

**PENGARUH *BUTTERFLY HUG* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA REMAJA DI
SMK AL-MAFATIH JAKARTA**

SKRIPSI



Oleh :

SUCI RAMDHIANI

194201516085

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2023**

**PENGARUH *BUTTERFLY HUG* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA REMAJA DI
SMK AL-MAFATIH JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh :

SUCI RAMDHIANI

194201516085

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

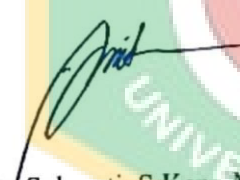
**PENGARUH *BUTTERFLY HUG* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA REMAJA DI
SMK AL-MAFATIH JAKARTA**

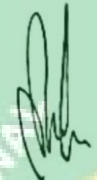
Oleh :
Suci Ramdhiani
NPM : 194201516085

Telah dipertahankan dihadapan penguji skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 16 Februari 2023

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,


(Ns. Nita Sukanti, S.Kep., M.Kep)


(Ns. Millya Helen, S.Kep., M.Kep)



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Dr, Retno Widowati, M.Si.

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh *Butterfly hug* Terhadap Penurunan Tingkat Stres
Pada Remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta

Nama Mahasiswa : Suci Ramdhiani

NPM : 194201516085



Ns. Nita Sukanti, S.Kep., M.Kep

Ns. Millya Helen, S.Kep., M.Kep

PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh *Butterfly hug* Terhadap Penurunan Tingkat Stres
Pada Remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta

Nama Mahasiswa : Suci Ramdhiani


NPM : 194201516085



Menyetujui,

Penguji 1 : **Dr, Retno Widowati, M.Si.** 

Penguji 2 : **Ns. Nita Sukanti, S.Kep., M.Kep.** 

Penguji 3 : **Ns. Millya Helen, S.Kep., M.Kep** 

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Suci Ramdhiani

NPM : 194201516085

Judul Penelitian : Pengaruh *Butterfly hug* Terhadap Penurunan
Tingkat Stres Pada Remaja di SMK Al-Mafatih
Jakarta

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka

Jakarta, 16 Februari 2023



(Suci Ramdhiani)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Allah yang maha pegasih dan penyayang. Sehingga dengan limpahan rahmat dan hidayah-Nya yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh *Butterfly hug* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja di SMK Al- Mafatih Jakarta”.

Skripsi ini disusun dengan tujuan sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan jenjang pendidikan Sastra Satu (S1) jurusan keperawatan Universitas Nasional. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Allah SWT, dukungan, pertolongan, bimbingan dan masukan dari berbagai segala pihak. Sehingga dalam kesempatan kali ini, penulis dengan rasa hormat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Drs. El Amry Bermawi Putera, M.A., selaku Rektor Universitas Nasional.
2. Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
3. Ibu Dr. Rukmaini, M.Keb selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
4. Bapak Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
5. Terima Kasih kepada Ibu Ns. Nita Sukanti, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing pertama dan Ibu Ns. Millya Helen, S.Kep., M.Kep selaku

pembimbing kedua, karena telah membimbing saya selama proses pembuatan skripsi ini berlangsung.

6. Terima Kasih kepada para dosen dan staff Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu namun tidak mengurangi rasa hormat.
7. Terima Kasih kepada Orang Tua penulis yang sudah mendidik, memberikan semangat, dukungan secara penuh berupa materil, serta selalu mendoakan penulis sehingga penulis berhasil hingga titik saat ini.
8. Terima Kasih kepada adik, nenek dan semua keluarga besar yang telah menyemangati dan mendukung penuh untuk penulis.
9. Terima Kasih kepada Siswa/I SMK Al- Mafatih yang telah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini.
10. Terima Kasih kepada teman seperjuangan skripsi penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir Kata, penulis sebagai makhluk yang luput dari kesalahan dan tidak sempurna memohon maaf apabila terdapat kesalahan penulisan dalam proposal skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan peneliti.

Jakarta, 16 Februari 2023



(Suci Ramdhiani)

Abstrak

PENGARUH *BUTTERFLY HUG* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DI SMK AL-MAFATIH JAKARTA

Suci Ramdhiani, Nita Sukamti, Millya Helen

Latar Belakang : Remaja yang penuh atas perubahan fisik, mental dan sosial sehingga perlu untuk menyesuaikan diri atas perubahan tersebut, jika kurang mampu untuk menyesuaikan diri akan cenderung mengalami stres. Salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres tersebut yaitu *Butterfly hug* dengan memberikan ketenangan, meredakan stres, dan kecemasan yang dimiliki oleh seseorang.

Tujuan : Tujuan Penelitian ini ialah untuk Mengetahui pengaruh *Butterfly hug* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta

Metodologi : penelitian ini memakai metode eksperimental dengan *pretest and posttest design*, untuk menentukan pengaruh antar variabel Teknik pengumpulan sampel penelitian memakai metode *Total Sampling* dengan jumlah 36 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)*.

Hasil penelitian : 36 responden sebelum diberikan *Butterfly hug* yaitu 10 (27,8%) responden stres ringan, 23 (63,9%) responden stres sedang dan 3 (8,3%) responden stres berat, kemudian setelah diberikan teknik *Butterfly hug* tingkat stres berubah menjadi 27 (75%) responden stres ringan, 9 (25%) responden stres sedang, dan 0 (0%) responden stres berat. Hasil penelitian uji non parametrik *Wilcoxon signed-rank test* diperoleh signifikan 0,000 maka terdapat pengaruh *Butterfly hug* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta.

Saran : Diharapkan dapat dijadikan informasi sebagai salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tingkat stres dan dapat mengembangkan kembali penelitian ini sebagai acuan dalam pengembangan ilmu keperawatan guna membangun masyarakat khususnya remaja yang sehat.

Kata kunci : *Butterfly hug*, remaja, tingkat stres.

Kepustakaan : 30 Pustaka (2013-2022)

Abstrak

THE EFFECT OF BUTTERFLY HUG ON DECREASING STRESS LEVEL IN STUDENT AT AL-MAFATIH VOCATIONAL SENIOR HIGH SCHOOL JAKARTA

Suci Ramdhiani, Nita Sukamti, Millya Helen

Background : Adolescents are full of physical, mental and social changes so they need to adjust to these changes, if they are less able to adjust, they will tend to experience stress. One way to reduce these stress levels is the Butterfly hug by providing calmness, relieving stress, and anxiety that a person has.

Aim: To examine the effect of butterfly hug on decreasing stress level in student Al-Mafatih Vocational Senior High School Jakarta.

Methodology : This study was an experimental method with a pretest and posttest design, to determine the effect between variables. The research sample collection technique uses the Total Sampling method with a total of 36 respondents. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10).

Results : 36 respondents before being given a Butterfly hug were 10 (27.8%) respondents with mild stress, 23 (63.9%) respondents with moderate stress and 3 (8.3%) respondents with severe stress, then after being given the Butterfly hug technique the stress level changed to 27 (75%) respondents with mild stress, 9 (25%) respondents with moderate stress, and 0 (0%) respondents with severe stress. The results of the non-parametric Wilcoxon signed-rank test research obtained a significant 0.000, so there is an effect of Butterfly hug on reducing stress levels in adolescents at SMK Al-Mafatih Jakarta.

Suggestion: It is suggested that it can be used as information as one of the complementary therapies to reduce stress levels and can redevelop this research as a reference in the development of nursing science in order to build a healthy society, especially adolescents.

Keywords : *Butterfly hug*, teenager, stress level.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
Lembar Pengesahan	ii
Lembar Persetujuan Sebelum Maju Sidang Skripsi.....	iii
Lembar Persetujuan Skripsi Setelah Maju Sidang	iv
Lembar Pernyataan Orisinalitas	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Remaja	8
2.1.1 Definisi Remaja	8
2.1.2 Pengelompokan Tahap Remaja	8
2.1.3 Makna Fase Remaja.....	12
2.1.4 Karakteristik Perkembangan Remaja	13
2.1.5 Faktor Penyebab Stres pada Remaja.....	13
2.2 Konsep Stres.....	15
2.2.1 Definisi Stres	15
2.2.2 Gejala Stres	16
2.2.3 Tingkat Stres	16
2.2.4 Tahapan Stres.....	17

2.2.5 Dampak Stres.....	20
2.2.6 Faktor Penyebab Stres	20
2.2.7 Respon Stres	22
2.2.8 Reaksi Tubuh Dalam Menghadap Stres	23
2.3 Konsep <i>Butterfly hug</i>	23
2.3.1 Definisi <i>Butterfly hug</i>	23
2.3.2 Manfaat <i>Butterfly hug</i>	24
2.3.3 Cara Melakukan <i>Butterfly hug</i>	25
2.4 Kerangka Teori.....	26
2.5 Kerangka Konsep	27
2.6 Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	28
3.1 Desain Penelitian	28
3.2 Populasi dan Sampel.....	28
3.2.1 Populasi	28
3.2.2 Sampel	29
3.3 Lokasi Penelitian.....	30
3.4 Waktu Penelitian	30
3.5 Definisi Oprasional	31
3.6 Variabel Penelitian.....	32
3.7 Instrumen penelitian.....	32
3.8 Validitas dan Reabilitas	33
3.9 Prosedur Pengumpulan Data.....	34
3.10 Pengolahan Data.....	36
3.11 Analisis Peneliitian.....	37
3.12 Etika Penelitian	39
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1 Analisis Univariat	41
4.1.2 Analisis Bivariat	43
4.2 Pembahasan Penelitian	44
4.2.1 Analisis Univariat	44

4.2.2 Analisis Bivariat	46
4.3 Keterbatasan Penelitian	48
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN.....	50
4.4 Simpulan	50
4.5 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Tabel Definisi Operasional Penelitian	31
4.1 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden	40
4.2 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden.....	41
4.3 Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Stres <i>Pre-Test</i>	41
4.4 Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Stres <i>Post-Test</i>	42
4.5 Tabel pengaruh <i>Butterfly hug</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Teori.....	26
2.2 Kerangka Konsep	27
3.1 Rancangan Penelitian Eksperimental dengan <i>One Group Pre-test and Post-test Design</i>	28

