

Pengaruh *Butterfly Hug* dan Afirmasi Positif terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja Perempuan di Panti Asuhan MF Yogyakarta

Nurlathifah Syifaun Qalbi^{1*}, Elisabeth Deta Lustiyati²

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Universitas Respati Yogyakarta

*Email: nurlathifahsyifaun@gmail.com

*Penulis korespondensi: Malangrejo, Ngemplak, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

INFO ARTIKEL

Riwayat Naskah

Dikirim (17 Januari 2026)

Direvisi (25 Januari 2026)

Diterima (29 Januari 2026)

Kata Kunci

Butterfly hug
Afirmasi positif
Kecemasan

ABSTRAK

Remaja merupakan aset penting suatu bangsa. Remaja merupakan kelompok penduduk berusia 10-18 tahun. Secara fisiologis, remaja mengalami percepatan dalam pertumbuhan serta perkembangan organ tubuh, sementara secara psikologis, mereka mengalami peningkatan emosi dan pencarian identitas diri. Remaja yang tidak dapat mengendalikan emosinya berpotensi mengalami gangguan psikologis. Remaja yang tidak dapat mengungkapkan perasaannya berpotensi mengalami kecemasan. Remaja perempuan lebih rentan mengalami gangguan mental akibat perubahan psikologis yang lebih cepat dibandingkan dengan laki-laki. Secara praktis, kecemasan gangguan mental emosional ditemukan lebih banyak pada remaja perempuan. Remaja perempuan lebih condong memikirkan segala hal yang terjadi sebagai beban dan mempertimbangkannya secara mendalam, hal ini memicu gangguan kesehatan mental dan emosional. Pada remaja di panti asuhan, kondisi tersebut diperparah jika mereka mengalami perpisahan jangka panjang dengan orang tua. Teknik non-farmakologis seperti *butterfly hug* dan afirmasi positif dapat dilakukan untuk manajemen kecemasan. Kedua teknik tersebut merupakan teknik yang sederhana untuk dilakukan sehingga mampu diterapkan di lingkungan panti asuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *butterfly hug* dan afirmasi positif terhadap tingkat kecemasan remaja perempuan di Panti Asuhan MF Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2025. Studi ini menerapkan metode kuantitatif melalui desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) pada dua kelompok berpasangan. Sampel penelitian berjumlah 40 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi melalui teknik *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di Panti Asuhan MF Yogyakarta. Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan dengan instrumen berupa subskala kecemasan dari *Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21)*. Analisis data menggunakan analisis bivariat dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian diperoleh bahwa *butterfly hug* dan afirmasi positif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ($p\text{ value}=0,000$) pada remaja di Panti Asuhan MF Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset penting suatu bangsa. Remaja merupakan kelompok penduduk berusia 10-18 tahun (1). Menurut data Badan Pusat Statistik (2023), remaja di Indonesia mencapai 22.017 jiwa pada usia 10-14 tahun dan 22.096 jiwa pada usia 15-19 tahun (15%) dari total penduduk (2). Pada masa ini, remaja mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa sehingga mereka mengalami perubahan secara fisiologis maupun psikologis (3).

Secara fisiologis, remaja mengalami percepatan dalam pertumbuhan serta perkembangan organ tubuh, sementara secara psikologis, mereka mengalami peningkatan emosi dan pencarian identitas diri (4). Perubahan tersebut dapat memunculkan persepsi diri pada remaja terhadap tubuhnya (*body image*) (5). Menurut penelitian oleh Rahmanda et al. (2025), persepsi diri terhadap tubuh memiliki hubungan dengan kecemasan sosial yang dirasakan oleh remaja ($p\text{-value}= 0,000$). (6). Ketidakmampuan remaja dalam meregulasi emosi berpotensi menjadi beban psikologis bagi diri mereka sendiri dan orang-orang di sekitarnya dan remaja yang tidak dapat mengendalikan emosinya berpotensi mengalami gangguan psikologis (7). Remaja yang tidak dapat mengungkapkan perasaannya berpotensi mengalami kecemasan (8).

Remaja perempuan lebih rentan mengalami gangguan mental akibat perubahan psikologis yang lebih cepat dibandingkan dengan laki-laki (9). Remaja perempuan lebih condong memikirkan segala hal yang terjadi sebagai beban dan mempertimbangkannya secara mendalam, hal ini memicu gangguan kesehatan mental dan emosional (10). Penelitian oleh Satriyandari et al. (2025), menemukan bahwa secara praktis kecemasan gangguan mental emosional ditemukan lebih banyak pada remaja perempuan (40,3%) daripada remaja laki-laki (15,1%) (11).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), terdapat 5,5% remaja usia 10-17 tahun yang mengalami gangguan mental, di mana gangguan kecemasan (3,7%) menjadi yang paling dominan dibandingkan depresi (1%), PTSD (0,9%), dan ADHD (0,5%), dengan catatan bahwa prevalensi depresi pada remaja perempuan (2,8%) mencapai lebih dari dua kali lipat dibanding remaja laki-laki (1,1%) (12). Menurut Assyifa, A. H. (2025), ketidakhadiran figur orang tua, kekurangan dukungan emosional dan tekanan sosial seringkali menjadi pemicu timbulnya gangguan mental kronis pada kesehatan jiwa remaja (13). Pada remaja di panti asuhan, kondisi tersebut diperparah jika mereka mengalami perpisahan jangka panjang dengan orang tua, hal tersebut dapat mengganggu ikatan emosional antara keduanya dan berdampak negatif pada perkembangan psikologis anak (14). Kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi akibat kehilangan peran orang tua membuat remaja merasa rendah diri dan pesimis terhadap masa depan (15). Rasa pesimis atau kekhawatiran pada masa depan tersebut berkaitan erat dengan kecemasan (16). Dukungan sosial dari keluarga memberi pengaruh signifikan ($p\text{-value}= 0,009$) terhadap kecemasan masa depan remaja (17).

Terapi yang dapat diberikan untuk manajemen kecemasan terdiri dari pendekatan non-farmakologis dan farmakologis (18). Terapi non-farmakologis terdiri dari berbagai jenis, di antaranya, terapi musik, aromaterapi, *cognitive behaviour therapy* (CBT), *butterfly hug*, dan teknik

afirmasi positif (19) (18) (20) (21). Menurut penelitian sebelumnya bahwa teknik *butterfly hug* sebagai stimulasi bilateral yang dapat dilakukan sendiri dan teknik ini mendukung integrasi kerja antara otak kiri dan kanan, sehingga proses pengelolaan emosi menjadi lebih optimal dan dapat membantu menenangkan pikiran terhadap trauma atau kondisi lainnya, seperti kecemasan (20). Teknik ini sederhana untuk dilakukan dan termasuk dalam terapi non-farmakologi sehingga mampu diterapkan di lingkungan panti asuhan (22). Penelitian oleh Aulia, A. Z. W. et al. (2024) menunjukkan bahwa terapi *butterfly hug* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan remaja (p -value= 0,000) (23).

Salah satu teknik manajemen emosi yang dapat dilakukan oleh remaja untuk mengatasi kecemasan adalah afirmasi positif atau *self-affirmation* (21). Teknik ini bertujuan untuk memperkuat kepercayaan diri, meredakan pikiran negatif, dan membentuk cara pandang yang lebih optimis terhadap diri dan masa depan (24). Berdasarkan penelitian oleh Hainifainy, H. (2022), *self-affirmation* berpengaruh signifikan (t hitung = 7,289 > t tabel = 2,262) terhadap kecemasan akademik siswa (25).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada Juli 2025 melalui wawancara kepada Pengurus Panti Asuhan MF diperoleh informasi bahwa sebanyak enam dari sepuluh remaja mengeluhkan kesulitan tidur. Selain itu sebanyak dua remaja memiliki riwayat ingin mengakhiri hidup. Berdasarkan wawancara diperoleh informasi bahwa panti asuhan belum pernah melakukan skrining kesehatan jiwa pada anak asuhnya.

Remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan berpotensi mengalami kecemasan, karena kurangnya dukungan emosional yang mendukung perkembangan remaja tersebut sehingga diperlukan upaya mandiri dalam menangani dan menurunkan kecemasan. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *butterfly hug* dan afirmasi positif terhadap tingkat kecemasan remaja perempuan di Panti Asuhan MF Yogyakarta.

METODE

Studi ini menerapkan metode kuantitatif melalui desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) pada dua kelompok berpasangan. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober di Panti MF Yogyakarta. Populasi pada penelitian ini adalah 51 orang remaja perempuan di Panti MF Yogyakarta. Sebanyak 40 responden dipilih sebagai sampel berdasarkan kriteria inklusi dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini, yaitu: remaja putri berusia 15-18 tahun yang menetap di panti asuhan dan berada di lokasi penelitian saat pengumpulan data dilakukan, bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian, tidak sedang dalam pengobatan atau terapi psikologis lain yang dapat memengaruhi hasil penelitian, dan memiliki kemampuan komunikasi yang memadai untuk mengikuti *butterfly hug* dan afirmasi positif. Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan dengan instrumen berupa subskala kecemasan dari *Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21)*. Analisis data menggunakan analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh *butterfly hug* dan afirmasi positif terhadap tingkat kecemasan remaja

perempuan di panti asuhan secara non-parametrik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji tersebut dipilih karena data yang diperoleh berdistribusi tidak normal yang diperoleh melalui uji normalitas menggunakan *shapiro-wilk* ($\text{sig.} < 0,05$).

HASIL

Tabel 1. Usia Responden

Usia Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
15	7	17,5
16	13	32,5
17	17	42,5
18	3	7,5
Jumlah	40	100

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dari total 40 responden yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan, mayoritas berusia 17 tahun dengan jumlah 17 orang (42%). Proporsi tersebut diikuti oleh kelompok usia 16 tahun sebanyak 13 orang (32,5%) dan usia 15 tahun sebanyak 7 orang (17,5%), sedangkan frekuensi terendah terdapat pada usia 18 tahun yang hanya berjumlah 3 orang (7,5%).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Melakukan *Butterfly Hug* dan Afirmasi Positif

Tingkat Kecemasan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal	18	45
Ringan	3	7,5
Sedang	10	25
Berat	5	12,5
Sangat Berat	4	10
Jumlah	40	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui sebesar 18 responden (45%) termasuk dalam tingkat kecemasan normal, 10 responden (25%) termasuk dalam tingkat kecemasan sedang, 5 responden (12,5%) termasuk dalam tingkat kecemasan berat, 4 responden (10%) termasuk dalam tingkat kecemasan sangat berat, dan 3 responden (7,5%) termasuk dalam tingkat kecemasan ringan.

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Melakukan *Butterfly Hug* dan Afirmasi Positif

Tingkat Kecemasan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal	28	70
Ringan	3	7,5
Sedang	8	20
Berat	1	2,5
Jumlah	40	100

Data pada tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kecemasan normal, yaitu sebanyak 28 orang (70%). Tingkat kecemasan sedang menempati urutan berikutnya dengan 8 responden (20%), disusul oleh kategori ringan sebanyak 3 responden (7,5%) dan berat sebanyak 1 responden (2,5%). Sementara itu, responden dengan tingkat kecemasan sangat berat tidak ditemukan sesudah melakukan butterfly hug dan afirmasi positif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *butterfly hug* dan afirmasi positif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan remaja perempuan di panti asuhan sehingga diperlukan uji bivariat berupa uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh antara kedua variabel yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

	Median (Minimum-Maksimum)	Nilai p
Skor kecemasan sebelum responden melakukan <i>butterfly hug</i> dan afirmasi positif (n=40)	8 (0-40)	0,000
Skor kecemasan sesudah responden melakukan <i>butterfly hug</i> dan afirmasi positif (n=40)	4 (0-16)	

Berdasarkan tabel uji tersebut, diperoleh bahwa terdapat perbandingan skor kecemasan sebelum dan sesudah responden melakukan *butterfly hug* dan afirmasi positif. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, sebanyak 31 responden mengalami penurunan skor kecemasan, 6 responden dengan skor kecemasan tetap, dan 3 responden mengalami peningkatan skor kecemasan. Nilai p yang diperoleh sebesar 0,000 ($<0,05$) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik pada skor kecemasan antara sebelum responden melakukan *butterfly hug* dan afirmasi positif dan sesudah responden melakukan *butterfly hug* dan afirmasi positif.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa seluruh responden merupakan remaja perempuan dengan rentang usia 15 sampai 18 tahun dengan mayoritas responden berusia 17 tahun (42,5%). Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri yang sejalan dengan keinginan akan kebebasan dan hal baru (26). Pada masa tersebut mereka mengalami banyak perubahan yang dapat berpotensi menimbulkan kecemasan apabila ditempatkan pada lingkungan yang tidak mendukung, konsep diri yang buruk, dan ketakutan akan ketidakpastian masa depan (27). Dari aspek jenis kelamin, perempuan memiliki potensi tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki, karena memiliki kekhawatiran terhadap penilaian eksternal dan mengalami tekanan sosial yang menuntut mereka untuk menyenangkan siapapun (28). Tugas perkembangan usia pada remaja perempuan seperti pembentukan identitas, citra tubuh, dan peran sosial menjadikan mereka rentan mengalami kecemasan (29).

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 40 responden, sebanyak 18 responden (45%) berada pada tingkat kecemasan normal dan sebanyak 22 responden (55%) berada pada tingkat kecemasan yang lebih tinggi dengan rincian sebanyak 10 responden (25%) berada pada tingkat kecemasan sedang, 5 responden (12,5%) pada tingkat kecemasan berat, 4 responden (10%) pada tingkat kecemasan sangat berat, dan 3 responden (7,5%) pada tingkat kecemasan ringan. Kondisi kecemasan yang dirasakan oleh remaja berupa beberapa gejala, seperti rongga mulut kering, kesulitan bernapas walaupun tidak sedang melakukan aktivitas fisik, tangan gemetar, kekhawatiran akan diri sendiri, perasaan hampir panik, detak jantung yang berdebar, dan merasa ketakutan tanpa

alasan yang jelas. Kondisi ini dapat diperparah pada remaja yang tinggal di panti asuhan yang kurang mendapatkan dukungan keluarga (19). Selain itu, remaja perempuan di panti asuhan tersebut belum pernah mempelajari tentang regulasi diri, terutama ketika menghadapi kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu, bahwa remaja dengan regulasi emosi yang tinggi mampu mengelola emosi yang dirasakan sehingga mampu menurunkan emosi negatif yang muncul dalam dirinya (30).

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 40 responden, mayoritas responden sebanyak 28 orang (70%) berada pada tingkat kecemasan normal dan tidak ada responden yang berada pada tingkat kecemasan sangat berat. Setelah melakukan *butterfly hug* dan afirmasi positif, responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, sebanyak 3 responden dengan kecemasan ringan mengalami penurunan menjadi normal. Kemudian, sebanyak 10 responden dengan kecemasan sedang, mengalami penurunan kecemasan ke tingkat kecemasan ringan sebanyak 2 responden dan ke tingkat kecemasan normal sebanyak 5 responden, serta tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan sebanyak 3 responden. Sementara itu, pada responden dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 5 responden semuanya mengalami penurunan ke tingkat kecemasan sedang sebanyak 4 responden dan ke tingkat kecemasan normal sebanyak 1 responden. Lalu pada tingkat paling tinggi, yaitu kecemasan sangat berat, responden mengalami penurunan drastis menjadi tingkat kecemasan normal pada 4 responden dan 1 responden berada pada tingkat kecemasan ringan. Penurunan tingkat kecemasan tersebut ditandai dengan berkurangnya gejala tangan gemetar, tidak lagi mengalami kesulitan bernapas, berkurangnya kekhawatiran serta ketakutan tanpa sebab, dan munculnya perasaan bahwa detak jantung kembali normal melalui pengisian kuesioner *DASS-21* subskala kecemasan. Kondisi ini tersebut dapat disebabkan oleh adanya kemampuan manajemen emosi melalui gerakan *butterfly hug* dan pengulangan kata positif pada afirmasi positif yang sudah dilakukan oleh responden. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa *butterfly hug* merupakan teknik psikologis yang mampu membuat perasaan tenang dari berbagai rasa kecemasan dan teknik ini terbukti berpengaruh ($p\text{ value}=0,000$) terhadap tingkat stress pada remaja (31). Sementara itu, afirmasi positif menjadi peneguh mental melalui pernyataan positif berulang kepada diri sehingga membentuk anggapan positif ke arah perkembangan sehingga dapat mengurangi gejala kecemasan (32)

Berdasarkan tabel 4 diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($<0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *butterfly hug* dan afirmasi positif terhadap tingkat kecemasan remaja perempuan di panti asuhan. Teknik *butterfly hug* termasuk dalam stimulasi bilateral yang dapat memperkuat komunikasi antara sisi kanan dan kiri otak sehingga memperbaiki koneksi antar bagian otak yang mengatur emosi, yaitu amigdala, dan bagian otak yang mengelola fungsi pengambilan keputusan dan pengendalian, yaitu korteks prefrontal (33). Teknik ini merupakan pendekatan non-farmakologis yang memiliki kemampuan mengembalikan pikiran dari *hyperarousal* ke keadaan rileks (34). Pelukan ini memunculkan perasaan terhadap perlindungan diri, menciptakan ruang yang aman dan nyaman, dan menunjukkan welas asih pada diri sendiri

(35). Responden yang melakukan *butterfly hug* melakukan gerakan-gerakan yang menimbulkan perasaan tenang dengan fokus pada apa yang sedang dialaminya. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Faizah, et al. (2025), bahwa *butterfly hug* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan remaja putri ($p\text{-value}= 0,000$) (36).

Penurunan kecemasan juga diperkuat dengan afirmasi positif yang dilakukan oleh responden. Responden mengucapkan kata-kata positif yang berulang secara lisan kepada dirinya sendiri. Teknik ini bertujuan untuk membentuk pola pikir yang sehat, menumbuhkan sikap optimis, serta meningkatkan harga diri melalui penanaman sugesti yang bersifat membangun (37). Afirmasi positif dapat menurunkan kecemasan melalui pelepasan hormon anti stress yang menimbulkan rasa tenang serta membentuk pola pikir positif pada individu (38). Hal ini sejalan dengan penelitian Puspita, et al. (2025) bahwa afirmasi positif terbukti efektif ($p\text{-value}= 0,005$) dalam mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih adaptif (39).

Sebagian besar responden menunjukkan penurunan skor kecemasan yaitu sebanyak 31 responden. Pada responden yang tidak mengalami penurunan skor kecemasan dapat dipengaruhi oleh kondisi biologis seperti kekurangan serotonin dan atau kondisi psikologis seperti adanya perbedaan kemampuan dalam mengendalikan diri (40). Secara keseluruhan, teknik *butterfly hug* memberikan stimulasi fisik yang dapat memberikan ketenangan, sedangkan afirmasi positif membentuk pola pikir positif melalui pengulangan pernyataan positif secara sadar sehingga penggabungan dua teknik ini memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan remaja perempuan di panti asuhan.

KESIMPULAN

Butterfly hug dan afirmasi positif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ($p\text{-value}= 0,000$) pada remaja di Panti Asuhan MF Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Ayo Sehat Kemkes. 2025. Remaja 10-18 Tahun. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
2. Badan Pusat Statistik. Jumlah Penduduk Menurut Umur dan Jenis Kelamin, 2025 [Internet]. 2025. Available from: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2023.html>
3. Dewi AAS, Windrawanto Y, Agustin AKM. Aspek-Aspek Perkembangan Remaja yang Dipengaruhi oleh Kelekatan antara Orang Tua dan Remaja. Pendas J Ilm Pendidik Dasar. 2025;10(2):223–34.
4. Izzani TA, Octaria S, Linda. Perkembangan Masa Remaja. Jispendiora J Ilmu Sos Pendidikan, dan Hum. 2024;3(2):259–73.
5. Dumar B, Wahyuni I, Jumatrin NF, Fujianti MEY. Body Image Negatif Berdampak Pada Kecemasan Remaja Putri di Masa Pubertas: Literature Riview. Indones Heal Sci J. 2024;4(2):58–67.
6. Rahmanda DN, Nugrahini EY, Pramudianti DN, Kasiati K. Hubungan Body Image Terhadap

- Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Ngawi. *J Ilm Kebidanan (The J Midwifery)*. 2025;13(1):31–8.
7. Istiqomah, Umma PS, Alqorana S, Safitri S, Syarifuddin. Ketidakstabilan emosi pada remaja dan implikasinya dalam pembelajaran. *J Edu Res Indones Inst Corp Learn Stud*. 2025;6(1):1781–92.
 8. Galuh M, Faqih H. Remaja Melalui Pendekatan Interaktif Dan Roleplay Strategi Coping Di Sma Batik 1 Surakarta. 2025;6(2):1071–6.
 9. Sari SI, Fathra AN, Veny E. Pengaruh Fakor-Faktor Individu yang Berhubungan dengan Status Kesehatan Mental Mahasiswa. *Junal Keperawatan Prof*. 2025;13(1):14–31.
 10. Husri H, Ekasari E, Hastuty D. Faktor Yang Mempengaruhi MasalahMental Emosional Remaja Di SMPN 9 Palopo. *J Ilm Kesehat Diagnosis*. 2025;20:2302–531.
 11. Satriyandari Y, Mahmudah N, Julianti S. Kesehatan mental dalam perspektif gender: siapa yang lebih rentan. *J Midwifery Care*. 2025;6(01):11–9.
 12. Kementerian Kesehatan RI. Fact Sheet Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 [Internet]. 2023. Available from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/fact-sheet-survei-kesehatan-indonesia-ski-2023/>
 13. Assyifa AH. Efektivitas Terapi Sholat terhadap Reduksi Kecemasan pada Anak Yatim Piatu : Studi Kasus di Panti Asuhan Baiti Jannati. *Theofani J Islam Stud Sch Discourse*. 2025;1(1):33–46.
 14. Noviana NIR. Hubungan Antara Attachment (Kelekatan) Orang Tua Dengan Kemandirian Emosional Pada Remaja Jalanan. *Penelit Psikol*. 2021;8:39–40.
 15. Vigi MI, Maryam EW. Gambaran Optimisme pada Remaja di Panti Asuhan. *J Islam Psychol*. 2024;1(2):11.
 16. A'yun TQ. Gambaran Kecemasan dalam Menghadapi Masa Depan Pada Remaja Di Panti Asuhan Yabappenatim Jember. *Universitas Islam Negeri Kiai Haji Ahmad Siddiq Jember*; 2024.
 17. Awalia BF. Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada siswa smk di kota blitar [Internet]. *UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*; 2022. Available from: <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/40457>
 18. Hasanah M, Hairy FS, Nursiain ACA, Ananda A. Efektivitas Terapi pada Gangguan Kecemasan. *J Sains Teknol Lingkung*. 2025;11(2):351–62.
 19. Sari P. Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bull Couns Psychother*. 2020;2(2):62–7.
 20. Artigas L, Jarero I. The Butterfly Hug Method for Bilateral Simulation. *J EMDR*. 2014;3(4).
 21. Fitriah A. Afirmasi Positif - Penatalaksanaan Intervensi Psikologi Book Chapter. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*; 2024.
 22. Triyoso, Muhammad SM, Maida S, Putri I, Mia N. Teknik Relaksasi Butterfly Hug Terhadap Penurunan Kecemasan Siswa Sm=MA Negeri 1 Qatar. *J Has Pengabd Masy Indones*. 2024;2(4):82–6.
 23. Aulia AWZ, Estin Y, Suyatno. Pengaruh Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja. *ASJN (Aisyiyah Surakarta J Nursing)*. 2024;5(1):1–8.
 24. Agustina MW, Aniez RM. Pelatihan Pengendalian Emosi (Emosmart) pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Kottabarat. *Dev J Community Engagem*. 2025;4(296–105).
 25. Hanifainy H. Pengaruh Teknik Self Affirmation Terhadap Kecemasan Akademik Siswa yang Tidak

- Ingin Melanjutkan Pendidikan Ke Jenjang Perguruan Tinggi di MAN Palopo. Institut Agama Islam Negeri Palopo; 2022.
26. Catur W, Pati B, Sirajuddin MS, Apriawal J. Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberri) Emotion Regulation Training to Reduce Anxiety in Adolescents in Konawe Regency (SMAN 1 Anggaberri). 2022;3(1):22–7.
 27. Sherlina AP. Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan. 2024;3:989–97.
 28. Anisykurli MI, Ariyanto EA, Muslikah ED. Kecemasan sosial pada remaja : Bagaimana peranan body image ? Inn J Psychol Res. 2023;2(3):263–73.
 29. Bahri M, Kholidin FI. Terjebak Dalam Ketakutan : Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial pada Kehidupan Remaja. AL MUSYRIF J Bimbingan dan Konseling Islam. 2024;7(1):98–110.
 30. Swastika GM, Prastuti E. Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai The Differences of Emotional Regulation Based on Gender and Age Range in Adolescents with Divorced Parents. PSIKOLOGIKA J Pemikir dan Penelit Psikol. 2021;26(1):19–34.
 31. Ramdhiani S, Sukanti N, Helen M. Pengaruh Butterfly Hug Terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Remaja Di SMK AL-MAFATIH Jakarta. Nuring Insid Community. 2024;5(2):8–14.
 32. Syahdiantary I, Yazid S, Aziza SNF. Pengaruh Husnudzon dengan Afirmasi Positif dalam Menurunkan Tingkat Stress Akademik Siswa Unggulan Kelas 12 SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya. Spiritualita J Ethics Spiritual. 2025;9(2):149–60.
 33. Mahyuvi T, Ramadhan SC. Exploring the Effectiveness of Self-Healing Butterfly Technique for Anxiety Management: A Systematic Review. SEHATMAS J Ilm Kesehat Masy. 2025;4(1):240–50.
 34. Wardahni DBD. Penerapan Terapi Butterfly Hug untuk Mengelola Kecemasan Ujian pada Remaja di SMP Negeri 9 Purwokerto. Kolaborasi J Pengabdian Masy. 2025;5(5):718–25.
 35. Mamonto S. Let Me Give You a Hug. Jakarta Selatan: TransMedia Pustaka; 2024.
 36. Faizah HN, Septyandini P, Ryandini TP, Studi P, Ilmu S, Tuban NU. Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban. J Pustaka Keperawatan. 2025;4(1):109–14.
 37. Zebua D, Sitepu A, Nasution A, Dinata M. Audio Afirmasi Untuk Membentuk Harga Diri Positif Individu. J Consulen J Bimbingan Konseling dan Psikol. 2022;5(2):127–36.
 38. Mayliyan AK, Budiarto E. Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Depresi, Ansietas, dan Stres Warga Binaan di Rutan pada Kasus Penyalahgunaan Napza. J Keperawatan Jiwa. 2022;10(4):683–90.
 39. Puspita G, Putri AA, Zahara SD, Ilhamda LI. Botol Ajaib Ini Mengubahku : Efektivitas Pemberian Afirmasi Positif Dalam Mengurangi Pada Remaja Akhir. Cult Educ Technol Res. 2025;2(1):89–94.
 40. Salawah S, Wardani Y, Djannah SN, Dahlan A. Peran Terapi Psikologis Seni dan Musik dalam Penanganan Depresi pada Remaja : Literature Review. J Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati. 2024;9(3):237–46.