

## Kombinasi Terapi *Butterfly Hug* dan *Expressive Writing* untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Remaja di Desa Kedunggede: Studi Kasus

Huria Husna Nabilah<sup>1</sup> , Reza Fajar Amalia<sup>2</sup>, Asep Iskandar<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ners Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto Angkatan 35, Jurusan Keperawatan FIKES Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto.

<sup>2</sup> Laboratorium Keperawatan Jiwa, Jurusan Keperawatan FIKES Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto.

<sup>3</sup> Laboratorium Keperawatan Komunitas, Jurusan Keperawatan FIKES Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto.

 Correspondence Author : [huriahusnanabilah@gmail.com](mailto:huriahusnanabilah@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background.** Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood with physical, psychological, and social changes, placing adolescents in a vulnerable phase in terms of establishing emotional balance. In addition, adolescents are very vulnerable to social insecurity due to a strong need for social acceptance, which causes social anxiety. The purpose of this study was to determine the effect of butterfly hug therapy and expressive writing on social anxiety in adolescents

**Methods.** A case study with implementation based on evidence-based practice in nursing care

**Results.** There was a change in the social anxiety scale from a score of 54 to 36 after administering butterfly hug therapy and expressive writing to adolescents. The social anxiety scale of adolescents after therapy showed an increase with a change of 1-2 scores on each item, namely the time needed to adjust, feelings of embarrassment when joining friends, confidence in their ability to complete a task, and verbal ability or openness of adolescents when answering questions

**Conclusion.** The combination of butterfly hug therapy for 10 minutes over 6 sessions and expressive writing for 20 minutes over 5 sessions in six consecutive days had a positive effect on social anxiety levels. Clients felt calmer, their discomfort when interacting in social environments decreased, and they were able to make more rational assessments of the situations they faced.

### KEYWORDS

Adolescents; butterfly hug; expressive writing; social anxiety

## PENDAHULUAN

Remaja berasal dari kata “Adolescentia” yang menyiratkan proses pendewasaan menjadi dewasa (Hurlock 2003 dalam Suryana et al., 2022). Masa remaja menurut *World Health Organization* merupakan kelompok usia 10-19 tahun yang diketahui menempati populasi sebanyak 18% dari jumlah penduduk di Indonesia (Aisyaroh et al., 2022). Remaja merupakan periode ketika seseorang mengalami perubahan besar dalam aspek biologis, emosional, dan sosial. Pada fase ini, remaja mengalami perkembangan yang penting dalam aspek psikososial ketika interaksi sosial dengan teman sebaya lebih mendominasi sehingga memengaruhi perilaku, gaya hidup, serta pandangan remaja terhadap diri dan lingkungan sekitarnya (Sinurat et al., 2025).

Berdasarkan hasil studi *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022, diketahui bahwa 15.5 juta (34.9%) remaja Indonesia memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir dan 2.45 juta (5.5%) remaja memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, dengan jenis kesehatan mental yang balik banyak dialami remaja yaitu gangguan kecemasan (Mawaddah & Prasya, 2023). Kecemasan didefinisikan sebagai kondisi ketika individu mengalami perasaan menyakitkan dan tidak menyenangkan (Sigarlaki & Nurvinkania, 2022).

Pada fase remaja, individu memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima oleh teman sebaya dalam bersosialisasi sehingga remaja akan merasa cemas dan tertekan apabila diremehkan oleh

teman sebayanya (Chaira & Taufik, 2025). Kondisi tersebut membuat remaja sangat rentan mengalami kecemasan sosial yaitu suatu kondisi psikologis yang mengacu pada rasa cemas berlebihan dalam situasi interaksi sosial berkaitan dengan penilaian atau perhatian dari orang lain (Rosawati et al., 2025). Kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998) mencakup tiga aspek yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing, serta penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal (Elfariani & Anastasya, 2023). Remaja yang mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki pergaulan yang terbatas, menunjukkan keterampilan yang buruk, kurang mampu beradaptasi di sekolah serta dapat dimanifestasikan dengan perilaku menghindari atau melarikan diri dari situasi sosial karena menganggap bahwa pada situasi tersebut mereka berpotensi mendapat evaluasi negatif dari orang lain (Yudianfi, 2022). Oleh karena itu, perlu adanya terapi yang dapat dilakukan dengan mudah secara untuk membantu remaja dalam mengatasi kecemasan sosial.

*Butterfly hug* merupakan teknik yang dikembangkan dari pendekatan *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)* dengan melibatkan gerakan tangan menyerupai kepakan sayap kupu-kupu pada dada sembari berfokus pada pengalaman yang menenangkan secara emosional (Mahyvi & Ramadhan, 2025). *Butterfly hug* membawa keyakinan bahwa tubuh manusia pada dasarnya mampu menyembuhkan dan memulihkan diri dengan berbagai cara alami melalui pikiran positif, afirmasi,

hipnosis, dan relaksasi lainnya (Astuti, 2024). Metode lain yang dapat digunakan dalam regulasi emosi adalah *expressive writing* yaitu dengan menuliskan pikiran dan perasaan terkait pengalaman emosional yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi (Qolbi et al., 2025). Terapi ini dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial karena mendorong remaja untuk mencatat pengalaman tidak menyenangkan atau yang mengganggu pikiran sehingga dapat melepas emosi yang terpendam (Hidayati et al., 2022).

Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas pemberian terapi *expressive writing* dan *butterfly hug* terhadap penurunan tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efek terapi *expressive writing* dalam mengurangi tingkat kecemasan pada korban *bullying* remaja (Aulia et al., 2024; Syah, 2023). Adapun efektivitas pemberian terapi *butterfly hug* dapat dilihat dari penelitian lain yang menyebutkan bahwa pengaruh penerapan terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan remaja di Panti Asuhan Bundo Saiyo Kota Padang (Musmiler et al., 2025). Meskipun belum terdapat penelitian yang menunjukkan kombinasi terapi *butterfly hug* dan *expressive writing*, diharapkan pemberian kedua jenis terapi tersebut dapat meningkatkan pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan *single case design* yang disusun berdasarkan proses keperawatan dari laporan asuhan keperawatan remaja dengan masalah ansietas. Selain itu, penelitian ini juga dilengkapi dengan *evidence-based practice (EBP)* atau intervensi keperawatan

berbasis bukti ilmiah. Tahap penelitian ini terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap penyelesaian. Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang remaja perempuan berusia 15 tahun dengan Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan *single case design* yang disusun berdasarkan proses keperawatan dari laporan asuhan keperawatan remaja dengan masalah ansietas. Selain itu, penelitian ini juga dilengkapi dengan *evidence-based practice* (EBP) atau intervensi keperawatan berbasis bukti ilmiah. Tahap penelitian ini terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap penyelesaian. Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang remaja perempuan berusia 15 tahun dengan gangguan kesehatan kecemasan sosial. Terapi *butterfly hug* dan *expressive writing* diberikan selama enam hari berturut-turut dengan sesi terapi *butterfly hug* sebanyak enam kali dengan durasi 10 menit pada pagi hari dan sesi terapi *expressive writing* sebanyak 5 kali dengan durasi 20 menit pada sore hari. Evaluasi dilakukan secara subjektif dilakukan untuk mengetahui respons dan perasaan pasien setelah mendapatkan intervensi selama enam hari dan evaluasi objektif menggunakan kuesioner skala kecemasan sosial yang diadopsi dari Saragih (2020) dilakukan untuk menilai tingkat kecemasan klien setelah intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Implementasi Keperawatan pada Remaja dengan Kecemasan Sosial

Implementasi keperawatan dilakukan selama 6 hari mulai tanggal 31 Agustus – 05 November 2025 berupa 6 sesi terapi *butterfly hug* pada waktu pagi dan 5 sesi *expressive writing* pada waktu sore. Penulis menetapkan keberhasilan intervensi tersebut dilihat

dari penurunan tingkat kecemasan menggunakan skala kecemasan sosial (Saragih, 2020) dengan membandingkan hasil pengukuran kecemasan sebelum tindakan yaitu pada hari pertama dan setelah pemberian terapi pada hari keenam.

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Skala Kecemasan Sosial Nn. NNM**

| Skala Ukur       | Pre-test | Post-test |
|------------------|----------|-----------|
| Kecemasan Sosial | 54       | 36        |

Tabel 1 menunjukkan terdapat perubahan skor kecemasan sosial yang semula berada pada nilai 54 menjadi 36 setelah klien melakukan terapi. Skala kecemasan remaja sebelum pemberian terapi menunjukkan tanda peningkatan pada aspek waktu yang dibutuhkan untuk menyesuaikan diri, perasaan malu jika bergabung dengan teman, keyakinan pada kemampuan diri dalam menyelesaikan suatu tugas, serta verbalisasi atau keterbukaan remaja ketika harus menjawab sebuah pertanyaan. Aspek-aspek tersebut mengalami perubahan secara positif setelah pemberian terapi *butterfly hug* dan *expressive writing* dengan perubahan sebanyak 1-2 skor pada masing-masing item.

Selain itu, peneliti juga melakukan evaluasi berdasarkan indikator (PPNI, 2018) yang telah ditetapkan dalam rencana asuhan keperawatan untuk menilai perubahan kondisi pasien yang dilihat dari data subjektif dan objektif selama sebelum dan setelah pemberian terapi setiap harinya.

**Tabel 2. Indikator Tingkat Ansietas Nn. NNM**

| Kriteria hasil                                    | Awal                | Target            | Hasil             |
|---|---------------------|-------------------|-------------------|
| Verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi | 2 (cukup meningkat) | 4 (cukup menurun) | 4 (cukup menurun) |
| Kontak mata                                       | 3 (sedang)          | 5 (membaik)       | 5 (membaik)       |

**Tabel 3. Indikator Tingkat Kesadaran Diri Nn. NNM**

| Kriteria hasil                               | Awal       | Target        | Hasil         |
|--|------------|---------------|---------------|
| Verbalisasi perasaan pada orang lain         | 3 (sedang) | 5 (meningkat) | 5 (meningkat) |
| Mengenali respons subjektif terhadap situasi | 3 (sedang) | 5 (meningkat) | 5 (meningkat) |

Setelah pemberian tindakan keperawatan selama 6 hari, terdapat perubahan pada indikator luaran yang telah ditetapkan. Tabel 4.2 menunjukkan penurunan tingkat ansietas klien yang ditandai dengan verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dialami menurun dari skala 2 (cukup meningkat menjadi) skala 4 (cukup menurun) dan kontak mata dari skala 3 (sedang) menjadi 5 (meningkat). Tabel 4.3 menunjukkan peningkatan kesadaran diri klien pada indikator verbalisasi perasaan pada orang lain dari skala 3 (sedang) menjadi 5 (meningkat), mengenali respons subjektif terhadap situasi dari skala 3 (sedang) menjadi 5 (meningkat), dan interaksi dengan orang lain dari skala 2 (cukup menurun) menjadi 4 (cukup meningkat).

### **Pengaruh Pemberian Kombinasi Terapi *Butterfly Hug* dan *Expressive Writing* pada Kecemasan Sosial Remaja**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sosial pada Nn. NNM setelah dilakukan terapi *butterfly hug* dengan durasi 10 menit selama enam hari berturut-turut pada pagi hari dan *expressive writing* dengan journaling book berdurasi 20 menit selama lima hari berturut-turut pada sore hari. Diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sosial klien yang diukur dengan skala kecemasan sosial (Saragih, 2021) yaitu dari skor 54 menjadi 36 pada hari terakhir setelah pemberian

terapi. Hal ini sejalan dengan sebuah penelitian yang menyimpulkan bahwa terapi *butterfly hug* berpengaruh secara signifikan pada penurunan tingkat kecemasan remaja (Musmiler et al., 2025) Diperkuat dengan pengaruh terapi *expressive writing* sesuai dengan penelitian Anggrawati dan Fidiarohana (2024) yang menyebutkan bahwa *expressive writing therapy* terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada remaja korban bullying dari tingkat kecemasan parah menjadi sedang.

Berdasarkan hasil evaluasi respons subjektif klien setelah pemberian terapi *butterfly hug* dan *expressive writing*, diketahui bahwa klien merasa lebih tenang, verbalisasi perasan khawatir dan malu berkurang, klien mampu menggali perasaan dan melakukan refleksi diri, serta kemampuan berinteraksi klien mulai pulih kembali. Salah satu tujuan dari pemberian terapi pada penelitian ini adalah membangun perasaan tenang dan nyaman pada diri klien. Metode *butterfly hug* melibatkan gerakan memeluk diri sendiri yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman serta terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah serta membantu menciptakan ketenangan (Novalia & Agustina, 2024). Sedangkan *expressive writing therapy* berupa terapi refleksi yang menjadi fasilitas bagi individu untuk mengubah kognitifnya, meregulasi emosi agar lebih baik, melalui sarana katarsis untuk memperoleh energi baru, meredakan tekanan emosional, serta memberi kesempatan untuk lebih fokus pada tujuan serta perilaku (Syah & Dewiyuliana, 2023).

Secara fisiologis, pemberian *butterfly hug* terapi dapat menstimulasi perasaan tenang dan nyaman. Terapi *butterfly hug* pada prosesnya dapat

mengembalikan pikiran dari kondisi hyperarousal menjadi kondisi rileks yang bekerja secara alami melalui pikiran positif, afirmasi, hipnosis, dan relaksasi untuk pemulihan diri ((Wardhani et al., 2025). Hal ini disebabkan karena pada prosesnya melibatkan latihan pernapasan yang meningkatkan aktivitas parasimpatik dan memberikan efek keseimbangan kadar oksigen dan karbodioksida dalam tubuh, menormalkan denyut jantung, serta mengurangi ketegangan otot yang merangsang respons relaksasi tubuh (Jamil et al., 2025).

Gerakan sentuhan fisik antara tangan dan dada dapat meningkatkan produksi hormon serotonin yang berperan penting sebagai neurotransmitter dalam memengaruhi bagian otak dengan efek samping langsung yaitu memberikan efek tenang dan rileks pada tubuh melalui proses pengurangan disregulasi fisiologis dan emosional (Wardhani et al., 2025). Selain itu, gerakan menepuk pada dada secara perlahan dengan membayangkan rasa aman dan nyaman dapat menurunkan kadar hormon stres seperti adrenokortikotropik (ACTH) dan kortisol serta meningkatkan sekresi hormon endorfin yang menimbulkan efek relaksasi (Aulawi et al., 2025).

Perasaan lega ketika dapat mengutarakan perasaan melalui tulisan juga dirasakan klien setelah menulis pada journaling book dalam sesi terapi expressive writing. Kegiatan menulis journaling dapat menjadi ruang refleksi bagi remaja untuk mengolah kecemasan dan tekanan perasaan serta mengasah kecakapan pengendalian diri yang berguna dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari (Mannesa & Nur, 2025).

Indikator keberhasilan pada pemberian terapi

pada penelitian ini juga dapat dinilai dari kemampuan klien dalam mengenali respons subjektif pada suatu situasi. Sesuai dengan tujuan expressive writing yaitu membantu individu mengekspresikan perasaan cemas dan memberikan kesempatan untuk memproses emosi tersebut secara mendalam sehingga dapat mengurangi ketegangan sebelum menghadapi situasi baru baru (Apriani, 2024). Expressive writing sebagai kegiatan katarsis yang meredakan ketegangan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan orang lain, meningkatkan ekspresi dan harga diri yang keratif, memperkuat komunikasi dan hubungan interpersonal (Fatimatuzzahro et al., 2023). Setelah melakukan terapi expressive writing, klien mampu mengidentifikasi dan membuat penilaian bagaimana dirinya beraksi atau merespons kondisi yang membuat perasaannya menjadi tidak nyaman hingga akhirnya dapat membangun pemahaman dan kemampuan diri dalam menghadapi berbagai situasi.

Evaluasi subjektif dari klien yang semula lebih memilih untuk diam saat di kelas, pada hari terakhir sesi terapi klien mengatakan bahwa dirinya sudah banyak mengobrol dengan teman satu meja dan berani untuk menyapa semua teman satu asramanya. Terapi butterfly hug memberikan stimulasi pada individu untuk menjadi lebih tenang, merasa aman disertai peningkatan rasa percaya diri sehingga mengubah rasa malu berkomunikasi dengan orang baru karena adanya perubahan positif dalam diri remaja melalui afirmasi positif yang diberikan (Musmiler et al., 2025). Selain itu, butterfly hug juga membantu perasaan menjadi rileks dan dapat diartikan sebagai rasa berterima kasih kepada diri sendiri karena telah mampu melewati berbagai rintangan yang

dihadapi (Widilestari et al., 2025). Perkembangan kemampuan interaksi sosial klien di sekolah menunjukkan perubahan yang cukup meningkat. Hal ini menunjukkan evaluasi positif dari pemberian butterfly hug yang memberikan penguatan pada diri klien.

Pada akhir sesi terapi, hasil evaluasi menunjukkan bahwa klien mampu mengenali respons subjektif terhadap situasi, berupa refleksi terhadap situasi yang dialaminya. Expressive writing dapat menjadi media untuk melakukan refleksi diri dengan pengeksplorasi dan pemahaman perasaan yang mendalam terhadap apa terjadi pada diri sendiri (Maulida & Fitriyani, 2023). Selain itu, terapi butterfly hug yang diberikan tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri dan mengajarkan siswa bagaimana cara untuk mengelola emosi (Novalia & Agustina, 2024).

### Keterbatasan Penelitian

Menggunakan sesain penelitian *single case study* sehingga tidak dapat melakukan perbandingan pengaruh terapi *butterfly hug* dan *expressive writing* pada kasus individu yang berbeda. Penelitian menggunakan kuesioner skala ukur pada variabel kecemasan sosial yang menunjukkan pembagian item berdasarkan dimensinya sehingga hasil penelitian belum dapat menunjukkan perubahan tingkat kecemasan sosial berdasarkan aspek-aspek yang memengaruhinya secara objektif.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian terapi *butterfly hug* selama 10 menit sebanyak 6 sesi dan *expressive writing* selama 20 menit sebanyak 5 sesi dalam enam hari berturut-turut

berpengaruh secara positif pada tingkat kecemasan sosial klien dengan skala kecemasan sosial klien yaitu 54 sebelum pemberian terapi yang turun menjadi 36 setelah pemberian terapi. Remaja merasa lebih tenang, perasaan tidak nyaman ketika berinteraksi dengan teman sudah berkurang, dan mampu membuat penilaian yang lebih rasional terhadap situasi yang dihadapinya.

Asuhan keperawatan pada Nn. NNM dengan diagnosis keperawatan ansietas berfokus pada tujuan untuk menurunkan tingkat ansietas dan meningkatkan kesadaran diri melalui terapi relaksasi berupa terapi *butterfly hug* dan *expressive writing* dengan capaian akhir verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dialami cukup menurun, kontak mata membaik, verbalisasi perasaan pada orang lain meningkat, kemampuan mengenali respons subjektif terhadap situasi meningkat, dan interaksi dengan orang lain cukup meningkat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di indonesia dan faktor yang mempengaruhi: literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51.
- Anggrawati, T., & Fidiarohana, R. (2024). Penerapan Expressive Writing Therapy dntuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Remaja Korban Bullying di SMA N 14 Semarang. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 162–172.
- Apriani, P. (2024). *Expressive Writing Therapy dan*

- Exposure Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying [Tesis]. Universitas Muhammadiyah Malang.
- 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.
- Aulawi, A. Q., Romdhona, N., Wulandari, S., Kurniyawan, E. H., Kurniawan, D. E., Alfid, A. T., Nur, K. R. M., & Agustin, L. (2025). The Effect of Stress Management Education through Butterfly Hug on the Level of Community Knowledge. *Journal of Community Empowerment Multidisciplinary*, 3(1), 78–87.
- Chaira, R., & Taufik, T. (2025). The Relationship Between Self-Confidence and Peer Social Acceptance. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 4(1), 315–324. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i1.451>
- Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2023). Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), 57. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>
- Fatimatuzzahro, L., Woronia, I., Mayalanti, R. A., & Maryana, M. (2023). Penerapan expressive writing untuk mengurangi communication apprehension. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 5(3), 8–13.
- Hidayati, N. O., Diana, D. L., Astuti, I. S., Herviyanti, M. M., & Kamila, S. R. (2022). Interventions among Child and Adolescent Inmates with Anxiety: A Literature Review. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 8(3), 411–418.
- Jamil, N. A. Q., Rifdah, A., & Pratiwi, N. Y. (2025). Pelatihan butterfly hug untuk mereduksi ide bunuh diri pada dewasa awa. *PROCEDIA: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 13(2), 120–127.
- Mahyuni, T., & Ramadhan, S. C. (2025). Exploring the Effectiveness of Self-Healing Butterfly Technique for Anxiety Management: A Systematic Review. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 240–250. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v4i1.4775>
- Mannesa, M. N. H. I. S., & Nur, I. D. M. (2025). Peningkatan Regulasi Diri Melalui Journaling: Studi Pada Remaja Perempuan. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 8(2), 16–30.
- Maulida, S. A., & Fitriyani, H. (2023). Pengaruh expressive writing therapy terhadap stres akademik yang timbul pada siswa sma swasta di jakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(1), 65–75.
- Mawaddah, N., & Prasya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125.
- Musmiler, E., Budiarti, I. S., & Salim, D. R. (2025). Pengaruh penerapan terapi butterfly hug terhadap tingkat kecemasan remaja. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 7(1), 118–130.
- Novalia, N., & Agustina, J. (2024). Penerapan teknik butterfly hug untuk meredakan kecemasan dalam pembelajaran bahasa indonesia pada

- siswa kelas ix.8 di smp negeri 7 palembang. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(5), 403–410.
- PPNI, T. P. S. D. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*, Edisi 1. Persatuan Perawat Indonesia.
- Qolbi, S., Saputri, M., Khairani, S. P., Yuni, D. D., & Hafidzoh, A. El. (2025). Efektivitas Expressive Writing Terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 723–734. <https://doi.org/10.63822/3zrgyt57>
- Rosawati, Y. A. O., Winta, M. V. I., & Pratiwi, M. M. S. (2025). Kecemasan sosial pada remaja awal: sebuah tinjauan literatur tentang faktor penyebab dan dampaknya. *Psikofusi: Jurnal Psikologi Integratif*, 7(6), 45–56.
- Saragih, I. (2021). *Hubungan antara harga diri dengan kecemasan pada remaja di sman 4 binjai* [Skripsi]. Universitas Medan Area.
- Sigarlaki, M. A., & Nurvinkania, A. A. (2022). Hubungan Kecemasan Sosial dengan Pengungkapan Diri dalam Hubungan Pertemanan. *Humanitas*, 6(3).
- Sinurat, N., Balqis Zainuddin, M., Samosir, D. L., Ginting, A., Syahputra, A., Hsb, S., Pendidikan, P., & Olahraga, K. (2025). *Perkembangan remaja usia 10-18 tahun dalam kehidupan sosial*. 9(1), 50–60. <http://ejournal.iakntarutung.ac.id/index.php/humaniora>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 1917–1928.
- Syah, A. Y. (2023). The Effect of Expressive Writing Therapy in Reducing Anxiety Levels in Adolescent Bullying Victims. *Babali Nursing Research*, 4(3), 337–347.
- Syah, A. Y., & Dewiyuliana, D. (2023). The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Reducing Anxiety Levels in Teenage Bullying Victims. *Media Keperawatan Indonesia*, 6(3), 175. <https://doi.org/10.26714/mki.6.3.2023.175-183>
- Wardhani, D. B. D., Sundari, R. I., & Apriliyani, I. (2025). Penerapan Terapi Butterfly Hug untuk Mengelola Kecemasan Ujian pada Remaja di SMP Negeri 9 Purwokerto. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(5), 718–725. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i5.635>
- Widilestari, N. M. P., Udayani, N. P. M. Y., Puspita, M. M., & Aswitami, N. G. A. P. (2025). Pengaruh Pemberian Metode Butterfly Hug Dengan Terapi Musik Ambient Terhadap Kecemasan Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 15(2), 102–108.
- Yudianfi, Z. N. (2022). Kecemasan sosial pada remaja di desa selur ngrayun ponorogo. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 12–19.