



Penerapan Terapi *Butterfly Hug* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Lansia Yang Mengalami Harga Diri Rendah Dengan Diagnosa Medis Skizofrenia Di Puskesmas Pare Kabupaten Kediri

Nia Sofi Qurotul¹, Norma Risnasari², Dhian Ika Prihananto³

^{1,2,3} D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. Ahmad Dahlan No.76, Majoroto, Indonesia

Email korespondensi: niasopi13@gmail.com

Diterima:
23 Juli 2025

Dipresentasikan:
26 Juli 2025

Terbit:
18 September 2025

ABSTRAK

Harga diri rendah merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan tidak berharga, kurang percaya diri, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Lansia dengan skizofrenia memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan harga diri akibat isolasi sosial dan stigma masyarakat. Terapi *Butterfly Hug* adalah teknik psikologis nonfarmakologis yang bertujuan menurunkan emosi negatif dan memperkuat persepsi positif. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis lansia yang mengalami harga diri rendah dengan diagnosa medis skizofrenia sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Butterfly Hug*. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian ini adalah dua lansia yang mengalami harga diri rendah dan telah terdiagnosis skizofrenia. Analisis skor harga diri dilakukan menggunakan kuesioner *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) untuk mengetahui perubahan tingkat percaya diri. Pengukuran dilakukan selama tiga hari dengan durasi 10–15 menit setiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor harga diri sebelum dan sesudah terapi *Butterfly Hug*, yaitu Subjek I meningkat dari 18 menjadi 22 dan Subjek II dari 16 menjadi 20. Terapi *Butterfly Hug* dapat meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri pada lansia yang mengalami harga diri rendah dengan diagnosa medis skizofrenia. Rekomendasi diperlukan konsistensi dalam penerapan terapi *Butterfly Hug* secara mandiri dan rutin untuk menurunkan harga diri rendah pada lansia dengan skizofrenia.

Kata Kunci : harga diri rendah, lansia, skizofrenia, *Butterfly Hug*

PENDAHULUAN

Harga diri rendah merupakan masalah keperawatan yang perlu ditangani secara tepat melalui intervensi yang sesuai. Gangguan harga diri digambarkan sebagai perasaan negatif terhadap diri sendiri, hilangnya kepercayaan diri, dan merasa gagal mencapai keinginan. Hal ini dapat terjadi secara situasional, misalnya karena trauma mendadak, atau secara kronis karena pola pikir negatif yang terbentuk dalam jangka waktu lama, seperti pada pasien dengan penyakit kronis atau yang telah lama dirawat (Azizah, 2016). Masa lansia merupakan tahap kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Penurunan ini dapat menyebabkan gangguan harga diri pada lansia, yang berisiko memicu depresi, menarik diri dari lingkungan sosial, serta menurunnya rasa percaya diri. Lansia dengan harga diri rendah cenderung mengalami peningkatan



gejala depresi, namun intervensi seperti terapi aktivitas kelompok dan terapi kognitif perilaku dapat membantu menurunkan tingkat depresi tersebut (Suzanna, Mustikasari, & Wardhani, 2016).

World Health Organization (WHO), pada tahun 2025 jumlah lansia di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang, dengan sekitar 75% di antaranya berada di negara berkembang (WHO, 2002). Di Indonesia, jumlah lansia diperkirakan mencapai 33,7 juta jiwa atau sekitar 11,8% dari total penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Menurut WHO (2017), sekitar 15% dari populasi lansia dunia mengalami gangguan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan skizofrenia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi rumah tangga di Provinsi Jawa Timur yang memiliki gejala skizofrenia tercatat sebesar 4,2%, sedangkan yang memiliki gejala dan sudah didiagnosa mencapai 3,0%. Data ini menunjukkan bahwa gangguan jiwa berat seperti skizofrenia masih menjadi perhatian serius dalam upaya pelayanan kesehatan mental di wilayah tersebut (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, jumlah penderita skizofrenia tercatat sebanyak 3.643 orang, dan seluruhnya telah mendapatkan pelayanan kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, 2022). Jumlah lansia penderita skizofrenia diwilayah Puskesmas Pare sendiri berjumlah 49 orang menurut data yang diperoleh sejak 2016-2025 (Puskesmas Pare, 2025).

Skizofrenia merupakan gangguan jiwa berat yang memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan berperilaku. Penderita skizofrenia kerap mengalami delusi, halusinasi, serta disorganisasi dalam berpikir dan berbicara, yang dapat menyebabkan gangguan fungsi sosial dan personal Lansia dengan skizofrenia rentan mengalami isolasi sosial, kehilangan makna hidup, serta penurunan harga diri yang signifikan. Ketidakmampuan membedakan realitas dan gangguan dalam interaksi sosial membuat mereka sulit membangun atau mempertahankan rasa percaya diri. Mereka cenderung merasa terisolasi, tidak dimengerti oleh lingkungan sekitar (Azizah, 2016).

Harga diri rendah pada lansia dapat terjadi akibat proses penuaan yang menimbulkan berbagai perubahan fisik dan psikologis, seperti penyakit kronis, ketergantungan, dan kehilangan peran sosial (Andesty & Syahrul, 2018). Perubahan ini mendorong lansia menarik diri dari lingkungan sosial, merasa tidak berguna, dan berujung pada depresi serta rendahnya harga diri. Kondisi tersebut dapat diperparah oleh adanya gangguan jiwa seperti skizofrenia, yang dapat mengganggu persepsi diri serta menurunkan fungsi sosial individu (Azizah, 2016). Ketika lansia tidak lagi mampu memaknai hidup secara positif, mereka berisiko mengalami krisis psikologis, sehingga diperlukan intervensi seperti life review therapy untuk membantu mereka membangun makna hidup dan memperkuat harga diri (Nancye, Husni, dan Sawitri 2022).

Menurut Mar'atussolikha, Amalia, dan Pratama (2024, dikutip dalam Aulia, Yuliastuti, & Suyatno, 2024) Secara umum, permasalahan harga diri rendah dapat ditangani melalui pendekatan psikologis, salah satu teknik intervensi psikologis non-farmakologis yang mudah diterapkan secara mandiri dan memiliki efek positif



terhadap regulasi emosi serta penguatan harga diri adalah terapi *Butterfly Hug*. Terapi ini merupakan bagian dari pendekatan *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) yang dikembangkan untuk membantu lansia mengatasi trauma dan tekanan psikologis. Teknik ini sangat mudah dipahami oleh lansia karena caranya yang mudah, cukup dengan menyilangkan tangan di dada lalu melakukan ketukan bergantian. Meskipun lansia sering mengalami penurunan fisik, psikologis, sosial, maupun mental, gerakan sederhana ini justru mampu merangsang aktivasi kedua sisi otak, sehingga menciptakan rasa aman, nyaman, dan tenang, selain itu teknik ini dapat dilakukan kapan saja, dimana saja dan gratis tanpa pungutan biaya. Penelitian oleh Girianto (2021) menunjukkan bahwa terapi *Butterfly Hug* dapat memberikan peningkatan rasa percaya diri serta penghargaan diri pada lansia yang mengalami kecemasan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Terapi *Butterfly Hug* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Lansia Yang Mengalami Harga Diri Rendah Dengan Diagnosa Medis Skizofrenia Di Puskesmas Pare Kediri”

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini terdapat 2 responden lansia yang mengalami harga diri rendah dengan diagnosa medis skizofrenia di Puskesmas Pare Kabupaten Kediri. Lokasi dari penelitian ini adalah di Puskesmas Pare Kabupaten Kediri. Penelitian ini menganalisis tingkat percaya diri lansia yang mengalami masalah harga diri rendah dengan diagnosa medis skizofrenia sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Butterfly Hug* dilaksanakan pada tanggal 4-8 Juni 2025, pelaksanaan dilakukan dengan waktu 3 kali kunjungan selama 1 minggu. Peneliti mengurus surat pengantar dan izin penelitian (Puskesmas ke Dinkes lalu ke Bakesbangpol), mencari data skizofrenia di puskesmas, mengisi kuesioner harga diri rendah, penerapan terapi *Butterfly Hug*, mengisi kuesioner lagi, kemudian membuat laporan hasil dalam bentuk tabel. Analisis data menggunakan analisa deskriptif yang mempunyai tujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti. Setelah dilakukan pengolahan data dan didapatkan hasil penelitian, maka data atau hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tingkat Harga Diri Sebelum Terapi *Butterfly Hug*

Tabel 4. 1 Hasil Skor Harga Diri Sebelum Dilakukan Terapi *Butterfly Hug*

| No. | Subjek | Hari | Hasil | Keterangan |
|-----|--------|------|-------|-------------------|
| 1 | Ny.R | 1 | 18 | Harga diri rendah |
| | | 2 | 19 | Harga diri rendah |
| | | 3 | 20 | Harga diri sedang |
| 2 | Ny.W | 1 | 16 | Harga diri rendah |
| | | 2 | 17 | Harga diri rendah |
| | | 3 | 19 | Harga diri rendah |

Berdasarkan tabel dan diagram 4.1 Pengukuran harga diri dilakukan menggunakan kuesioner *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) diketahui hasil tingkat skor harga diri selama tiga hari pada Ny.R dan Ny.W sebelum dilakukan terapi *Butterfly Hug*, pada hari pertama tingkat harga diri Ny.R adalah 18, sedangkan Ny.W adalah 16, hari kedua tingkat harga diri Ny.R adalah 19, sedangkan Ny.W adalah 17, hari ketiga tingkat harga diri Ny.R adalah 20, sedangkan Ny.W adalah 19. Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa Ny.R dan Ny.W mengalami harga diri rendah sebelum dilakukan terapi *Butterfly Hug*.

Harga diri rendah berdampak pada keseimbangan emosional dan fungsi sosial, ditandai dengan rasa tidak berharga, malu, minder, menarik diri, serta menurunnya perawatan diri (Trisongko, Prihatini, & Elwindra, 2024; Astuti, Saputri, & Haryadi, 2022). Menurut Risnasari (2024), ciri-cirinya meliputi perasaan pesimis, kontak mata minim, postur menunduk, serta berbicara lirih. Penanganan dapat dilakukan melalui pendekatan interpersonal, pemberian pujian, dan pelibatan pasien dalam aktivitas positif.

Keyakinan negatif yang menetap membuat individu meragukan dirinya sendiri, dan bila tidak ditangani akan berdampak pada akademik, pekerjaan, dan hubungan personal (Trisongko, Prihatini, & Elwindra, 2024; Astuti, Saputri, & Haryadi, 2022). Pada lansia, keterpisahan dari keluarga dapat memicu perasaan tersisih dan kehilangan makna hidup, sehingga menurunkan harga diri (Prihananto, Risnasari, Yoga, Sintia, & Solekhah, 2020).

Peneliti menyimpulkan bahwa kedua responden memiliki harga diri rendah sebelum diberikan terapi *Butterfly Hug*, karena sebelumnya belum pernah mendapat penatalaksanaan nonfarmakologis.

b. Tingkat Harga Diri Sesudah Terapi *Butterfly Hug*

Tabel 4. 2 Hasil Skor Harga Diri Sesudah Dilakukan Terapi *Butterfly Hug*

| No. | Subjek | Hari | Hasil | Keterangan |
|-----|--------|------|-------|-------------------|
| 1 | Ny.R | 1 | 19 | Harga diri rendah |
| | | 2 | 20 | Harga diri sedang |
| | | 3 | 22 | Harga diri sedang |
| 2 | Ny.W | 1 | 16 | Harga diri rendah |
| | | 2 | 18 | Harga diri rendah |
| | | 3 | 20 | Harga diri sedang |

Berdasarkan tabel dan diagram 4.2 Pengukuran harga diri dilakukan menggunakan kuesioner *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) diketahui hasil tingkat skor harga diri selama tiga hari pada Ny.R dan Ny.W sesudah dilakukan terapi *Butterfly Hug*, pada hari pertama tingkat harga diri Ny.R adalah 19, sedangkan Ny.W adalah 16, hari kedua tingkat harga diri Ny.R adalah 20, sedangkan Ny.W adalah 18, hari ketiga tingkat harga diri Ny.R adalah 22, sedangkan Ny.W adalah 20. Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa adanya peningkatan harga diri pada Ny.R dan Ny.W sesudah menerapkan



terapi Butterfly Hug.

Penelitian sebelumnya mendukung efektivitas Butterfly Hug dalam meningkatkan harga diri lansia dengan masalah psikologis. Azhara (2024) menemukan bahwa intervensi ini membantu lansia yang hidup sendiri mengatasi perasaan tidak berharga, sedangkan Ramdhani (2023) melaporkan peningkatan kenyamanan dan penerimaan diri pada lansia di panti sosial. Hasil serupa ditunjukkan oleh Adawiyah dkk. (2025) di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda, di mana lansia mengalami peningkatan percaya diri dan penurunan gejala psikologis. Penelitian Ramadhani dkk. (2020) juga menegaskan bahwa terapi ini memperkuat penerimaan diri dan harga diri secara signifikan.

Butterfly Hug dilakukan dengan menyilangkan tangan ke dada seperti memeluk diri, kemudian mengetuk bergantian untuk memberikan efek menenangkan dan meningkatkan penerimaan diri. Terapi ini diberikan 10–15 menit sekali sehari oleh peneliti, dan dapat dilanjutkan keluarga bila gejala penurunan harga diri muncul kembali.

Menurut peneliti, peningkatan harga diri yang terjadi meskipun belum drastis menunjukkan potensi besar jika dilakukan rutin dan konsisten. Hal ini sejalan dengan Risnasari (2024) yang menyatakan bahwa rasa percaya diri dapat ditumbuhkan melalui pendekatan edukatif dan reflektif, melibatkan pemahaman diri, penguatan konsep diri, dan dukungan lingkungan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian studi kasus yang dilakukan di Puskesmas Pare Kabupaten Kediri mengenai mengenai peningkatan harga diri rendah pada lansia yang mengalami harga diri rendah dengan diagnosa medis skizofrenia sebelum dan sesudah dilakukan terapi Butterfly Hug menunjukkan perubahan pola napas sebagai berikut :

1. Hasil Tingkat Harga Diri Sebelum Dilakukan Terapi *Butterfly Hug*
Hari pertama tingkat harga diri Ny.R adalah 18, sedangkan Ny.W adalah 16, hari kedua tingkat harga diri Ny.R adalah 19, sedangkan Ny.W adalah 17, hari ketiga tingkat harga diri Ny.R adalah 20, sedangkan Ny.W adalah 19.
2. Hasil Tingkat Harga Diri Sesudah Dilakukan Terapi *Butterfly Hug*
Hari pertama tingkat harga diri Ny.R adalah 19, sedangkan Ny.W adalah 16, hari kedua tingkat harga diri Ny.R adalah 20, sedangkan Ny.W adalah 18, hari ketiga tingkat harga diri Ny.R adalah 22, sedangkan Ny.W adalah 20.
3. Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi *Butterfly Hug* menunjukkan adanya peningkatan tingkat harga diri pada lansia Ny.R dan Ny.W yang mengalami masalah harga diri rendah dengan diagnosa medis skizofrenia. Sebelum intervensi, tingkat harga diri Ny.R dari hari pertama 18 hingga hari ketiga 20, dan Ny.W hari pertama 16 hingga hari ketiga 19. Setelah penerapan terapi *Butterfly Hug*, tingkat harga diri Ny.R meningkat menjadi hari pertama 19 hingga hari kedua 22, dan Ny.W meningkat menjadi hari pertama 16 hingga hari ketiga 20. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi *Butterfly Hug* kurang



efektif dalam meningkatkan harga diri pada lansia yang mengalami harga diri rendah dengan diagnosa medis skizofrenia.

DAFTAR RUJUKAN

- Adawiyah, S. R., Salsabila, A., Kurtusi, A., Maulida, A. R., Nurfaidah, A., Anisa, D., Ningtias, D., Faradillah, D., Sinta, D., & Ameliani, I. (2025). Terapi aktivitas kelompok dengan terapi Butterfly Hug terhadap tingkat kecemasan lansia di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 299–303. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i3.503>
- Andesty, D., & Syahrul, F. (2018). Hubungan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia di Unit Pelayanan Terpadu (UPTD) Griya Werdha Kota Surabaya tahun 2017. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 169–180. <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i2.2018.169-180>
- Astuti, I. D., Saputri, S. E., & Haryadi. (2024). Asuhan keperawatan pasien dengan harga diri rendah: Studi kasus. *Journal of Health Science Leksia (JHSL)*, 2(3), 73–75. <https://jhsljournal.com/index.php/ojs/>
- Aulia, A. W. Z., Yulianti, E., & Suyatno. (2024). Pengaruh terapi Butterfly Hug terhadap tingkat kecemasan pada remaja. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.30787/asjn.v5i1.1514>
- Azhara, D. N. (2024). *Studi kasus: Penatalaksanaan terapi Butterfly Hug terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia yang hidup sendiri* (Karya tulis ilmiah, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Azizah, L. M. dkk. (2016). Teori dan aplikasi praktik klinik: *Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa* (Edisi pertama, hlm. 45–60). Indomedia Pustaka.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka* (hlm. 144). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri. (2022). *Profil kesehatan Kabupaten Kediri tahun 2022*. Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri.
- Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly Hug to reduce anxiety on elderly. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 8(3), 295–300. <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i3.ART.p295%E2%80%93300>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Lansia bahagia bersama keluarga. Sehat Negeriku*. Diambil dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20210617/0537910/lansia-bahagia-bersama-keluarga/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (t.t.). *Lansia. Ayo Sehat*. Diambil dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/lansia>
- Nancye, P. M., Husni, A., & Sawitri, D. R. (2022). *Peningkatan integritas diri lansia melalui life review*. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 163–170.



<https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i1.50>

Ramadhani, A. (2020). Butterfly Hug Therapy in leaving self-abasement on elderly who live alone: Case study. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 20–25.

Ramadhani, A., Sofia, L., Nisa, R., & Putri, H. A. (2020). Butterfly Hug Therapy in Leaving Self-Acceptance to Generation Z. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.2020>

Ramdhani, Z. D., & Soleman, S. R. (2023). Penerapan teknik Butterfly Hug untuk menurunkan kecemasan pada lansia di Panti Usia Lanjut ‘Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia (JIKKI)*, 3(3), 186–193. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2173>

Risnasari, N. (t.t.). *Bahan ajar keperawatan jiwa*. Kediri, Indonesia: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Suzanna, S., Mustikasari, M., & Wardani, I. Y. (2016). Penurunan depresi pada lansia harga diri rendah melalui terapi aktivitas kelompok dan terapi kognitif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(3), 184–190. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i3.470>

Trisongko, D., Prihatini, F., & Elwinda. (2024). Asuhan keperawatan pada klien yang mengalami masalah harga diri rendah pada skizofrenia paranoid di ruang Kasuari RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 11(41), 9–17. <http://jurnal.stikesphi.ac.id/index.php/kesehatan>

World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. World Health Organization. Diambil dari <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NPH-02.8>

World Health Organization. (2017, 12 Desember). *Mental health of older adults*. Diambil dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>