

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan tahap penting dalam kehidupan seseorang, di mana terjadi berbagai perubahan signifikan baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Menurut *World Health Organization (WHO, 2021)*, remaja adalah individu berusia antara 10 hingga 19 tahun, yang berada dalam masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada fase ini, terjadi proses pencarian identitas diri, perkembangan kemandirian, serta pembentukan nilai dan orientasi hidup.

Dalam proses tersebut, remaja sering dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, perubahan hormonal, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial dan keluarga. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan mental berupa ansietas, yang ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, ketegangan emosional, atau perasaan tidak tenang yang berkepanjangan. Jika tidak segera ditangani, ansietas dapat memengaruhi keseimbangan psikologis, konsentrasi belajar, dan aktivitas harian remaja secara keseluruhan.

Berdasarkan data *World Health Organization (2023)*, jumlah remaja di dunia mencapai sekitar 1,2 miliar jiwa, atau hampir 16% dari total populasi global. Sementara itu, menurut Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), Indonesia memiliki sekitar 43 juta jiwa penduduk berusia 10–19 tahun, yang

menjadikannya kelompok usia dengan proporsi besar dan berpotensi tinggi dalam pembangunan bangsa. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental remaja, termasuk penanganan ansietas, menjadi hal yang sangat penting untuk menjaga kesejahteraan dan produktivitas generasi muda.

Penelitian terbaru di Indonesia mengungkapkan bahwa ansietas pada remaja tidak hanya umum, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan psikologis. Misalnya, dalam studi *Factors Associated With Mental Health Literacy, Depression, and Anxiety Amongst Indonesian Adolescents* (2025), ditemukan bahwa faktor individu seperti jenis kelamin, kondisi kesehatan fisik, dan pengalaman traumatis masa lalu berhubungan kuat dengan tingkat ansietas. Selain itu, faktor keluarga seperti kritik orangtua dan dukungan keluarga, serta faktor lingkungan sekolah dan komunitas seperti tekanan akademik dan persepsi terhadap keamanan lingkungan juga memiliki peran signifikan.

Hasil penelitian yang dipublikasikan dalam *Jurnal Peduli Masyarakat* (2024) menunjukkan bahwa prevalensi ansietas pada remaja di Jawa Tengah mencapai 7,71%, angka ini meningkat dibandingkan hasil Riskesdas 2018 yang mencatat prevalensi gangguan mental emosional sebesar 4,7%. Peningkatan tersebut menggambarkan adanya beban masalah kesehatan jiwa yang semakin tinggi di kalangan remaja. Beberapa faktor pemicu ansietas pada remaja antara lain tekanan akademik, konflik keluarga, pengalaman hidup yang menekan, serta ketidakpastian dalam menghadapi perubahan. (Lathifunnisa dkk., 2024)

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung mencatat bahwa jumlah kasus ansietas pada tahun 2024 mengalami peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan tahun sebelumnya. Pada tahun 2023 tercatat 41 kasus, maka pada tahun 2024 jumlahnya meningkat menjadi 109 kasus. (Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung, 2025. *Jumlah kasus penyakit di Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung tahun 2023–2025*) Peningkatan jumlah kasus tersebut menunjukkan bahwa gangguan ansietas masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Hal ini mengindikasikan perlunya intervensi yang efektif dan mudah diterapkan, terutama pada kelompok usia remaja yang rentan mengalami tekanan akademik dan sosial.

Stres akademik pada siswa SMA menjadi topik penting karena adanya tekanan tinggi untuk memenuhi tuntutan belajar dan prestasi di sekolah menengah atas. Dalam penelitian yang melibatkan ratusan siswa SMA, *student well-being* sering kali dipengaruhi oleh tingkat stres akademik yang mereka alami, terutama dalam situasi beban tugas yang banyak, tuntutan naik kelas, dan persiapan ujian akhir sekolah sebagian besar siswa teridentifikasi memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan emosional mereka secara signifikan, Temuan ini menegaskan bahwa di kalangan remaja SMA, dinamika sosial di sekolah (usia sekitar fase remaja akhir yang mencakup 17–18 tahun) juga memainkan peran

signifikan dalam memengaruhi tekanan mental yang berkaitan dengan tuntutan akademik. (Mappiare & Hasanah, 2023; Sari & Rahman, 2023).

Dalam sebuah penelitian tentang stres akademik pada peserta didik di program Diploma III Keperawatan, data menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam usia remaja akhir antara 18 hingga 20 tahun, dengan presentase terbesar pada usia 19 tahun (55,6 %) serta proporsi responden usia 18 dan 20 tahun juga signifikan. Analisis data menunjukkan bahwa mayoritas peserta yang termasuk dalam rentang usia ini mengalami tingkat stres akademik sedang hingga berat, yang menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya terjadi pada siswa sekolah menengah, tetapi juga pada kelompok usia remaja awal dewasa yang berada dalam transisi pendidikan yang intensif (Hutagalung, R. 2020).

Ansietas yang dialami remaja dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, seperti menurunnya kemampuan belajar, gangguan tidur, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta kecenderungan untuk menarik diri dari pergaulan. Dampak ansietas jika tidak diatasi dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih kompleks, seperti depresi atau gangguan panik. (Tjugito, Satiadarma, & Subroto, 2021).

Upaya penanganan ansietas selama ini dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti konseling dengan tenaga profesional, terapi perilaku kognitif (CBT), serta latihan relaksasi dan meditasi. Namun, pendekatan-pendekatan tersebut tidak selalu mudah diakses oleh semua remaja, terutama karena keterbatasan biaya, waktu, dan tenaga ahli yang

tersedia. (Qoyyimah et al., 2021). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan ansietas serta dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja yaitu dengan cara melakukan teknik *butterfly hug*.

Butterfly Hug merupakan bagian dari terapi EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), yang dilakukan dengan menyilangkan tangan di dada dan mengetuk secara bergantian, menyerupai gerakan sayap kupu-kupu. *Butterfly Hug* diketahui mampu memberikan efek menenangkan dan membantu meredakan ansietas serta stres, terutama pada individu yang mengalami tekanan emosional atau trauma. (Jarero & Artigas, 2018).

Penelitian yang mendukung ke efektifan *Butterfly Hug* menurunkan ansietas pada antara lain penelitian yang dilakukan di SMK Al-Mafatih Jakarta Penelitian tersebut menggunakan intervensi teknik *Butterfly Hug* pada siswa yang mengalami stres atau kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan latihan *Butterfly Hug* secara terstruktur, terjadi penurunan tingkat stres yang signifikan pada responden. Hal ini menunjukkan bahwa *Butterfly Hug* sebagai teknik self-soothing yang sederhana dan mudah dilakukan dapat membantu menenangkan sistem saraf, meningkatkan rasa aman, serta menurunkan respon kecemasan pada remaja (Putri & Rahmawati, 2021), Penelitian yang dilakukan oleh Safitri, Caturini, dan Sugiyarto (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani terapi *Butterfly Hug* mengalami penurunan tingkat ansietas yang

signifikan ($p < 0,001$) dibandingkan kelompok kontrol. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Susanti (2025), yang menemukan adanya penurunan kecemasan dari kategori berat menjadi sedang setelah intervensi diberikan ($p = 0,000$). Selain itu, penelitian pada remaja putri di pondok pesantren Jenu Tuban menunjukkan bahwa pemberian *Butterfly Hug* sebanyak tiga kali dalam satu minggu dengan durasi 10–15 menit setiap sesi mampu menurunkan kecemasan akademik secara signifikan (Wulandari et al., 2023). Secara keseluruhan, hasil penelitian tersebut memperkuat bukti bahwa teknik *Butterfly Hug* efektif sebagai intervensi sederhana untuk membantu regulasi emosi dan menurunkan kecemasan pada remaja. Penelitian pada remaja putri di pondok pesantren Jenu Tuban menunjukkan bahwa teknik *Butterfly Hug* dilakukan selama satu minggu dengan *tiga kali sesi/intervensi* masing-masing berdurasi sekitar 10–15 menit, dijalankan dalam satu minggu penelitian. Implementasi ini mengikuti SOP (prosedur operasi standar) terapi dan dilakukan oleh peneliti bersama responden remaja perempuan untuk melihat pengaruhnya terhadap kecemasan akademik siswa. Hasilnya menunjukkan penurunan signifikan kecemasan akademik setelah pelaksanaan tiga sesi *Butterfly Hug* selama satu minggu penelitian (Wulandari, R., Fitriani, D., & Kurniawati, E. 2023). Secara mekanisme, teknik *Butterfly Hug* bekerja melalui stimulasi bilateral (ketukan ringan secara bergantian pada bahu kiri dan kanan) yang membantu menstimulasi kedua hemisfer otak secara seimbang. Stimulasi ini berperan dalam meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan aktivasi

sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan respons stres. Aktivasi sistem saraf parasimpatis kemudian meningkat, sehingga tubuh menjadi lebih rileks, denyut jantung lebih stabil, serta pikiran menjadi lebih tenang. Kondisi tersebut berkontribusi pada penurunan gejala kecemasan baik secara fisiologis maupun psikologis. (Yulia Susanti dkk., 2025)

Melihat kemudahan pelaksanaannya dan hasil yang menjanjikan, Butterfly Hug memiliki potensi besar sebagai solusi praktis dalam mengatasi ansietas pada remaja. Jika dilakukan secara rutin dan didukung oleh lingkungan yang kondusif, teknik ini dapat membantu remaja dalam mengelola emosi mereka dengan lebih baik dan meningkatkan kesehatan mental secara menyeluruh.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Efektivitas *Butterfly Hug* untuk Menurunkan Tingkat Ansietas pada Remaja Yang Mengalami Stres Akademik.”

B. Rumusan Masalah

Apakah *butterfly hug* dapat menurunkan tingkat ansietas pada remaja Yang Mengalami Stres Akademik?

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas teknik *butterfly hug* dalam menurunkan tingkat ansietas pada remaja yang mengalami stres akademik.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat ansietas remaja sebelum dan sesudah penerapan teknik *butterfly hug*.
2. Menganalisis perubahan skor ansietas setelah intervensi *butterfly hug*.

D. Manfaat Studi Kasus

- a. Bagi partisipan : Manfaat bagi partisipan sebagai alternatif teknik relaksasi yang mudah, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri serta membantu remaja dalam mengelola ansietas dan meningkatkan kesejahteraan psikologis
- b. Bagi peneliti : Manfaat bagi peneliti dapat menerapkan Teknik *butterfly hug* sebagai penurun ansietas pada remaja, menambah pengetahuan dan informasi bagi peneliti.
- c. Bagi institusi : Hasil dapat dijadikan sebagai bahan wacana untuk dijadikan sumber referensi dan literatur tambahan dalam bidang keperawatan jiwa.