

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Menurut Sarwono 2020 dalam (Sari, 2022) Remaja adalah suatu perkembangan dalam diri manusia yang memiliki tiga aspek, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi yang memiliki batasan usia 10-20 tahun. Remaja merupakan individu yang berkembang ketika ia mulai menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual, individu yang mengalami perkembangan psikologi dari anak-anak menuju dewasa, dan individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh terhadap keadaan sehingga akan lebih mandiri.

2.1.2 Pengelompokan tahap perkembangan Remaja

Menurut Sarwono (2016) masa remaja diklasifikasikan menjadi tiga tahap, yaitu:

2.1.2.1 Remaja awal (*Early adolescence*)

Merupakan tahapan remaja yang sedang bingung akan transformasi yang terjadi kepada dirinya sendiri dan stimulan yang mendampingi perubahan tersebut. Remaja pada masa ini mengembangkan pikiran baru, mudah untuk tertarik terhadap lawan jenis. Kepekaan yang didapatkan membuat remaja pada masa ini berkurangnya kendali terhadap ego sehingga remaja pada masa ini menimbulkan rasa sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang yang telah cukup umur lebih dari usianya.

2.1.2.2 Remaja madya (*Middle adolescence*)

Merupakan tahap remaja yang sedang memerlukan teman. Remaja pada masa ini merasa gembira jika memiliki banyak teman yang menyukai dirinya. Ia berada dalam kondisi kebingungan karena bingung untuk memilih hal yang tepat.

2.1.2.3 Remaja akhir (*Late adolescence*)

Merupakan tingkatan remaja pada fase penggabungan menuju era kedewasaan yang dicirikan dengan minat yang makin tepat terhadap diri, memiliki ego untuk mencari kesempatan dalam pengalaman baru, terbentuk pemikiran mengenai dirinya dalam ketertarikan secara seksual yang permanen, dan egois atau terlalu memfokuskan diri terhadap dirinya sendiri dibandingkan untuk kebutuhan orang lain.

Menurut Setyanegara (1978) dalam Sarwono (2016) masa remaja menjadi dua kelompok yaitu :

2.1.2.1 Usia remaja muda (12-15 tahun) dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Remaja dalam usia ini cenderung penolakan terhadap keputusan orang tua sehingga remaja berusaha untuk mencari identitas pada dirinya yang sering disertai dengan menarik diri dari orang tuanya. Dalam mencari jati diri remaja sering melihat kepada tokoh diluar ruang lingkup keluarganya, yaitu pembimbing, tokoh ideal ataupun tokoh publik panutannya.
- 2) Merasa fokus dengan tubuhnya sendiri karena dalam tubuh remaja terjadi perubahan yang cepat maka dapat diartikan perubahan pada dirinya menjadi perhatian khusus, biasanya dapat dilihat dalam usia ini remaja sangat memperhatikan penampilannya.

- 3) Kesetiakawanan dengan kelompok seusianya karena adanya kebersamaan. Seperti cara mereka berbicara, berpakaian, melakukan hobi yang sama hingga perilaku yang sama.
- 4) Menunjukkan tingkah laku yang inkonsisten, misalnya pada suatu waktu mereka merasa memiliki tanggung jawab namun pada waktu lain merasa tidak peduli sehingga memerlukan penanganan yang bijak.

2.1.2.2 Usia Remaja Penuh (16-19 Tahun) dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Mencapai kebebasan dari orang lain, remaja mulai merasakan senangya kebebasan namun juga merasakan sisi tidak menyenangkan. Pada periode ini remaja timbul kebutuhan untuk memiliki ikatan cinta yang stabil dengan orang lain.
- 2) Hubungan terhadap pekerjaan dan tugas, pada masa ini remaja mulai menumbuhkan cita-cita untuk kehidupan masa depannya dengan memikirkan apakah sekolah atau langsung bekerja. Pemilihan dalam pendidikan juga dipengaruhi oleh tokoh teladan yang ditemukannya pada masa kini.
- 3) Peningkatan nilai moral yang baik sesuai dengan keinginan yang akan dikembangkan pada masa depannya.
- 4) Kembali menghargai orang tuanya dalam kedudukan tingkatnya. Pada masa ini remaja sudah menilai orang tua dan menerimanya sesuai dengan kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.

Menurut Widaningsih (2017) masa perkembangan remaja dibagi atas tiga tahap, yaitu :

2.1.2.1 Masa pubertas

Masa pubertas merupakan masa dimana terbangunnya kepribadian saat melihat minat yang ditunjukkan oleh perkembangan pribadi dalam diri. Masa pubertas memiliki sifat-sifat yang tampak diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Terjadinya gangguan keseimbangan dalam jiwa
- 2) Suka menyembunyikan perasaannya
- 3) Masa terbentuknya jiwa sosial
- 4) Perbedaan sikap laki-laki dan perempuan
- 5) Gagasan yang telah lama ditinggalkan

2.1.2.2 Masa adolsen

Masa adolsen terjadi pada usia 17-20 tahun. Michaelis berpendapat bahwa pada awal adolsen sering mengalami pertumbuhan fisik yang cepat. Masa adolesen memiliki sifat-sifat yang tampak diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Mulai tampak gambaran perkembangan yang akan diikuti di kemudian hari.
- 2) Sikap terhadap nilai-nilai kehidupan mulai jelas terlihat
- 3) Keseimbangan dalam jiwa mulai tampak tenang
- 4) Mulai menyadari bahwa mengkritik itu mudah, dan melakukannya adalah sulit
- 5) Mulai menunjukkan perhatiannya terhadap permasalahan hidup
- 6) Pada masa ini remaja menghargai nilai-nilai hidup

2.1.2.3 Masa pueral

Masa pueral (anak besar) adalah komponen akhir dari masa anak sekolah. Pada kategori masa ini remaja tidak mau diperlakukan layaknya anak-anak, mereka memiliki anggapan bahwa hak orang tua sebagai suatu hal yang sudah semestinya, mereka membutuhkan suatu ketua yang jujur, tegas dan tindakannya tidak menyinggung dirinya. Dalam masa ini juga perasaan harga diri bertambah kuat, keberanian meningkat, suka dirinya, sering bertindak tidak sopan dan senang akan pengalaman yang luar biasa.

2.1.3 Makna Fase Remaja

Menurut Estuningtyas (2018) Beberapa makna fase remaja menurut beberapa pandangan ahli adalah sebagai berikut :

2.1.3.1 Perspektif biososial

Teori ini menjelaskan adanya kaitan antara proses biologis dengan pengetahuan sosial (G. Stanlely Hall dan Roger Barker).

2.1.3.2 Perspektif relaksasi interpersonal

Teori ini menjelaskan fase seseorang mengalami transformasi dalam kaitan sosial, yang dapat diidentifikasi dengan berkembangnya ketertarikan dengan lawan jenis (Elaine Walster, Ellen Bershheid, dan George Levinger).

2.1.3.3 Perspektif sosiologis dan antropologi

Teori ini menjelaskan pengaruh adat, akhlak, keinginan, budaya sosial, ritual, tuntutan kelompok, dan dampak teknologi kepada perilaku remaja (Kingsley Davis dan Ruth Beneditc)

2.1.3.4 Perspektif belajar sosial

Teori ini menjelaskan pentingnya motivasi belajar untuk memahami budi pekerti remaja dalam berbagai status sosial (Boyd Mc Candless, Talcot Parson, dan Albert Bandura).

2.1.3.5 Perspektif psikologis

Teori ini menjelaskan kaitan antara proses terjadinya adaptasi psikologis dan kondisi sosial yang diberikan (Erik H. Erikson).

2.1.3.6 Perspektif psikoanalisis

Teori ini menjelaskan periode remaja banyak memperkuat diri untuk mencapai perkembangan ego dan banyak melibatkan dalam keadaan sosial (Anne Freud).

2.1.4 Karakteristik Perkembangan Remaja

Menurut Estuningtyas (2018) karakteristik perkembangan remaja adalah sebagai berikut:

2.1.4.1 Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik pada remaja adalah sebagai berikut :

- 1) Ciri-ciri seks primer yang dialami oleh remaja pria yang memiliki tanda dengan tumbuhnya organ testis dengan cepat, sedangkan oleh remaja wanita ditandai dengan tumbuhnya rahim, vagina, dan ovarium dengan cepat.
- 2) Ciri-ciri sekunder yang dialami oleh remaja pria diberi tanda dengan tubuhnya rambut di sekitar kemaluan dan ketiak, terjadi perubahan pada suara, tumbuhnya kumis dan jakun, sedangkan oleh remaja wanita ditandai dengan tubuhnya rambut disekitar kemaluan dan ketiak, membesarnya payudara, dan melebarnya punggung.

2.1.4.2 Perkembangan kognitif (intelektual)

Pada masa remaja secara mental sudah mampu berfikir secara logis mengenai beberapa hal dan berfikir secara sistematis dalam menangani suatu masalah.

2.1.4.3 Perkembangan emosi

Pada masa remaja merupakan masa pengembangan emosi yang tinggi, mencapai kesanggupan individu dalam menanggapi emosional.

2.1.4.4 Perkembangan sosial

Pada masa remaja mempedulikan orang lain dan menyeleksi teman yang memiliki kepribadian, sikap nilai yang hampir sama dengan dirinya.

2.1.4.5 Perkembangan moral

Pada masa remaja tingkat tingkah laku remaja lebih baik daripada usia anak, remaja lebih mengetahui nilai kebaikan seperti jujur, adil, sopan, dan disiplin.

2.1.4.6 Perkembangan kepribadian

Pada masa remaja yaitu jangka yang sangat penting dalam mengembangkan kepribadian dengan berkembangnya identitas diri. Perkembangan kesadaran beragama

2.1.5 Faktor Penyebab Stres Pada Remaja

Menurut Sari (2022) ada beberapa faktor penyebab stres pada remaja yaitu sebagai berikut :

- 1) *Biological Stres* : terjadinya perubahan fisik pada remaja yang disebabkan oleh perubahan hormon didalam tubuh, sehingga dapat menimbulkan stres jika tidak sesuai dengan *Body Image* yang diharapkan.
- 2) *Family Stres* : disebabkan karena adanya prinsip yang berbeda sehingga menyebabkan konflik antara orang tua dengan remaja sehingga menimbulkan stres.
- 3) *School Stres* : dikarenakan beban akademik yang cukup berat sehingga dapat mempengaruhi pergaulan serta tahap belajar berikutnya.
- 4) *Peer Stres* : disebabkan oleh teman sebaya dan remaja berusaha untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman lainnya, dan lingkungan pertemanan yang kurang baik dapat menimbulkan remaja mengalami stres.
- 5) *Social Stres* : dikarenakan kurangnya hubungan interpersonal, dan kurang adanya pengakuan dari masyarakat sehingga menyebabkan tidak diberikan kebebasan dalam berpendapat.

2.2 Konsep Stres

2.2.1 Definisi Stres

Menurut Clonninger (1996) dalam Priyoto (2019) stres merupakan suatu waktu yang membuat ketegangan dapat terjadi ketika seseorang menerima masalah namun belum menemukan titik terang. Kendall dan Hammen (1998) berpendapat stres terjadi pada seseorang saat terjadi tidak seimbangnya antara kondisi yang membawa perasaan individu dengan segala tuntutan yang ada. Keadaan yang menuntut tersebut dilihat sebagai tuntutan yang melebihi kapasitas dirinya untuk mengatasi.

Menurut Kartono dan Gulo (2000) dalam Priyoto (2019) stres merupakan suatu dorongan yang menegangkan daya psikologis dan fisiologis seseorang karena pencapaian dalam hidup terganggu yang disertai dengan perasaan khawatir dalam melakukan pencapaian tersebut dari penjelasan di tersebut bisa disimpulkan bahwa stres merupakan sebuah tekanan yang dialami oleh seseorang sehingga merecoki dan menyebabkan reaksi pada psikologis maupun fisiologis.

2.2.2 Gejala stres

Menurut Priyoto (2019) secara umum stres terdiri dari dua gejala, yaitu:

2.2.2.1 Gejala fisik

Gejala fisik merupakan gangguan yang mengganggu fisik. Gejalanya adalah nyeri dada, gangguan pencernaan, nyeri kepala, jantung berdebar, sulit untuk tidur.

2.2.2.2 Gejala psikis

Gejala psikis merupakan gangguan yang mengganggu psikis. Gejalanya ialah mudah marah, daya ingat menurun, sulit berkonsentrasi, sulit menyelesaikan tugas tepat waktu, melakukan tindakan tanpa berpikir terlebih dahulu, daya ingat menurun, perilaku tergesa-gesa, sulit mengendalikan emosi.

2.2.3 Tingkat stress

Menurut Priyoto (2019) berdasarkan gejalanya, stres diklasifikasikan menjadi tiga tingkat yaitu:

2.2.3.1 Stres ringan

Stres ringan yaitu penyebab stres yang sering dialami oleh semua orang, misalnya seperti tidur yang berlebihan, kemacetan yang mengganggu, masukan dari pimpinan, kondisi macam ini biasa terjadi dalam beberapa menit ataupun beberapa jam. Stres ini bermanfaat dikarenakan bisa memotivasi seseorang agar berfikir dan berjuang menghadapi rintangan dalam hidup.

2.2.3.2 Stres sedang

Stres sedang yaitu stres yang berada beberapa jam lebih lama bahkan hingga berhari-hari, contohnya kondisi perseteruan dengan teman, anak yang sakit, atau keluarga yang tidak hadir sejak lama.

2.2.3.3 Stres berat

Stres berat merupakan stres dengan waktu yang lama dialami oleh seseorang dan berlangsung selama beberapa minggu bahkan beberapa bulan, misalnya seperti seringnya kejadian perselisihan dalam pernikahan, masalah keuangan yang berangsur tidak sebentar, berjauhan dengan keluarga, perpindahan hunian, mengidap penyakit kronis. Semakin sering dan lama seseorang mengalami stres maka semakin tinggi resiko kesehatan yang dihasilkan.

2.2.4 Tahapan Stres

Menurut Chandra (2019) dalam prosesnya stres memiliki beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut:

2.2.5.1 Stres tahap satu

Tahap ini adalah stres yang paling ringan karena akan sadar jika memiliki kemampuan untuk mengatasi tugas lebih banyak daripada biasanya, tetapi tidak

diduga kapasitas energi yang ada pada tubuhnya habis digunakan disertai dengan gugup yang berlebihan, gejala yang biasanya akan muncul yaitu sebagai berikut:

- 1) Semangat kerja berlebihan
- 2) Pandangan lebih waspada
- 3) Merasa senang dan bersemangat dengan pekerjaannya

2.2.5.2 Stres tahap dua

Tahap ini merupakan tahap munculnya keluhan yang sebenarnya disebabkan karena terlalu lelah sehingga tubuhnya kehabisan cadangan energi

Gejala yang muncul biasanya adalah:

- 1) Ketika bangun pagi tubuh terasa lelah
- 2) Mudah mengantuk setelah makan di siang hari
- 3) Mudah merasa letih menjelang sore hari
- 4) Sering merasa terganggu pada organ pencernaan
- 5) Detak jantung lebih kencang dari biasanya
- 6) Terasa tegang pada bagian otot dan leher
- 7) Tampak gelisah dan tidak tenang

2.2.5.3 Stres tahap tiga

Tahap ini merupakan tahap keluhan semakin jelas dan dirasakan mengganggu. Gejala yang muncul biasanya sebagai berikut:

- 1) Gangguan pada organ pencernaan
- 2) Ketegangan pada otot yang dirasakan semakin mengganggu
- 3) Rasa tidak nyaman dan perasaan senitif semakin bertambah
- 4) perubahan pola tidur
- 5) Keseimbangan tubuh terganggu

2.2.5.4 Stres tahap empat

Tahap ini merupakan tahap semakin berat sehingga membutuhkan bantuan profesional yang lebih luas untuk mengatasi stres. Gejala yang muncul biasanya sebagai berikut:

- 1) Cemas tanpa diketahui penyebabnya
- 2) Konsentrasi menurun
- 3) Sering menolak ajakan karena tidak ada semangat
- 4) Gangguan pola tidur diiringi dengan mimpi buruk
- 5) Sulit untuk melakukan aktifitas rutin
- 6) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi suatu situasi

2.2.5.5 Stres tahap lima

Tahap ini merupakan tahap yang terus berlanjut sehingga sering mengalami hal-hal berikut:

- 1) Cemas semakin meningkat
- 2) Mudah bimbang dan resah
- 3) Mudah lelah dan mudah emosi semakin berat
- 4) Ketidakmampuan untuk melakukan aktifitas yang sederhana
- 5) Gangguan sistem pencernaan semakin berat

2.2.5.6 Stres tahap enam

Tahap ini merupakan tertinggi dari keseluruhan tahapan stres, sehingga mengalami serangan panik. Gejala yang terjadi pada tahap ini adalah:

- 1) Seluruh tubuh terasa gemetar, dingin dan keringat berlebih
- 2) Ketidakmampuan untuk melakukan hal yang ringan
- 3) Sulit bernafas

- 4) Jantung berdebar sangat keras
- 5) Pingsan

2.2.5 Dampak Stres

Menurut Priyoto (2019) dampak stres diklasifikasikan menjadi 3 kategori, yaitu:

2.2.6.1 Dampak Fisiologik

Gangguan fisik akan dialami oleh orang yang sedang stres seperti mudah meriang, mudah pusing, kram otot, berat badan menurun atau meningkat yang tidak signifikan, resiko terkena penyakit yang lebih serius seperti penyakit kardiovaskular.

2.2.6.2 Dampak psikologik

Dampak psikologik dari stres seperti mudah emosi, jenuh, mudah emosi jika melihat permasalahan yang sama, dan menyebabkan penurunan rasa percaya diri

2.2.6.3 Dampak perilaku

Dampaknya yaitu ketika stres menjadi suatu penyebab stres dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar dan perilaku yang tidak diterima oleh lingkungan tempat tinggal, menurunnya kemampuan mengingat serta lemahnya dalam memutuskan tindakan.

2.2.6 Faktor penyebab stres

Menurut Chandra (2019) stresor merupakan faktor penyebab stres. Stresor dapat diklasifikasikan menjadi stresor internal yaitu penyebab stres yang berasal dari dalam diri seseorang misalnya rasa bersalah dan suatu penyakit, sedangkan

stresor eksternal yaitu stres yang disebabkan dari luar individu seperti terjadi perubahan atau tekanan dalam keluarga, lingkungan, dan pasangan., faktor penyebab stress diantaranya yaitu:

2.2.7.1 Lingkungan

Lingkungan yang baik memaksa kita untuk menyesuaikan diri terhadap kepadatan, tuntutan diluar dirinya sendiri, desakan dalam waktu, tolak ukur penampilan, dan berbagai ancaman rasa aman dan harga diri seperti permusuhan, namun ada beberapa kejadian di lingkungan yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya dalam diri yang menyebabkan stres seperti pemutusan hubungan kerja, gunung meletus, gempa bumi, dan tanah longsor.

2.2.7.2 Tubuh/fisiologis

Pertumbuhan yang cepat pada remaja, dewasa, lansia, penyakit, malnutrisi, kecelakaan semuanya merupakan suatu yang membebani tubuh kita. Reaksi terhadap ancaman dan perubahan yang terjadi dalam tubuh juga dapat menyebabkan stres.

2.2.7.3 Pikiran

Otak mengartikan perubahan yang lengkap pada lingkungan dapat menyebabkan kepanikan. Cara kita untuk mengartikan pada saat akan datang suatu yang menyebabkan stres dengan rileks. Richard Lazarus seorang peneliti menyatakan bahwa stres dimulai dari penilaian seseorang terhadap suatu kondisi. Pertama yaitu dengan menanyakan pada diri apa dan mengapa itu terjadi kemudian untuk menentukan pengaruh pada kesehatan diri, tanyakan sejauh dan apa bahaya sumber stres tersebut kita tidak diatasi. Seseorang yang mengalami

stres sering memutuskan bahwa peristiwa ini membahayakan, sulit atau menyakitkan dan menganggap otak mempunyai sumber untuk mengatasinya.

2.2.7 Respon stres

Menurut Chandra (2019) Setiap orang pasti memiliki respon stres yang berbeda sesuai dengan persepsinya. Perbedaan dari respon tersebut memberikan pemahaman untuk melihat masalah yang dihadapi seseorang. Ada empat macam respons stres, yaitu respon psikologis, fisiologis, proses berpikir, dan perilaku dalam respon negatif antara lain:

2.2.8.1 Respon psikologis

Respon psikologis banyak dihubungkan dengan segi emosi, gejalanya seperti pemarah, sedih, kepribadian yang sensitif, gelisah, cemas, dan depresi.

2.2.8.2 Respon fisiologis

Respon fisiologis biasanya tampak dalam bentuk keluhan fisik seperti pusing, nyeri pada bagian tengkuk, tekanan darah meningkat, gangguan sistem pencernaan, gatal-gatal di kulit, rambut rontok, dan sulit untuk tidur.

2.2.8.3 Respon proses berpikir

Respon proses berpikir biasanya muncul pada gejala sulit untuk fokus, daya ingat menurun, melamun berlebihan, dan sulit dalam pengambilan keputusan.

2.2.8.4 Respon perilaku

Respon perilaku biasanya terlihat dari perilakunya yang bertentangan dengan norma seperti mabuk, minum pil yang tidak sesuai dengan anjuran, frekuensi merokok meningkat, dan enggan untuk bertemu dengan orang lain.

2.2.8 Reaksi Tubuh Menanggapi Stres

Menurut Priyoto (2019) Stres terjadi pada diri memiliki dampak dalam tubuh sehingga tubuh akan bereaksi dalam menghadapi stress yang muncul. Biasanya seseorang akan mudah panik ketika munculnya stres. Stres yang terjadi disebabkan karena emosi akan timbul kemarahan. Kemarahan disebabkan karena mementingkan dirinya sendiri sehingga memicu reaksi kelenjar hormon mengeluarkan sekresi yang berfungsi untuk melindungi keseimbangan suasana tubuh, yang jika terus menerus akan mengakibatkan detak jantung otot meningkat, gula darah dan tekanan darah meningkat, fungsi pencernaan menurun dan otot menjadi tegang.

2.3 Konsep *Butterfly hug*

2.3.1 Definisi *butterfly hug*

Butterfly hug atau gerakan kupu-kupu merupakan pelukan memeluk diri yang memberikan ketenangan sehingga mempunyai pengaruh yang besar terhadap menurunkan ketegangan, meredakan stres, dan kecemasan yang dialami oleh seseorang (Jarero dan Artigas, 2014).

Butterfly Hug merupakan suatu teknik psikologis yang positif sehingga diri menjadi lebih tenang dari berbagai rasa kecemasan, teknik *Butterfly Hug* dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun oleh semua orang, yang bermanfaat memberikan perasaan tenang seolah memeluk dan menenangkan diri kita sendiri dan mengatakan bahwa diri kita akan baik-baik saja (Jarero dan Artigas, 2014).

Teknik *Butterfly Hug* sudah ada sejak 1988 yang lalu, Mulanya metode *Butterfly Hug* ini digunakan oleh Lucina (Lucy) Artigas selama bekerja dengan

korban badai Pauline di Acapulco, Meksiko. Pada tahun 2000 Lucy menerima penghargaan EMDR Internasional inovasi kreatif untuk *Butterfly Hug*. Mulanya *Butterfly Hug* digunakan untuk metode terapi EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), teknik EMDR merupakan metode psikoterapi yang efektif dalam mengatasi gangguan-gangguan PTSD (*post Traumatic Stress Disorder*) (Jarero dan Artigas, 2014) *Butterfly Hug* ini telah menjadi praktik standar bagi para psikiater untuk mengurangi kecemasan terutama bagi pasien trauma (Girianto *et al.*, 2021).

2.3.2 Manfaat *Butterfly hug*

Menurut Girianto *et al.*, (2021) *Butterfly hug* berpengaruh dalam memberikan stimulasi perhatian ganda, terapi pelukan memiliki dampak positif, seperti mengembangkan perasaan dan sensasi fisik tubuh, membantu mendekatkan dirinya kepada Tuhan, mengurangi kekerasan dan menstabilkan perasaan. *Butterfly hug* seperti sebuah pelukan yang menghadirkan manfaat yang besar. Manfaat *Butterfly hug* adalah sebagai berikut:

2.3.2.1 Mengatasi kecemasan

Rasa khawatir yang berlebihan dalam sesuatu disebut dengan kecemasan. Dengan metode *Butterfly hug* ini dapat meminimalkan kecemasan dikarenakan dapat mengontrol pikiran dan membuat tubuh menjadi merasa tenang.

2.3.2.2 Membuat perasaan menjadi jauh lebih baik

Manfaat dari *Butterfly hug* ini dapat membuat *mood* atau perasaan menjadi lebih baik. Dengan metode *Butterfly hug* ini mampu menstabilkan

senyawa kimia dalam otak sehingga mengatur suasana hati dan menghilangkan rasa stres yang dihasilkan oleh tubuh kita sendiri.

2.3.2.3 Meningkatkan rasa percaya diri

Manfaat dari *Butterfly hug* ini dapat membuat lebih percaya diri karena membuat diri menjadi yakin untuk melakukan hal hal yang diinginkan sesuai dengan tujuan.

2.3.2.4 Memulihkan trauma

Seperti yang kita ketahui, trauma merupakan kondisi psikologis yang membuat seseorang menjadi mengingat pengalaman dulu yang tidak menyenangkan. Metode *Butterfly hug* ini perlahan dapat mengendalikan rasa ketakutan di masa lalu dengan menghilangkan rasa cemas, meningkatkan rasa percaya diri, dan membuat perasaan jauh menjadi lebih tenang.

2.3.3 Cara melakukan *Butterfly hug*

Menurut Girianto *et al.*, (2021) Penerapan *Butterfly hug* cukup sederhana dan dapat diterapkan untuk semua orang, karena yang diperlukan hanyalah diri kita sendiri., dengan cara sebagai berikut :

- 1) Mengatur pernapasan dengan menarik nafas perlahan kemudian hembuskan selama beberapa kali, responden harus fokus pada pernapasan diafragma untuk terapi atur pernapasan ini.
- 2) Pertahankan konsentrasi pada diri, amati emosi apa pun yang muncul, tolak ukur pada diri dan introspeksi diri dalam hal apa pun dan tetap mengatur pernapasan.

- 3) Menyilangkan tangan di atas dada serta mengaitkan kedua ibu jari seperti simbol kupu-kupu.
- 4) Mulai mengetuk tangan perlahan pada bahu, bergantian kiri dan kanan, tetap mengetuk selama 30 detik hingga beberapa menit sesuai kebutuhan ketenangan masing-masing.

2.4 Kerangka teori

Kerangka Teori merupakan dasar untuk mengkaji dan mengarahkan suatu landasan dalam penelitian sehingga memperoleh kebenaran dalam penelitian (Farda, 2018).

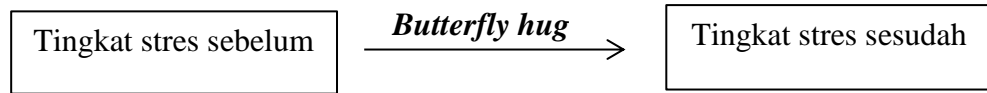


Gambar 2.1 Kerangka teori

Sumber : (Sarwono, 2016) (Chandra, 2019) (Priyoto, 2019) (Jarero dan Artigas, 2014) (Handayani, 2020) (Estuningtyas, 2018) (Girianto *et al.*, 2021)

2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan sebuah penjabaran visualisasi mengenai keterkaitan antara konsep maupun variabel yang akan diteliti melalui penelitian yang akan dilaksanakan (Notoatmodjo, 2012).



X_1

Y

X_2

Gambar 2.2 : Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan suatu pedoman kerja dalam penelitian, yang didasarkan pada masalah dan tujuan dari penelitian sehingga akan tampak penelitian tersebut menggunakan hipotesis atau tidak (Hardani *et al.*, 2020).

H_0 = tidak ada pengaruh *butterfly hug* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Al- Mafatih Jakarta.

H_1 = ada pengaruh *Butterfly hug* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di SMK Al- Mafatih Jakarta.

Nama : Suci Ramdhiani
NPM : 194201516085
Alamat : Jl. Kemanggisan Pulo II Rt.12/Rw.08 No.20 Palmerah,
Jakarta Barat 11480
No.Telp : 088212421979
Email : suciramdhiani2@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

2007 – 2013	: SDN Palmerah 15 Pagi Jakarta
2013 – 2016	: MTS Negri 12 Jakarta
2016 – 2019	: SMK Kesehatan Sekawan
2019 – 2023	: Universitas Nasional

Riwayat Organisasi :

2016 – 2019	: HUMAS OSIS SMK Kesehatan Sekawan
2020 – 2021	: Divisi Informasi dan Komunikasi HIMAKEP UNAS
2021 – 2022	: Bendahara Umum HIMAKEP UNAS

