

PENGARUH *BUTTERFLY HUG* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA DI SMK AL-MAFATIH JAKARTA

Suci Ramdhiani^{1*}, Nita Sukamti², Millya Helen³

^{123*} Universitas Nasional, Fakultas Ilmu Kesehatan, Jl. Harsono RM No.1 Ragunan, Jakarta Selatan, Indonesia, 12550
*e-mail: penulis-korespondensi: (nita.sukamti@civitas.unas.ac.id /08170610483)

(Received: 08.06.2024; Reviewed: 15.06.2024; Accepted: 15.07.2024)

Abstract

The teenagers who are full of physical, mental and social changes allow them to involve emotions so they need to adapt to these changes, if they are unable to adjust they will tend to experience stress. one way to reduce stress levels with a butterfly hug is to provide calm, relieve stress and anxiety that a person has. The purpose of this study was to determinethe Butterfly hug on reducing stress levels in teenagers at Al-Mafatih Vocational School, Jakarta. This study used the experimental Pretest and Posttest Design method with a sampling technique using Cluster Random Sampling so that a total sample of 36 respondents was obtained using the Perceived Stress Scale-10 research instrument. The Wilcoxon signed-test obtained a significant number of 0.000, so there is an effect of the butterfly hug on reducing stress levels in teenagers at SMK Al-Mafatih Jakarta.

Keywords: *Butterfly hug, Teenagers, Stress Scale*

Abstrak

Remaja yang penuh atas perubahan fisik, mental, dan sosial memungkinkan melibatkan emosi sehingga perlu untuk menyesuaikan diri atas perubahan tersebut, jika kurang mampu untuk menyesuaikan akan cenderung mengalami stres. salah satu cara untuk mengurangi tingkat stres atas *Butterfly hug* dengan memberikan etenangan, meredakan stres, dan kecemasan yang dimiliki seseorang. Tujuan dari penelitian ini ialah mengetahui *Butterfly hug* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta. Penelitian ini memakai metode eksperimental *Pretest and Posttest Design* atas teknik pengumpulan sampel memakai *Cluster Random Sampling* sehingga dibisakan jumlah sampel 36 responden memakai instrumen penelitian *Perceived Stress Scale- 10*. Penelitian ini dilakukan pada 24 November 2022 hingga 1 Desember 2022. Hasil penelitian atas uji non parametrik *Wilcoxon signed-test* diperoleh angka signifikan 0,000 maka terbisa pengaruh *Butterfly hug* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta.

Kata Kunci: *Butterfly hug, Remaja, Tingkat Stres*

Pendahuluan

Berdasarkan usia manusia memiliki karakteristik khusus yang membedakan antara fase pertumbuhan atas yang lain, begitu pula atas fase remaja, yang memiliki fase berbeda atas anak-anak maupun dewasa, dan lansia. Sehingga setiap fase pada tumbuh kembang manusia memiliki kondisi dan kemampuan individu pada bersikap pada menghadapi proses tumbuh kembangnya (Diananda, 2019)

Menurut *World Health Organization*, remaja ialah mereka yang berusia antara 10 hingga 20 tahun. Remaja didefinisikan mereka yang berusia antara 10 hingga 18 tahun oleh Peraturan Menteri Kesehatan Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, tetapi Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan remaja mereka yang berusia antara 10 hingga 24 tahun yang belum menikah. 2019 (Jasny et al.)

Masa remaja penuh atas perubahan, diantaranya ialah perubahan fisik akibat dari peningkatan hormon, perubahan proses pemikiran yang luas dan abstrak, perubahan kehidupan sosial pada kelompok dan teman baru. Semua perubahan ini terjadi secara serentak pada remaja dan melibatkan emosi sehingga remaja perlu untuk menyesuaikan diri atas perubahan tersebut dengan cara yang berbeda antara satu atas yang lain. (Siraj, 2020)

Pada kehidupan remaja yang semakin kompleks, remaja cenderung akan mengalami stres jika kurang mampu untuk mengadaptasikan keinginan atas kemampuan yang dimiliki (Rasmun, 2009). Stres jangka panjang bisa mempengaruhi kemampuan seseorang untuk beradaptasi akan stres dan mengarah pada perilaku yang tidak diinginkan. Terlalu mayoritas stres bisa menimbulkan gejala stres fisik dan mental seperti kesedihan, kesulitan tidur, penurunan konsentrasi, emosi yang tidak stabil, dan gemetar (Rachmah dan Rahmawati, 2019)..

Berdasarkan WHO (*World Health Organization*) pada (Austrianti et al., 2019) Diperkirakan hampir 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres, menjadikannya penyakit paling umum keempat di dunia. Menurut penelitian prevalensi stres oleh *Health and Safety Executive* di Inggris, stres lebih sering terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pria (45,38%) di antara 487.000 penduduk Inggris yang produktif dari tahun 2013 hingga 2014.

Menurut data RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018, 11 juta orang di Indonesia, atau 6,1% dari populasi yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, yang dimanifestasikan atas gejala kecemasan dan depresi, berdasarkan menurut data Nasional Riskesdas menunjukan Jakarta Barat mencapai 9% atas urutan tertinggi kedua di Daerah DKI Jakarta. Prevalensi gangguan mental dan emosional pada penduduk 15-24 tahun di Jakarta Barat mencapai 7,1% atas urutan tertinggi pertama di Jakarta Barat. (RISKESDAS, 2018)

Peneliti telah melakukan penelitian pendahuluan atas metode wawancara terhadap 7 remaja siswa kelas X di SMK Al-Mafatih Jakarta atas wawancara mengenai faktor penyebab stres, dan mengatakan biasanya saat terjadi stres ketika memiliki masalah pribadi atas orang tua, kesulitan pada menjalani proses belajar di sekolah, dan masalah atas teman. Kemudian responden juga mengatakan saat terjadi stres atau masalah sebagian mengalami kesulitan fokus dan berkonsentrasi saat belajar, mudah emosi dan menangis, tidak nafsu makan.

Ditemukan beberapa penelitian cara untuk mengurangi tingkat stres diantaranya terapi musik, terapi *Mindfulness*, terapi dzikir, dan terapi *Hypnofivesic*. Metode yang dipilih oleh peneliti ialah *Butterfly hug* karena bisa menenangkan diri tanpa obat dan media lain yang diperlukan sehingga menurut peneliti akan lebih mudah melakukannya dan lebih mudah diingat, *Butterfly hug* termasuk teknik untuk stabilisasi emosi agar bisa mengontrol emosi pada diri secara mandiri dengan tenang. Manfaat *Butterfly hug* bagi tubuh bisa dipercaya bisa mengurangi rasa tidak nyaman, mengurangi hormon stres, meningkatkan rasa kepercayaan diri dan membuat perasaan menjadi jauh lebih baik. (Girianto et al., 2021)

Butterfly hug atau gerakan kupu-kupu merupakan pelukan memeluk diri yang memberikan ketenangan sehingga mempunyai pengaruh yang besar terhadap menurunkan ketegangan, meredakan stres, dan kecemasan yang dialami oleh seseorang. (Jarero dan Artigas, 2014) *Butterfly Hug* merupakan suatu teknik psikologis yang positif sehingga diri menjadi lebih tenang dari berbagai rasa kecemasan, teknik *Butterfly Hug* dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun oleh semua orang, yang bermanfaat memberikan perasaan tenang seolah memeluk dan menenangkan diri kita sendiri dan mengatakan bahwa diri kita akan baik-baik saja. (Jarero dan Artigas, 2014) Metode gerakan kupu-kupu atau biasa dikenal atas *Butterfly hug* yang ialah pelukan memeluk diri atas memberikan ketenangan sehingga mempunyai pengaruh yang besar terhadap mengurangi ketegangan, meredakan stres, dan kecemasan yang dialami oleh seseorang. (Jarero dan Artigas, 2014) Sudah ada sejak 1988 yang lalu, Mulanya metode *Butterfly hug* ini digunakan oleh Lucina (Lucy) dan Artigas selama bekerja atas korban badai Pauline di Acapulco, Meksiko. Pada tahun 2000 Lucy menerima penghargaan EMDR Internasional inovasi kreatif untuk *Butterfly hug*. (Jarero dan Artigas, 2014).

Metode

Penelitian ini memakai metode kuantitatif, penelitian ini menerapkan penelitian eksperimental yang ialah suatu penelitian dengan mencari pengaruh antara satu variabel atas variabel lainnya atas jenis *One Group Pretest and Posttest Design* diantaranya jenis penelitian eksperimen untuk menentukan pengaruh antar variabel dengan cara melihat hasil tingkat stres dari sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Pada penelitian ini, populasi yang digunakan diantaranya seluruh peserta didik kelas X SMK Al- Mafatih Jakarta yang berjumlah 108 peserta didik dan terdiri dari 3 kelas dengan jumlah peserta didik yang sama rata diantaranya 36 peserta didik teknik pengumpulan

sampel pada penelitian ini *Cluster Random Sampling* peneliti mengundi seluruh kelas X diantaranya X_1 , X_2 , X_3 yang telah ditulis memakai kertas, kemudian dimasukkan kepada wadah undian dan kelas yang keluar pada saat itu diantaranya kelas X_3 . Maka bisa diputuskan seluruh peserta didik pada kelas X_3 tersebut atas jumlah 36 peserta didik akan dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini ialah *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dengan kuesioner baku yang dirangkai oleh Sheldon Cohen, digunakan untuk mengukur persepsi dari stres Untuk pertanyaan *favorable* (1,2,3,6,9,10) nilai: Tidak pernah = 0, Hampir tidak pernah = 1 Kadang-kadang = 2 Cukup sering = 3 Sangat sering = 4 Untuk pertanyaan *unfavorable* (4,5,7,8) nilai yang disebutkan bernilai terbalik. (Handayani, 2020) sehingga memberikan fungsi penting dengan ditentukan hasil interpretasi pengukuran tingkat stres dengan kategori stres ringan jika total nilai 1-14, stres sedang jika total nilai 15-26, dan stres berat jika total nilai lebih dari 26. Semua prosedur intervensi pada penelitian ini telah melalui tahapan penjelasan kepada responden dan telah mendatangi lembar persetujuan kesediaan sebagai subjek penelitian.

Teknik *Butterfly Hug* sudah ada sejak 1988 yang lalu, Mulanya metode *Butterfly Hug* ini digunakan oleh Lucina (Lucy) Artigas selama bekerja dengan korban badai Pauline di Acapulco, Meksiko. Pada tahun 2000 Lucy menerima penghargaan EMDR Internasional inovasi kreatif untuk *Butterfly Hug*. Mulanya *Butterfly Hug* digunakan untuk metode terapi EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), teknik EMDR merupakan metode psikoterapi yang efektif dalam mengatasi gangguan-gangguan PTSD (*post Traumatic Stress Disorder*) (Jarero dan Artigas, 2014) *Butterfly Hug* ini telah menjadi praktik standar bagi para psikiater untuk mengurangi kecemasan terutama bagi pasien trauma. (Girianto et al., 2021).

Penerapan *Butterfly hug* cukup sederhana dan dapat diterapkan untuk semua orang, karena yang diperlukan hanyalah diri kita sendiri., dengan cara sebagai berikut :

1. Mengatur pernapasan dengan menarik nafas perlahan kemudian hembuskan selama beberapa kali, responden harus fokus pada pernapasan diafragma untuk terapi atur pernapasan ini.
2. Pertahankan konsentrasi pada diri, amati emosi apa pun yang muncul, tolak ukur pada diri dan introspeksi diri dalam hal apa pun dan tetap mengatur pernapasan.
3. Menyilangkan tangan di atas dada serta mengaitkan kedua ibu jari seperti simbol kupu-kupu.
4. Mulai mengetuk tangan perlahan pada bahu, bergantian kiri dan kanan, tetap mengetuk selama 30 detik hingga beberapa menit sesuai kebutuhan ketenangan masing-masing.
5. Terus mempertahankan kesadaran diri sendiri, menenangkan pikiran dengan setiap tarikan nafas, dengan segala emosi yang muncul.

Penelitian ini dilakukan di SMK Al- Mafatih, yang dilakukan pada 24 November 2022 – 1 Desember 2022. Teknik yang dilakukan diantaranya membuat menjadi empat kelompok dari jumlah seluruh reponden, pada satu kelompok terdiri dari sembilan responden. *Butterfly hug* dilakukan setelah responden mengisi kuesioner tingkat stres pada pertemuan pertama dan pertemuan berikutnya dilakukan sebelum responden mengisi kuesioner.

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

Karakteristik	n	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Pria	18	50
Wanita	18	50
Usia		
12-15 tahun	19	52,8
16-19 tahun	17	47,2
Tingkat stres <i>PreTest</i>		
Ringan	10	27,8
Sedang	23	63,9
Berat	3	8,3
Tingkat stres <i>PostTest</i>		
Ringan	27	75
Sedang	9	25
Berat	0	0

Nilai Jenis Kelamin menunjukkan bahwa dari 36 responden menunjukkan jenis kelamin dengan jumlah yang sama diantaranya 18 (50%) responden pria dan 18 (50%) responden wanita. Nilai menunjukkan bahwa dari 36 responden terbiasa 19 (52,8%) responden yang berusia 12-15 tahun, dan 17 (47,2%) responden yang berusia 16-19 tahun. Nilai Tingkat stres *PreTest* menunjukkan bahwa dari 36 responden terbiasa 10 (27,8%) responden memiliki tingkat stres ringan, 23 (63,9%) responden memiliki tingkat stres sedang, dan 3 (8,3%) responden memiliki tingkat stres berat. Nilai Tingkat Stres *PostTest* menunjukkan bahwa dari 36 responden terbiasa 27 (75%)

responden memiliki tingkat stres ringan, 9 (25%) responden memiliki tingkat stres sedang, dan 0 (0%) responden memiliki tingkat stres berat.

2. Analisis Bivariat

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan tingkat stres sebelum diberikan Butterfly hug

Karakteristik	Tingkat Stres PreTest			Total
	ringan	Sedang	Berat	
Jenis Kelamin				
Pria	5	12	1	18
Wanita	5	11	2	18
Usia				
12-15 tahun	6	12	1	18
16-19 tahun	4	11	2	18

Nilai *PreTest* tingkat stres sebelum menerima *Butterfly hug* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas dari 36 responden yang berjenis kelamin pria mengalami stres sedang, begitu juga atas mayoritas responden yang berjenis kelamin wanita. Usia 12-15 tahun memiliki tingkat stres yang paling ringan, diikuti oleh usia 16-19 tahun, menurut nilai *PreTest* tingkat stres sebelum menerima *Butterfly hug*

Tabel 3. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan tingkat stres setelah diberikan Butterfly hug

Karakteristik	Tingkat Stres PreTest			Total
	ringan	Sedang	Berat	
Jenis Kelamin				
Pria	13	5	0	18
Wanita	14	4	0	18
Usia				
12-15 tahun	14	5	0	18
16-19 tahun	4	11	0	18

Nilai *PostTest* Tigkat stres setelah diberikan *Butterfly hug* atas jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 36 responden yang berjenis kelamin pria lebih mayoritas mengalami stres ringan dan wanita lebih mayoritas mengalami stres ringan. Nilai *PostTest* tingkat stres sebelum diberikan *Butterfly hug* atas usia 12-15 lebih mayoritas mengalami tingkat stres ringan dan 16-19 tahun lebih mayoritas mengalami stres ringan.

Tabel 4. tabulasi silang pengaruh butterfly hug terhadap penurunan Tingkat stress pada remaja

Tingkat stres PreTest	Tingkat stres PostTest		total		F	%	P value
	F	%	F	%			
Ringan	9	90	1	10	10	100	= 0,000
Sedang	18	78,3	5	21,7	23	100	
Berat	0	0	3	100	3	100	
Total	27	75	9	25	36	100	

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa dari 36 responden sebelum melakukan butterfly hug mayoritas dari responden mengalami stres sedang 23 (21,7%) responden, kemudian berubah menjadi stres ringan setelah melakukan butterfly hug diantaranya sejumlah 27 (75%) responden.

Berdasarkan hasil temuan dari uji Wilcoxon signed-rank test yang merupakan uji statistik non parametrik, jika angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah dari standar signifikan 0,05 atau (p), maka data H0 ditolak dan H1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara Butterfly hug atas penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta kelas X yang menandakan bahwa terdapat korelasi positif antara keduanya.

Pembahasan

Pada pembahasan ini mengacu pada interpretasi, hasil penelitian yang telah dipaparkan oleh hasil penelitian sebelumnya dan juga dijabarkan mengenai keterbatasan penelitian yang mencakup pengaruh *Butterfly hug* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta.

Berdasarkan tabel 1. Nilai usia menunjukkan bahwa responden yang berusia 12-15 tahun lebih banyak dibandingkan atas yang berusia 16-19 tahun, menurut peneliti pada usia 12-15 tahun cenderung akan mengalami stres karena akan kurang mampu pada mengadaptasikan keinginan atas kemampuan yang telah dimiliki sehingga akan merasa adanya keterbatasan dan ketidakbebasan bisa menimbulkan konflik, rasa bersalah dan gelisah sehingga mengalami stres. Usia berkaitan atas toleransi seseorang terhadap stres, dan emosinya sangat kuat. semakin bertambahnya usia pada remaja, maka kemampuan remaja pada mengatasi dan

mengelola stres akan semakin baik, sehingga usia yang semakin meningkat akan mengalami penurunan tingkat stres (Khasanah, 2021).

Berdasarkan nilai jenis kelamin menunjukkan bahwa frekuensi jenis kelamin responden bernilai sama, antara responden pria dan responden wanita. Tidak ditemukan adanya perbedaan stres yang dialami, menurut peneliti hal ini disebabkan karena semua jenis kelamin bisa merasakan stres yang sama tanpa membedakan jenis kelamin. Hal ini sejalan atas penelitian Bismala (2015) penelitian tersebut menunjukkan hasil beban stres yang dialami pria dan wanita sama dan tidak ada indikasi bahwa jenis kelamin yang berbeda memberikan sikap yang berbeda, namun beberapa penelitian menyatakan bahwa wanita bisa mengalami stres karena peran yang lebih besar untuk wanita dibandingkan pria, wanita memiliki hubungan sosial yang mayoritas wanita mengharapkan wanita akan menemukan konflik interpersonal yang lebih berat dibandingkan pria.

Berdasarkan jawaban yang diberikan oleh responden dari pengisian kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) menunjukkan bahwa dari 36 responden sebelum diberikan *Butterfly hug* mayoritas responden mengalami stres sedang 23 (63,9%) responden. Berdasarkan jawaban yang diberikan oleh responden dari pengisian kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) menunjukkan bahwa pada 36 responden diperoleh penurunan tingkat stres setelah diberikan *butterfly hug* atas hasil mayoritas responden mengalami stres ringan 27 (75%) responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Khasanah (2021), yang melakukan penelitian atas judul tingkat stres yang berhubungan dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja atas memakai desain penelitian penelitian korelasi pada sampel remaja kelas VII di salah satu SMP swasta di Bantul atas memakai instrumen PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) dan kuesioner tugas perkembangan. Penelitian Khasanah dilakukan pada sekelompok remaja di Bantul, dan penelitian tersebut berjudul tingkat stres yang berhubungan atas prestasi belajar. Pada penelitian ini ditemukan bahwa mayoritas remaja (77,8%) mengalami stres pada kategori sedang, sedangkan 20,8% responden mengalami stres pada kategori rendah, dan 1,4% responden mengalami stres dengan kategori tinggi. Selain itu, ditemukan bahwa mayoritas remaja (88,9%) berhasil menyelesaikan tugas perkembangannya, sementara 11,1% tidak berhasil. Hasilnya, temuan dari penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan antara stres dan keberhasilan penyelesaian tugas perkembangan pada remaja.

Berdasarkan tabel 4. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan sampel mayoritas 36 responden. Dari uji statistik memakai SPSS dengan hasil uji *Wilcoxon signed-rank test* diperoleh angka signifikan 0,000 dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh *Butterfly hug* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta.

Metode *Butterfly hug* yang dilakukan oleh peneliti ialah melakukan *Butterfly hug* selama dua kali pada seminggu, dan mengingatkan responden agar tetap melakukan *Butterfly hug* di rumah. Teknik yang dilakukan diantaranya membuat menjadi empat kelompok dari jumlah seluruh responden, pada satu kelompok terdiri dari sembilan responden. *Butterfly hug* dilakukan setelah responden mengisi kuesioner tingkat stres dan pertemuan berikutnya dilakukan sebelum responden mengisi kuesioner tingkat stres.

Menurut peneliti *Butterfly hug* bisa mengurangi tingkat stres pada remaja, penggunaan *Butterfly hug* baik untuk menenangkan diri, dan tidak memerlukan media lain sehingga mudah dilakukan dan berdampak positif pada mengurangi tingkat stres yang dialami oleh remaja. *Butterfly hug* berdampak baik pada mengontrol emosi secara mandiri sehingga membuat diri menjadi lebih tenang, meningkatkan rasa percaya diri dan membuat perasaan menjadi jauh lebih baik.

Setelah melakukan *Butterfly hug* peneliti melakukan evaluasi dengan bertanya perasaan dan kesan setelah melakukan *Butterfly hug*, beberapa responden menyatakan setelah melakukan merasakan dirinya jauh lebih tenang, lebih semangat pada menjalani kehidupan selanjutnya, dan merasa ada yang menemani dirinya disaat sedang sedih.

Menurut Jarero dan Artigas (2014) *Butterfly hug* bisa memberikan ketenangan sehingga memiliki pengaruh yang besar terhadap mengurangi ketegangan, meredakan stres, dan kecemasan yang dialami oleh seseorang. *Butterfly hug* ialah teknik psikologis yang positif sehingga menjadi lebih tenang dari berbagai rasa kecemasan, yang bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun oleh semua orang dengan seolah memeluk diri kita sendiri dan mengatakan diri kita agar jauh lebih baik. *Butterfly hug* berpengaruh pada memberikan stimulasi perhatian ganda, yang memiliki dampak positif seperti mengembangkan perasaan dan sensasi fisik tubuh, membantu mendekatkan dirinya kepada Tuhan, dan mengurangi kekerasan (Girianto et al., 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya *Butterfly hug* dengan mendengarkan kecemasan pada siswa MAN 2 Surakarta pada penelitian tersebut telah terbukti memiliki dampak positif pada berbagai faktor seperti stres, kecemasan, dan pengaruh negatif. Terapi ini juga dipercaya bisa meningkatkan rasa percaya diri dan mengapresiasi diri pada berterima kasih kepada diri sendiri yang sudah mampu pada menghadapi hal pada kehidupan (Pristianto et al., 2022)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mirza dkk., (2021) pada penelitiannya yang melakukan *Butterfly hug* untuk penyandang tunarungu, pada tahap pemberian relaksasi

penenang diri untuk meredakan kecemasan dan menenangkan emosi dengan teknik pelukan kupu-kupu, penelitian ini memberikan relaksasi penenang diri untuk meredakan kecemasan dan menenangkan emosi dengan teknik *Butterfly hug*. Setelah semuanya selesai, partisipan penyandang tunarungu merasa gembira dengan tersenyum sambil melambaikan tangan semacam bahasa isyarat bertepuk tangan, dan ada juga yang terlihat senang sambil mengelus dada dan tersenyum.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Girianto et al., (2021) pada penelitiannya melakukan *Butterfly hug* terhadap lansia di panti sosial, lansia pada penelitian tersebut mengaku nyaman saat melakukan *Butterfly hug*, keluhan cemas dan khawatir yang dirasakan oleh lansia perlahan hilang, dan menunjukkan memikirkan pikiran yang optimis dan tidak memikirkan hal buruk di kedepannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan hasil ada pengaruh *butterfly hug* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja dan berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dijabarkan sehingga peneliti berpenbisa *Butterfly hug* memiliki mayoritas manfaat diantaranya bisa mengurangi tingkat stres, memperbaiki suasana hati menjadi jauh lebih baik, perasaan menjadi tenang, nyaman dan selalu optimis dan berfikir positif.

Pada penelitian ini peneliti berpenbisa bahwa terbiasa beberapa keterbdenganan penelitian ini belum sempurna sepenuhnya, Peneliti tidak bisa mengumpulkan responden pada satu ruangan dikarenakan kemungkinan membuat responden kurang berkonsentrasi namun hal itu bisa didengani dengan membuat kelompok yang bertujuan agar responden bisa lebih berkonsentrasi pada melakukan *Butterfly* dan adanya penentuan jangka waktu sehingga Melakukan *butterfly hug* hanya bisa dilakukan dua kali pada seminggu, bisa didengani dengan memberikan informasi melalui *Whatsapp group* agar siswa siswi diingatkan dan melakukannya dirumah.

Kesimpulan

Bisa ditarik kesimpulan berikut ini berdasarkan pembahasan yang baru saja dijelaskan ialah: Tingkat stres sebelum diberikan *Butterfly hug* pada remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta lebih dari setengahnya memiliki tingkat stres sedang, Tingkat stres setelah diberikan *Butterfly hug* pada remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta lebih dari setengahnya memiliki tingkat stres ringan sehingga adanya penurunan tingkat stres dari sebelum dilakukan *Buttefly hug*., Terbiasa pengaruh *Butterfly hug* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada keluarga siswa-siswi SMK Al-Mafatih yang selalu mendoakan peneliti, memberikan semangat maupun memberikan dukungan penuh pada bentuk materi. Terima kasih juga kepada para siswa di SMK Al-Mafatih yang telah bersedia berpartisipasi dalam responden pada penelitian ini..

Referensi

- Austrianti, rifka; Andayani, Rifka putri. 2019. "Jurnal Abdimas Saintika." *Jurnal Abdimas Saintika* 1(1): 1–8.
- Bismala, Lila. 2015. "Analisis Perbedaan Beban Stress Pada Mahasiswa Laki- Laki Dan Wanita Yang Sedang Menyusun Skripsi." *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* Vol. 1 No. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3174697>.
- Diananda, Amita. 2019. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya." *Journal ISTIGHNA* 1(1): 116–33.
- Girianto, Pria Wahyu Romadhon, Dhina Widayati, and Syahdila Sabrina Agusti. 2021. "Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly." *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)* 8(3): 295–300.
- Handayani, Sri. 2020. "Pengukuran Tingkat Stres Dengan Perceived Stress Scale-10 :Penelitiano Cross Sectional Pada Remaja Putri Di Baturetno." *Jurnal Keperawatan GSH* Vol 9 No 1.
- Jarero, Ignacio Nacho, and Artigas Lucina. 2014. "The EMDR Therapy Butterfly Hug Method for Self-Administer Bilateral Iberoamerican Journal of Psychotrauma and Dissociation Revista Iberoamericana de Psicotraumatología y Disociación The EMDR Therapy Butterfly Hug Method for Self-Administered Bilateral Sti." 11(May): 1–7.
- Jasny, E., H. Amor, and A. Baali. 2019. "Mothers' Knowledge and Intentions of Breastfeeding in Marrakech, Morocco." *Archives de Pediatrie* 26(5): 285–89.

- Mirza, Rina et al. 2021. "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Penyandang Tunarungu Di Kota Binjai." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12(1): 21–30.
- Pristianto, Arif et al. 2022. "Deep Breathing Dan Butterfly Hug: Teknik Mengdengani Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta." *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(1): 36–46.
- Rachmah, Ertanti, and Teti Rahmawati. 2019. "Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja." *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan* 10(2): 595–608.
- Rasmun. 2009. *Stres, Koping Dan Adaptasi*. Pertama. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- RISKESDAS. 2018. *Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2018 I*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Siraj, Saedah. 2020. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. pertama. ed. Nur Asri. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Siti Ma' Rifatul Khasanah, Mamnuah. 2021. "Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa." 4: 107–16.