

Indicator	Responden 1			Responden 2		
	H1	H2	H3	H1	H2	H3
verbalisasi khawatir	2	3	5	2	4	5
Perilaku gelisah	3	4	5	2	3	4
Konsentrasi	2	4	5	3	4	5
Kualitas tidur	2	3	5	2	3	4

Secara umum, kedua responden menunjukkan penurunan tanda dan gejala ansietas setelah diberikan intervensi Butterfly Hug selama tiga hari. Peningkatan skor terlihat pada seluruh indikator, terutama pada verbalisasi khawatir dan konsentrasi yang mencapai skor tertinggi pada hari ketiga. Perilaku gelisah dan kualitas tidur juga mengalami perbaikan secara bertahap selama periode intervensi, yang menunjukkan adanya perubahan kondisi psikologis ke arah yang lebih baik.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian **Butterfly Hug** selama tiga hari berturut-turut mampu menurunkan tingkat ansietas pada kedua responden yang mengalami stres akademik. Perbaikan terlihat pada seluruh indikator tingkat ansietas, yaitu berkurangnya verbalisasi khawatir dan perilaku gelisah, serta meningkatnya konsentrasi dan kualitas tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa Butterfly Hug memberikan efek relaksasi yang membantu responden mengendalikan respons emosional terhadap tekanan akademik. Butterfly Hug merupakan teknik stimulasi bilateral yang berasal dari pendekatan *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR). Stimulasi bilateral melalui ketukan bergantian pada bahu diyakini membantu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan regulasi emosi sehingga individu merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan kecemasan. Mekanisme tersebut sejalan dengan teori Jarero dan Artigas (2018) serta Shapiro (2018), yang menyatakan bahwa stimulasi bilateral membantu memproses respons emosional terhadap stres dan meningkatkan rasa aman pada individu. Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa Butterfly Hug efektif dalam menurunkan kecemasan pada remaja maupun mahasiswa. Penelitian Ramdhiani dkk. (2024) menunjukkan bahwa Butterfly Hug mampu menurunkan tingkat stres pada siswa sekolah menengah, sedangkan penelitian Susanti (2025) melaporkan penurunan tingkat ansietas setelah pemberian intervensi Butterfly Hug. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa Butterfly Hug merupakan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, mudah dipelajari, dan dapat diterapkan secara mandiri untuk membantu mengurangi ansietas akibat stres akademik. Penelitian ini memberikan implikasi bagi praktik keperawatan, khususnya pada pelayanan kesehatan jiwa remaja. Butterfly Hug dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan oleh perawat dalam kegiatan promotif dan preventif, baik di sekolah maupun di masyarakat. Meskipun penelitian ini hanya melibatkan dua responden dengan durasi intervensi yang singkat, hasil yang diperoleh menunjukkan potensi Butterfly Hug sebagai alternatif pendamping dalam membantu mengelola ansietas pada remaja yang mengalami stres akademik. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta desain penelitian yang lebih kuat untuk memperoleh bukti yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Butterfly Hug merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tingkat ansietas pada remaja yang mengalami stres akademik. Penerapan teknik ini memberikan perbaikan pada regulasi emosi, konsentrasi, dan kualitas tidur sehingga berpotensi mendukung kesehatan mental remaja. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa Butterfly Hug dapat dipertimbangkan sebagai intervensi keperawatan yang sederhana, praktis, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta menggunakan desain penelitian yang lebih kuat agar diperoleh bukti ilmiah yang lebih komprehensif mengenai efektivitas Butterfly Hug dalam menurunkan ansietas pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung atas dukungan selama pelaksanaan penelitian. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

DAFTAR PUSTAKA

Hutagalung, R. 2020. Tingkat stres akademik mahasiswa tingkat I Program Studi Diploma III Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*. 2(1):15–22.

Jarero, I. & Artigas, L. 2018. *The EMDR Therapy Butterfly Hug Method for Self-Administered Bilateral Stimulation*. Journal of EMDR Practice and Research. 12(4):231–237.

Lathifunnisa, H., *et al*. 2024. Penerapan terapi relaksasi napas dalam sebagai penatalaksanaan ansietas pada remaja. *Jurnal Peduli Masyarakat*. 6(3).

Persatuan Perawat Nasional Indonesia. 2017. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI): Definisi dan Indikator Diagnostik*. Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.

Persatuan Perawat Nasional Indonesia. 2019. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI): Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. Jakarta: DPP PPNI.

Ramdhiani, S., Sukamti, N. & Helen, M. 2024. Pengaruh Butterfly Hug terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta. *Nursing Inside Community*. 5(2):8–14.

Santrock, J.W. 2020. *Life-Span Development*. 18th ed. New York: McGraw-Hill Education.

Sari, D.P. & Rahman, T. 2023. Hubungan *student well-being* dengan stres akademik pada siswa SMA. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*. 7(2):85–94.

Shapiro, F. 2018. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures*. 3rd ed. New York: Guilford Press.

Stuart, G.W. 2016. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. 10th ed. St. Louis: Elsevier.