

Efektivitas *Butterfly Hug* Terhadap Kecemasan Sebagai Respon Adaptasi Psikologis Pada Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama

Wahyuni Tri Lestari*, Aqilah Salma Kurniasari, Esti Yunitasari
Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

*E-mail: wahyuni.tri.lestari@fkip.unair.ac.id.

Effectiveness of Butterfly Hug in Reducing Anxiety as a Psychological Adaptive Response among First-Year Nursing Students

Abstract: *First-year students are at risk of experiencing psychological disturbances, such as anxiety and stress, due to the adaptation process to a new environment, including nursing students. The butterfly hug is a simple self-administered technique that has the potential to effectively reduce anxiety. Roy's Adaptation Model explains that individuals are adaptive systems that continuously interact with their environment through coping mechanisms. This study aimed to analyze the effectiveness of the butterfly hug in reducing anxiety among first-year nursing students from an adaptation theory perspective. This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 50 first-year nursing students aged 18–20 years who had experienced anxiety, selected through purposive sampling. The independent variable was the butterfly hug intervention, administered six times over two weeks, while the dependent variable was the level of anxiety. Data were collected using the Zung Self-Rating Anxiety Scale questionnaire. Statistical analysis was conducted using the Wilcoxon Signed-Rank Test with a 95% significance level. The results showed that the majority of students experienced mild anxiety prior to the intervention, whereas most reported no anxiety after the intervention. A significant reduction in anxiety levels was observed following the butterfly hug intervention ($p=0.000$). In conclusion, the butterfly hug is effective in reducing anxiety among first-year nursing students. This intervention functions as a cognator coping mechanism within the adaptation process, involving self-suggestion that enhances positive emotions and contributes to anxiety reduction.*

Keywords: *adaptation, butterfly hug, first-year students, nursing, psychological*

Abstract: Mahasiswa baru berpotensi mengalami gangguan psikologis, seperti kecemasan dan stres, akibat proses adaptasi di lingkungan baru, termasuk pada mahasiswa keperawatan. *Butterfly hug* merupakan metode sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri dan berpotensi efektif dalam menurunkan kecemasan. Model adaptasi Roy menjelaskan bahwa individu merupakan sistem adaptif yang terus berinteraksi dengan lingkungan melalui mekanisme koping. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas *butterfly hug* terhadap kecemasan pada mahasiswa keperawatan tahun pertama dalam perspektif teori adaptasi. Penelitian ini menggunakan desain praeksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 50 mahasiswa keperawatan tahun pertama berusia 18–20 tahun yang pernah mengalami kecemasan, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Variabel independen adalah intervensi *butterfly hug* yang dilakukan enam kali dalam dua minggu, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks dengan tingkat signifikansi 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan ringan sebelum intervensi, dan mayoritas tidak mengalami kecemasan setelah intervensi. Terdapat penurunan kecemasan yang signifikan setelah pemberian *butterfly hug* ($p=0,000$). Dengan demikian, *butterfly hug* efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa keperawatan tahun pertama. Intervensi ini merupakan bagian dari mekanisme koping kognator dalam proses adaptasi yang melibatkan sugesti diri, sehingga meningkatkan perasaan positif dan membantu menurunkan kecemasan.

Kata kunci: adaptasi, butterfly hug, mahasiswa baru, keperawatan, psikologis

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang memasuki lingkungan baru berisiko mengalami gangguan psikologis, terutama kecemasan, akibat tuntutan adaptasi akademik dan sosial (Pristianto & others, 2022)). Kecemasan termanifestasi dalam perubahan emosi, kognisi, dan perilaku, yang sering disertai gangguan tidur, konsentrasi, interaksi sosial, serta fungsi fisiologis lainnya (Almokhtar et al., 2019) et al., 2019). Mahasiswa keperawatan dilaporkan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan disiplin lain, dipengaruhi oleh tuntutan akademik yang cepat, beban tugas yang tinggi, standar penilaian yang ketat, serta proses adaptasi terhadap kemandirian profesional dan hubungan interpersonal (Ortega-Donaire & others, 2023) (Novitria & Khoirunnisa, 2020) 2021; (Peng et al., 2022)). Jika tidak ditangani, kecemasan dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup dan capaian akademik (Sonmez et al., 2023)).

Secara global, kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang signifikan dengan lebih dari 200 juta kasus (Hidayati et al., 2022)). Di Indonesia, prevalensinya meningkat dari 68,8% pada tahun 2020 menjadi 75,8% pada tahun 2022, sementara Riskesdas 2018 mencatat 9,8% populasi mengalami gangguan emosional (Evan Wijaya et al., 2023); (RI, 2018)). Studi pendahuluan menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan tahun pertama mengalami variasi tingkat kecemasan dari ringan hingga berat, dengan gejala seperti sulit relaksasi, gangguan tidur, jantung berdebar, dan kesulitan berkonsentrasi. Kondisi ini dipengaruhi oleh tuntutan adaptasi terhadap sistem pembelajaran, relasi sosial, serta pengalaman *homesickness* sebagai respons emosional terhadap perubahan lingkungan (Caturini et al., 2023)).

Kecemasan pada mahasiswa berkembang seiring proses transisi ke pendidikan tinggi yang menuntut adaptasi akademik dan sosial. Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan, seperti kegiatan orientasi, beban tugas akademik, serta penyesuaian terhadap lingkungan baru. Keterbatasan kemampuan koping dalam menghadapi *stressor* berkontribusi terhadap rendahnya performa akademik dan munculnya tekanan psikologis (Ahmed et al., 2023)). Selain itu, faktor lingkungan sosial dan budaya, serta tuntutan manajemen waktu dan ketahanan mental, turut memengaruhi proses adaptasi mahasiswa (Hotijah, 2021; Fahrianti & Nurmina, 2021; Yunita & Subardjo, 2018).

Berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan, salah satunya *butterfly hug* sebagai pendekatan non-farmakologis yang melibatkan stimulasi bilateral untuk meningkatkan relaksasi (Ramadhani et al., 2023). Metode ini terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan dapat dilakukan secara mandiri (Soeli et al., 2023; Caturini et al., 2023; Cagaoan et al., 2023; Naspufah, 2022; Yuliana et al., 2024). Namun, penelitian pada mahasiswa keperawatan tahun pertama masih terbatas dan belum banyak dikaji dalam perspektif teori keperawatan. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian terkait penggunaan *butterfly hug* berbasis Model Adaptasi Roy dalam menjelaskan mekanisme koping adaptif. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas *butterfly hug* terhadap kecemasan sebagai respons adaptasi psikologis pada mahasiswa keperawatan tahun pertama.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental (pre-experimental design) melalui rancangan one-group pretest–posttest. Desain ini digunakan untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi *butterfly hug* pada kelompok yang sama. Pendekatan ini sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menganalisis efektivitas *butterfly hug* dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa keperawatan tahun pertama.

Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tahun pertama (semester 2) saat penelitian di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang mengalami kecemasan. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Besar sampel dihitung berdasarkan rumus Osaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% untuk penelitian eksperimental. Besar sampel untuk penelitian ini minimal 48 orang, ditambahkan 5% dari total sampel untuk menghindari terjadinya drop out, sehingga besar sampel menjadi 50 orang.

Kriteria inklusi meliputi mahasiswa berusia 18–20 tahun dan kooperatif. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang menjalani pengobatan terkait gangguan kesehatan mental. Kriteria drop out yaitu mahasiswa yang tidak hadir 1 kali intervensi atau mengundurkan diri saat penelitian.

Variabel independen adalah intervensi *butterfly hug*, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan.

Instrumen

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) yang terdiri dari 20 item, mencakup gejala afektif dan fisiologis kecemasan dengan skala Likert 4 poin (1: tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: sering, 4: selalu/tiap waktu). Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Prosedur Intervensi

Penelitian berlangsung pada 25 Juni–1 Juli 2024. Pengukuran awal (*pretest*) dilakukan sebelum intervensi dimulai. Intervensi *butterfly hug* dilaksanakan sebanyak 6 kali dalam dua minggu secara *hybrid* (tatap muka dan daring) dengan durasi ± 40 menit per sesi, yang meliputi edukasi, demonstrasi, dan praktik. Gerakan inti *butterfly hug* dilakukan dengan menyilangkan kedua tangan di depan dada menyerupai sayap kupu-kupu, kemudian responden menepuk secara bergantian pada lengan kiri dan kanan dengan ritme perlahan sambil memfokuskan perhatian pada pernapasan dan sensasi tubuh Jarero *et al* (2011). Setiap sesi praktik dilakukan selama ± 30 detik dan diulang sesuai instruksi peneliti .

Setelah seluruh intervensi selesai, dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) untuk menilai perubahan tingkat kecemasan.



Gambar 1. Tata Cara *Butterfly Hug*

Analisis Data

Analisis data mencakup analisis univariat dan bivariat. Data analisis univariat pada penelitian ini meliputi usia, kelas, dan jenis kelamin. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed-Rank Test dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha=0,05$). Uji ini digunakan untuk membandingkan dua pengukuran berpasangan (*pretest* dan *posttest*) pada responden yang sama. Interpretasi hasil didasarkan pada nilai signifikansi (*p-value*), Zdi mana nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, sehingga hipotesis penelitian diterima. Sebaliknya, nilai $p > 0,05$ menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Pertimbangan Etik

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga dengan nomor 3290-KEPK . Seluruh responden memberikan persetujuan melalui informed consent. Kerahasiaan data dijaga, dan responden berhak mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi. Intervensi yang diberikan bersifat non-farmakologis dan tidak menimbulkan risiko bagi responden.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Demografi Mahasiswa

No	Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Usia	18 tahun	19	38%
		19 tahun	20	40%
		20 tahun	11	22%
		Total	50	100%
2.	Kelas	A1	25	50%
		A2	6	12%
		A3	13	26%
		A4	6	12%
		Total	50	100%
3.	Jenis kelamin	Perempuan	44	88%
		Laki-laki	6	12%
		Total	50	100%

Berdasarkan tabel di atas, hampir separuh mahasiswa berusia 19 tahun (40%), separuh responden berasal dari kelas A1 (50%), dan hampir seluruh responden adalah perempuan (88%).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama

Tingkat Kecemasan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Rentang normal (20-44)	-	-	46	92%
Ringan hingga sedang (45-59)	47	94%	4	8%
Kecemasan berat hingga parah (60-74)	3	6%	-	-
Uji Wilcoxon	p = 0,00 dan Z = -6,15			

Berdasarkan tabel 2, hampir seluruh mahasiswa Fakultas Keperawatan Unair tahun pertama (94%) mengalami kecemasan ringan hingga sedang sebelum diberi intervensi. Hampir seluruh (92%) mahasiswa tidak mengalami kecemasan setelah diberi intervensi *butterfly hug*. Uji *Wilcoxon Signed-Rank* ditemukan data terdistribusi negatif atau adanya penurunan dari hasil posttest dan pretest dengan $Z = -6,15$ dan menjawab hipotesis adanya pengaruh pada tingkat kecemasan setelah dilakukan *butterfly hug*, dan hasil $p < 0,05$. Maka, didapatkan hasil bahwa *butterfly* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Tabel 3. Besar Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama

Aspek <i>Zung-Self Anxiety Scale</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Perubahan (<i>delta</i>)
Kecemasana	147	101	-46
Ketakutan	153	100	-53
Panik	151	109	-42
Disintegritas mental	153	102	-52
Kekhawatiran	124	127	-3
Tremor	107	86	-21
Badan lelah dan nyeri	143	101	-42
Mudah lelah dan lemah	154	107	-47
Kegelisahan	123	105	-28
Palpitasi	136	90	-46
Pusing	128	80	-48
Pingsan	96	68	-28
Dispnea	106	96	-10
Parestesia	97	84	-13
Mual dan muntah	135	97	-38
Frekuensi urinasi	127	106	-21
Berkeringat	124	98	-26
Wajah kemerahan	103	82	-23
Insomnia	111	96	-15
Mimpi buruk	125	99	-26

Tabel di atas menjelaskan penurunan 20 aspek tingkat kecemasan menggunakan *Zung-Self Anxiety Scale* yaitu aspek kecemasan mengalami penurunan 46, aspek ketakutan mengalami penurunan 53, aspek panik mengalami penurunan 42, aspek disintegrasi mental mengalami penurunan 52, aspek kekhawatiran mengalami penurunan 3, aspek tremor mengalami penurunan sebesar 21, aspek badan lelah dan nyeri mengalami penurunan 42, aspek mudah lelah dan lemah mengalami penurunan 47, aspek kegelisahan mengalami penurunan 28, aspek pusing mengalami penurunan 48, aspek pingsan mengalami penurunan 28, aspek dispnea mengalami penurunan 10, aspek parestesia mengalami penurunan 13, aspek mual dan muntah mengalami penurunan 38, aspek frekuensi urinasi mengalami penurunan 21, aspek berkeringat mengalami penurunan 26, aspek wajah kemerahan mengalami penurunan 23, aspek insomnia mengalami penurunan 15, dan aspek mimpi buruk mengalami penurunan 26. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada seluruh aspek kecemasan pada mahasiswa setelah diberikan metode *butterfly hug*.

DISKUSI

Kecemasan merupakan kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan. Namun, kecemasan juga dapat bersifat adaptif apabila individu mampu melakukan penyesuaian diri terhadap stresor yang dihadapi (Aristawati et al., 2020). Dalam perspektif Model Adaptasi Roy, individu dipandang sebagai sistem adaptif yang secara terus-menerus berinteraksi dengan lingkungan melalui mekanisme koping untuk mencapai keseimbangan. Kecemasan dalam hal ini dapat dipahami sebagai bagian dari respon adaptasi psikologis, khususnya pada mode konsep diri (*self-concept mode*), yang muncul ketika individu menghadapi perubahan atau tuntutan baru. Berdasarkan karakteristik responden dalam penelitian ini, seluruh responden berada pada rentang usia dewasa awal dan didominasi oleh perempuan. Penelitian Anissa (2018) menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih melibatkan aspek emosional dibandingkan laki-laki yang lebih mengedepankan logika, sehingga lebih rentan mengalami gangguan psikologis akibat tekanan pengalaman atau informasi yang memengaruhi perasaan.

Pada penelitian ini, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan hingga sedang. Hal ini berkaitan dengan tahap perkembangan dewasa awal, di mana proses kognitif, fisik, dan emosional memengaruhi kemampuan individu dalam memproses informasi, merencanakan tindakan, dan mengambil keputusan (Setia, 2021). Dalam kerangka Model Adaptasi Roy, kondisi ini menunjukkan bahwa individu sedang berada dalam proses adaptasi terhadap stimulus lingkungan, sehingga respon kecemasan yang muncul merupakan bentuk respon awal sebelum tercapai adaptasi yang efektif. Kecemasan juga dapat muncul akibat permasalahan yang belum mampu diungkapkan secara verbal sehingga meningkatkan beban pikiran (Triana Dewi & Meiyutariningsih, 2021). Selain itu, mahasiswa baru yang merantau berpotensi mengalami gangguan kecemasan akibat perubahan lingkungan yang memengaruhi konsep diri dan identitas (Izzah, 2021). Kurangnya dukungan sosial

juga dapat memperburuk respon adaptasi, karena individu merasa kesepian dan tidak memiliki sumber dukungan dalam menghadapi stresor (Nurani, 2021). Tekanan akademik, seperti tuntutan nilai dan harapan orang tua, turut berkontribusi terhadap munculnya kecemasan serta ketidaknyamanan fisik seperti mudah lelah dan sulit rileks (Novitria & Khoirunnisa, 2020).

Secara klinis, kecemasan dapat dilihat dari aspek psikologis dan fisiologis. Aspek psikologis meliputi perasaan tegang, khawatir, bingung, dan sulit berkonsentrasi, sedangkan aspek fisiologis ditandai dengan gejala seperti jantung berdebar, gemetar, mual, dan gangguan tidur (Retnoningtyas et al., 2017). Gangguan psikosomatik, seperti mual dan muntah, juga dapat terjadi akibat pengaruh faktor psikologis terhadap sistem pencernaan. Dalam kerangka Model Adaptasi Roy, gejala-gejala tersebut merupakan respon pada mode fisiologis dan konsep diri yang menunjukkan adanya ketidakefektifan adaptasi. Selain itu, kecemasan dapat menyebabkan gangguan tidur yang berdampak pada ketidakseimbangan kondisi fisik dan psikologis, seperti kelelahan dan ketidakstabilan tanda vital (Hotijah et al., 2021; Novianti & Suadnyana, 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tahun pertama mengalami kecemasan dengan gejala dominan berupa ketakutan, ketegangan mental, serta kelelahan. Kondisi ini mencerminkan respon adaptasi yang belum efektif terhadap berbagai stimulus lingkungan, seperti tuntutan akademik dan perubahan sosial. Setelah diberikan intervensi *butterfly hug*, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada sebagian besar responden, yang menunjukkan adanya peningkatan respon adaptif. Hal ini sejalan dengan penelitian Kurniawan & Ngapiyem (2023) yang menyatakan bahwa intervensi yang tepat dapat membantu individu mengelola respon emosional secara lebih efektif.

Perbedaan respons kecemasan antara laki-laki dan perempuan dipengaruhi oleh perbedaan dalam pengelolaan emosi, di mana perempuan cenderung memendam perasaan sehingga meningkatkan beban pikiran dan memengaruhi aktivitas amigdala (Triana Dewi & Meiyutariningsih, 2021). Intervensi *butterfly hug* diketahui dapat memengaruhi aktivitas amigdala serta hormon stres seperti adrenalin dan noradrenalin, sehingga membantu menurunkan kecemasan (Caturini et al., 2023). Dalam perspektif Model Adaptasi Roy, intervensi ini bekerja melalui mekanisme koping *cognator*, yaitu proses kognitif dan emosional yang membantu individu mengolah stimulus menjadi respon adaptif. Gerakan menepuk secara bergantian menyerupai kepaan kupu-kupu merupakan bentuk stimulasi bilateral yang membantu individu mencapai kondisi relaksasi dan meningkatkan kesadaran diri (Naspufah, 2022).

Selain itu, sentuhan yang dihasilkan dari gerakan *butterfly hug* dapat meningkatkan produksi hormon serotonin yang berperan dalam regulasi emosi dan memberikan efek tenang (Redho et al., 2019; Atmaja & Rafelia, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Hafida (2023) yang menyatakan bahwa sentuhan fisik dapat meningkatkan hormon oksitosin serta menurunkan hormon stres, sehingga memberikan efek emosional positif. Teknik ini juga membantu individu memproses pengalaman negatif menjadi respon yang lebih adaptif, sehingga kecemasan dapat berkurang (Girianto et al., 2021).

Secara neurofisiologis, kecemasan berkaitan dengan aktivitas sistem saraf simpatis dan

amigdala yang berperan dalam respon terhadap stres dan ketakutan (Šimić et al., 2021). Intervensi *butterfly hug* bekerja dengan memodulasi respon tersebut melalui stimulasi bilateral dan sugesti positif, sehingga membantu menstabilkan kondisi fisiologis dan emosional (Astuti, 2024). Dalam Model Adaptasi Roy, kondisi ini menunjukkan perubahan dari respon maladaptif menuju respon adaptif yang lebih efektif. Selain itu, metode ini juga dapat meningkatkan kualitas tidur, mengurangi rasa khawatir, serta memberikan perasaan lebih rileks dan nyaman (Naspuifah, 2022).

Metode *butterfly hug* merupakan bentuk penerimaan diri yang melibatkan sugesti positif dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa bantuan orang lain (Suara & Retnaningsih, 2023). Teknik ini dapat digunakan sebagai intervensi sederhana untuk menurunkan kecemasan melalui peningkatan hormon serotonin dan regulasi emosi (Redho et al., 2019; Caturini et al., 2023). Dalam penelitian ini, hampir seluruh responden menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi, yang mengindikasikan bahwa metode ini efektif dalam meningkatkan perasaan positif dan kepercayaan diri (Mar'atussolikha et al., 2024).

Dengan demikian, berdasarkan Model Adaptasi Roy, intervensi *butterfly hug* dapat membantu meningkatkan mekanisme koping individu melalui proses kognator, sehingga menghasilkan respon adaptasi psikologis yang lebih efektif dalam menghadapi kecemasan. Metode ini memberikan efek relaksasi, meningkatkan regulasi emosi, serta mudah diterapkan kapan saja dan di mana saja. Oleh karena itu, *butterfly hug* dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis untuk mendukung adaptasi psikologis mahasiswa tahun pertama.

KESIMPULAN

Intervensi *butterfly hug* efektif menurunkan kecemasan pada mahasiswa keperawatan tahun pertama, ditunjukkan oleh penurunan kategori kecemasan dari ringan–sedang (94%) menjadi normal (92%) setelah intervensi, dengan perubahan skor pada seluruh aspek ($\Delta = -3$ hingga -53). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang bermakna ($p=0,00$). Temuan Dalam perspektif Model Adaptasi Roy, temuan ini mencerminkan peningkatan respon adaptasi psikologis melalui mekanisme koping *cognator*, sehingga individu lebih mampu mengelola stresor secara adaptif. Teknik ini memberikan efek relaksasi, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat perasaan positif dan kepercayaan diri. Oleh karena itu, *butterfly hug* berpotensi menjadi intervensi keperawatan non-farmakologis yang sederhana, mandiri, dan aplikatif, serta perlu ditindaklanjuti melalui penelitian dengan desain yang lebih kuat untuk memperluas validitas dan implementasinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi serta kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses pengumpulan data hingga penyusunan artikel ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini, baik yang bersifat finansial maupun non-finansial.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, F. A., Alrashidi, N., Mohamed, R. A., Asiri, A., Al Ali, A., Aly, K. H., Nouh, W. G., Demerdash, N. A., Marzouk, S. A., & Omar, A. M. (2023). Satisfaction and anxiety level during clinical training among nursing students. *BMC Nursing*, 22(1), 187.
- Almokhtar, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580–591.
- Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis computer based test. *Medisains*, 16(2), 67. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i2.2522>
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 73–80.
- Artigas, L. and, & Jarero, I. (2014). The Butterfly Hug Method for Bilateral Stimulation. *Journal of EMDR. Practice & Research*, 3(4). <https://emdrresearchfoundation.org/toolkit/butterfly-hug.pdf>
- Artigas, L., & Jarero, I. (2018). The Butterfly Hug. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Scripted Protocols, 1997*, 5–7. <https://doi.org/10.1891/9780826122452.0001>
- Astuti, A. W., Rosyid, F. N., & Subrata, S. A. (2024). Butterfly hug therapy on reducing anxiety levels and stabilization hemo- dynamics in patient digital subtraction angiography. 1, 33–36.
- Cagaoan, M. S. F., Dayrit, A. C. D., Vega, A. C. R. Dela, & Flores, M. J. V. (2023). Effectiveness of the Butterfly Hug Method to the Level of Mental Health Status of Senior Citizens Living in a Selected Healthcare Facility: Basis for Adjunct Therapy. *Journal of Rural Community Nursing Practice*, 1(2), 185–209.
- Caturini, E., Safitri, N. D., & Sugi, S. (2023). The Effectiveness of Butterfly Hug in Reducing Anxiety. *Basic and Applied Nursing Research Journal*, 4(1), 9–19.
- Evan Wijaya, A., Asmin, E., & Saptanno, L. B. (2023). Levels of Depression and Anxiety in Productive Age. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 150–156.
- Fahrianti, F., & Nurmina. (2021). Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1297–1302.
- 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>
- Hidayati, N. O., Nurhalimah, H., Alam, I., Kharisma, P. A., & Arunita, Y. (2022). Kecemasan remaja selama pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 329–336.
- Hotijah, S., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(2), 111–115.

- Hotijah, S., Ikhtiarini Dewi, E., & Hadi Kurniyawan, E. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 9(2), 111–115.
- Izzah, N., Sari, H., Profesi Ners, M., Keperawatan Universitas Syiah Kuala, F., Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah, B., & Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, F. (2021). Level of Anxiety of non-local Students in Aceh. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9 (2), 21–28.
- Jarero, I., Artigas, L., & Luber, M. (2011). The EMDR protocol for recent critical incidents: Application in a disaster mental health continuum of care context. *Journal of EMDR Practice and Research*, 5(3), 82–94.
- Mar'atussolikha, A. M. U., Amalia, R. F., & Pratama, K. N. (2024). Pengaruh Penerapan Teknik *Butterfly Hug* dan Promosi Koping pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Masalah Ketidakberdayaan. *Journal of Bionursing*, 6(1).
- Naspufah, M. (2022). Pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan di sekolah tinggi ilmu kesehatan kuningan tahun 2022. STIKes Kuningan.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan kecemasan akademik. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Ortega-Donaire, L., & others. (2023). Effectiveness of guided breathing. *Healthcare*, 11(4), 574.
- Peng, L., Hu, X., Lan, L., Xu, C., & Li, M. (2022). The moderating role of resilience. *Acta Psychologica*, 230, 103741.
- Ramadhani, A., Sofia, L., Nisa, R., & Putri, H. A. (2023). *Butterfly Hug* Therapy in Leaving Self-Acceptance to Generation Z. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2).
- Redho, A., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). Pengaruh Self Healing terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Journal of Telenursing*, 1(1), 205–214. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i1.491>
- Retnoningtyas, D. W., Atmaja, A. A. G. A. A., Pratiwi, A. A. I., & Rahayu, K. D. A. (2017).
- Sonmez, Y., Akdemir, M., Meydanlioglu, A., & Aktekin, M. R. (2023). Psychological distress in nursing students. *Healthcare*, 11(5), 636.
- Suara, E., & Retnaningsih, D. (2023). Efektifitas Eye Movement Desensitization and Reprocessing *Butterfly Hugs* sebagai Self Healing untuk Stres Kerja Perawat. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1573–1580.
- Triana Dewi, G. A. N., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
- Yuliana, A., Agustina, M., & Tresya, E. (2024). Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(1), 58–72.
- Yunita, R., & Subardjo, S. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga*, 6, 18–28.