

EFEKTIFITAS TERAPI *BUTTERFLY HUG* TERHADAP KESEHATAN MENTAL: STRES ORANG TUA DENGAN ANAK KEBUTUHAN KHUSUS DI SLB YOGYAKARTA

Erik Adik Putra Bambang Kurniawan*, Ruthy Ngapiyem

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Email: erik@stikesbethesda.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan : Orang tua dengan anak kebutuhan khusus berisiko mengalami stres karena ketidakmampuan anak untuk diatur maupun penyesuaian diri dengan lingkungan. Salah satu jenis terapi yang dapat membantu menangani stres adalah Butterfly Hug. *Butterfly Hug* adalah teknik psikoterapi untuk menenangkan suatu amarah dan membuang rasa trauma perasaan seseorang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *Quasi-Experimental Design* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest* tanpa menggunakan *control group*. **Hasil Penelitian:** hasil uji wilcoxon menunjukkan Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,00. Karena Nilai P value $< \alpha : 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. **Kesimpulan:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efektifitas *Terapi Butterfly Hug terhadap kesehatan mental: stres Orang Tua Dengan Anak Kebutuhan Khusus Di SLB Yogyakarta*. **Saran:** Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mencari pembandingan yang sepadan dengan *Terapi Butterfly Hug* untuk dapat diambil mana yang lebih efektif dalam mengatasi masalah Kesehatan Mental: Stres .

Kata kunci: Anak Kebutuhan Khusus, *Butterfly Hug*, Stres

ABSTRACT

Introduction : Parents with children with special needs are at risk of experiencing stress due to the child's inability to be regulated and adjusted to the environment. One type of therapy that can help deal with stress is the *Butterfly Hug*. *Butterfly Hug* is a psychotherapy technique to get angry and get rid of the trauma of one's feelings. **Methods:** This study used a *Quasi-Experimental Design* with a *One-Group Pretest-Posttest* design without using a control group. **Research Results:** Wilcoxon test results show Asymp. Sig (2-tailed) is worth 0.00. Because the P value $< : 0.05$, then H_a is accepted and H_o is rejected. **Conclusion:** The results showed that there was an effectiveness of *Butterfly Hug Therapy on mental health: stress of parents with special needs children at SLB Yogyakarta*. **Suggestion:** For future researchers, it is hoped that they will find a comparison that is commensurate with *Butterfly Hug Therapy to determine which one is more effective in overcoming the problem of Mental Health: Stress*.

Keywords: Children with Special Needs, *Butterfly Hug*, Stress

PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus atau yang sering di kenal dengan ABK merupakan anak yang memiliki kelainan dan kesulitan belajar secara kompleks yang berbeda dengan teman seusianya. Anak berkebutuhan khusus membutuhkan pelayanan yang lebih intens dibandingkan dengan anak normal seusianya. Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus akan memiliki tekanan yang sangat besar dalam pengasuhan. Orang tua dengan anak berkebutuhan khusus dilaporkan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dari orang tua dengan anak-anak yang berkembang secara normal (Olsson & Hwang, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan data bahwa 3 dari 5 orang tua dengan anak bekebutuhan khusus yang sekolah di SLB Yogyakarta mengatakan stres selama mengurus anak dalam kehidupan sehari-hari. Anak sering membuat emosi orang tua meningkat dan sampai mengalami rasa sakit kepala selama merawat anak sehari-hari. Terdapat berbagai terapi untuk meredakan stres orang tua dalam mengasuhh anak dengan kebutuhan khusus seprti halnya: terapi nafas dalam, terapi refresing, terapi emosional dengan menangis, serta melakukan kegiatan untuk distraksi stres. Salah satu jenis terapi yang dapat membantu menangani stres adalah *Butterfly Butterfly hug* atau yang dikenal dengan terapi BH yang merupakan sebuah metode *Stimulasi Bilateral* (BLS) seperti gerakan mata ataupun ketukan untuk memproses ulang traumatis bagi individu atau kelompok untuk menenangkan diri (Artigas, 2014). Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui efektifitas *Butterfly hug* (BH) terhadap penurunan tingkat stres orang tua dengan anak berkebutuhan khusus.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan *Quasi-Experimental Design* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest* tanpa menggunakan *control group*. *Pretest* dan *post test* terkait dengan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa pemberian terapi *butterfly* yang dilakukan di salah satu SLB yang berada di Yogyakarta. Tehnik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, dengan jumlah 30 responden. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9-14 Agustus 2022. Penelitian ini telah dinyatakan memenuhi persyaratan etika penelitian pada tanggal 5 Agustus 2022 melalui Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, dengan nomor surat No.157/KEKP.02.01/VIII/2022.

HASIL

1. Analisa Univariat

Tabel 1.
 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, Tingkat Stres Pre-Intervensi dan Tingkat Stres Post-Intervensi Pada Orang Tua Dengan Anak Kebutuhan Khusus Di SLB Yogyakarta

Karakteristik Responden	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	30.0
Perempuan	21	70.0
Usia		
17-25 tahun	5	16.7
26-35 tahun	3	10.0
36-45 tahun	13	43.3
46-55 tahun	6	20.0
56-65 tahun	3	10.0
Tingkat Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0
Sekolah Dasar	1	3.3
Sekolah Menengah Pertama	3	10.0
Sekolah Menengah Atas	15	50.0
Perguruan Tinggi	11	36.7
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	18	60.0
Karyawan Swasta	9	30.0
Wirausaha	3	10.0
Pegawai Negri	0	0
Tingkat Stres Pre-Intervensi		
Stres Normal	0	0
Stres Ringan	25	83.3
Stres Sedang	4	13.3
Stres Berat	1	3.3
Stres Sangat Berat	0	0
Tingkat Stres Post-Intervensi		
Stres Normal	25	83.3
Stres Ringan	4	13.3
Stres Sedang	1	3.3
Stres Berat	0	0
Stres Sangat Berat	0	0

2. Analisis Bivariate

Tabel 2.
 Uji Saphiro-Wilk Pada Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Butterfly Hug Pada Orang Tua Dengan Anak Kebutuhan Khusus Di SLB Yogyakarta

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Tingkat Stres Sebelum <i>Terapi Butterfly Hug</i>	.471	30	.000
Tingkat Stres Sesudah <i>Terapi Butterfly Hug</i>	.471	30	.000

Tabel 3.
Uji wilcoxon

	Strespost - Strespre
Z	-4.817 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Sumber : Data Hasil Analisa (2022)

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 21 responden (70,0%), sedangkan yang paling sedikit adalah responden dengan jenis kelamin laki-laki, yaitu 9 responden (30,0%). Hasil penelitian terkait dari Rompas (2018), menyebutkan hal yang sama yaitu sebagian besar karakteristik responden berjenis kelamin perempuan. Dalam penelitian ini mayoritas responden yang berjenis kelamin perempuan merupakan orangtua (ibu) dari anak kebutuhan khusus. Berdasarkan hasil penelitian dimana laki-laki lebih sedikit dari pada perempuan karena apabila di lihat dari segi emosional laki-laki terkait risiko stresnya lebih rendah dri pada perempuan sehingga kaum perempuan lebih banyak yang tertaik menajdi responden. Hasil penelitian ini didukung oleh Tangkudung (2014), yang menyebutkan bahwa laki-laki mempunyai kemampuan adaptasi yang lebih dalam menghadapi tugas perkembangan dan stresor yang dimiliki jika dibandingkan dengan perempuan. Menurut asumsi peneliti, responden perempuan lebih banyak berkenan menjadi responden karena mereka menyadari terkait risiko stres sangat tinggi, karena pada umumnya wanita lebih mengutamakan perasaan daripada logika dalam menghadapi suatu permasalahan, sehingga wanita lebih rentan terhadap stres.

Karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak adalah responden dengan kategori usia 36-45 tahun yaitu sebanyak 13 responden (43,3%), sedangkan yang paling sedikit adalah responden dengan kategori usia 26-35 tahun dan 56-65 tahun, yaitu masing-masing 3 responden (10,0%). Mayoritas usia responden termasuk ke dalam usia dewasa akhir (36-45 tahun). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin dewasa usia dari responden, maka fungsi keluarganya semakin baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herawati (2020), yang menyatakan bahwa usia responden memiliki pengaruh yang positif pada fungsi keluarga. Dalam rentang usia dewasa, seorang responden akan menjadi lebih bijak serta lebih mampu dalam menempatkan peran dan juga fungsi keluarga pada keluarganya. Perihal ini disebabkan pada rentang usia tersebut, mereka bisa lebih bijak dan matang secara emosi. Disamping itu, responden dengan rentang usia dewasa akhir akan lebih mampu mengatur kesetaraan antara pekerjaan dan tanggungjawab selagi perubahan fisik dan psikis orang tersebut meningkat karena penuaan. Menurut asumsi peneliti, pada usia dewasa akhir merupakan usia dimana

sesorang sudah mampu dalam dalam mengontrol emosional sehingga meminimalkan dapat memicu timbulnya stres terutama saat mengasuh anak dengan kebutuhan khusus.

Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan paling banyak adalah responden dengan tingkat pendidikan sekolah menengah atas yaitu sebanyak 15 responden (50,0%), sedangkan yang paling sedikit adalah responden dengan tingkat pendidikan sekolah dasar, yaitu 1 responden (3,3%). Tidak ada responden yang tidak sekolah. Dalam penelitian Herawati (2020) yang menyatakan bahwa responden dengan tingkat pendidikan lebih tinggi, kemampuan emosional dalam mengelola tingkat stres lebih baik daripada responden dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa walaupun hanya sedikit responden dengan tingkat pendidikan sekolah menengah atas hingga perguruan tinggi, namun jawaban dari kuesioner responden tersebut menunjukkan bahwa interpretasi skor total untuk tingkat stres adalah ringan. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan lebih paham tentang pemahaman terhadap emosional seseorang. Menurut asumsi peneliti apabila tingkat pendidikannya tinggi, responden tersebut tentunya akan lebih memahami anggota keluarga dengan kebutuhan khusus sehingga risiko stres sangat kecil.

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan paling banyak adalah responden dengan tidak bekerja yaitu sebanyak 18 responden (60,0%), sedangkan yang paling sedikit adalah responden dengan pekerjaan wirausaha, yaitu 3 responden (10,0%). Dalam penelitian Herawati (2020) yang mengatakan bahwa skor penerapan fungsi keluarga responden yang mempunyai status bekerja itu lebih besar dibanding dengan responden yang tidak bekerja. Hal ini sejalan dengan Azmi (2017), bahwa permasalahan kompleks yang berhubungan dengan tugas perkembangan ataupun peran orangtua salah satunya adalah terkait pekerjaan ataupun finansial. Masalah pekerjaan atau finansial yang ada pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus dapat juga memunculkan stress dan tekanan mental yang akan menyusutkan tingkat kualitas hidup karena finansial yang dipunyai memiliki peran yang berarti dalam usaha guna menciptakan hidupnya menjadi berkualitas dan tentunya itu akan berpengaruh pada fungsi keluarga.

Tingkat stres pre-intervensi terapi *butterfly hug* paling banyak adalah responden dengan tingkat stres ringan yaitu sebanyak 25 responden (83,3%), sedangkan yang paling sedikit adalah responden dengan tingkat stres berat, yaitu 1 responden (3,3%). Tidak ada responden dengan tingkat stres normal maupun sangat berat. Berdasarkan penelitian tingkat stres ringan menjadi jawaban terbanyak pada saat penelitian berlangsung. Banyaknya orang tua/ wali yang mengalami stres ringan adalah wajar karena stres ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, umumnya dirasakan oleh setiap orang. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan berbahaya. Menurut asumsi peneliti tingkat stres ringan seorang individu karena tiap individu memiliki perubahan emosi dan perilaku yang berbeda. Upaya yang dilakukan setiap

responden penelitian cukup variatif seperti melakukan hobi dan responden memiliki berbagai alternatif dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapi. Selain itu, dukungan keluarga dan sahabat merupakan dukungan positif bagi responden sehingga mampu mengendalikan stres yang begitu berat dirasakan selama mengasuh anggota keluarga dengan kebutuhan khusus. Tingkat stres yang paling tinggi adalah tingkat stres sangat berat 1 responden dengan hasil saat wawancara responden mengatakan anaknya susah di arahkan, selalu bikin pusing dan membuat lelah. Responden yang mengalami tingkat stres sangat berat beberapa kali dan sering kali merasakan yaitu mudah marah terhadap hal kecil, sulit untuk relaksasi, mudah merasa kesal, merasa banyak menghabiskan energi karena cemas, menjadi tidak sabaran, mudah tersinggung, sulit untuk beristirahat, mudah marah, sulit tenang, sulit mentoleransi, sedang merasa gelisah, tidak dapat memaklumi hal apapun, mudah gelisah.

Tingkat stres post-test terapi butterfly hug paling banyak adalah responden dengan tingkat stres normal yaitu sebanyak 25 responden (83,3%), sedangkan yang paling sedikit adalah responden dengan tingkat stres sedang, yaitu 1 responden (3,3%). Tidak ada responden dengan tingkat stres berat maupun sangat berat. Apabila dibandingkan dengan tingkat stres pre-intervensi dapat dinyatakan ada perubahan skala pada tingkat stres responden. Supaya stres responden berkurang, relaksasi adalah salah satu cara untuk mengurangi tingkat stres yaitu dengan butterfly hug. Butterfly hug atau pelukan kupu-kupu adalah salah satu cara stimulasi secara mandiri untuk meredakan perasaan cemas dan mampu membuat diri menjadi lebih tenang. Butterfly hug (BH) adalah metode Stimulasi Bilateral (BLS) seperti gerakan mata atau ketukan untuk memproses ulang traumatis bagi individu atau kelompok untuk menenangkan diri (Artigas, 2014). Teknik menenangkan yang baik dapat mengurangi kecemasan maupun tingkat stres. Menurut Artigas (2020) salah satu manfaat butterfly hug yaitu untuk membuat pikiran menjadi tenang dan tubuh menjadi rileks, sehingga rasa cemas dan khawatir bisa mereda serta stres. Menurut asumsi peneliti terapi butterfly hug efektif digunakan untuk mengatasi stres, terbukti dengan adanya perbedaan nilai tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi.

2. Analisa Bivariat

Hasil uji wilcoxon menunjukkan Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,00. Karena Nilai P value $< \alpha : 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang artinya ada efektifitas Terapi Butterfly Hug terhadap kesehatan mental: stres Orang Tua Dengan Anak Kebutuhan Khusus Di SLB Yogyakarta. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terkait oleh Hildegardis (2021), dengan judul penelitian "Pengaruh butterfly hug terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat empat (4) Program Studi Sarjana Keperawatan dalam penyusunan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021" yang menyatakan bahwa ada pengaruh butterfly hug terhadap tingkat stres mahasiswa yang di buktikan dengan hasil uji wilcoxon menunjukkan p yang dihasilkan yaitu 0,000.

Hasil penelitian ini juga di sesuai dengan manfaat butterfly hug menurut Artigas (2020), yaitu :Untuk membuat pikiran menjadi tenang dan tubuh menjadi rileks, sehingga rasa cemas dan khawatir bisa meredah serta stres. Menurut asumsi peneliti dengan adanya perubahan nilai tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi dapat dinyatakan Gerakan butterfly hug (Gerakan Kupu-kupu) bermanfaat untuk membuat pikiran menjadi tenang dan tubuh menjadi rileks, sehingga rasa cemas dan khawatir bisa meredah serta stres. Butterfly hug dapat menekan rasa stres melalui penciptaan rasa nyaman dan rileks disertai imajinasi, sehingga dapat merangsang meningkatnya endorfin dalam tubuh dan menurunkan ACTH. Peningkatan endorfin dan penurunan ACTH ini menyebabkan hormon kortisol menurun dan tingkat stres menjadi turun dan butterfly hug mudah dilakukan hanya dengan tepukan dan merangkul diri sendiri.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 21 responden (70,0%), usia paling banyak adalah responden dengan kategori usia 36-45 tahun yaitu sebanyak 13 responden (43,3%). Tingkat pendidikan paling banyak adalah responden dengan tingkat pendidikan sekolah menengah atas yaitu sebanyak 15 responden (50,0%). Pekerjaan paling banyak adalah responden dengan tidak bekerja yaitu sebanyak 18 responden (60,0%). Tingkat stres pre-intervensi terapi *butterfly hug* paling banyak adalah responden dengan tingkat stres ringan yaitu sebanyak 25 responden (83,3%). Tingkat stres post-intervensi terapi *butterfly hug* paling banyak adalah responden dengan tingkat stres normal yaitu sebanyak 25 responden (83,3%) Hasil uji wilcoxon menunjukkan Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,00. Karena Nilai P value < α : 0,05, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada efektifitas *Terapi Butterfly Hug terhadap kesehatan mental: stres Orang Tua Dengan Anak Kebutuhan Khusus Di SLB Yogyakarta*.

Saran

Bagi Sekolah Luar Biasa (SLB) Terapi *Butterfly Hug* dapat diharapkan untuk diterapkan kepada orang tua siswa ataupun wali murid untuk mengontrol Kesehatan Mental: Stres. Diharapkan institusi pendidikan menjadikan Terapi *Butterfly Hug* sebagai salah satu bentuk terapi yang dapat diterapkan sebagai pengabdian kepada masyarakat dalam penanganan Kesehatan Mental: Stres Orang Tua Dengan Anak Kebutuhan Khusus. Serta diharapkan Terapi *Butterfly Hug* diterapkan secara mandiri dan rutin untuk mencegah Kesehatan Mental: Stres Orang Tua Dengan Anak Kebutuhan Khusus. Bagi peneliti yang berminat untuk mengembangkan penelitian ini, diharapkan mencari pembandingan yang sepadan dengan Terapi *Butterfly Hug* untuk dapat diambil mana yang lebih produktif dalam mengatasi masalah Kesehatan Mental: Stres Orang Tua Dengan Anak Kebutuhan Khusus.

UCAPAN TERIMAKASIH

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dalam proses penelitian ini. Kepala Sekolah SLB yang telah memberikan izin dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus M. Hardjana, 2011. *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres* Yogyakarta: Kanisius.
- Artigas, L. (2020). *EMDR-Integrative Group Treatment Protocol for Ongoing Traumatic Stress (EMDR-IGTP- OST)*. New York, NY: Springer Publishing
- Artigas, L., Jarrerro Ignacio. (2014). *The butterfly hug method for bilateral stimulation*
- Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Ekawarna, H. 2018. *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta: Bumi Aksara
- Gomes, Fernando Cardoso. 2015. *Perpustakaan Nasional Timor Leste*. Skripsi. Universitas Gadjah Mada
- Hildegardis (2021). *Pengaruh butterfly hug terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat empat (4) Program Studi Sarjana Keperawatan dalam penyusunan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021*. Skripsi. STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
- Irwanto. (2008). *Motivasi dan Pengukuran Perilaku*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Ilahi, Mohammad Takdir. 2013. *Pendidikan Inklusi: Konsep dan Aplikasi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Olsson & Hwang. (2008). Socioeconomic and psychological variables as risk and protective factors for parental well-being in families of children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2008.01081.x>
- Menunjang Studi Mahasiswa FISIP Universitas Sam Ratulangi. *Journal "Acta Diurna"*. 3 (4), 1-11
- Ramadhan, M. 2013. *Ayo Belajar Mandiri Pendidikan Keterampilan dan Kecakapan Hidup untuk Anak Berkebutuhan Khusus*. Jogjakarta: Javalitera
- Tangkudung, J.P.M (2014). *Proses Adaptasi Menurut Jenis Kelamin Dalam*
- Yosep, I. (2013). *Keperawatan Jiwa (Edisi Revisi)*. Bandung: Refika Aditama