

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

*World Health Organization* (WHO, 2024) mengklasifikasikan individu yang berada dalam tahapan perkembangan peralihan pada kelompok umur 10 sampai 19 tahun ke dalam kategori remaja. Fenomena peralihan menuju kedewasaan merepresentasikan sebuah fase kehidupan yang dipenuhi oleh pergeseran signifikan dalam ranah fisik, psikis, dan sosial. Berdasarkan perspektif legal-formal di Indonesia, batasan kronologis remaja tidak bersifat tunggal; merujuk pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja berada pada interval 10–18 tahun, namun Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2020) memberikan kriteria yang lebih luas yakni mencapai usia 24 tahun dengan syarat belum terikat dalam hubungan perkawinan. Dalam konteks kemajuan teknologi digital dan perubahan sosial yang pesat, kesehatan mental remaja menjadi perhatian utama mengingat stabilitas emosional sangat menentukan keberhasilan perkembangan sosial dan akademis mereka (WHO, 2021).

Gangguan kesehatan mental khususnya kecemasan, telah berkembang menjadi krisis kesehatan global yang serius. Data (WHO, 2025) mengungkapkan lebih dari satu miliar orang hidup dengan gangguan mental, di mana gangguan kecemasan merupakan kontributor utama kerugian ekonomi global. Kondisi ini

diperparah di Indonesia, berdasarkan laporan *Indonesia National Adolescent Mental Health Survei* (I-NAMHS, 2022) menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja (34,9%) mengalami masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir.

Prevalensi gangguan kecemasan pada remaja tercatat 3,7%, diikuti oleh depresi dan gangguan perilaku lain yang dapat mengancam stabilitas perkembangan sosial serta akademis jika tidak ditangani (Survei Kesehatan Indonesia 2023). Riset Kesehatan Dasar Jawa Barat (Riskesdas Jabar, 2018) menunjukkan tren peningkatan gangguan mental emosional dari 9,3% menjadi 12,1%, dengan angka pada kelompok remaja 15–24 tahun mencapai 11,2%, yaitu di atas rata-rata nasional.

Berdasarkan data epidemiologi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis tahun 2025, tercatat sebanyak 1.246 individu mengalami gejala kecemasan ringan dan 586 individu mengalami kecemasan berat. Data dari Dinas Kesehatan Ciamis juga menunjukkan adanya 386 kasus gangguan mental emosional yang tercatat di Puskesmas Ciamis. Hasil wawancara awal yang dilaksanakan pada 23 Januari 2026 di SMKN 1 Ciamis terhadap sepuluh responden siswa mengungkapkan bahwa merasakan kegelisahan yang berkelanjutan selama satu minggu terakhir, dengan kekhawatiran utama terfokus pada aktivitas sekolah di hari berikutnya serta kecemasan terhadap prospek masa depan dipicu oleh dilema pemilihan jalur hidup, di mana individu dituntut untuk memprioritaskan antara pengembangan intelektual di bangku kuliah atau kemandirian finansial melalui dunia kerja.

Data yang dipaparkan oleh Mubasyiroh *et al.* (2017) dalam Addini *et al.* (2022) mengidentifikasi adanya gangguan mental emosional yang melanda 60,17% pelajar tingkat menengah, dengan manifestasi klinis berupa kecemasan yang mendominasi sebanyak 40,75% dari kelompok tersebut. Temuan ini diperkuat oleh pendapat Timiyatun *et al.* (2021) dalam (Hafiza *et al.*, 2023) yang menyatakan bahwa tekanan dari dinamika sosial, kondisi ekonomi, dan transformasi fisik menjadi pemicu signifikan kecemasan dan stres pada kelompok usia tersebut.

*American Psychological Association* (APA) mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi emosional akibat stres yang dimanifestasikan melalui ketegangan, pikiran khawatir, dan respons fisik tertentu. Sejalan dengan hal tersebut, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) mengartikannya sebagai perasaan takut atau tidak nyaman terhadap peristiwa masa depan yang dianggap tidak menyenangkan. Lebih mendalam, kecemasan muncul dalam bentuk kegelisahan, keraguan, dan ketakutan terhadap ancaman yang sumbernya tidak pasti, sering kali dipicu oleh kesenjangan antara harapan individu dengan kenyataan (Akbar *et al.*, 2022)

Dua bentuk penanggulangan yang lazim diterapkan dalam mengatasi kecemasan meliputi teknik farmakologis dan non-farmakologis. Adapun yang dimaksud dengan langkah farmakologis adalah prosedur terapi yang melibatkan konsumsi zat atau obat-obatan antiansietas bagi penderita (Vildayanti *et al.*, 2018). Pendekatan manajemen non farmakologis mengintegrasikan aspek kognisi, spiritualitas, dan berbagai metode relaksasi sebagai instrumen terapeutik.

Beberapa teknik yang sering diaplikasikan dalam kategori ini meliputi relaksasi napas dalam, kontrol otot progresif, hipnotis lima jari, serta penggunaan terapi musik yang dikombinasikan dengan metode *butterfly hug* (Setiawati *et al.*, 2024).

Secara konseptual, teknik relaksasi adalah bagian penting dari intervensi psikologis yang efektif dalam membantu individu menurunkan ketegangan emosional dan fisiologis, serta meningkatkan kontrol diri dan fokus, sehingga memungkinkan respons yang lebih adaptif terhadap situasi yang mengancam atau menimbulkan kecemasan (Hamdani *et al.*, 2022). Tujuan intervensi ini adalah membantu individu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis, menciptakan ketenangan fisik dan mental, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan dengan merangsang respons relaksasi yang menurunkan stres dan kecemasan. Relaksasi dapat membantu mengarahkan fokus dan pikiran ke keadaan yang lebih positif, sehingga memperkuat kontrol diri terhadap tekanan emosional. (Wardany *et al.*, 2025; Setiawati *et al.*, 2024).

Penelitian ini secara spesifik menetapkan kombinasi *butterfly hug* dan terapi musik sebagai intervensi. Pemilihan ini didasarkan pada mekanisme kerja kedua metode yang saling melengkapi. Secara teoritis, *butterfly hug* memberikan stimulasi taktil bilateral yang bekerja pada sistem saraf pusat untuk menstabilkan kondisi emosional melalui integrasi sensorik sebagai stabilisator emosi segera melalui stimulasi saraf parasimpatis (Jarero & Artigas, 2023; Nurpadilah *et al.*, 2025). Sementara itu, terapi musik berperan meregulasi respons stres pada tingkat hormonal dengan menurunkan sekresi kortisol (de Witte *et al.*, 2022).

Integrasi stimulasi fisik dan auditori ini menciptakan intervensi multisensori yang dianggap lebih komprehensif dalam mencapai relaksasi (Setiawati *et al.*, 2024). Kombinasi ini dinilai efektif bagi remaja karena praktis, efisien waktu, dan dapat dilakukan mandiri di tengah kepadatan akademik (Jarero & Artigas, 2023). Melalui integrasi stimulasi fisik dan auditori ini, diharapkan timbul efek terapeutik yang lebih kuat sehingga mampu memberikan penurunan skor kecemasan yang signifikan pada siswa.

Metode intervensi mandiri *butterfly hug* dipelopori dan dikembangkan melalui pemikiran Lucina Artigas serta Ignacio Jarero sejak tahun 1998 sebagai bagian dari terapi trauma berbasis *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) (Jarero & Artigas, 2023). Metode ini membantu mencapai kondisi rileks dan dimaknai sebagai apresiasi terhadap ketangguhan diri (Hafiza *et al.*, 2023). Penurunan skor kecemasan yang signifikan pada kelompok pasien prabedah *sectio caesarea* telah didokumentasikan dalam penelitian (Putri *et al.*, 2023) sebagai hasil dari efektivitas implementasi metode *butterfly hug*. Temuan serupa diungkapkan (Paridah *et al.*, 2025) bahwa *butterfly hug* efektif mereduksi gejala kecemasan pada penderita hipertensi. (Aulia *et al.*, 2024) menegaskan pengaruh signifikan teknik ini dalam menurunkan derajat kecemasan secara mandiri. Guna mengoptimalkan efek relaksasi yang dihasilkan oleh stimulasi fisik tersebut, penggunaan media suara dalam bentuk terapi musik dapat menjadi pelengkap yang krusial.

Terapi musik merupakan bentuk intervensi yang memanfaatkan elemen musik untuk mencapai tujuan terapeutik, baik pada aspek kesehatan mental

maupun fisik, seperti mengatasi stres, depresi, gangguan tidur, hingga nyeri. Menurut (A. C. Novianti & Yudiarso, 2021), terapi musik efektif menurunkan kecemasan dengan mengarahkan fokus pada pengalaman emosional dan memori positif. Ilmiah *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa terapi musik alam berupa kombinasi musik dan suara alam efektif dalam menurunkan gejala kecemasan pada pasien pasca-stroke, sementara tinjauan literatur oleh (Naibaho 2024) terhadap dua belas artikel mengonfirmasi dampak positif konsisten terapi musik terhadap penurunan kecemasan.

Dalam upaya mengoptimalkan efek relaksasi, pemilihan jenis terapi musik perlu disesuaikan dengan respons psikofisiologis individu. Terapi musik suara alam (*nature sound therapy*) merupakan salah satu modalitas terapi musik yang memanfaatkan rekaman elemen suara alam seperti gemericik air, kicau burung, debur ombak, dan rinai hujan untuk menciptakan lingkungan auditori yang menenangkan. Stimulus ini bekerja dengan mengaktifasi sistem limbik di area otak yang berperan dalam regulasi perilaku emosional, sehingga individu yang mendengarkannya mengalami kondisi rileks dan penurunan ketegangan psikologis (Ilmiah *et al.*, 2022)

Data empiris dari berbagai penelitian di tanah air memperkuat posisi terapi musik suara alam sebagai metode pereduksi kecemasan yang reliabel. Merujuk pada temuan (Siregar *et al.*, 2022), intervensi ini secara statistik terbukti efektif bagi pasien hemodialisis melalui mekanisme stimulasi jalur khusus dalam sistem saraf pusat yang memiliki keterkaitan langsung dengan stabilitas aspek emosional. Temuan serupa diungkapkan oleh (Paramita *et al.*, 2024) yang menegaskan

bahwa sinergi antara penggunaan terapi audio bermuatan suara alam dan teknik relaksasi napas dalam mampu menurunkan skor ansietas secara substansial bagi penderita COVID-19. Penelitian tersebut mengkonfirmasi bahwa intervensi berbasis suara alam tidak hanya efektif sebagai terapi mandiri, tetapi juga memiliki efek sinergis ketika dikombinasikan dengan teknik relaksasi lainnya.

Lebih lanjut, Masmirawati *et al.* (2024) dalam studinya pada pasien pra-operasi katarak membuktikan bahwa terapi musik suara alam mampu menstimulasi sistem limbik untuk menciptakan sensasi ketenangan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan skor kecemasan secara bermakna. Dalam studi kasus yang dilakukan oleh (Maharani & Kristinawati, 2025), terbukti bahwa penerapan terapi audio bermuatan suara alam dalam kurun waktu tiga hari berturut-turut efektif menurunkan skor kecemasan pasien perioperatif, di mana terjadi pergeseran status kecemasan dari skala berat menjadi kategori ringan. Dengan demikian, terapi musik suara alam memiliki landasan empiris yang kokoh dari berbagai penelitian nasional sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, aplikatif, dan dapat diintegrasikan dengan teknik somatosensoris seperti *butterfly hug* untuk menghasilkan efek terapeutik yang lebih komprehensif.

Relevansi penggunaan kombinasi intervensi ini juga didukung melalui penelitian (Rahma *et al.*, 2025) yang menelaah pengaruh *butterfly hug* dan terapi musik suara alam terhadap tingkat kecemasan remaja di tingkat SMK. Temuan tersebut menunjukkan bahwa integrasi antara teknik stimulasi taktil dan terapi auditori mulai diakui sebagai metode yang efektif serta aplikatif bagi populasi remaja di institusi pendidikan.

Munculnya berbagai persoalan sistemik pada remaja sering kali dipicu oleh kurangnya pengendalian terhadap tingkat kecemasan yang dialami. Berdasarkan penelitian yang disusun oleh (Yuliani *et al.*, 2025). menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang tinggi berkaitan dengan penurunan prestasi belajar pada remaja, akibat gangguan konsentrasi dan motivasi belajar yang disebabkan oleh perasaan khawatir yang berlebihan. Selain itu, konflik interpersonal juga telah terbukti meningkatkan tingkat kecemasan pada populasi mahasiswa, yang mencerminkan bagaimana hubungan sosial yang kurang sehat dapat memperburuk kondisi kecemasan dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu (Dilas & Kristinawati, 2025). Meskipun efektivitas kedua terapi ini telah banyak diuji pada pasien di ranah klinis maupun penderita penyakit kronis, masih terdapat ruang yang sangat luas untuk mengeksplorasi penerapannya pada populasi remaja di lingkungan institusi pendidikan.

Peserta didik yang tengah menempuh tahun kedua pada jenjang pendidikan menengah kejuruan berada pada fase perkembangan yang unik karena merupakan masa transisi dari pembelajaran dasar menuju tantangan pembelajaran yang lebih kompleks dan berorientasi praktik kejuruan, pada tahap ini siswa harus menyesuaikan diri dengan kurikulum kompetensi keahlian, kombinasi antara teori dan praktik, serta tuntutan untuk menguasai keterampilan yang akan digunakan di dunia kerja (Yuliani & Soeharto, 2024). Kondisi tersebut menyebabkan siswa SMK mengalami tekanan akademik tinggi, karena tidak hanya menghadapi ujian tertulis tetapi juga tuntutan praktik kejuruan dan penyusunan laporan praktik kerja industri sebagai salah satu syarat kompetensi (A. T. P. Novianti, 2024)

Beban akademik yang tinggi dan tekanan sosial untuk berprestasi merupakan faktor signifikan yang berkontribusi terhadap stres dan kecemasan pada siswa sekolah menengah, termasuk tingkatan kelas XI SMK. Tekanan untuk meraih prestasi terbaik tidak hanya berasal dari tugas sekolah dan evaluasi formal, tetapi juga muncul dari ekspektasi lingkungan sekolah, orang tua, serta persaingan antar teman sebaya, yang semuanya dapat menciptakan beban psikologis yang berkelanjutan apabila tidak dikelola dengan baik.

Dalam konteks ini, beberapa penelitian nasional menemukan bahwa siswa yang mengalami tekanan akademik yang tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami reaksi stres emosional dan gangguan kecemasan, seperti kekhawatiran berlebihan terhadap evaluasi akademik, penurunan fokus belajar, serta gangguan kesejahteraan mental secara umum (Prasetyaningtyas *et al.*, 2022; Putri & Garjita, 2026; Nanda Putri *et al.*, 2025). Selain itu, siswa kelas XI mulai dihadapkan pada pemilihan jurusan atau konsentrasi studi yang akan menentukan arah akademis mereka di tingkat selanjutnya, sebuah keputusan yang dapat menimbulkan kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2022)

Dalam konteks pendidikan kejuruan (SMK), tekanan ini dapat lebih kompleks karena siswa tidak hanya mempersiapkan ujian nasional tetapi juga uji kompetensi keahlian dan persiapan memasuki dunia kerja (Direktorat Sekolah Menengah Kejuruan, 2024). Oleh karena itu, intervensi kesehatan mental yang bersifat preventif dan promotif pada fase kelas XI SMK dinilai sangat strategis untuk membangun ketahanan emosional sebelum siswa memasuki tahun akhir

yang lebih penuh tekanan. Tekanan ini dapat memicu kecemasan yang lebih kompleks dibandingkan siswa di jalur umum, karena siswa diharuskan menguasai berbagai keterampilan sekaligus menghadapi evaluasi kompetensi dan tuntutan praktik industri. Jika kondisi kecemasan pada fase ini diabaikan, dampaknya tidak hanya mengganggu proses belajar sehari-hari tetapi juga berpotensi menurunkan prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis siswa di masa mendatang (Laely *et al.*, 2022)

Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian berjudul “Pengaruh *Butterfly Hug* dan Terapi Musik Terhadap Skor Rata-Rata Kecemasan pada Remaja Kelas XI SMK 1 Ciamis” diperlukan. Fokus penelitian ini adalah mengukur dampak intervensi terhadap kecemasan yang bersumber dari tekanan akademik dan transisi pendidikan. Studi ini diharapkan dapat menemukan strategi sederhana dan aplikatif sebagai sarana perlindungan kesehatan mental.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat perbedaan pemberian kombinasi *butterfly hug* dan terapi musik dengan pemberian terapi musik pada kelompok kontrol terhadap penurunan skor rata-rata kecemasan pada remaja kelas XI SMKN 1 Ciamis?”

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis perbandingan efektivitas pemberian kombinasi *butterfly hug* dan terapi musik dan terapi musik pada kelompok kontrol terhadap penurunan skor rata-rata kecemasan pada remaja kelas XI SMK.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia jenis kelamin dan jurusan di SMKN 1 Ciamis
- b. Mengidentifikasi rata-rata skor kecemasan pada remaja kelas XI SMK kelompok intervensi sebelum diberikan kombinasi *butterfly hug* dan terapi musik.
- c. Mengidentifikasi rata-rata skor kecemasan pada remaja kelas XI SMK kelompok intervensi sesudah diberikan kombinasi *butterfly hug* dan terapi musik.
- d. Mengidentifikasi rata-rata skor kecemasan pada remaja kelas XI SMK kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi terapi musik
- e. Mengidentifikasi rata-rata skor kecemasan pada remaja kelas XI SMK kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi terapi musik
- f. Menganalisis perbedaan skor rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi.
- g. Menganalisis perbedaan skor rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol.

- h. Menganalisis perbandingan selisih skor rata-rata kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

#### D. **Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Remaja

Penelitian ini bermanfaat untuk membantu remaja dalam mengelola kecemasan yang dialami, terutama pada masa tekanan akademik tinggi. Diharapkan dapat memberikan alternatif strategi sederhana, aman, dan mudah untuk diterapkan.

##### 2. Bagi Sekolah

Penelitian ini bermanfaat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam mengembangkan program promotif dan preventif kesehatan mental siswa, khususnya menjelang ujian akhir.

##### 3. Bagi Tenaga Kesehatan dan Perawat

Penelitian ini dapat menjadi referensi dalam penerapan intervensi keperawatan non farmakologis untuk menangani kecemasan pada remaja di lingkungan sekolah maupun komunitas.

## E. Penelitian Terdahulu

Sepengetahuan penulis skripsi dengan judul “Pengaruh *Butterfly Hug* Dan Terapi Musik Terhadap Skor Rata-Rata Kecemasan Pada Remaja” memiliki kemiripan dengan beberapa penelitian sebelumnya dan diketahui sepengetahuan penulis yaitu:

Tabel 1. 1 Penelitian terdahulu

No.	Judul Penelitian dan Pengarang	Keterangan	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1.	Pengaruh Kombinasi Metode <i>Butterfly Hug</i> Dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja (Hafiza <i>et al.</i> , 2023)	<b>Jumlah Sampel</b> : 18 orang responden <b>Variabel bebas</b> : Kombinasi <i>Butterfly hug</i> dan terapi musik <b>Variabel Terikat</b> : Tingkat kecemasan remaja <b>Metode Penelitian:</b> Kuantitatif <i>Pre-experiment</i> dengan rancangan <i>one group pre test</i> dan <i>post test</i>	Hasil analisis didapatkan nilai <i>p value</i> 0,002 ( $p < 0,05$ ) terdapat perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi kombinasi metode <i>Butterfly Hug</i> dan Terapi Musik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja	Variabel terikat dan variabel bebas memiliki persamaan	Karakteristik sasaran yang di tuju berbeda yaitu kelompok umur dan tingkat pendidikan yang diteliti berbeda
2.	Penerapan <i>Butterfly Hug</i> Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Purbaratu Tasikmalaya (Paridah <i>et al.</i> , 2025)	<b>Jumlah Sampel</b> : 2 orang klien <b>Variabel bebas</b> : penerapan terapi <i>butterfly hug</i> <b>Variabel Terikat</b> :	Studi menunjukkan bahwa penerapan teknik <i>butterfly hug</i> dapat digunakan sebagai alternatif intervensi	Terdapat persamaan pada variabel bebas yaitu <i>butterfly hug</i>	Terdapat perbedaan dari variabel terikat, metode penelitian yang digunakan, dan jumlah responden yang diteliti

		kecemasan pada pasien hipertensi <b>Metode Penelitian:</b> Kualitatif dengan pendekatan deskriptif (studi kasus)	untuk mengatasi gangguan kecemasan pada pasien hipertensi		
3.	Pengaruh <i>Butterfly Hug</i> Dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMK Bunga Persada Cianjur Tahun 2024 (Rahma <i>et al.</i> , 2025)	<b>Jumlah Sampel :</b> 17 orang responden <b>Variabel bebas :</b> <i>Butterfly hug</i> dan terapi musik suara alam <b>Variabel Terikat :</b> Tingkat kecemasan pada remaja <b>Metode Penelitian:</b> <i>Pre-experiment</i> dengan rancangan <i>one group pre test</i> dan <i>post test</i>	Hasil uji pengaruh menggunakan <i>paired t test</i> yang didapatkan hasil <i>p-value</i> $0,001 < 0,005$ yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian <i>butterfly hug</i> dan terapi musik suara alam terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja.	Variabel terikat dan variabel bebas memiliki persamaan	Waktu penelitian, responden dan tempat penelitian
4.	<i>Deep Breathing</i> dan <i>Butterfly Hug</i> : Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta (Pristianto <i>et al.</i> , 2022)	<b>Jumlah Sampel :</b> Siswa X MAN 2 Surakarta <b>Variabel bebas :</b> teknik <i>deep breathing</i> dan <i>butterfly hug</i> <b>Variabel Terikat :</b> kecemasan pada siswa <b>Metode Penelitian:</b> <i>Pre-experiment</i> dengan rancangan	Teknik <i>deep breathing</i> dan <i>butterfly hug</i> terbukti efektif digunakan saat cemas. Pemahaman responden mengenai cara mengatasi kecemasan meningkat secara signifikan setelah diberikan edukasi	Terdapat persamaan pada variabel terikat yaitu mengatasi kecemasan dan persamaan pada variabel bebas yaitu <i>butterfly hug</i>	Kombinasi intervensi yang diberikan, waktu penelitian, responden dan tempat penelitian.

---

		<i>one group pre test dan post test</i>			
5.	Pengaruh Kombinasi Terapi <i>Butterfly Hug</i> Dan Meditasi <i>Mindfulness</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperatif Di Rsud Hajjah Andi Depu (Damayanti, 2025)	<b>Jumlah Sampel</b> : 20 orang pasien <b>Variabel bebas</b> : kombinasi terapi <i>butterfly hug</i> dan meditasi <i>mindfulness</i> <b>Variabel Terikat</b> : tingkat kecemasan pasien <i>pre operatif</i> <b>Metode Penelitian</b> : <i>Quasy experiment</i> dengan pendekatan <i>one group pre test dan post test</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah diberikan kombinasi terapi <i>butterfly hug</i> dan meditasi <i>mindfulness</i> , dengan nilai p = 0,0001 (< 0,05).	Terdapat persamaan pada variabel bebas yaitu <i>butterfly hug</i>	Terdapat perbedaan dari variabel terikat, metode penelitian yang digunakan, dan jumlah responden yang diteliti

---

Penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh kombinasi terapi *Butterfly Hug* dan Terapi Musik Terhadap Skor Rata Rata Kecemasan pada Remaja Kelas XI SMKN 1 Ciamis, Penelitian ini terkait dan hampir sama dengan penelitian-penelitian yang telah diuraikan sebelumnya. Kesamaan dalam penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada kedua variabel yaitu variabel bebas (*butterfly hug* dan terapi musik) dan variabel terikat (kecemasan). Adapun untuk perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan penulis saat ini yaitu pada responden, tempat, variabel terikat dan waktu penelitiannya.