# Upaya Mengurangi Kecemasan Mahasiswa dengan Penerapan Teknik *Butterfly Hug*

**Ayu Dekawaty**
Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Email: nyimasayudekawaty@gmail.com

**Abstrak**
Ketidakstabilan emosi pada mahasiswa dapat menimbulkan kecemasan yang mencerminkan ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan yang ada. Rasa cemas yang muncul biasanya berkaitan dengan perkembangan kemampuan berpikir yang mulai lebih kompleks. Pada skala yang berat kecemasan dapat berakibat pada munculnya kegawatan perilaku, seperti munculnya perasaan terancam dan terkejut dengan stimulus yang baru, lapang persepsi sangat sempit, masuk ke skala yang lebih berat yaitu panik. Pada fase tersebut akan muncul perasaan tidak berdaya, agresif atau menarik diri, persepsi tertutup total, serta tidak mampu merespon stimulus. Upaya dalam penurunan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu teknik non farmakologi yang dapat digunakan adalah teknik *butterfly hug*. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk mencegah timbulnya kegawatan perilaku pada mahasiswa. Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan memberikan intervensi berupa Penerapan teknik *Butterfly Hug* kepada 42 mahasiswa, dengan hasil terdapat perbedaan nilai rata-rata sebelum dan setelah pemberian intervensi. Nilai rata-rata kecemasan sebelum intervensi 17.93 dan mengalami penurunan nilai rata-rata setelah intervensi menjadi 7.98. Luaran dari hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pemberian intervensi pada masalah psikososial mahasiswa.

**Kata kunci:** Kecemasan, Mahasiswa, *Butterfly hug*

***Abstract***
*Emotional instability in students can lead to anxiety, reflecting an inability to face existing challenges. The resulting anxiety is usually related to the development of increasingly complex thinking skills. At a severe level, anxiety can lead to behavioral emergencies, such as feelings of threat and surprise at new stimuli, a very narrow perceptual field, and even a more severe level of panic. During this phase, feelings of helplessness, aggression or withdrawal, a completely closed perception, and an inability to respond to stimuli will emerge. Efforts to reduce anxiety can be carried out through pharmacological and non-pharmacological therapies. One non-pharmacological technique that can be used is the butterfly hug technique. This community service program aims to prevent behavioral emergencies in students. Community service was carried out by providing an intervention in the form of applying the Butterfly Hug technique to 42 students, with results showing a difference in the average score before and after the intervention. The average anxiety score before the intervention was 17.93 and decreased to 7.98 after the intervention. The output of this community service program is expected to serve as a reference in providing interventions for students' psychosocial problems.*

***Keywords:*** *Anxiety, Students, Butterfly hug*

## PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan gangguan emosional yang dicirikan oleh perasaan tertekan dan tidak tenang, kekhawatiran yang kuat dan berkepanjangan, serta pemikiran yang tidak teratur (Karimah & Maulana, 2023). Istilah kecemasan mengacu pada perasaan ketidakpastian, kecemasan, ketakutan, atau tekanan yang dirasakan seseorang sebagai reaksi terhadap objek atau situasi yang asing. Orang yang mengalaminya menunjukkan kecemasan yang mendalam dan kewaspadaan terhadap kejadian yang akan datang atau kemungkinan keadaan yang bisa terjadi (Louise, 2012). Kecemasan atau yang biasa disebut ansietas merupakan perasaan khawatir, tidak pasti terhadap sesuatu yang tidak jelas (Stuart, 2016). Di antara berbagai masalah kecemasan, kecemasan akademik adalah masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh remaja (Annisa & Ifdil,

2016). Kecemasan akademik adalah salah satu bentuk kecemasan yang sering dirasakan terutama oleh mahasiswa. Gadzella mengartikan stres akademik sebagai pandangan seseorang terhadap stresor akademik serta reaksi mereka yang meliputi reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif terhadap stresor (Gadzella & Masten, 2005).

Kecemasan bisa dijadikan sebagai sinyal atau indikator untuk mengevaluasi diri terhadap beberapa aspek situasi yang dihadapi. Kemampuan remaja dalam merespons, memperbaiki, dan mengevaluasi diri akan membantu meminimalkan kecemasan tersebut (Sulistyo et al., 2023). Kecemasan yang dirasakan bisa berbeda-beda skalanya, dalam skala kecemasan ringan manusia bisa mempersiapkan reaksi yang adaptif, tapi kecemasan juga bisa menjadi maladaptif jika kecemasan tersebut berada pada skala yang sangat berat. Pada skala kecemasan ringan perilaku yang ditunjukkan masih santai dan tenang, pada skala sedang perilaku mulai menunjukkan perasaan siap dan tertantang, lapang persepsi menyempit, dan lebih fokus. Pada skala yang berat kecemasan dapat berakibat pada munculnya kegawatan perilaku, seperti munculnya perasaan terancam dan terkejut dengan stimulus yang baru, lapang persepsi sangat sempit, masuk ke skala yang lebih berat yaitu panik, menunjukkan perasaan tidak berdaya, agresif atau menarik diri, persepsi tertutup total dan tidak mampu merespon stimulus (Pongdatu, M., Suzanna., Yati, M., Armayani., Antari, I., Novia, K., Florensa., Mulyanti., Dekawaty, A., Fauziah, 2023).

Mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi memiliki vitalitas dan skor belajar yang lebih rendah dibandingkan dengan rekan-rekan mereka dengan tingkat kecemasan yang rendah. Mahasiswa yang cemas cenderung tidak memiliki keinginan belajar dan keaktifan dalam akademik, yang juga dapat menyebabkan penurunan tingkat perkembangan mereka (Sahin & Tuna, 2020). Kecemasan yang berat juga berdampak pada kualitas tidur, sehingga apabila seseorang tersebut memiliki kecemasan yang tinggi maka akan semakin buruk pula tidur seseorang (Murwani & Utari, 2021). Dampak lain yang terjadi adalah mahasiswa akan cenderung menarik diri dari lingkungan, merasa bersalah dan merasa malu (Gustina et al., 2023). Mahasiswa akan bingung ketika dosen sulit untuk ditemui dan gugup bahkan sulit untuk berkonsentrasi ketika sudah melakukan bimbingan dan dosen pembimbing bertanya tentang tugasnya. Hal ini ditunjukan mahasiswa melalui fisik berupa nafas yang tidak teratur, jantung berdegup lebih kencang, telapak tangan basah, keringat yang keluar, sering salah saat menjawab pertanyaan dosen secara lisan dan membuat proses belajar jadi tidak nyaman (Astuti et al., 2019).

Kecemasan dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang mempengaruhi kebahagiaan remaja. Apabila kecemasan tersebut dibiarkan terus menerus, maka akan menimbulkan berbagai permasalahan psikologis seperti penurunan kepercayaan diri, prestasi akademik, berbagai permasalahan dengan teman, serta konfilk-konflik lainnya. Kecemasan yang berlebihan pada akhirnya akan meningkatkan resiko depresi dan mood yang dapat menjadi sumber munculnya resiko bunuh diri pada remaja (Aulia & Astuti, 2025 ) (Khodijah, et al., 2025)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswa yang masih tergolong usia remaja, 7 mahasiswa (70%) mengalami kecemasan sedang dan 3 mahasiswa (30%) mengalami kecemasan ringan. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan hasil bahwa penyebab kecemasan mayoritas karena ketakutan mereka dalam hal akademik, diantaranya takut saat berbicara di depan umum saat presentasi, takut tidak lulus saat ujian, takut memiliki indeks prestasi yang rendah, namun ada juga yang mengaku khawatir memikirkan permasalahan ekonomi saat kuliah, serta ketakutan menghadapi permasalahan di keluarga sehingga ada 1 mahasiswa yang mengaku ingin bunuh diri.

Permasalahan ini seringkali terabaikan karena dosen lebih fokus menyelesaikan tugas akademik saja. Kurangnya pendampingan peran dosen terutama Pembimbing Akademik menjadi salah satu faktor pemicu munculnya permasalahan lebih lanjut yangmenimbulkan kegawatan perilaku, seperti munculnya resiko bunuh diri. Berdasarkan uraian analisis situasi dan permasalahan yang dipaparkan diatas, penulis tertarik untuk memberikan intervensi ‘Penerapan Teknik *Butterfly Hug* Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Untuk Mencegah Timbulnya Kegawatan Perilaku’.

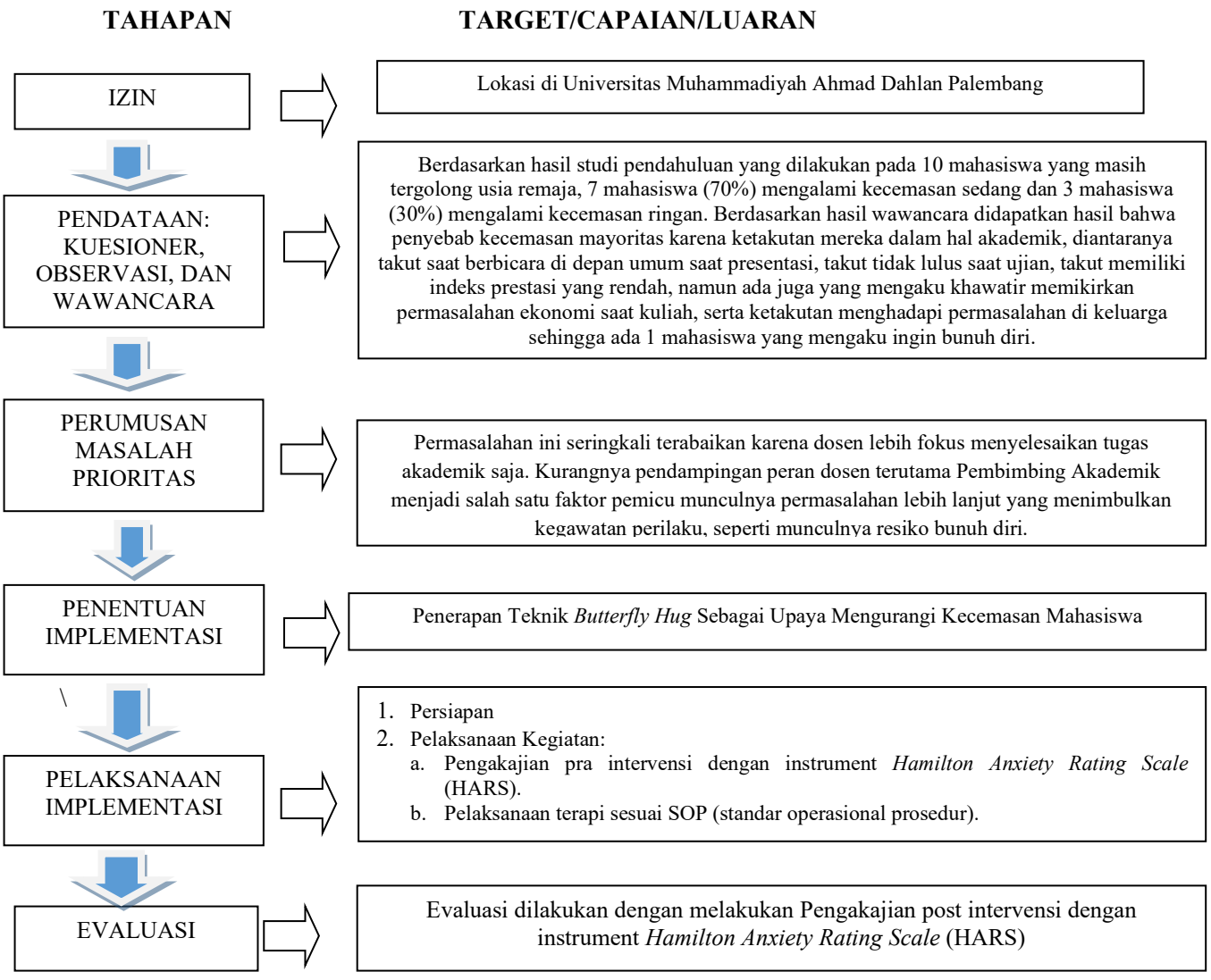
*Butterfly Hug* dikembangkan oleh terapis Lucina Artigas dan Ignacio Jarero, Teknik ini diciptakan oleh Lucina Artigas dan Ignacio Jarero saat membantu para penakluk badai besar di Acapulco, Meksiko pada tahun 1998. *Butterfly Hug* merupakan suatu teknik psikoterapi sederhana yang menekankan pada penyesuaian psikologi menjadi adaptif dengan *stimulasi bilateral*,

menggunakan rangsangan taktil secara berurutan, dimana klien fokus dengan gerakan *tapping* pada bahu secara bergantian dengan tangan kanan dan kiri sehingga meningkatkan koordinasi antara otak kanan dan kiri untuk mengelola emosi serta memberikan rasa nyaman, selain iti, juga dapat membantu menghasilkan pikiran yang tenang dan tubuh yang rileks, membantu mengatasi perasaan cemas dan kekhawatiran (Yuliana et al., 2024).

Penelitian terdahulu mengevaluasi pengaruh kombinasi antara metode *butterfly hug* dan terapi musik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja. Hasil penelitian ini menjelaskan adanya perubahan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi kombinasi *butterfly hug* dan terapi musik terhadap tingkat kecemasan pada remaja (Effendi et al., 2023).

Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan upaya diantaranya dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat kepada mahasiswa dengan tujuan untuk mencegah timbulnya kegawatan perilaku. Luaran dari hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pemberian intervensi pada masalah psikososial mahasiswa.

## METODE




**Bagan 1: Alur Pengabdian Masyarakat**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Pengabdian dilakukan pada 42 responden, yaitu mahasiswa semester II Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang yang memiliki resiko mengalami kecemasan setelah dilakukan wawancara. Berikut disajikan data hasil kegiatan:

**Tabel 6**
**Nilai Rata-rata Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Setelah Intervensi**

| Variabel | Mean | Min | Max |
|---|---|---|---|
| Kecemasan sebelum Intervensi | 17.93 | 7 | 30 |
| Kecemasan setelah Intervensi | 7.98 | 0 | 15 |

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata sebelum dan setelah pemberian intervensi. Nilai rata-rata kecemasan mengalami penurunan setelah diberikan intervensi.



**Gambar 1. Pengkajian kecemasan serta pemberian intervensi *butterfly hug***

## PEMBAHASAN

Penggunaan terapi dengan teknik *Butterfly Hug* tidak hanya berhasil menurunkan kecemasan, tetapi juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, memberikan ketenangan lebih, serta membantu menyeimbangkan zat kimia di dalam otak. Metode ini dapat membantu menyeimbangkan keadaan emosional dan mental, sehingga menawarkan keuntungan yang lebih besar bagi orang yang mengalaminya (Pristianto et al., 2022). Teknik *butterfly hug* mengurangi kecemasan dengan cara relaksasi bilateral dan menggugah kata-kata positif, yang berkontribusi pada peningkatan endorfin dalam tubuh serta penurunan ACTH. Peningkatan endorfin dan penurunan ACTH ini mengakibatkan penurunan hormon kortisol serta menurunnya tingkat kecemasan (Erik Adik Putra Bambang Kurniawan, 2021).

Dalam praktiknya, *self-healing* merupakan proses alami karena setiap individu memiliki kemampuan untuk menyembuhkan diri melalui cara-cara sederhana yang dapat memberikan kenyamanan. Salah satu teknik *self-healing* yang sering digunakan adalah metode *butterfly hug*. Terapi *butterfly hug* berkeyakinan bahwa tubuh manusia memiliki kemampuan untuk memulihkan diri secara alami melalui pikiran positif, hipnosis, dan berbagai terapi relaksasi lainnya (Putri, 2024). Menurut teori, di dalam terapi *butterfly hug* menggunakan metode *self-healing* yang dimana individu diminta untuk membuat dirinya menjadi rileks dengan keadaan yang membuat dirinya cemas, dan di dalam terapi ini responden diminta untuk memanifestasikan hal-hal positif kepada diri sendiri sehingga membuat responden menjadi rileks dan tenang (Suara & Retnaningsih, 2023).

Pelukan Kupu-Kupu dilakukan dengan lembut bertepuk tangan sehingga memberikan sensasi nyaman saat bernapas. Metode ini dapat mengaktifkan LHPA, merangsang hormon hipotalamus dan CRH sekresi. ACTH diaktifkan dan merangsang produksi serotonin dan hormon endorfin yang membuat perasaan rileks dan aman, sehingga cemas berkurang (Girianto et al., 2021).

Teknik *butterfly hug* fokus dengan gerakan *tapping* pada bahu secara bergantian dengan tangan kanan dan kiri sehingga meningkatkan koordinasi antara otak kanan dan kiri untuk mengelola emosi serta memberikan rasa nyaman (Yuliana et al., 2024). Di ikuti dengan perasaan penerimaan diri, menghargai diri sendiri, berterimakasih kepada diri kita sendiri karena telah mampu melewati berbagai fase kehidupan (Ni Luh Ayu Martini et al., 2022). *Butterfly Hug* tidak

hanya mengurangi kecemasan, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan perasaan lebih tenang karena di dalam terapi *butterfly hug* menggunakan metode *self-healing* (Pristianto et al., 2022). 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 (Yuliana et al., 2024).

## SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi *butterfly hug* pada kecemasan mahasiswa. Pada kegiatan ini terdapat perbedaah tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian intervensi. Nilai rata-rata kecemasan mengalami penurunan setelah diberikan intervensi.

## SARAN

Luaran dari hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan bahan ajar Mata Kuliah Keperawatan serta dapat menjadi sumber rujukan dalam pengembangan ilmu Kesehatan. Penerapan teknik *butterfly hug* dapat dilakukan karena terbukti memberikan perubahan nilai skor rata-rata kecemasan yang cukup signifikan pada kegiatan pengabdian ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang yang telah memberikan pendanaan serta memberikan izin dalam pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, *5*(2), 93. https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00

Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Consilia*, *4*(2), 66–74.

Aulia, N., & Astuti, P. (2025). *Pengaruh Metode Butterfly Hug Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja*. *4*(3), 184–188. https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v4i3-2399

Effendi, Z., Purwanto, S., & Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, B. (2023). Seminar Nasional Keperawatan "Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif" Tahun 2023 Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Seminar Nasional Keperawatan "Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual Pada Pasien Paliatif" Tahun 2023*, *002*, 190–202.

Erik Adik Putra Bambang Kurniawan, R. N. (2021). Efektifitas Terapi Butterfly Hug Terhadap Kesehatan Mental: Stres Orang Tua Dengan Anak Kebutuhan Khusus di SLB Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, *9*(3), 140–149.

Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of The Categories in the Student Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, *Volume 1,*(1), 1–10.

Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, *8*(3), 295–300. https://doi.org/10.26699/jnk.v8i3.art.p295-300

Gustina, N. Z., Badri, I. A., & Putri, Y. D. (2023). Relationship Between Peer Support With Anxiety Level of Student in Last Term in Batam. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, *7*(2), 150–155. https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.515

Karimah, N., & Maulana, N. (2023). Pengaruh terapi komplementer dengan mendengarkan murotal Al-Qurâ€™an terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi dimasa pandemi Covid-19. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, *6*(3), 103–109. https://doi.org/10.32504/hspj.v6i3.743

Khodijah; Nikmal Muhammad Anas Alhadi; Sari, D. K. (2025). *Penguatan Kesehatan Mental Mahasiswa Melalui Model AF-RCBT*. *5*(1), 26–34.

Louise, R. S. (2012). *Basic Concepts of Psychiatric-Mental Health Nursing*. Florida: Lippincott

William & Wilkins.

Murwani, A., & Utari, H. S. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, *6*(2), 129. https://doi.org/10.35842/formil.v6i2.353

Ni Luh Ayu Martini, I Wayan Nerta, & I Gusti Made Widya Sena. (2022). Pengaruh Meditasi Memaafkan Terhadap Peningkatan Life Satisfaction Dengan Mengembangkan Konsep DPenerapan Teknik Butterfly Hug Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Di Panti Usia Lanjut 'Aisyiyah Surakartiri, Regulasi Emosi, dan Aktualisasi Diri Pada Ibu. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, *5*(2), 199–214. https://doi.org/10.25078/jyk.v5i2.1898

Pongdatu, M., Suzanna., Yati, M., Armayani., Antari, I., Novia, K., Florensa., Mulyanti., Dekawaty, A., Fauziah, S. (2023). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Eureka Media Aksara.

Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(1), 36–46. https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i1.127

Putri, N. A. A. (2024). Butterfly Hug sebagai Teknik Relaksasi : Metode Efektif untuk Mengurangi Kecemasan Remaja. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, *Vol.5*, *No.*(4), 133–137. https://doi.org/10.31960/konseling.v5i4.2530

Sahin, S., & Tuna, R. (2020). The effect of anxiety on thriving levels of university students during the COVID-19 pandemic. *Journal Homepage Collegian*, *29*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.colegn.2021.10.004 1322-7696/©

Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart* (B. A. Keliat (ed.)). Elsevier.

Suara, E., & Retnaningsih, D. (2023). Efektivitas Eye Movement Desensitizion and Reprocessing Butterfly Hugs sebagai Self Healing untuk Stres Kerja Perawat. *Jurnal Keperawatan*, *15*(4), 1573–1580.

Sulistyo, A., Ristanti, R., Suharyono, E., Djamil, F. D., & Sudanang, E. A. (2023). Presepsi Remaja Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Fase Remaja Akhir Menuju Dewasa Awal. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, *1*(1), 28. https://doi.org/10.47256/jhnb.v1i1.276

Yuliana, A., Agustina, M., & Tresya, E. (2024). Butterfly hug mempengaruhi kestabilan emosi dengan efek bilateral stimulation yang berfokus pada sesuatu yang dilihat, didengar, dirasakan, yang melintasi tubuh dalam pola berirama di mana individu diminta untuk meletakkan tangan di depan dada secara meny. *Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, *2*(1), 58–72. https://doi.org/https://doi.org/10.62027/praba.v2i%601.69