



Teknik Relaksasi *Butterfly Hug* Terhadap Penurunan Kecemasan Siswa SMA Negeri 1 Natar

Butterfly Hug Relaxation Technique to Reduce Anxiety of Students at State High School 1 Natar

Triyoso^{1*}, Muhammad Syamsul Muarif², Maida Saputri³, Putri Indaman⁴,
Mia Nurar Lina⁵, Hilda Meilinda⁶, Mutiara Natalia⁷, Ray Krisna Dhitya⁸

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati, Bandar Lampung

²⁻⁷Program Studi Profesi Ners Universitas Malahayati, Bandar Lampung

Korespondensi Penulis : triyoso@malahayati.ac.id

Article History:

Received: September 24, 2024;

Revised: Oktober 11, 2024;

Accepted: Oktober 30, 2024;

Published: November 01, 2024

Keywords: *Butterfly Hug Technique, Anxiety, Students*

Abstract: *Anxiety is a vague, pervasive feeling of anxiety accompanied by feelings of worry and helplessness. This emotional state has no specific object and is experienced subjectively. Anxiety can cause decreased self-confidence, poor academic performance, problems with friends, and other conflicts. Fear that lasts a long time and continues to increase can trigger anxiety disorders. The butterfly hug technique is a therapy developed by psychologists to reduce anxiety. The aim of this activity is to increase knowledge about the butterfly hug relaxation technique to reduce anxiety in students. The results of the Self Reporting Questionnaire (SRQ) 20 questionnaire from this community service activity were that out of 36 students, there were 7 students who needed the nearest health worker to consult because they answered "YES" to more than 6 questions. Apart from that, all respondents (100%) were able to follow the butterfly hug relaxation technique which was demonstrated very well. Students are expected to more easily overcome the fears they face and improve the quality of their learning experience*

Abstrak

Kecemasan adalah perasaan cemas yang samar-samar dan meresap yang disertai dengan perasaan cemas dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek tertentu dan dialami secara subyektif. Kecemasan dapat menyebabkan menurunnya rasa percaya diri, prestasi akademis yang buruk, masalah dengan teman, dan konflik lainnya. Rasa takut yang berlangsung lama dan terus meningkat dapat memicu gangguan kecemasan. Teknik Butterfly hug merupakan terapi yang dikembangkan oleh para psikolog untuk mengurangi kecemasan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang teknik relaksasi butterfly hug terhadap penurunan kecemasan pada siswa. Hasil kuesioner Self Reporting Questionnaire (SRQ) 20 dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dari 36 siswa terdapat 7 siswa yang membutuhkan tenaga kesehatan terdekat untuk berkonsultasi karena menjawab "YA" lebih dari 6 pertanyaan. Selain itu, seluruh responden (100%) dapat mengikuti teknik relaksasi butterfly hug yang telah diperagakan dengan sangat baik. Siswa diharapkan lebih mudah mengatasi ketakutan yang dihadapinya dan meningkatkan kualitas pengalaman belajarnya

Kata kunci: Teknik Butterfly hug, Kecemasan, Siswa

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi pada masa kanak-kanak yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikis. Tahapan ini mempunyai ciri-ciri yang membedakannya dengan tahapan lainnya: masa kanak-kanak, masa dewasa, dan masa tua. Masa ini merupakan masa kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, di mana pada masa tersebut terdapat tahap peralihan menuju perkembangan orang dewasa yang sehat (Astuti, 2024).

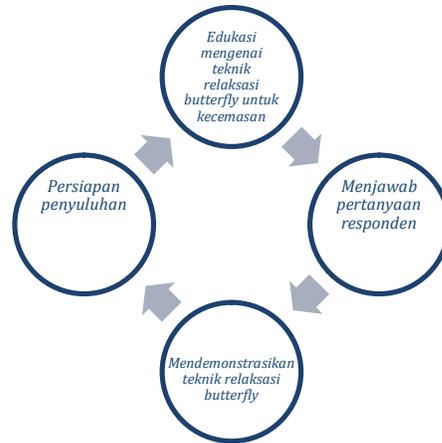
Menurut World Health Organization (WHO) Remaja mengacu pada penduduk yang berusia antara 10 dan 19 tahun, namun menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, penduduk berusia antara 10 hingga 18 tahun. Remaja berusia antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah (Aisyaroh et al., 2022).

Tahap remaja ini mengembangkan harga diri yang kuat, ambisi yang tinggi, dan aspirasi yang tidak realistis dan muluk-muluk. Oleh karena itu, ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan kenyataan, seringkali remaja mengalami kecemasan yang berlebihan, yang pada akhirnya menimbulkan perasaan putus asa dan ketakutan yang tidak terkendali, sehingga dapat berujung pada kondisi yang lebih serius seperti depresi. Kecemasan adalah perasaan cemas yang samar-samar dan meresap yang disertai dengan perasaan cemas dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek tertentu dan dialami secara subyektif. Kecemasan adalah kekhawatiran berlebihan terhadap berbagai aktivitas atau peristiwa yang terjadi hampir setiap hari selama minimal 6 bulan (Novalia & Agustina, 2024).

Gangguan kecemasan umum sering terjadi, menyerang sekitar 3 hingga 5 orang dewasa dan dua kali lebih sering terjadi pada wanita. Kondisi ini biasanya mulai muncul pada masa kanak-kanak atau remaja. Orang dengan gangguan kecemasan umum sering kali menderita stres selama bertahun-tahun. Kecemasan dapat menyebabkan berbagai masalah yang mempengaruhi kesejahteraan remaja (Pristianto et al., 2022). Jika tidak ditangani, kecemasan dapat menyebabkan menurunnya rasa percaya diri, prestasi akademis yang buruk, masalah dengan teman, dan konflik lainnya. Rasa takut yang berlangsung lama dan terus meningkat dapat memicu gangguan kecemasan. Kecemasan yang berlebihan juga meningkatkan risiko depresi berat dan gangguan mood di masa depan, yang dapat menyebabkan risiko bunuh diri pada kaum muda.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang teknik relaksasi butterfly hug terhadap penurunan kecemasan pada siswa. Tahap persiapan kegiatan ini terdiri dari penyiapan materi melalui media leaflet, banner dan PPT. Kegiatan ini akan dilaksanakan bekerja sama dengan pihak SMA Negeri 1 Natar. Responden kegiatan ini adalah siswa dan siswi SMA Negeri 1 Natar.



Gambar 1. Diagram proses edukasi

3. HASIL

Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 25 Oktober 2024 pada pukul 09.00 WIB penyuluhan dilakukan di SMA Negeri 1 Natar. Metode yang digunakan adalah ceramah, sesi tanya jawab demonstrasi teknik relaksasi butterfly hug dan pengisian kuesioner. Hasil kuesioner Self Reporting Questionnaire (SRQ) 20 dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dari 36 siswa terdapat 7 siswa yang membutuhkan tenaga kesehatan terdekat untuk berkonsultasi karena menjawab “YA” lebih dari 6 pertanyaan. Selain itu, seluruh responden (100%) dapat mengikuti teknik relaksasi butterfly hug yang telah diperagakan dengan sangat baik.

4. DISKUSI

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif tidak menyenangkan yang dialami seseorang yang melibatkan kekhawatiran, ketegangan, dan ekspresi ketakutan, ketegangan, dan emosi. Kecemasan diartikan sebagai keadaan tertentu yang disebut “kecemasan keadaan” yang terjadi ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kemampuannya dalam mengatasi suatu masalah atau objek tertentu (Nahdah & Assa’diy, 2024). Kecemasan bukanlah ciri kepribadian bawaan, melainkan keadaan emosi tidak menyenangkan yang dialami seseorang ketika dihadapkan pada ketidakpastian. Remaja perlu belajar memecahkan masalah. Tuntutan tersebut memberikan tekanan pada remaja dan pada akhirnya dapat menimbulkan penyimpangan dalam penyelesaiannya, dan ketika penyelesaian suatu masalah tidak sesuai harapan, remaja mungkin akan menggunakan jalan pintas untuk menyelesaikan masalah dan ketika remaja tidak mampu mengatasi konfliknya, mereka akhirnya merasa gagal. Kegagalan yang dialami

remaja dapat menimbulkan keadaan frustrasi yang dapat berujung pada penyakit mental seperti gangguan kecemasan (Novianti & Mia, 2021).

Butterfly hug adalah metode terapi untuk memberikan nasihat kepada diri sendiri tentang bagaimana merasa lebih baik. Teknik Butterfly hug juga terbukti meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan memberikan efek menenangkan. Selain itu, Butterfly hug diketahui memiliki efek penyembuhan terhadap emosi negatif dan traumatis. Hal ini dibuktikan pada tahun 1998 ketika metode tersebut digunakan oleh para penyintas bencana alam di Meksiko untuk menghilangkan emosi traumatis (Aulia et al., 2024). Teknik Butterfly hug merupakan terapi yang dikembangkan oleh para psikolog untuk mengurangi kecemasan. Teknik ini langsung menenangkan pikiran tanpa menggunakan farmakologi. Selain itu, teknik ini mencakup teknik stabilisasi emosi yang memungkinkan untuk mengatur emosi dari panik menjadi tenang, meningkatkan rasa kendali dan fokus pada saat ini dan di sini (Harisa et al., 2023).



Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan



Gambar 2. Foto bersama dengan siswa SMA Negeri 1 Natar

5. KESIMPULAN

Cara efektif untuk mengurangi kecemasan adalah Teknik Butterfly Hug. Teknik ini merupakan teknik relaksasi sederhana yang telah mudah digunakan oleh siswa. Penerapan

teknik Butterfly Hug pada pembelajaran diharapkan dapat memberikan manfaat yang besar bagi siswa. Siswa diharapkan lebih mudah mengatasi ketakutan yang dihadapinya dan meningkatkan kualitas pengalaman belajarnya.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Apresiasi diberikan kepada seluruh pihak untuk berjalannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai teknik relaksasi butterfly hug terhadap penurunan kecemasan siswa, khususnya Universitas Malahayati, dan SMA Negeri 1 Natar.

7. DAFTAR REFERENSI

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: Literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51.
- Astuti, N. A. P. (2024). Butterfly hug sebagai teknik relaksasi: Metode efektif untuk mengurangi kecemasan remaja. *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 5(4), 133–137.
- Aulia, A. W. Z., Yuliasuti, E., & Suyatno, S. (2024). Pengaruh terapi butterfly hug terhadap tingkat kecemasan pada remaja. *ASJN (Aisiyiah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(1), 1–8.
- Harisa, A., Muhinra, S. A., Fitri, A. Z., Hidayah, M., NB, R. A. R., Rosyidi, B., & Yodang, Y. (2023). Edukasi terapi butterfly hug untuk menurunkan masalah psikososial: Ansietas pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 604–610.
- Nahdah, P. A., & Assa'diy, A. A. (2024). Literature review: Efektivitas expressive writing therapy untuk menurunkan kecemasan pada kesehatan. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(8), 13–17.
- Novalia, N., & Agustina, J. (2024). Penerapan teknik butterfly hug untuk meredakan kecemasan dalam pembelajaran bahasa Indonesia pada siswa kelas IX di SMP Negeri 7 Palembang. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(5), 403–410.
- Novianti, E., & Mia, N. A. Z. Z. (2021). Pengaruh dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami bullying. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 16–21.
- Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I. A., 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.