

Pengaruh Pemberian Metode *Butterfly Hug* Dengan Terapi Musik *Ambient* Terhadap Kecemasan Pada Remaja Putri

Ni Made Putri Widilestari^{1*}, Ni Putu Mirah Yunita Udayani², Maria Manda Puspita³,
Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali

Corresponding author: *madeputri231003@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa yang mengalami berbagai macam perubahan salah satunya psikososial, dimana ketika terjadi kesalahan dalam bertindak dapat menimbulkan reaksi emosi yang tidak stabil sehingga menyebabkan kecemasan. Adapun upaya untuk mengatasi kecemasan adalah terapi *butterfly hug* dan musik *ambient*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode *butterfly hug* dengan terapi musik *ambient* terhadap kecemasan pada remaja putri di SMP Negeri 4 Abiansema. Metode penelitian ini menggunakan *pra-ekspriment* dengan rancangan *one grup pretest-posttest design*. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 42 remaja putri dengan kecemasan. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS). Data dianalisis menggunakan uji Univariat dan Bivariat dengan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan tingkat kecemasan secara signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai $p\text{ value } 0,000 \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian metode *butterfly hug* dengan terapi musik *ambient* terhadap kecemasan pada remaja putri di SMP Negeri 4 Abiansema.

Kata kunci: Remaja, Kecemasan, *Butterfly Hug*, Terapi Musik *Ambient*.

The Effect of the Butterfly Hug Method Combined with Ambient Music Therapy on Anxiety in Adolescent Girls

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period between childhood and adulthood, characterized by various changes, including psychosocial ones. Anxiety might result from erratic emotional responses brought on by mistakes. Butterfly hug therapy and ambient music therapy are two approaches to addressing anxiety. This study aimed to determine the effect of the butterfly hug method and ambient music therapy on anxiety in female adolescents at SMP Negeri 4 Abiansema. This research method used a pre-experiment with a one group pretest-posttest design. The sample was taken using a purposive sampling technique of 42 adolescent girls with anxiety. The Zung Self-rating Scale (ZSAS) questionnaire was the instrument utilized to collect the

data. Univariate and bivariate tests, together with the Wilcoxon test, were used to examine the data. According to the study's findings, anxiety levels significantly changed before and after the intervention p value of $0,000 < 0,05$. This suggest that in adolescent girls at SMP Negeri 4 Abiansemal.

Keywords: *Adolescents, Anxiety, Butterfly Hug, Ambient Music Therapy*

A. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa yang mengalami berbagai macam perubahan biologis, intelektual, psikososial, dan ekonomi. Saat masa remaja, individu mengalami perkembangan kedewasaan secara fisik dan seksual, membangun pemahaman yang baik tentang dirinya dan lingkungan, serta belajar memenuhi kebutuhan pendidikan dan pekerjaan (Diorarta *et al.*, 2020). Transisi ke masa dewasa secara umum didefinisikan sebagai individu mulai bertindak terlepas dari orang tua mereka (Ahyani *et al.*, 2018 hlm 83).

Kecemasan merupakan kondisi seseorang yang mengalami kegelisahan, ketegangan, keraguan, dan rasa takut dari keadaan di yakini sebagai ancaman yang tidak diketahui sumbernya. Kecemasan terjadi pada individu karena adanya ketidaksesuaian antara keinginan atau harapan yang dihadapi (Akbar *et al.*, 2022). Menurut Kemenkes (2024) kecemasan adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang paling banyak ditemui. Kecemasan diartikan sebagai perasaan takut seseorang dengan hal yang akan datang atau hal yang kurang menyenangkan. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 menyatakan bahwa sekitar 301 juta orang di seluruh dunia mengalami kecemasan diantaranya 58 juta anak-anak dan remaja. Pada tahun 2021 Kemenkes menyatakan 47,7% remaja di Indonesia mengalami gangguan kecemasan. Survei yang di lakukan *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2020 menyatakan dalam 12 bulan terakhir terdapat 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan (Zahra *et al.*, 2024). Dampak dari kecemasan yaitu dapat mempengaruhi kebahagiaan remaja. Hal ini jika tidak diatasi maka remaja akan mengalami penurunan keyakinan diri, prestasi di sekolah menurun.

Terdapat penatalaksanaan untuk mengatasi kecemasan yaitu secara farmakologi yang menggunakan obat-obatan analgesik, sedangkan non farmakologi dapat dilakukan dengan metode *butterfly hug* dan terapi musik *ambient*. Metode *butterfly hug* merupakan terapi yang membantu perasaan menjadi lebih rileks dan dapat diartikan sebagai rasa berterima kasih kepada diri sendiri karena telah mampu melewati berbagai rintangan yang dihadapi (Effendi *et al.*, 2023). Terapi musik *ambient* merupakan musik yang umum digunakan untuk meningkatkan relaksasi serta konsentrasi. Musik *ambient* juga diaplikasikan dalam pembelajaran untuk melihat pengaruh musik *ambient* terhadap konsentrasi dalam kegiatan pembelajaran (Ferry, 2024). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu (Effendi *et al.*, 2023) menunjukkan bahwa pengaruh metode *butterfly hug* dengan terapi musik dapat menurunkan tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 2 Indralaya Utara.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 06 sampai 07 November 2024 di SMP Negeri 4 Abiansemal, dalam wawancara melibatkan 16 orang siswi kelas VIII diperoleh data sebanyak 10 siswi mengalami kecemasan yang diakibatkan oleh pola asuh orang tua, kekerasan fisik dan non fisik serta disebabkan oleh rasa takut dalam mengejar prestasi. Remaja putri di SMP Negeri 4 Abiansemal yang mengalami kecemasan belum mengetahui cara mengatasi kecemasan dengan terapi non farmakologi. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Metode *Butterfly Hug* dengan Terapi Musik *Ambient* Terhadap Kecemasan Pada Remaja Putri”.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan tipe *one group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami kecemasan ringan hingga kecemasan sedang di SMP Negeri 4 Abiansemal, pada bulan Mei sampai bulan Juni tahun 2025 dengan jumlah 64 populasi. Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan cara *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian yang diteliti adalah remaja putri di SMP Negeri 4 Abiansemal yang memenuhi kriteria inklusi dengan besaran sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 41 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS). Kuesioner ZSAS memiliki 20 pertanyaan yang terdiri dari lima (5) pertanyaan positif dan 15 (lima belas) pertanyaan negatif yang menggambarkan gejala kecemasan. Analisa data menggunakan Analisa univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon*. Penelitian ini telah dilakukan uji kelaikan etik ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) di STIKES Bina Usaha Bali berdasarkan surat keputusan NO: 143/EA/KEPK-BUB-2025.

C. HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Hasil univariat menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Hasil analisis univariat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Responden

Usia (tahun)	F	(%)	Mean	Median	Std
13	9	22,0	13,90	14,00	,583
14	27	65,9			
15	5	12,2			
Total	41	100,0			

Berdasarkan tabel 1 di atas mayoritas responden berusia 14 tahun sebanyak 27 orang (65,9%). Rata-rata usia responden adalah 13,90 tahun, median 14,00 tahun, dan standar deviasi sebesar 0,583. Ini menunjukkan

bahwa rentang usia responden cukup homogen dan mayoritas berada pada fase remaja awal.

- b. Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Intervensi *Butterfly Hug* Dengan Terapi Musik *Ambient* Terhadap Kecemasan Pada Remaja Putri.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Intervensi *Butterfly Hug* Dengan Terapi Musik *Ambient* Terhadap Kecemasan Pada Remaja Putri Di SMPN 4 Abiansema.

Kategori	Tingkat Kecemasan	F	(%)	Mean	Median	Std
Sebelum Perlakuan (pre)	2 (ringan)	7	17,1	2,83	3,00	0,381
	3 (sedang)	34	82,9			
	Total	41	100			
Setelah Perlakuan (Post)	1 (tidak)	29	70,7	1,29	1,00	0,461
	2 (ringan)	12	29,3			
	Total	41	100			

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden 34 orang (82,9%) berada pada tingkat kecemasan sedang, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 2,83 dan median 3,00. Setelah intervensi, terjadi penurunan tingkat kecemasan, di mana 29 orang (70,7%) responden tidak mengalami kecemasan, dengan rata-rata (*mean*) menurun menjadi 1,29 dan median 1,00. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan responden.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk membuktikan hipotesis penelitian adanya pengaruh antara variabel *independent* dengan variabel *dependent* yaitu *butterfly hug* dengan terapi musik *ambient* sebagai variabel *independent* dan kecemasan sebagai variabel *dependent*.

Tabel 3. Analisis Pengaruh Pemberian Metode *Butterfly Hug* dengan Terapi Musik *Ambient* Terhadap Kecemasan Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Abiansema.

Variabel	N	p-(value)
Tingkat Kecemasan Sebelum	41	0,000
Tingkat Kecemasan Sesudah		

Berdasarkan hasil pada tabel 3 dapat diketahui terdapat perubahan tingkat kecemasan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hal ini terlihat dari hasil analisis statistik yang menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *p value* $0,000 < 0,05$, artinya hipotesis H_a diterima yaitu ada Pengaruh Pemberian Metode *Butterfly Hug* dengan Terapi Musik *Ambient* Terhadap Kecemasan Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Abiansema.

D. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian ini, dari keseluruhan responden yang diteliti, peneliti mengkategorikan responden dengan usia 12-15 tahun. Mayoritas responden yang mengalami kecemasan sedang adalah responden dengan usia remaja awal 14 tahun sebanyak 27 orang (65,9%). Faktor usia remaja awal (12-15 tahun) dapat dikaitkan dengan kejadian kecemasan yang ditimbulkan dari faktor internal dan faktor eksternal (Nining, 2023).

2. Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Intervensi Metode *Butterfly Hug* dengan Terapi Musik *Ambient*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi metode *butterfly hug* dengan terapi musik *ambient* sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 34 orang (82,9%) sedangkan responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak tujuh (7) orang (17,7%). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Effendi *et al.*, 2023) mengenai pengaruh pemberian metode *butterfly hug* dengan terapi musik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja diketahui mayoritas responden mengalami kecemasan sedang sebanyak delapan (8) orang (44,4%).

Faktor penyebab terjadinya kecemasan pada remaja antara lain usia, tingkat pengetahuan, rendahnya tingkat prestasi belajar. Faktor usia pada responden didapatkan ketidakstabilan dalam mengendalikan kecemasan yang dialami. Rendahnya tingkat pengetahuan terutama remaja putri yang tidak mendapatkan informasi yang jelas mengenai penanganan kecemasan. Rendahnya tingkat prestasi belajar kurangnya motivasi belajar, karena responden tidak mampu mengarahkan keunggulan yang dimilikinya (Junaidin, 2023). Faktor lain penyebab terjadinya kecemasan yaitu pola asuh orang tua yang terlalu *overprotective*, dituntut menjalani kemauan orang tua jika tidak dilakukan responden akan merasa bersalah (Judodihardjo *et al.*, 2024).

3. Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Setelah Diberikan Intervensi Metode *Butterfly Hug* dengan Terapi Musik *Ambient*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi sebagian besar tidak mengalami kecemasan sebanyak 29 orang (70,7%) dan mengalami kecemasan ringan sebanyak 12 orang (29,3%). Penelitian ini didukung oleh penelitian (Effendi *et al.*, 2023) didapatkan hasil responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak delapan (8) orang (44,4%).

Menurut peneliti, dalam melakukan metode *butterfly hug* dengan terapi musik *ambient* ini dapat bermanfaat karena dapat memberikan rasa nyaman dan aman, menurunkan kadar hormon stress, perasaan menjadi lebih tenang sehingga tubuh menjadi lebih rileks, memperbaiki suasana hati.

4. Analisis Pengaruh Pemberian Metode *Butterfly Hug* dengan Terapi Musik *Ambient* Terhadap Kecemasan Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Abiansemal.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat perubahan tingkat kecemasan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hal ini terlihat dari hasil analisis statistik yang menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p\text{ value } 0,000 < 0,05$, artinya hipotesis H_a diterima yaitu ada Pengaruh Pemberian Metode *Butterfly Hug* dengan Terapi Musik *Ambient* Terhadap Kecemasan Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Abiansemal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Effendi *et al.*, 2023) terdapat pengaruh metode *butterfly hug* dan terapi musik terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Hasil menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, maka ada pengaruh pemberian metode *butterfly hug* dengan terapi musik *ambient* terhadap kecemasan pada remaja putri. Maka dari itu, pengaruh pemberian metode *butterfly hug* dengan terapi musik *ambient* sangat efektif dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa metode *butterfly hug* dengan terapi musik *ambient* efektif dalam penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh responden. Metode *butterfly hug* dengan terapi musik *ambient* memberikan rasa rileksasi pada otak dan tubuh sehingga meningkatkan rasa aman, nyaman dan ketenangan serta menurunkan kecemasan yang dialami

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Adanya Pengaruh Pemberian Metode *Butterfly Hug* dengan Terapi Musik *Ambient* Terhadap Kecemasan Pada Remaja Putri Di SMPN 4 Abiansemal.

2. Saran

Diharapkan dapat memberikan inovasi bagi seluruh pelayanan kesehatan untuk memberikan pelayanan kebidanan yang bermutu, sesuai standar kebidanan, menerapkan asuhan kebidanan komplementer pada kasus remaja putri dengan keluhan kecemasan.

F. DAFTAR PUSTAKA

Ahyani, L. N., & Astuti, R. D. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.

- <https://publication/330577631>
- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876–881.
<https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i4.10008>
- Diorarta, R., & Mustikasari. (2020). Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 111–120.
<https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.35>
- Effendi, Z., Purwanto, S., & Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, B. (2023). Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023 Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug Dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual Pada Pasien Paliatif” Tahun 2023, 002*, 190–202.
<https://conference.unsri.ac.id/index/2898>
- Ferry, D. (2024). Ambient Music Dalam Pembelajaran (Studi Eksperimen Terhadap Konsentrasi Dan Hasil Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Genetika). *Symbiotic: Journal of Biological Education and Science*, 4(2), 64–74.
<https://doi.org/10.32939/symbiotic.v4i2.101>
- Judodihardjo, E., Satiadarma, M. P., & Soetikno, N. (2024). *Peran Keberfungsian Keluarga Sebagai Moderator Dalam Kecemasan Pada Remaja The Role of Family Functioning as a Moderator in the Relationship between Overprotective Parenting and Anxiety Levels in Adolescents Abstract*. 17(3), 276–290.
<https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.3.276>
- Zahra, G., Fadhilah, N., Saputra, R. A., & Wibowo, A. H. (2024). Deteksi Tingkat Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Random Forest. *Jurnal Fakultas Teknik UMT*, 13(1), 38–47. <http://jurnal.umat.ac.id/index.php/jt/index>