TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN: 2810-0395
e-ISSN: 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v6i2.8804

AKTIVITAS INTERVENSI TERAPI BUTTERFLY HUG UNTUK MENJAGA KESTABILAN EMOSI TERHADAP MAHASISWA BARU YANG MENGALAMI KECEMASAN

Butterfly Hug Therapy Intervention Activities to Maintain Emotional Stability Among First-Year University Students Experiencing Anxiety

Nadhila Putri Talsi & Tuti Rahmi
Universitas Negeri Padang
nadhilatalsi987@gmail.com; tuti.rahmi@fip.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Dec 19, 2025	Jan 8, 2026	Jan 21, 2026	Jan 26, 2026

Abstract

New university students often face adaptation challenges to the higher education environment that can trigger anxiety, which, if not properly managed, may disrupt emotional stability and the learning process. This study aimed to determine the effectiveness of Butterfly Hug therapy in maintaining emotional stability among new students experiencing anxiety. The research employed a quantitative experimental method with a one-group pretest–posttest design. The sample consisted of five first-year students of Universitas Negeri Padang, cohort 2025, selected using purposive sampling. Data were collected using an anxiety scale based on the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) and analyzed using a paired-samples t-test. The results showed a significance value of 0.023 (< 0.05), indicating a significant difference between anxiety scores before and after the intervention. These findings demonstrate that Butterfly Hug therapy is effective in reducing anxiety levels and maintaining emotional stability among

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

new university students, and thus has the potential to be used as a supportive psychological intervention within student counseling services in higher education institutions.

Keywords: Butterfly Hug; Anxiety; Emotional Stability; New University Students; Psychological Therapy

Abstrak: Mahasiswa baru sering menghadapi tantangan adaptasi terhadap lingkungan perguruan tinggi yang dapat menimbulkan kecemasan, yang jika tidak dikelola dengan baik berpotensi mengganggu kestabilan emosi dan proses belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi *Butterfly Hug* dalam menjaga kestabilan emosi mahasiswa baru yang mengalami kecemasan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan desain *one group pretest–posttest*. Sampel penelitian terdiri dari lima mahasiswa baru Universitas Negeri Padang angkatan 2025 yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala kecemasan berbasis *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* dan dianalisis menggunakan *paired sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,023 (< 0,05), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi *Butterfly Hug* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan menjaga kestabilan emosi mahasiswa baru, sehingga berpotensi dimanfaatkan sebagai salah satu intervensi psikologis pendukung dalam layanan pendampingan mahasiswa di perguruan tinggi.

Kata Kunci: *Butterfly Hug*; Kecemasan; Kestabilan Emosi; Mahasiswa Baru; Terapi Psikologis

PENDAHULUAN

Masa transisi dari jenjang pendidikan menengah ke perguruan tinggi merupakan periode perkembangan yang krusial dalam rentang kehidupan individu. Pada fase ini, mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan tuntutan untuk mencapai kemandirian emosional, pengambilan keputusan secara mandiri, serta penyesuaian terhadap peran sosial yang baru (Papalia et al., 2009). Perubahan perkembangan tersebut menuntut individu untuk mampu menyesuaikan diri secara psikologis dengan lingkungan yang lebih kompleks dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya.

Selain perubahan perkembangan, mahasiswa baru juga dihadapkan pada tuntutan akademik dan sosial yang semakin meningkat. Utomo (2015) mengatakan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa baru baik pada tahun pertama maupun tahun kedua dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi antara lain adalah masalah pertemanan, minder, komunikasi dengan orang lain, cemas saat ujian, presentasi, takut terhadap pola tugas yang diberikan, dan cemas dengan permasalahan yang tidak terduga yang akan muncul. Santrock (2011) menyatakan bahwa fase dewasa awal sering kali disertai dengan tekanan adaptasi yang

tinggi, terutama ketika individu dihadapkan pada lingkungan baru yang menuntut kemandirian dan tanggung jawab personal. Kondisi ini menjadikan mahasiswa baru kelompok yang rentan mengalami kecemasan apabila tidak memiliki strategi penyesuaian diri yang memadai (Nasari, 2015).

Kecemasan dapat dipahami sebagai respons emosional terhadap stres yang muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi kemampuan koping yang dimilikinya. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan bagian dari proses appraisal kognitif individu terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menekan. Apabila proses appraisal tersebut tidak diikuti dengan strategi koping yang adaptif, individu berpotensi mengalami ketegangan emosional yang berkepanjangan.

Pada konteks mahasiswa baru, kecemasan sering muncul dalam bentuk kekhawatiran berlebihan terhadap tuntutan akademik, ketidakpastian sosial, serta ketakutan akan kegagalan. Spielberger (1983) mengemukakan bahwa kecemasan ditandai oleh perasaan tegang, gugup, dan aktivasi sistem saraf otonom yang meningkat. Gejala kecemasan yang berlangsung terus-menerus dapat mengganggu kestabilan emosi dan fungsi psikologis individu.

Kestabilan emosi merupakan aspek penting dalam menunjang kesejahteraan psikologis mahasiswa. Gross (2015) menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi yang adaptif berperan penting dalam membantu individu menghadapi stres dan tuntutan kehidupan secara efektif. Individu yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung mengalami peningkatan kecemasan dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas akademik.

Sejalan dengan hal tersebut, Aldao et al. (2010) menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang maladaptif memiliki hubungan yang signifikan dengan berbagai bentuk gangguan psikologis, termasuk kecemasan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat membantu mahasiswa baru mengelola emosi secara lebih adaptif agar mampu menjaga kestabilan emosinya.

Salah satu pendekatan yang dinilai relevan adalah intervensi berbasis regulasi emosi yang melibatkan aspek somatik atau tubuh. Koole (2009) menjelaskan bahwa keterlibatan tubuh dalam proses regulasi emosi dapat membantu menurunkan aktivasi fisiologis akibat stres dan kecemasan. Pendekatan ini menjadi alternatif yang potensial karena dapat diaplikasikan secara sederhana dan mandiri.

Teknik *Butterfly hug* merupakan salah satu bentuk intervensi berbasis stimulasi bilateral yang dikembangkan oleh Jarero dan Artigasselamabekerjadengankorbanbadaipauline di Acapulco, Meksiko 1998. Teknik ini dilakukan dengan menyilangkan tangan di dada dan memberikan ketukan bergantian yang menyerupai kepakan sayap kupu-kupu. *Butterfly hug* awalnya digunakan dalam konteks penanganan trauma, namun dalam perkembangannya juga diterapkan untuk membantu individu mengelola kecemasan. Efektivitas teknik *butterfly hug* dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kestabilan emosi telah didukung oleh penelitian Jarero (2008), yang menunjukkan bahwa stimulasi bilateral dapat membantu individu mencapai kondisi emosional yang lebih stabil. Teknik ini relatif mudah dipelajari dan tidak memerlukan pendampingan profesional secara intensif.

Berbagai penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis regulasi emosi dan stimulasi bilateral dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Shapiro, 2018; Hofmann et al., 2012). Menurut Koole (2009), regulasi emosi yang adaptif diketahui berperan penting dalam membantu individu menghadapi stres dan tuntutan kehidupan sehari-hari secara lebih sehat (Aldao, 2010). Gross (2015) menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi yang adaptif berperan penting dalam membantu individu menghadapi stres dan tuntutan kehidupan secara efektif. Individu yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung mengalami peningkatan kecemasan dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi *Butterfly hug* dalam menjaga kestabilan emosi mahasiswa baru yang mengalami kecemasan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis regulasi emosi, serta manfaat praktis bagi mahasiswa dalam mengelola kecemasan secara mandiri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *pretest-posttest experimental design*. Subjek penelitian adalah 5 mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2025 yang mengalami kecemasan. Eksperimen ini dimulai dari tanggal 9-11 Desember 2025. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner berbasis *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* untuk mengukur tingkat kecemasan.Prosedur penelitian dilakukan dalam tiga tahap, yaitu:

1. **Pretest**, untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum perlakuan.

2. **Pemberian terapi *butterfly hug***, selama tiga hari, dilakukan setiap kali subjek merasa cemas.

3. **Posttest**, untuk mengukur perubahan kecemasan setelah terapi.

Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL

Data dalam penelitian ini mendeskripsikan ke-5 subjek penelitian. Deskripsi tes diperoleh dari hasil pengukuran awal (pretest) serta pengukuran akhir(postest) melalui hasil uji analisis uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Berdasarkan uji normalitas diperoleh signifikansi (Sig) 0,974 > 0,05 yang menunjukan bahwa data berdistribusi normal. Hasil tes homogenitas diperoleh nilai signifikansi (Sig) sebesar 0,981. Karena nilai Sig 0,981 >0,05 maka dapat disimpulkan bahwa varian data sama (homogen). Hasil pretest menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan sebesar 74,4, sedangkan setelah diberikan terapi (posttest) menurun menjadi 54,4. Penurunan rata-rata sebesar 20% menunjukkan adanya perubahan yang signifikan.

Uji t menunjukkan nilai signifikansi 0,023 (<0,05), sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima. Artinya, terdapat pengaruh significan terapi *Butterfly hug* terhadap penurunan kecemasan mahasiswa baru.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi *Butterfly hug* dalam menjaga kestabilan emosi mahasiswa baru yang mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil uji statistik *paired sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,023 (<0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi *Butterfly hug* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa baru serta membantu menjaga kestabilan emosi mereka.

Penurunan skor rata-rata dari 74,4 pada *pretest* menjadi 54,4 pada *posttest* menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi terapi *Butterfly hug*, mahasiswa mengalami penurunan

tingkat kecemasan sebesar 20%. Hasil ini sejalan dengan teori dan temuan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa terapi *Butterfly hug* mampu memberikan efek relaksasi dan menurunkan respons fisiologis tubuh terhadap stres.

Menurut Lucina Artigas dan Ignacio Jarero (1998), *Butterfly hug* merupakan salah satu teknik dalam *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)* yang berfungsi untuk memberikan stimulasi bilateral otak melalui gerakan menepuk dada secara bergantian menyerupai kepakan sayap kupu-kupu. Stimulasi ini berperan penting dalam menenangkan sistem saraf pusat, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, dan mengaktifkan sistem parasimpatik yang bertanggung jawab terhadap rasa tenang dan relaksasi.

Hasil penelitian ini memperkuat pandangan Strongman (1996) bahwa emosi merupakan respon fisiologis yang kompleks terhadap peristiwa dalam lingkungan, dan kestabilan emosi dapat dicapai jika individu mampu mengelola respons emosionalnya dengan baik. Mahasiswa yang awalnya merasa gugup, gelisah, dan tidak fokus dalam kegiatan akademik, setelah melakukan terapi *Butterfly hug* secara rutin menunjukkan perubahan berupa penurunan gejala fisik seperti tangan dingin, detak jantung berdebar, suara gemetar, serta peningkatan ketenangan dan kemampuan konsentrasi.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Harlock (2002) yang menyatakan bahwa kestabilan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan emosional dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Mahasiswa baru yang memiliki kestabilan emosi cenderung lebih mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial dan akademik kampus. Dengan demikian, terapi *Butterfly hug* tidak hanya berperan dalam mengurangi kecemasan sesaat, tetapi juga membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan *self-regulation* dalam menghadapi stres akademik.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Girianto, Widayanti, dan Agusti (2021) yang menemukan bahwa *Butterfly hug* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di panti jompo melalui mekanisme penenangan diri dan peningkatan kontrol emosional. Demikian pula, penelitian Rahmania (2012) menunjukkan bahwa teknik *EMDR* dan *Butterfly hug* efektif untuk menurunkan gejala *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)* dengan menstimulasi pemrosesan informasi secara adaptif dalam otak.

Dalam konteks mahasiswa baru, kecemasan sering muncul akibat tekanan sosial dan akademik yang meningkat. Transisi dari lingkungan sekolah menengah ke perguruan tinggi mengharuskan mahasiswa untuk beradaptasi dengan gaya belajar baru, ekspektasi dosen,

serta dinamika pergaulan sosial. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa intervensi sederhana seperti *Butterfly hug* mampu menjadi solusi praktis bagi mahasiswa untuk mengatasi tekanan tersebut. Melalui latihan ini, mahasiswa dilatih untuk mengenali sensasi tubuh mereka saat cemas dan menenangkan diri secara mandiri.

Selain aspek fisiologis, terapi *Butterfly hug* juga memberikan manfaat psikologis melalui peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*). Selama proses terapi, mahasiswa diarahkan untuk fokus pada napas, sensasi tubuh, dan pikiran positif yang membantu menggeser perhatian dari stimulus kecemasan ke kondisi relaks. Mekanisme ini secara tidak langsung melatih kemampuan regulasi emosi dan meningkatkan ketahanan psikologis (*resilience*).

Dari wawancara dan catatan observasi, sebagian besar subjek penelitian melaporkan adanya perubahan positif setelah mengikuti terapi. Mereka merasa lebih tenang, mampu tidur lebih nyenyak, serta tidak mudah gugup saat menghadapi ujian atau berbicara di depan kelas. Salah satu subjek menyatakan bahwa dirinya menjadi lebih mudah mengontrol perasaan cemas ketika melakukan *Butterfly hug* sebelum presentasi atau saat menghadapi situasi sosial yang membuat tegang. Hal ini menunjukkan bahwa terapi ini dapat diterapkan secara fleksibel dalam berbagai konteks kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Secara teoretis, penurunan kecemasan yang diperoleh melalui terapi *Butterfly hug* dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja sistem saraf otonom. Ketika individu mengalami kecemasan, sistem saraf simpatik diaktifkan, menyebabkan reaksi seperti peningkatan detak jantung, napas cepat, dan otot tegang. Dengan stimulasi bilateral yang ritmis dari *Butterfly hug*, sistem parasimpatik diaktifkan, sehingga tubuh memasuki kondisi relaksasi yang menurunkan respons stres.

Selain memberikan efek jangka pendek berupa penurunan kecemasan, terapi *Butterfly hug* juga memiliki dampak jangka panjang terhadap peningkatan kemampuan pengelolaan emosi (*emotional regulation*). Mahasiswa yang rutin melakukan terapi ini berpotensi memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Jumlah sampel yang relatif kecil (5 orang) membuat hasil penelitian belum dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, durasi pelaksanaan terapi yang hanya tiga hari mungkin belum cukup untuk menggambarkan efek jangka panjang dari *Butterfly hug*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk

melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, memperpanjang periode terapi, dan menambahkan kelompok kontrol pembanding agar hasilnya lebih kuat secara empiris.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap praktik intervensi psikologis di kalangan mahasiswa. *Butterfly hug* sebagai bentuk terapi non-farmakologis dapat menjadi alternatif sederhana, murah, dan efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan menjaga kestabilan emosi. Implementasi terapi ini dapat dilakukan secara mandiri maupun dalam kegiatan bimbingan konseling di lingkungan kampus.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi *Butterfly hug* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kestabilan emosi mahasiswa baru. Terapi ini tidak hanya memberikan efek relaksasi fisiologis, tetapi juga memperkuat kemampuan regulasi emosi dan adaptasi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial di masa transisi menuju kehidupan perguruan tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkanhasilpenelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi *Butterfly hug* efektif dalam menjaga kestabilan emosi dan menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa baru Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. Rata-rata penurunan kecemasan sebesar 20% membuktikan bahwa terapi ini dapat menjadi salah satu intervensi psikologis non-farmakologis yang bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735809001597

Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. Guilford Press.

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research, 36*(5), 427–440. https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1

Jarero, I., Artigas, L., & Hartung, J. (2006). EMDR integrative group treatment protocol: A postdisaster trauma intervention for children and adults. *Traumatology, 12*(2), 121–

129. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1534765606294561 [Access restricted]

Jarero, I., Artigas, L., & Montero, M. (2008). The EMDR integrative group treatment protocol: Application with child victims of mass disaster. *Journal of EMDR Practice and Research, 2*(2), 97–105. https://connect.springerpub.com/highwire_display/entity_view/node/79955/full [Access restricted]

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion, 23*(1), 4–41. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699930802619031

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Nasari, & Darma, S. (2015). Penerapan K-Means Clustering pada Data Penerimaan Mahasiswa Baru. In *Seminar Nasional Teknologi Informasi dan Multimedia* (pp. 6–8).

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. McGraw-Hill.

Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.

Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures* (3rd ed.). Guilford Press.

Spielberger, C. D. (1983). *State-trait anxiety inventory for adults*. Consulting Psychologists Press.

Utomo, R. H. R. P., & Meiyuntari, T. (2015). Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi, dan Depresi. *Jurnal Psikologi Indonesia, 4*(3).

Zung, W. W. K. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics, 12*(6), 371–379. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033318271714790