

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

^{1*}Hafida, ^{2*}Zulian Effendi, ³Sigit Purwanto

^{1,2,3}Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

*e-mail: zulian.effendi@fk.unsri.ac.id

Abstrak

Tujuan: Tujuan dari Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *pre-eksperimen* dengan menggunakan rancangan *one group pre-test post-test*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang yang diambil menggunakan teknik *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *HARS (Hammilton Anxiety Rating Scale)* untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Variabel yang diukur yaitu variabel independen berupa kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik sedangkan variabel dependen berupa tingkat kecemasan remaja. Analisis statistik menggunakan uji *marginal homogeneity*.

Hasil: Hasil analisis didapatkan nilai *p value* 0,002 ($p < 0,05$) yang menyatakan bahwa hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak dengan demikian terdapat perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja

Simpulan: Berdasarkan hasil analisis maka pemberian kombinasi metode *butterfly hug* dan terapi musik berpengaruh terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja.

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

THE EFFECT OF THE COMBINATION OF BUTTERFLY HUG METHOD AND MUSIC THERAPY ON CHANGES IN ANXIETY LEVELS IN ADOLESCENTS

Abstract

Aim: *The aim of this research is to determine the effect of a combination of methods Butterfly Hug and Music Therapy on changes in anxiety levels in adolescents*

Method: *This type of research is quantitative research pre-experiment by using a planone group pre-test posttest. The sample in this study was 18 people taken using techniques non probability sampling with technique purposive sampling. The instrument in this research uses a questionnaire HARS (Hammilton Anxiety Rating Scale) to measure the level of anxiety before and after being given the intervention. The variable measured is the independent variable in the form of a combination of methods Butterfly Hug and Music Therapy while the dependent variable is the level of adolescent anxiety. Statistical analysis uses tests marginal homogeneity.*

Results: *The results of the analysis obtained values p value 0,002 ($p < 0.05$) which states that hypothesis H_1 accepted and H_0 rejected, thus there was a significant change between before and after*

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

administering the combination method intervention Butterfly Hug and Music Therapy on changes in anxiety levels in adolescents.

Conclusion: *Based on the results of the analysis, a combination of methods is given butterfly hug and music therapy has an effect on changes in anxiety levels in adolescents.*

Keywords: *Butterfly Hug, Anxiety, Teens, Music Therapy.*

PENDAHULUAN

Dalam populasi dunia, kasus kecemasan saat tahun 2015 mencapai angka 3,6%. Pada tahun 2015 prevalensi orang yang mengalami kecemasan dalam populasi dunia terdapat sejumlah 264 juta jiwa dan adanya peningkatan sejumlah 14,9% di mana terjadi mulai tahun 2005. Permasalahan kecemasan dalam wilayah Asia Tenggara terdapat sebanyak 23% (60,05 juta dari 264 juta populasi kecemasan dunia).¹ Kemudian dari data Kemenkes terjadi peningkatan 6,8 % (18,373 jiwa) yakni terjadi selama masa pandemi. Diprediksi 8-22% remaja dan anak-anak di dunia mengalami *anxiety disorder* saat mereka berusia 13 hingga 18 tahun, Prevalensi gangguan kecemasan yang parah terdapat sejumlah 25,1% dan 5,9%.² Penelitian lain juga menyatakan terdapat siswa SMP-SMA mengalami gangguan mental emosional atau sekitar 60,17%, salah satunya berupa kecemasan (40,75%).³

Saat remaja berada dalam periode ini akan terjadi berbagai macam perubahan, baik perubahan hormon, fisik, psikologis maupun perubahan sosial. Untuk perubahan psikologis, yakni permasalahan salah satunya berupa timbulnya perasaan cemas.⁴ Remaja juga termasuk ke dalam kelompok usia yang rentan mengalami kecemasan dan stres. Pada usia ini, Berbagai masalah kehidupan, baik secara sosial, ekonomi, dan perubahan fisik sudah mulai dirasakan.⁴

Menurut *American Psychological Association* definisi kecemasan sendiri merupakan kondisi emosi dengan perasaan yang tidak menyenangkan, yaitu adanya rasa tegang, timbulnya pemikiran cemas maupun perubahan fisik dengan meningkatnya tekanan darah, gemetar, dan rasa nyeri pada kepala dan lain-lain.⁵ Kecemasan adalah rasa sakit yang menyakitkan atau perasaan gelisah dengan adanya tanda fisiologis yaitu : berkeringat, merasa tegang, peningkatan denyut nadi karena perasaan yang mengancam serta adanya keraguan terhadap dirinya sendiri untuk mengatasi.⁶

Kecemasan dapat menimbulkan berbagai permasalahan, dan masalah ini akan mempengaruhi kebahagiaan, saat remaja gagal mengatasi masalahnya, remaja akan menjadi tidak percaya diri, prestasi sekolah menurun, permasalahan dengan teman, dan konflik lainnya.⁷ Dalam rentang waktu yang cukup lama apabila kecemasan tersebut terjadi, dan dengan keparahan yang terus-menerus meningkat akan mengakibatkan terjadinya gangguan kecemasan.⁸ Kecemasan berlebih akan berisiko lebih tinggi untuk terjadinya depresi mayor dikemudian hari, dan adanya gangguan mood yang dapat menyebabkan resiko terjadi tindakan bunuh diri pada remaja.⁹

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 29 November 2022, di sekolah yang merupakan kategori yang masuk usia remaja. Peneliti juga melakukan observasi langsung melalui kuesioner *TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale)* pada 10 siswa dan didapatkan hasil 4 (40%) kecemasan ringan, 3 (30%) kecemasan sedang, 2 (20%) kecemasan berat, dan 1 orang (10%) tidak memiliki kecemasan. Dari hasil wawancara langsung kepada remaja didapatkan kecemasan mereka diakibatkan oleh orang tua dengan pola asuh yang sering melakukan kekerasan, seperti mencubit, menjewer bahkan sampai membentak dengan kutukan dan makian. Remaja juga

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

sering mengalami *bullying* dengan kekerasan fisik dan non fisik seperti dijauhi oleh temannya. Selain itu kecemasan yang dialami remaja mengatakan saat sedang berbicara di depan umum atau melakukan presentasi, saat menjelang ujian remaja juga merasa takut gagal dan cemas tidak naik kelas, kemudian kecemasan dialami juga oleh peserta didik kelas 7 mereka mengatakan belum terbiasa akan lingkungan di sekolah menengah pertama, mereka cemas dan takut tidak memiliki teman dan juga tidak bisa beradaptasi.

Masalah yang didapatkan pada hasil studi pendahuluan yaitu kecemasan yang dialami remaja. Oleh karena itu masalah kecemasan perlu diberikan intervensi berupa terapi non-farmakologis. Salah satu penanganan untuk mengurangi kecemasan yaitu dapat diberikan teknik *self healing*. *Self-healing* berkeyakinan tubuh manusia sebenarnya merupakan sesuatu yang bisa memulihkan dan menyembuhkan diri dengan berbagai cara yang alami melalui pikiran positif, afirmasi dan hipnosis, dan terapi relaksasi lainnya.¹⁰

Dalam praktiknya upaya penanganan *self-healing* merupakan salah satu proses penanganan yang disebut alamiah karena setiap manusia mampu menyembuhkan dirinya dengan cara-cara tertentu yang sederhana dan membuat mereka nyaman. Ada beberapa teknik Terapi *self healing* yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan seseorang. Beberapa upaya *self-healing* antara lain adalah dengan melakukan relaksasi.¹¹ Pelukan kupu-kupu atau yang sering dikenal *Butterfly Hug* adalah terapi stimulasi mandiri agar dapat menghilangkan perasaan cemas dan membuat perasaan seseorang lebih *relaks*. *Butterfly Hug* menggunakan teknik yang bisa dilakukan seseorang untuk menghatgai diri dan berterima kasih kepada diri kita sendiri karena telah mampu melewati berbagai hal yang dalam kehidupan.¹²

Menurut *National Safety Council* ada beberapa teknik relaksasi untuk mengatasi kecemasan salah satunya yakni Terapi musik.¹³ Mendengarkan musik adalah suatu teknik yang sangat efektif untuk mengalihkan perhatian seseorang dan menghilangkan rasa cemas yang berlebihan. Terapi musik juga termasuk salah satu penanganan untuk mengatasi stres dan kecemasan.¹⁵ Terapi yang digunakan adalah musik klasik, di mana Terapi Musik klasik ini dapat memberikan efek yang bermakna terhadap adanya perubahan tingkat kecemasan yang dialami seseorang, yang membuat individu bisa tampak jauh lebih tenang dalam menangani perasaan cemas yang sedang dirasakan. Musik klasik mempunyai *magnitude* yang luar biasa dalam penyembuhan di bidang kesehatan, di mana mempunyai nada lembut dan teratur, memberikan stimulasi langsung gelombang alfa, ketenangan, serta membantu yang mendengar dapat santai.¹⁶

Berdasarkan latar belakang ini maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Kombinasi Metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan pada Remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimen* dengan menggunakan rancangan *one group pre-test post-test*. Populasi dalam penelitian merupakan remaja yang bersekolah di SMPN 2 Indralaya Utara berjumlah 229 remaja. Sampel dalam penelitian berjumlah 18 responden yang diambil menggunakan teknik *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yakni penetapan sampel yang sesuai dengan kriteria yang dikehendaki peneliti sehingga dapat mewakili populasi dalam penelitian.¹⁷ Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2023 di SMPN 2 Indralaya Utara. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner *HARS (Hamilton anxiety rating scale)* untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Variabel yang diukur yaitu variabel independen berupa kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik sedangkan variabel dependen berupa tingkat kecemasan remaja. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *marginal homogeneity*.

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden yang diberikan Butterfly Hug dan Terapi Musik pada Remaja (n = 18)

Variabel	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase %
Usia	13	7	38,9
	14	6	33,3
	15	5	27,8
Jenis kelamin	Perempuan	10	55,6
	Laki-laki	8	44,4
Kelas	7	7	38,9
	8	6	33,3
	9	5	27,8

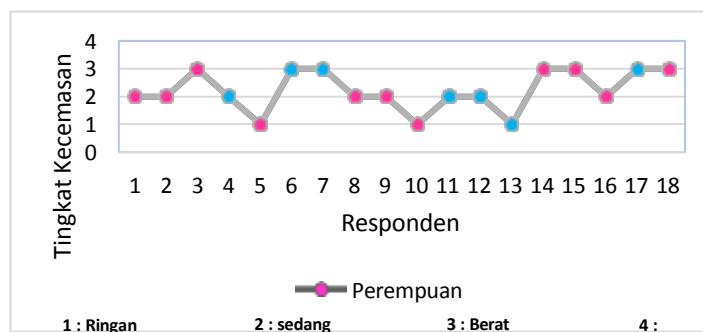
Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden pada remaja berdasarkan karakteristik usia diketahui usia SMP N 2 Indralaya Utara berusia 13-15 tahun. Dapat diketahui responden hampir setengahnya berusia 13 tahun sejumlah 7 orang dengan persentase 38,9 %.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin diketahui responden jenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada jenis kelamin laki-laki. Dapat dilihat sebagian besar responden jenis kelamin perempuan berjumlah 10 orang dengan persentase 55,6%.

Berdasarkan karakteristik kelas dapat diketahui responden tersebar dari kelas 7, 8 dan 9. Dapat dilihat jumlah responden hampir setengahnya di kelas 7 sebanyak 7 orang dengan persentase 38,9 %.

Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Masing-masing Responden Sebelum diberikan Intervensi Kombinasi Metode Butterfly Hug dan Terapi Musik

Diagram 1
Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan Intervensi

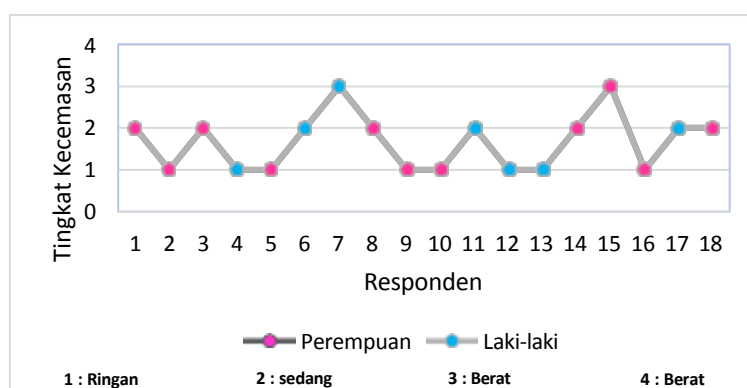


Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

Berdasarkan diagram garis di atas maka tingkat kecemasan remaja sebelum diberikan intervensi kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik mengalami berbagai tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan responden hampir setengahnya berada pada tingkat kecemasan sedang sejumlah 8 orang dengan persentase 44,4%.

Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Masing-masing Responden Sesudah diberikan Intervensi Kombinasi Metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik

Diagram 2
Tingkat Kecemasan Sesudah diberikan Intervensi



Berdasarkan diagram, garis di atas maka tingkat kecemasan remaja sesudah diberikan intervensi kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik mengalami perubahan tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan responden hampir setengahnya berada pada tingkat kecemasan sedang dan kecemasan ringan dengan masing-masing jumlah responden sejumlah 8 orang dengan persentase 44,4%.

Tabel 2
Perubahan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kecemasan	Kategori	Sesudah						Total	<i>p value</i>
		Ringan		Sedang		Berat			
		n	%	n	%	n	%		
Sebelum	Ringan	3	16,7	0	0	0	0	3	0,002
	Sedang	5	27,8	3	16,7	0	0	8	
	Berat	0	0	5	27,8	2	11,1	7	
Total		8	44,4	8	44,4	2	11,1	18	100

Secara statistik analisis data yang dilakukan menggunakan uji marginal homogeneity dalam penelitian ini didapatkan nilai *p value* adalah 0,002 ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan hipotesis H1 diterima dan H0 ditolak, dengan demikian terdapat perubahan yang signifikan pada pemberian

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 2 Indralaya Utara.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia

Karakteristik usia responden dalam penelitian ini yaitu remaja yang berusia 13-15 tahun. Hasil penelitian yang terdapat dalam tabel 4.1 menunjukkan usia responden paling banyak yaitu pada rentan usia 13 tahun dengan frekuensi sejumlah 7 responden. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handari, Dewi dan Candrawati (2017) di mana karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan hasil paling banyak yakni 13 tahun dengan persentase 53,1%.¹⁸ Masa peralihan antara usia anak-anak dan remaja berada pada usia 13-14, di masa ini akan terjadi perubahan hormonal yang akan menyebabkan perasaan yang tidak tenang dan dapat menyebabkan kecemasan.¹⁹

Menurut Narmandakh kebanyakan gangguan kecemasan dialami mulai dari periode remaja awal dalam rentang usia 12-14 tahun, hal ini disebabkan mereka masuk sekolah yang baru dan mendapatkan tantangan yang lebih besar, teman baru, kegiatan baru, serta pelajaran yang lebih sulit.²⁰ Syamsu mengemukakan dalam masa remaja awal dapat ditemukan sikap yang sensitif, temperamental, reaktif yang berlebihan, serta emosi yang akan cenderung bersifat negatif. Hal ini disebabkan oleh guncangan hormonal dalam diri remaja.²¹ Menurut Faturochman mengatakan perkembangan emosi yang dialami remaja awal menunjukkan sifat yang sensitif, temperamen dan emosi yang negatif, seperti mudah tersinggung, mudah marah, sedih, dan murung.²² Masa remaja merupakan proses peralihan masa kritis dari anak-anak menuju masa dewasa di mana pada masa ini keadaan emosi yang dialami masih labil dalam menghadapi permasalahan yang tidak terduga.²³ Masa peralihan ini disebut juga masa yang penuh dengan badai dan tekanan, dikarenakan menyebabkan pergolakan emosi, rasa cemas, dan rasa yang tidak nyaman karena diharuskan dapat melakukan adaptasi dan menerima berbagai perubahan.²⁴

Peneliti berasumsi usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, hal ini disebabkan anak yang baru memasuki usia remaja akan menemukan permasalahan baru yang berbeda dari masa anak-anak. Apabila permasalahan mereka tidak teratasi dengan tepat maka akan menimbulkan kekhawatiran yang menimbulkan kecemasan. Oleh karena itu perlu adanya penanganan kecemasan sedini mungkin untuk membantu remaja menangani permasalahan psikologisnya.

Jenis Kelamin

Hasil penelitian yang terdapat dalam tabel 4.1 menunjukkan responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dengan frekuensi sebanyak 10 responden. Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang dilakukan Pertiwi, Moeliono & Kendhawati di mana dalam penelitiannya menunjukkan remaja perempuan menempati persentase lebih tinggi pada kategori kecemasan.²⁵ Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Imro'ah, Winarso dan Baskoro yang meneliti kecemasan pada siswa SMP di mana dalam penelitiannya mengatakan perempuan menempati persentase kecemasan lebih tinggi di bandingkan dengan laki-laki, di mana perempuan lebih mengakui perasaan cemasnya dan lebih kritis terhadap dirinya dari laki-laki.²⁶

Anak perempuan lebih gampang mengalami kecemasan disebabkan hormon estrogen pada anak perempuan lebih mudah terpengaruh dari tekanan lingkungan.²⁷ Perempuan lebih cenderung

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

menggunakan emosi dalam memecahkan sebuah masalah yang diduga merupakan mekanisme koping yang menjadikan prevalensi perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki.²⁸ Menurut Kaplan dan Saddock mengatakan tingkat kecemasan pada perempuan lebih tinggi dikarenakan akibat dari reaksi saraf otonom yang berlebihan dengan naiknya sistem simpatis, naiknya norepineprin, peningkatan pelepasan katekolamin dan terjadinya gangguan regulasi serotonergik yang abnormal.²⁹

Peneliti berasumsi kecemasan yang terjadi pada perempuan disebabkan perempuan selalu berlebihan dalam menanggapi masalahnya atau *overthinking*, mereka akan memikirkan pandangan orang lain terhadap dirinya, selalu berpikir terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu, perempuan juga tidak berani mengambil kemungkinan risiko. Sementara laki-laki, mereka akan menggunakan logika dan pikiran yang optimis serta selalu berani mengambil tindakan dan risiko yang terjadi.

Kelas

Responden dalam penelitian ini yang berada di kelas 7, 8 dan 9. Hasil penelitian yang terdapat pada tabel 1 menunjukkan responden yang berada di kelas 7 lebih banyak dengan frekuensi sebanyak 7. Responden yang berada pada kelas 7 merupakan tingkatan kelas paling bawah di SMP di mana kelas 7 dirasa masih belum mampu untuk mengikuti peraturan yang ada di sekolah baru karena masih terbawa dengan peraturan sekolah sebelumnya, di mana siswa dituntut untuk bisa beradaptasi dan bersosialisasi di kelas dengan teman dan pelajaran baru.³⁰

Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Triwibowo dan Khoirunnisyak mengatakan faktor lain yang mempengaruhi kecemasan salah satunya yaitu faktor pendidikan di mana dalam penelitiannya kecemasan didominasi berpendidikan SMP.³¹ Proses pembelajaran perlu adanya adaptasi dalam memahami dan menguasai ilmu pengetahuan, proses ini dapat menimbulkan rasa takut gagal yang disebut kecemasan.³²

Berdasarkan tingkatan kelas, peneliti berasumsi jika siswa/siswi yang berada di kelas 7 lebih mudah mengalami kecemasan karena perubahan lingkungan baru dari SD ke SMP sedangkan kelas 8 dan 9 sudah mulai terbiasa dengan lingkungan dan pembelajaran yang didapatkan. Siswa yang berada di kelas 7 akan melalui proses adaptasi, yang mengharuskan mereka mengenal individu maupun lingkungan di tempat baru. Apabila proses adaptasi mereka tidak dapat dilalui maka akan menimbulkan ketakutan serta rasa cemas.

Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) diperoleh hasil *pre-test* 18 responden pada tingkat kecemasan remaja sebelum diberikan intervensi menunjukkan hasil terdapat 3 mengalami kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan terdapat 7 kecemasan berat. Dapat dilihat pada hasil diagram 2 hampir setengahnya tingkat kecemasan remaja berada pada kategori tingkat kecemasan sedang.

Hasil analisis kuesioner *pre-test* didapatkan sebagian besar responden mengalami gejala pada poin perasaan *ansietas* yaitu firasat buruk, cemas, takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di SMPN 2 Indralaya Utara kecemasan yang dialami disebabkan oleh berbagai macam penyebab, yaitu mereka mengatakan cemas saat tidak mampu menyesuaikan diri dengan teman baru, siswa kelas 7 merasa tidak nyaman di lingkungan yang baru, cemas saat melakukan presentasi, di mana mereka dituntut untuk melakukan pemaparan materi di depan orang banyak, cemas saat menjelang ujian di mana mereka mengatakan takut jika

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

tidak bisa menjawab soal dan mendapat nilai yang kecil, kecemasan dengan masa depan yang tidak pasti.

Pratiwi dan Wahyuni mengemukakan penyesuaian diri bukan hanya terhadap diri remaja namun juga dengan lingkungan dan orang di sekitarnya. Akan tetapi remaja masih belum bisa melakukan adaptasi dengan baik, mereka akan merasa cemas saat melakukan interaksi dengan orang lain, yang disebabkan oleh pikiran-pikiran negatif yang takut tidak diterima oleh lingkungannya³³. Mengenai kecemasan ujian yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ardianto mengatakan siswa yang mengalami kecemasan dalam kondisi tertentu bisa muncul seperti menghadapi ujian. Kecemasan yang dialami siswa juga disebabkan oleh orang tua yang keras terhadap anaknya dalam masalah pendidikan dengan menuntut nilai yang bagus. Kecemasan remaja saat melakukan presentasi, di mana mereka dituntut untuk melakukan pemaparan materi di depan orang banyak merupakan bentuk dari kecemasan sosial.³⁴ Kecemasan sosial menurut Clark dan Wills mengatakan kecemasan sosial adalah ketakutan akan pandangan negatif dari orang lain yang ditandai dengan ketakutan pada kondisi sosial, seperti berbicara di depan umum.³⁵

Peneliti berasumsi kecemasan yang dialami remaja perlu diberikan penanganan yang membuat mereka bisa menerima dan menghilangkan pikiran negatif serta memberikan ketenangan dalam diri mereka.. Dalam penelitian ini terapi penerimaan dan relaksasi yang mudah dapat diberikan pada remaja yaitu *Butterfly hug* dan Terapi musik.

Tingkat Kecemasan Sesudah diberikan Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan kuesioner HARS (*Hammilton Anxiety Rating Scale*) diperoleh hasil *post-test* pada 18 responden pada tingkat kecemasan remaja sesudah diberikan intervensi kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik menunjukkan hasil terdapat 8 orang responden (44,4%) mengalami kecemasan ringan, 8 orang responden mengalami kecemasan ringan (44,4%) mengalami kecemasan sedang, dan terdapat 3 orang responden (15%) mengalami kecemasan berat. Dapat dilihat pada diagram 2 sebagian besar tingkat kecemasan remaja sudah berada pada kategori tingkat kecemasan ringan dan sedang.

Perubahan tingkat kecemasan dengan metode *Butterfly Hug* didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Girianto, Widayati dan Agusti yang menunjukkan rata-rata hasil *pre-test* 10,22 sementara *post-test* menunjukkan hasil 15,11 yang diukur menggunakan HARS (*Hammilton Anxiety Rating Scale*) dengan *p-value* 0,003 (0,05) sehingga dapat disimpulkan setelah pemberian metode *Butterfly Hug* dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia.³⁶ Penelitian lain juga dilakukan oleh Pristiano menunjukkan pemberian terapi metode *Butterfly Hug* bukan hanya mengurangi kecemasan tetapi juga bisa meningkatkan kepercayaan diri, perasaan lebih tenang serta bisa membantu menyeimbangkan senyawa kimia dalam otak.³⁷ Penelitian juga dilakukan oleh Naspufah menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test* pemberian intervensi *Butterfly Hug*.³⁸

Perubahan tingkat kecemasan dengan metode Terapi Musik Klasik didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Lina, et al menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah pemberian musik klasik *Beethoven* terhadap perubahan tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa di RSUD Dr. M Yunus Bengkulu.³⁹ Penelitian lain juga dilakukan oleh Keumalahayati dan Supriyanti mendapatkan nilai yang signifikan terhadap perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan intervensi pada ibu bersalin *pre operasi sectio caesarea* yang mengalami kecemasan.⁴⁰

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

Saat merasa cemas akan menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat, di mana ditandai dengan meningkatnya hormon adrenalin yang mengakibatkan jantung akan memompa darah lebih cepat.⁴¹ Kecemasan juga ditandai dengan sistem tubuh bekerja dengan meningkatkan kerja sistem saraf simpatis sebagai respon stres, di mana sistem saraf simpatis bekerja melalui aktivasi medula adrenal untuk meningkatkan pengeluaran *epinephrine*, *norepinephrine*, kortisol dan juga menurunkan *nitric oxide*, yang akan membuat perubahan reaksi tubuh yaitu peningkatan denyut jantung, sistem pernapasan, tekanan dan aliran darah serta metabolisme tubuh.⁴²

Pelukan dapat memberikan pengaruh emosional yang positif yang berdampak oleh reaksi biokimia serta reaksi fisiologis yaitu adanya peningkatan oksitosin plasma, norepinefrin, kortisol, dan adanya perubahan tekanan darah. Pada penelitian ini menggunakan terapi *Butterfly Hug* yang berfungsi meningkatkan kadar oksigen dalam darah yang membuat seseorang lebih tenang.³⁷ Dengan melakukan terapi *Butterfly Hug* membuat diri lebih tenang, meningkatkan kepercayaan diri dan rasa aman, menghilangkan rasa sedih dan sakit serta dapat menurunkan kecemasan.³⁸

Menurut Elyonasari et al. mengatakan musik bisa membuat seseorang menjadi lebih tenang, mengurangi stres, membuat rasa aman dan nyaman, memberi perasaan gembira serta menghilangkan rasa sakit.⁴³ Terapi musik klasik *beethoven* membuat seseorang lebih tenang dan nyaman sehingga dapat menurunkan kecemasannya. Musik klasik juga dapat memberikan kesan positif bagi hipotalamus dan amigdala yang akan membuat suasana hati menjadi baik.¹⁴ Potter dan Perry dalam Lina, et al. mengatakan bahwa musik klasik memperpanjang serat otot, mengurangi impuls neural ke otak, serta mengurangi aktivitas otak serta sistem tubuh lain sehingga terjadi penurunan denyut jantung dan pernapasan, serta tekanan darah.³⁹

Peneliti berasumsi seseorang yang merasa cemas membutuhkan ketenangan dan penguatan untuk meredakan rasa cemas yang dialami salah satunya dengan melakukan relaksasi yang dapat menghilangkan pikiran-pikiran negatif. Dengan adanya terapi *Butterfly Hug* dan Terapi Musik maka dapat memberikan efek yang menenangkan dan membuat nyaman, sehingga dapat menghilangkan pemikiran negatif serta menurunkan kecemasan.

Perubahan Tingkat Kecemasan Remaja yang Mengalami Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Analisis data pada uji statistik menggunakan uji *marginal homogeneity* dalam penelitian ini didapatkan nilai *p value* adalah 0,002 ($p < 0,05$), nilai tersebut menyatakan bahwa hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak, dengan demikian terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian intervensi kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 2 Indralaya Utara.

Anita dalam Maharani, Supriadi dan Widyastuti, mengemukakan kecemasan adalah tidak menentunya perasaan seseorang, panik, perasaan takut tanpa sesuatu yang pasti dan perasaan gelisah secara terus menerus⁴⁴. Perasaan cemas yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya prestasi siswa. Siswa dengan kecemasan cenderung selalu penuh dengan kekhawatiran, ketakutan, rasa tertekan, merasa tidak aman, merasa bersalah, pikiran yang kacau dan adanya ketegangan fisik.⁴⁵ Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung merasa takut terhadap pendapat buruk dari orang lain sehingga senantiasa memandang buruk dirinya dan menghindari interaksi dengan lingkungan.⁴⁶

Berdasarkan dari hasil penelitian sesudah diberikan intervensi dapat memberikan perubahan tingkat kecemasan remaja. Di mana saat penelitian responden dapat mengikuti arahan dan instruksi saat proses terapi diberikan, dengan mengikuti arahan untuk memejamkan mata, meletakkan

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

tangan di bahu dengan posisi menyilang seperti kepakkan kupu-kupu, mendengarkan musik dan mengikuti kata-kata yang diberikan serta terlihat beberapa responden sangat fokus sampai menetas air mata. Secara subjektif ketika ditanya setelah diberikan intervensi responden mengatakan merasa sedih dan merasa lebih tenang dan nyaman.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Girianto, Widayati & Agusti tentang *Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly* didapatkan hasil penelitian menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.³⁶ Hasil penelitian lain juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Keumalahayati dan Supriyanti tentang pengaruh terapi musik klasik *beethoven* untuk mengurangi kecemasan pada ibu bersalin *pre operasi sectio caesar* di mana hasil penelitiannya menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.⁴⁰

Metode *Butterfly Hug* adalah terapi yang diberikan oleh psikolog untuk meredakan rasa cemas. Menurut Purwanti teknik ini memberikan ketenangan secara instan tanpa farmakologi. Selain itu, teknik ini termasuk teknik dalam menstabilkan emosi agar dapat meregulasi emosi secara mandiri dari panik ke tenang, dan meningkatkan *sense of control* serta memfokuskan pada keadaan *here and now*.⁴⁷

Terapi Musik adalah salah satu teknik distraksi dengan mendengarkan musik untuk menangani perasaan cemas. Menurut Djohan dalam Larasati menjelaskan bahwa terapi musik memiliki manfaat dalam membantu meluapkan perasaan, membantu pemulihan fisik, dampak positif bagi keadaan suasana hati dan emosi dan juga menurunkan tingkat kecemasan.¹⁵

Peneliti berasumsi dengan memberikan kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik dapat memberikan efek yang lebih baik untuk penanganan pada remaja yang mengalami kecemasan, di mana pemberian *Butterfly Hug* yang memberikan sugesti kepada individu untuk merasa lebih tenang dan nyaman sambil mendengarkan musik yang dapat membantu dalam memperbaiki perasaan dan memberikan efek tenang. *Butterfly Hug* dan Terapi Musik juga merupakan terapi yang mudah dan sederhana yang bisa dilakukan di mana pun dan kapan pun.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil pembahasan dan analisis mengenai pengaruh kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik terhadap tingkat kecemasan remaja maka diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Karakteristik responden sebagian besar responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 10 orang (55,6%), usia responden hampir setengahnya remaja yang berusia 13 tahun berjumlah 7 orang (38,9%), dan jumlah responden hampir setengahnya berada di kelas 7 berjumlah 7 orang (38,9%).
2. Tingkat kecemasan remaja sebelum diberikan intervensi kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik hampir setengahnya mengalami kecemasan sedang dengan frekuensi 8 orang dengan persentase (44,4%).
3. Tingkat kecemasan remaja sesudah diberikan intervensi kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik hampir setengahnya mengalami kecemasan sedang dan ringan dengan masing-masing frekuensi 8 responden dengan persentase (44,4%).
4. Terdapat perubahan tingkat kecemasan remaja setelah dilakukan uji statistik uji *marginal homogeneity* yang dibuktikan dengan nilai $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak, maka terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 2 Indralaya Utara.

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

SARAN

1. Bagi Remaja

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi remaja yang mengalami kecemasan sehingga dapat dijadikan alternatif dalam menangani jika mengalami kecemasan secara mandiri kapan pun dan di mana pun.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat dipergunakan dalam pengembangan pengetahuan mengenai penatalaksanaan kecemasan dan sumber informasi mengenai pengaruh kombinasi metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik dalam mengatasi kecemasan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat lebih dalam mengkaji aspek-aspek psikososial kecemasan yang biasa dialami anak sekolah bukan hanya pada anak SMP namun bisa ke jenjang yang lebih tinggi seperti SMA dan perguruan tinggi yang kemungkinan kecemasan yang dialami lebih parah.

REFERENSI

1. Budiarto, F., Nugrahayu, E. Y., & Riastiti, Y. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru kedokteran unmul saat pembelajaran online. *Verdure: Health Science Journal*, 3(1), 18-24.
2. Muscari, M. (2011). *Pediatric Nursing*. Edisi 3. USA: Lippincot William an William Inc.
3. Addini, S. E., Syahidah, B. D., Putri, B. A., & Setyowibowo, H. (2022). Kesehatan Mental Siswa SMP-SMA Indonesia Selama Masa Pandemi dan Faktor Penyebabnya. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2), 107-116.
4. Timiyatun, E., Darmawan, A. I., Oktavianto, E., & Setyawan, A. (2021). Korelasi Perilaku Spiritual dengan Tingkat Kecemasan Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(3), 231-238.
5. Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95-101.
6. Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2019). Kecemasan Sosial Ditinjau dari Harga Diri pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1).
7. Putra, M. S., & Rahmawati, Y. (2021). Pengembangan Aplikasi Psikologi Remaja Berbasis Android (API MADRID). *Jurnal Pendidikan*, 9(1), 86-98.
8. Kurniawati, N. W. W., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 280-290.
9. Sasmita, H. (2018). Peningkatan Kesehatan Jiwa Remaja Melalui Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah (ukjs) di SMU 12 Kota Padang. *Menara Ilmu*, 12(6).
10. Budiman & Ardianty, S. (2018). Pengaruh Efektivitas Terapi Self-healing Menggunakan Energi Reiki terhadap kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141-148.
11. Widyastuti, C., et al. (2022). Self-Healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan. *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2.
12. Martini, N. L. A., Nerta, I. W., & Sena, I. G. M. W. (2022). Pengaruh Meditasi Memaafkan Terhadap Peningkatan Life Satisfaction Dengan Mengembangkan Konsep Diri, Regulasi Emosi, dan Aktualisasi Diri Pada Ibu Rumah Tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 5(2), 199-214.

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

13. Yusli, U. D., & Rachma, N. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 72-78.
14. Parung, V. T., Novelia, S., & Suciawati, A. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur Tahun 2020. *Asian Research of Midwifery Basic Science Journal*, 1(1), 119-130.
15. Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2017). Pengaruh Terapi Musik terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Futsal Putri. *Medikora*, 16(1).
16. Fatmawati, F. (2020). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Skor Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Di Rsud Kota Madiun* (Doctoral dissertation, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN).
17. Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
18. Handari, M., Dewi, I. M., & Candrawati, M. (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan Masa Pubertas antara Remaja Perempuan dan Laki-Laki Di Sekolah Madrasah Tsanawiyah N 1 Pundong Bantul. *MIKKI (Majalah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia)*, 5(1).
19. Cahyady, E., & Mursyida, M. (2021). Hubungan tingkat kecemasan perpisahan dengan orang tua terhadap motivasi belajar santri kelas vii di madrasah tsanawiyah ulumul qur'an pagar air. *Jurnal Sains Riset*, 11(3), 812-821.
20. Putri, E. C., & Savitri, L. S. Y. (2021). Pelatihan relaksasi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja laki-laki berusia 12-14 tahun (remaja awal). *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 48-64.
21. Farida, A. (2023). Pilar-pilar Pembangunan Karakter Remaja: Metode Pembelajaran Aplikatif untuk Guru Sekolah Menengah. *Nuansa Cendekia*.
22. Sari, S. Y. (2017). Tinjauan Perkembangan Psikologi Manusia pada Usia Kanak-kanak dan Remaja. *Primary Education Journal (PEJ)*, 1(1), 46-50.
23. Puspita, E. T., Jumiyati, J., Yuliantini, E., Simanjuntak, B. Y., & Wahyudi, A. (2021). *Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja putri di Masa Pandemi Covid-19 di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
24. Suwandi, G. R., & Malinti, E. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Remaja Di SMA Advent Balikpapan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 677-685.
25. Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, kecemasan, dan stres remaja selama pandemi covid-19. *Jurnal al-azhar indonesia seri humaniora*, 6(2), 72-77.
26. Imro'ah, S., Winarso, W., & Baskoro, E. P. (2019). Analisis gender terhadap kecemasan matematika dan self efficacy siswa. *Kalamatika: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 23-36.
27. Saribu, H. J. D., Pujiati, W., & Abdullah, E. (2021). Penerapan Atraumatic Care dengan Kecemasan Anak Pra-Sekolah Saat Proses Hospitalisasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 656-663.
28. Yaslina, Y., & Yunere, F. (2020, June). Hubungan jenis kelamin, tempat bekerja dan tingkat pendidikan dengan kecemasan perawat dalam menghadapi pandemi Covid-19. *In Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* (Vol. 3, No. 1, pp. 63-63).
29. Kusumadewi, I. A., Ghozali, D. A., Hastami, Y., & Wiyono, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Efikasi Diri Pada Atlet Renang. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 6(1), 107-114.
30. Asnawi, K. U. (2017). Konsep Konseling Gestalt Berbasis Islam Untuk Membantu Meningkatkan Bersosialisasi Dan Adaptasi Siswa Di Sekolah. *Hisbah: jurnal bimbingan konseling dan dakwah islam*, 14(1), 1-14.
31. Triwibowo, H., & Khoirunnisyak, K. (2017). Hubungan tingkat kecemasan perpisahan dengan orang tua terhadap motivasi belajar santri dipondok pesantren darussalam desa ngesong sengon jombang. *Jurnal Keperawatan*, 6(2).

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

32. Maningrum, R. A., & Syarafuddin, H. M. (2019). Pengaruh teknik role playing terhadap kecemasan belajar pada siswa kelas viii di smpn 2 praya kabupaten lombok tengah. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2).
33. Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi self regulation remaja dalam bersosialisasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 8(1), 1-11.
34. Ardianto, P. (2018). Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2), 87-91.
35. Yudianfi, Z. N. (2022). *Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo)*.
36. Giriarto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 295-300.
37. 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.
38. Naspufah, M. (2022). *Pengaruh terapi butterfly hug terhadap tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan di sekolah tinggi ilmu kesehatan kuningan tahun 2022 (Doctoral dissertation, STIKes Kuningan)*.
39. Lina, L. F., Susanti, M., Andari, F. N., Wahyu, H., & Efrisnal, D. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik (Beethoven) terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa dengan Gagal Ginjal Kronik di RSUD Dr. M Yunus Bengkulu. *Avicenna*, 15(1).
40. Keumalahayati, K., & Supriyanti, S. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Beethoven untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Bersalin Pre Operasi Sectio Caesar. *JKEP*, 3(2), 96-107.
41. Evitasari, D., Amalia, M., & Pikna, Y. M. (2021). Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19 Meningkatkan Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 8(2), 116-120.
42. Alimuddin, T. A. (2018). *Pengaruh Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise Terhadap Kecemasan, Kadar Glukosa Darah Dan Tekanan Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga)*.
43. Elyonasari, N. P. F. (2021). Pengaruh terapi musik klasik beethoven terhadap penatalaksanaan cemas pada persalinan di pmb wilayah kerja puskesmas kibang budi jaya tahun 2020. *Midwifery journal*, 1(3), 172-178.
44. Maharani, M., Supriadi, N., & Widyastuti, R. (2018). Media Pembelajaran Matematika Berbasis Kartun untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Desimal J.
45. Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi kecemasan siswa melalui konseling cognitive behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21-30.
46. Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (2020). Hubungan kesepian dengan masalah psikologis dan gejala gangguan somatis pada remaja. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 2(1), 6-13.
47. Purwanti, T. (2021). *Butterfly Hug*. D.I. Yogyakarta: Buku Mojok.