



Penerapan Terapi Butterfly Hug untuk Mengelola Kecemasan Ujian pada Remaja di SMP Negeri 9 Purwokerto

Debora Betty Dwi Wardhani¹, Ririn Isma Sundari¹, Ita Apriliyani¹

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Indonesia

Correspondence author: Yunita Dwi Susanti

Email: ciciliayunita96@gmail.com

Address : Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53182(0281) 6843493)

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i5.635>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Adolescence is marked by physical and emotional changes that can increase the risk of anxiety disorders. The butterfly hug is a non-pharmacological relaxation technique to help control anxiety.

Objective: This study aims to evaluate the effectiveness of butterfly hug therapy in reducing anxiety levels among 9th-grade students at SMP N 9 Purwokerto.

Method: This activity was conducted at SMP N 9 Purwokerto on March 20, April 9, and April 17, 2025, targeting adolescents aged 12–18 years selected purposively based on mild to moderate anxiety levels measured by the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) and parental consent. The intervention applied the Butterfly Hug technique, consisting of crossing the arms on the chest and alternately tapping the shoulders combined with mindful breathing. The implementation included preparation (coordination with school and parents, preparation of educational materials), education (providing information on anxiety and demonstration of the Butterfly Hug), intervention sessions (guided individual and group practice), and evaluation (pre- and post-intervention ZSAS, observation, and feedback). Data were analyzed descriptively to assess changes in anxiety levels. Ethical principles were maintained, including informed consent, confidentiality, and voluntary participation.

Result: The results show that the majority of respondents were 15 years old (51.4%) and male (51.4%). After the intervention, 31 students (88.6%) experienced a decrease in anxiety to the point of no anxiety, while 4 students (11.4%) decreased from moderate anxiety to mild anxiety.

Conclusion: Butterfly hug therapy effectively reduces students' anxiety levels when facing exams.

Keywords: anxiety, butterfly hug, teenager

Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang paling berisiko atau rentan untuk mengalami stres dan kecemasan (Iqbal & Rizqulloh, 2020). Remaja sering mengalami kecemasan terutama saat menghadapi ujian, karena sedang berada dalam masa penting perkembangan sosio-emosional. Proses ini dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya, serta munculnya pengaturan emosi, rasa malu, dan rasa bersalah (Fuadia, 2022).

Perubahan emosional remaja berpusat pada cara mereka berpikir dan merasakan diri sendiri, di mana pikiran batin memegang peranan penting. Mereka mengembangkan aset emosional seperti harga diri dan keterampilan mengatasi masalah. Perkembangan sosial digambarkan sebagai proses pembentukan identitas dan peran, yang sangat dipengaruhi oleh citra tubuh, serta dukungan dari keluarga dan teman. Mengambil risiko juga merupakan bagian alami dari masa remaja (Lumbu, 2025). Perkembangan sosial dan emosional remaja sangat berkaitan karena keduanya mendorong pencarian jati diri dan identitas pribadi. Pada masa ini, individu muda memulai perjalanan penemuan diri untuk memahami eksistensi mereka dan menentukan cita-cita hidup mereka (Devita, 2019).

Masa remaja merupakan fase krusial dalam pengembangan diri dan pengendalian emosi. Kegagalan dalam mengelola transisi ini dapat meningkatkan risiko gangguan emosi dan kecemasan (Nafsiroh & Subhi, 2024). Perkembangan sosial dan emosional yang baik pada remaja sangat penting untuk kesehatan mental optimal, hubungan yang sehat, serta kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup dan akademis (Avedissian & Alayan, 2021). Data dari Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional (2022) menunjukkan bahwa lebih dari satu dari lima remaja memiliki masalah kecemasan, bahkan sebagian kecil mencoba melukai diri sendiri. Data *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* juga mengonfirmasi bahwa satu dari tiga remaja memiliki masalah kesehatan mental dengan prevalensi gangguan kecemasan di Jawa Tengah mencapai 7,71% (Risikesdas, 2018).

Kecemasan adalah kondisi mental yang umum dan serius, melampaui perasaan khawatir biasa. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan fisik dan mental yang parah (Showraki *et al.*, 2020). Pada masa remaja, otak masih dalam tahap perkembangan, terutama bagian yang memproses emosi dan respons terhadap stres. Perubahan hormon juga dapat memengaruhi suasana hati dan meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan (Verity, 2024). Gangguan kecemasan lebih sering terjadi pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki. Selain itu, manifestasi kecemasan pada remaja cenderung lebih terlihat melalui perilaku daripada melalui pikiran atau kognitif (Silva *et al.*, 2020). Gejala kecemasan pada remaja seringkali terlihat melalui keluhan fisik seperti sakit perut atau sakit kepala. Selain itu, kecemasan juga dapat bermanifestasi sebagai masalah perilaku, seperti sikap menentang dan menghindari sekolah, yang juga dapat menyebabkan penurunan prestasi dan menarik diri dari pergaulan sosial (Osborn *et al.*, 2020).

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan pada remaja dapat menggunakan intervensi non-farmakologis yang efektif. Metode *self-healing* yang dapat digunakan adalah terapi *butterfly hug* (Zulfa, 2025). Terapi *butterfly hug* adalah intervensi non-farmakologis yang bertujuan mengembalikan pikiran dari kondisi *hyperarousal* ke keadaan rileks. Metode ini bekerja secara alami melalui pikiran positif, afirmasi, hipnosis, dan relaksasi untuk pemulihan diri (Yesi *et al.*, 2025). Penelitian Astuti (2024) di SMP Negeri 8 Makassar menunjukkan bahwa terapi *butterfly hug* efektif menurunkan kecemasan remaja. Metode ini melibatkan memejamkan mata, menyilangkan tangan di bahu, mendengarkan musik, dan mengikuti arahan, yang terbukti membuat responden merasa lebih tenang. Didukung oleh penelitian Rahma *et al.*, (2025)

menemukan bahwa terapi *butterfly hug* dan terapi musik suara alam signifikan memengaruhi penurunan tingkat kecemasan remaja di SMK Bunga Persada Cianjur ($p=0,001<0,05$).

Berdasarkan survei wawancara, siswa kelas IX C di SMP N 9 Purwokerto merasa cemas menghadapi ujian karena khawatir nilai jelek dan tidak diterima di SMA impian. Oleh karena itu, peneliti melakukan pengabdian masyarakat dengan judul "Terapi *Butterfly Hug* untuk Mengatasi Kecemasan pada Remaja".

Tujuan

Kegiatan PkM ini bertujuan untuk membantu dalam mengurangi tingkat kecemasan dikalangan remaja SMPN 9 Purwokerto melalui terapi *butterfly hug*.

Metode

Kegiatan ini berlandaskan pada teori perkembangan remaja, konsep kecemasan, serta penggunaan alat ukur *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) untuk menilai tingkat kecemasan awal dan hasil intervensi. Kegiatan dilakukan di SMP N 9 Purwokerto pada tanggal 20 Maret 2025, 9 April 2025, dan 17 April 2025. Sasaran kegiatan adalah remaja berusia 12–18 tahun yang sedang menempuh pendidikan menengah. Peserta dipilih secara *purposive*, yaitu mereka yang menunjukkan gejala kecemasan ringan hingga sedang berdasarkan kuesioner ZSAS dan bersedia mengikuti kegiatan dengan persetujuan orang tua atau wali. Alat ukur yang digunakan adalah ZSAS, yang terdiri dari 20 item dengan skor 1-4. Skor total 20-44 menunjukkan kecemasan normal, 45-59 kecemasan ringan hingga sedang, 60-74 kecemasan berat, dan >75 kecemasan ekstrem. Intervensi dilakukan menggunakan teknik *Butterfly Hug*, yaitu menyilangkan lengan di dada dan menepuk bahu secara bergantian, diikuti dengan pernapasan sadar dan fokus pada sensasi menenangkan.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahap. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi sosialisasi kegiatan kepada pihak sekolah, guru, dan orang tua/wali, serta persiapan materi edukasi tentang kecemasan dan teknik *Butterfly Hug*. Tahap kedua adalah pendampingan dan edukasi, di mana peserta diberikan informasi mengenai kecemasan, gejala, penyebab, serta cara mengelola kecemasan melalui teknik *Butterfly Hug* yang didemonstrasikan secara langsung. Tahap ketiga adalah pelaksanaan intervensi, di mana peserta mempraktikkan teknik *Butterfly Hug* secara individu maupun kelompok dengan bimbingan agar gerakan, ketukan, dan pernapasan dilakukan secara tepat dan berirama. Sesi intervensi dilakukan beberapa kali untuk membiasakan peserta dengan teknik ini dan meningkatkan efek relaksasi. Tahap terakhir adalah pengukuran dan evaluasi, yang dilakukan dengan meminta peserta mengisi kuesioner ZSAS sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) intervensi. Selain itu, evaluasi dilakukan melalui observasi perilaku peserta dan umpan balik dari peserta maupun guru untuk menilai efektivitas intervensi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan.

Dalam pelaksanaan kegiatan, prinsip etika selalu diperhatikan, termasuk memperoleh persetujuan tertulis dari peserta dan orang tua/wali, menjaga kerahasiaan identitas peserta, dan memberikan hak kepada peserta untuk menghentikan partisipasi kapan saja tanpa paksaan.

Hasil

Karakteristik Siswa

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

| Karakteristik | Frekuensi | % |
|----------------------|-----------|------------|
| Usia | | |
| 14 tahun | 14 | 40 |
| 15 tahun | 18 | 51,4 |
| 16 tahun | 3 | 8,6 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 18 | 51,4 |
| Perempuan | 17 | 48,6 |
| Total | 35 | 100 |

Tabel 1 diperoleh data bahwa umur siswa kelas IX C mayoritas berusia 15 tahun sebanyak 18 orang (51,4%), dan jenis kelamin terbanyak yaitu laki-laki sebanyak 18 orang (51,4%).

Tingkat Kecemasan Siswa Sebelum Pelatihan Teknik Relaksasi Butterfly Hug

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum Implementasi

| Tingkat Kecemasan | Frekuensi | % |
|-------------------|-----------|------|
| Ringan | 31 | 88,6 |
| Sedang | 4 | 11,4 |
| Total | 35 | 100 |

Tabel 2 menunjukkan tingkat kecemasan peserta sebelum diberikan pelatihan teknik relaksasi *butterfly hug* sebanyak 31 orang (88,6%) kategori cemas ringan.

Tingkat Kecemasan Siswa Setelah Pelatihan Teknik Relaksasi Butterfly Hug

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan Setelah Implementasi

| Tingkat Kecemasan | Frekuensi | % |
|-------------------|-----------|------|
| Tidak cemas | 31 | 88,6 |
| Ringan | 4 | 11,4 |
| Total | 35 | 100 |

Tabel 3 diperoleh hasil tingkat kecemasan siswa tertinggi pada kategori tidak cemas setelah pelatihan teknik relaksasi *butterfly hug* sebanyak 31 peserta (88,6%).

Diskusi

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah remaja berusia 15 tahun (51,4%). Selaras dengan penelitian Adia *et al.*, (2022) didapatkan hasil usia responden dari 24 siswa terdapat 8 orang (33,3%) berusia 14 tahun dan 16 orang (66,7%) berusia 15 tahun. Usia ini termasuk dalam masa remaja pertengahan yang ditandai dengan perkembangan kognitif dan emosional yang dinamis. Dalam konteks pendidikan, masa ini juga bertepatan dengan

meningkatnya tuntutan akademik, sehingga rentan menimbulkan stres ujian (Khalisah, 2023). Dengan demikian, temuan penelitian ini menguatkan bukti bahwa usia remaja merupakan fase kritis yang rentan mengalami kecemasan ujian.

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin menunjukkan mayoritas responden adalah laki-laki (51,4%). Kecemasan pada remaja adalah kondisi serius yang dapat menghambat fungsi sehari-hari, bukan sekadar perasaan khawatir. Pada remaja laki-laki, manifestasinya sering disalahartikan sebagai masalah perilaku. Penyebabnya bervariasi, meliputi faktor genetik, ketidakseimbangan kimia, dan pengaruh lingkungan (Anderson *et al.*, 2024). Beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti kecemasan akademik pada perempuan karena dianggap lebih ekspresif, padahal faktor biologis, sosial, dan psikologis pada laki-laki juga dapat berkontribusi signifikan terhadap timbulnya kecemasan. Perbedaan hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi manajemen kecemasan tidak boleh bias gender, melainkan harus mempertimbangkan kebutuhan spesifik baik pada laki-laki maupun perempuan (Farrasia *et al.*, 2023).

Faktor utama penyebab kecemasan adalah tekanan untuk sukses dari sisi akademis dan sosial. Media sosial juga memperburuknya karena memicu perbandingan. Selain itu, perubahan biologis seperti hormonal saat pubertas turut memengaruhi. Sementara itu, kecemasan ujian secara spesifik disebabkan oleh pengalaman negatif, kurangnya persiapan, serta faktor biologis dan psikologis seperti pola pikir negatif (Puspitasari, 2025). Kondisi ini mempertegas pentingnya intervensi psikologis yang terarah untuk mencegah siklus kegagalan akademik yang berulang akibat kecemasan yang tidak tertangani (Khairunnisa & Surawan, 2025).

Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Diberikan Terapi Butterfly hug

Pengukuran tingkat kecemasan remaja pada 20 Maret 2025 menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami kecemasan ringan sebanyak 31 peserta (88,6%) dan mengalami kecemasan sedang sebanyak 4 peserta (11,4%). Penelitian oleh Anissa *et al.*, (2018) pada mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan sedang (32,2%) daripada kecemasan ringan (27,6%) saat menghadapi ujian berbasis CBT.

Untuk mengatasi kecemasan, dilakukan promosi kesehatan menggunakan video demonstrasi, leaflet, dan power point untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, sehingga kecemasan dapat berkurang. Media berperan penting dalam promosi dan pendidikan kesehatan karena mampu memengaruhi persepsi dan perilaku masyarakat. Sebagai alat yang ampuh, media dapat meningkatkan kesadaran, memberikan edukasi, dan memotivasi perubahan perilaku positif (Wibowo *et al.*, 2024). Liputan media berperan penting dalam membentuk persepsi publik terhadap isu-isu kesehatan. Hal ini terjadi karena media dapat memengaruhi kesadaran dan pemahaman masyarakat, yang pada akhirnya berpotensi mengubah perilaku mereka (Sharma, 2021).

Setelah pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat (PkM) yang mencakup materi dan terapi *butterfly hug* selama 7 kali, tingkat kecemasan siswa kelas IX C SMP N 9 Purwokerto mengalami penurunan signifikan. Hasil post-test menunjukkan bahwa 88,6% siswa yang sebelumnya cemas ringan menjadi tidak cemas, dan 11,4% siswa yang sebelumnya cemas sedang kini menjadi cemas ringan. Sejalan dengan penelitian Cantika (2024) menunjukkan bahwa terapi *butterfly hug* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa SMAN 8 Kota Bogor yang akan menghadapi ujian masuk Perguruan Tinggi Negeri. Terdapat penurunan kecemasan sebesar 24%, dari 60,5% (cemas sedang) menjadi 36,5% (cemas ringan).

Tingkat Kecemasan Responden Setelah Diberikan Terapi *Butterfly hug*

Pertemuan ketiga pada 17 April 2025 berhasil meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan siswa dengan nilai tertinggi pada kategori tidak cemas setelah pelatihan teknik relaksasi *butterfly hug* sebanyak 31 peserta (88,6%). Penelitian Aulia *et al.*, (2024) menemukan adanya penurunan tingkat kecemasan remaja sebelum terapi *butterfly hug*, mayoritas mengalami cemas ringan (54,8%) dan cemas sangat berat (4,8%). Setelah terapi, mayoritas (64,3%) tidak lagi mengalami kecemasan.

Hal ini disebabkan oleh penerapan terapi *butterfly hug* yang membantu siswa mengelola kecemasan sehingga meningkatkan kualitas belajar dan hasil ujian mereka. *Butterfly hug* adalah teknik relaksasi yang terbukti dapat mengurangi kecemasan pada remaja, khususnya saat menghadapi stres ujian. Teknik ini berakar dari *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) dan bekerja dengan melakukan stimulasi bilateral melalui tepukan berirama di dada atau lengan. Penelitian menunjukkan bahwa teknik ini membantu individu mengakses sumber daya internal, yang tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga meningkatkan konsentrasi mereka (Ramdhiani *et al.*, 2024).

Metode *butterfly hug* adalah intervensi non-farmakologis yang digunakan untuk menenangkan pikiran yang terlalu aktif. Melalui gerakan pelukan kupu-kupu atau sentuhan diri, teknik ini membantu seseorang memasuki kondisi meditasi ringan, yang terbukti ampuh dalam meredakan kecemasan di dalam tubuh (Naspufah *et al.*, 2022). Peningkatan produksi hormon serotonin disebabkan oleh adanya sentuhan fisik antara tangan dan dada. Serotonin memiliki peran penting sebagai neurotransmitter yang memengaruhi beberapa bagian otak, termasuk korteks prefrontal, amigdala, dan hipokampus. Efek langsung dari peningkatan serotonin ini adalah pengurangan disregulasi fisiologis dan emosional, yang pada akhirnya memberikan sensasi tenang dan rileks pada tubuh (Afradi *et al.*, 2025).

Penulis berasumsi bahwa teknik ini tidak hanya bekerja melalui sugesti atau relaksasi sederhana, tetapi juga melalui peningkatan produksi serotonin dan stimulasi bilateral yang menenangkan sistem saraf. Sehingga dengan menurunkan kecemasan, siswa memiliki kesiapan mental yang lebih baik sehingga kualitas belajar dan performa ujian meningkat.

Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat di SMP N 9 Purwokerto, mayoritas siswa kelas IX C berusia 15 tahun (51,4%) dan berjenis kelamin laki-laki (51,4%). Kegiatan ini berhasil menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan pada siswa setelah diberikan terapi *butterfly hug*. Hal ini dibuktikan dengan 31 siswa (88,6%) mengalami penurunan dari kecemasan ringan menjadi tidak cemas, dan 4 siswa (11,4%) dari kecemasan sedang menjadi ringan.

Daftar Pustaka

1. Afradi, A., Tarahomi Ardakani, H., Mousaee, S., Malekpour, O., & Ramezanzadeh, A. (2025). The neurochemical basis of emotions: Bridging psychology and chemistry. *International Journal of New Chemistry*, 12(5), 1013–1028.
2. Anderson, T. L., Valiauga, R., Tallo, C., Hong, C. B., Manoranjithan, S., Domingo, C., & Goldhaber, K. (2025). Contributing Factors To The Rise In Adolescent Anxiety And Associated Mental Health Disorders: A Narrative Review Of Current Literature. *Journal Of Child And Adolescent Psychiatric Nursing*, 38(1), E70009.
3. Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan

dalam menghadapi ujian berbasis computer based test. *Medisains*, 16(2), 67–75.

4. Astuti, N. A. P. (2024). Butterfly hug sebagai teknik relaksasi: Metode efektif untuk mengurangi kecemasan remaja. *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 5(4), 133–137.
5. Avedissian, T., & Alayan, N. (2021). Adolescent well-being: A concept analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(2), 357–367.
6. Devita, Y. (2019). Prevalensi masalah mental emosional remaja di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 33–43.
7. Farrasia, F., Safira, D., Hairul, S., Ramadhani, S. P., & Yulandari, Z. A. (2023). Tingkat kecemasan akademik pada siswa ditinjau dari perbedaan gender. *Educate: Journal of Education and Learning*, 1(2), 49–57.
8. Fuadia, N. N. (2022). Perkembangan sosial emosi pada anak usia dini. *Wawasan: Jurnal Kediklatan Balai Diklat Keagamaan Jakarta*, 3(1), 31–47.
9. Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). Deteksi dini kesehatan mental akibat pandemi COVID-19 pada Unnes Sex Care Community melalui metode self reporting questionnaire. *Praxis: Jurnal Sains, Teknologi, Masyarakat dan Jejaring*, 3(1), 20–24.
10. Khalifa, A. G. (2021). Academic self-efficacy as a mediator between fear of failure and academic stress among high school students during COVID-19. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 15(5), 645–657.
11. Khalisah, J. R. (2023). *Hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan fungsi kognitif pada siswa Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Ibnu Sina Makassar* [Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin].
12. Khairunnisa, K., & Surawan, S. (2025). Psikologi kognitif sebagai intervensi terhadap kecemasan belajar mahasiswa. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 3(03), 1602–1609.
13. Lumbu, A., Pinatih, N. P. S., Judijanto, L., Suwandi, W., Retnoningsih, R., & Muhtadin, H. D. A. (2025). *Pendidikan karakter: Teori dan implementasi pendidikan karakter bagi Gen-Z*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
14. Nafsiroh, A., & Subhi, M. R. I. (2024). Penyuluhan mengenai pengendalian emosi terhadap kemunculan ide bunuh diri pada remaja. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(2), 152–162.
15. 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].
16. Osborn, T. L., Venturo-Conerly, K. E., Wasil, A. R., Schleider, J. L., & Weisz, J. R. (2020). Depression and anxiety symptoms, social support, and demographic factors among Kenyan high school students. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 1432–1443.
17. Puspitasari, I. (2025). *Pengaruh emotional freedom technique (EFT) terhadap tingkat kecemasan pasien pre percutaneous coronary intervention di RS Bhakti Asih Brebes* [Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang].
18. Ramdhiani, S., Sukamti, N., & Helen, M. (2024). Pengaruh butterfly hug terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta. *Nursing Inside Community*, 5(2), 8–14. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/nic/article/view/1228>
19. Sharma, M. (2021). *Theoretical foundations of health education and health promotion*. Jones & Bartlett Learning.
20. Showraki, M., Showraki, T., & Brown, K. (2020). Generalized anxiety disorder: Revisited. *Psychiatric Quarterly*, 91, 905–914.

21. Silva, S. A., Silva, S. U., Ronca, D. B., Gonçalves, V. S. S., Dutra, E. S., & Carvalho, K. M. B. (2020). Common mental disorders prevalence in adolescents: A systematic review and meta-analyses. *PLOS ONE*, *15*(4), e0232007.
22. Verity, L., Yang, K., Nowland, R., Shankar, A., Turnbull, M., & Qualter, P. (2024). Loneliness from the adolescent perspective: A qualitative analysis of conversations about loneliness between adolescents and Childline counselors. *Journal of Adolescent Research*, *39*(5), 1413–1443.
23. Wibowo, T. S., Anwas, R., Aris, M., Wahyudi, D. T., Ifroh, R. H., Misaroh, S., & Anggraini, R. (2024). *Dasar promosi kesehatan*.
24. Yesi, E., Tari, R. I., Waruwu, R., & Utami, L. (2025). Relaksasi Benson, hipnoterapi dan butterfly hug: Alternatif non farmakologis dalam mengurangi nyeri pada ibu post sectio caesarea di RS X. *Jurnal Kesehatan dan Teknologi Medis (JKTM)*, *7*(3).
25. Zahwa, F. K., & Hanif, M. M. (2024). Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, *2*(4), 142–148.
26. Zulfa, D. (2025). *Pengaruh kombinasi terapi butterfly hug dan meditasi mindfulness terhadap tingkat kecemasan pada pasien preoperatif di RSUD Hajjah Andi Depu* [Doctoral dissertation, Universitas Sulawesi Barat].