

ABSTRAK

Santa Vanessa Ompusunggu

PENGARUH TERAPI *BUTTERFLY HUG* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA REMAJA KELAS 12 SMA

xv + 91 Halaman + 13 Tabel + 16 Lampiran

Latar Belakang : Remaja kelas 12 SMA berada pada fase perkembangan yang penuh tekanan, baik dari segi akademik, sosial, maupun persiapan masa depan, sehingga rentan mengalami kecemasan. Kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan ketegangan berlebihan terhadap situasi tertentu. Terapi *Butterfly Hug* atau pelukan kupu-kupu merupakan salah satu metode relaksasi sederhana dengan memeluk diri sendiri yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, ketegangan, serta stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi *Butterfly Hug* terhadap tingkat kecemasan pada remaja kelas 12 SMA.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan *pretest-posttest with control group design*. Sebanyak 110 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*.

Hasil : Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh terapi *Butterfly Hug* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi. Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan tingkat kecemasan yang signifikan.

Kesimpulan : Dapat disimpulkan bahwa terapi *Butterfly Hug* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja kelas 12 SMA. Terapi ini dapat menjadi salah satu alternatif pendekatan nonfarmakologis dalam mendukung kesehatan mental siswa, terutama di lingkungan sekolah.

Kata kunci : *Butterfly Hug*, HARS, kecemasan, remaja, terapi nonfarmakologis

Daftar bacaan : 36 (2018-2024)

ABSTRACT

Santa Vanessa Ompusunggu

THE EFFECT OF BUTTERFLY HUG THERAPY ON ANXIETY LEVELS IN 12TH GRADE HIGH SCHOOL STUDENTS

xv + 91 Pages + 13 Tables + 16 Appendices

Introduction : *Grade 12 high school students are at a developmental stage filled with pressure, both academically, socially, and in preparing for their future, making them vulnerable to anxiety. Anxiety is an emotional condition characterized by excessive worry, fear, and tension in response to specific situations. Butterfly Hug therapy is a simple relaxation technique involving self-hugging that can be used to reduce anxiety, tension, and stress. This study aims to analyze the effect of Butterfly Hug therapy on anxiety levels in Grade 12 high school students.*

Method: *This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest with control group design. A total of 110 respondents were selected using purposive sampling and divided into two groups: the intervention group and the control group. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Data analysis was performed using the Wilcoxon test and the Mann-Whitney test.*

Results: *The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of Butterfly Hug therapy on reducing anxiety levels in the intervention group. In contrast, no significant changes in anxiety levels were observed in the control group.*

Conclusion : *Butterfly Hug therapy significantly reduces anxiety levels in Grade 12 high school students. This therapy can be an alternative non-pharmacological approach to supporting students' mental health, particularly in school settings.*

Keywords: Adolescents, anxiety, Butterfly Hug, HARS, non-pharmacological therapy.

References : 36 (2018-2024)