

**EFEKTIVITAS *BUTTERFLY HUG* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN MAHASANTRI MA'HAD SUNAN AMPEL AL-'ALY
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

Aisyah Rahma Sumartha

NIM. 200401110107

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2024

HALAMAN JUDUL

**EFEKTIVITAS *BUTTERFLY HUG* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN MAHASANTRI MA'HAD SUNAN AMPEL AL-'ALY
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

S K R I P S I

Diajukan kepada :

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Aisyah Rahma Sumartha

NIM. 200401110107

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS *BUTTERFLY HUG* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN MAHASANTRI MA'HAD SUNAN AMPEL AL-'ALY
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI

Oleh :

Aisya Rahma Sumartha

NIM. 200401110107

Telah Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I



Dr. Zainal Habib, M.Hum
NIP : 197609172006041002

Dosen Pembimbing II



Selly Candra Ayu, M.Si
NIP : 19940217201911202269

Mengetahui,

Ketua Prodi Studi



Yusuf Ratu Agung, MA
198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN

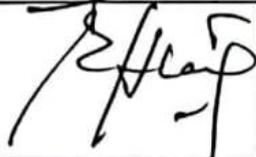
**EFEKTIVITAS BUTTERFLY HUG UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN MAHASANTRI MA'HAD SUNAN AMPELAL-'ALY
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI

Oleh
Aisya Rahma Sumartha
NIM. 200401110107

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi pada tanggal 14 Juni 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Selly Candra Ayu, M.Si NIP: 19940217201911202269		27.06.24
Ketua Penguji Dr. Zainal Habib, M.Hum NIP: 197609172006041002		3.07.24
Penguji Utama Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si NIP: 197405182005012002		26-06-24



Disahkan oleh,
Dekan

Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**EFEKTIVITAS *BUTTERFLY HUG* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN MAHASANTRI MA'HAD SUNAN AMPEL AL-'ALY
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

Yang ditulis oleh :

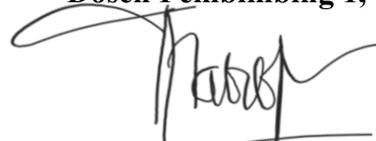
Nama : Aisyah Rahma Sumartha
NIM : 200401110107
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Malang, 28 Mei 2024

Dosen Pembimbing 1,



Dr. Zainal Habib, M.Hum

NIP: 197609172006041002

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**EFEKTIVITAS *BUTTERFLY HUG* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN MAHASANTRI MA'HAD SUNAN AMPEL AL-'ALY
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

Yang ditulis oleh :

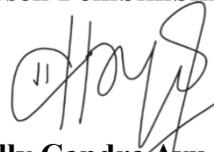
Nama : Aisyah Rahma Sumartha
NIM : 200401110107
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Malang, 28 Mei 2024

Dosen Pembimbing 2,



Selly Candra Ayu, M.Si

NIP: 19940217201911202269

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Aisya Rahma Sumartha

NIM : 200401110107

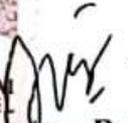
Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian ini yang berjudul **“EFEKTIVITAS BUTTERFLY HUG UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN MAHASANTRI MSAA UIN MALANG”** adalah benar merupakan hasil penelitian sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam menyusun penelitian tersebut. Adapun kutipan-kutipan yang ada dalam penyusunan penelitian ini telah peneliti cantumkan sumber kutipannya dalam daftar pustaka. Peneliti bersedia untuk melakukan proses sebagaimana mestinya undang-undang jika ternyata penelitian ini secara prinsip merupakan plagiat penelitian orang lain dan bukan merupakan tanggung jawab dosen pembimbing ataupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar maka peneliti bersedia untuk mendapatkan sanksi akademik.

Malang, 25 Mei 2024

Peneliti,



Aisya Rahma Sumartha
NIM. 200401110107

MOTTO

“No one is You and that is your power”

“Siapa saja yang telah mengenal dirinya, maka sungguh dia telah mengenal
Tuhannya”

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Al-Insyiroh : 6)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil 'alamiin

Karya tulis ini penulis persembahkan :

Untuk diriku sendiri,

Terima kasih tetap bertahan dan berusaha menyelesaikan apa-apa yang sudah kamu putuskan. Terima kasih telah mengusahakan segalanya demi cita-citamu. Terima kasih tidak pernah lupa akan diri kamu sendiri. Terus bercahaya ya, Aisya. Kita usahakan untuk wujudkan semoga-semoga lainnya.

Untuk yang istimewa Bapak dan Ibuku tercinta,

Terima kasih atas kasih sayang yang selalu bertambah setiap detiknya. Terima kasih atas doa-doa yang selalu dipanjatkan tanpa kenal waktu. Terima kasih telah mengorbankan jiwa raganya agar aku bisa selalu merasakan kebahagiaan. Tanpa bimbingan dan dukungan keduanya aku tidak akan bisa sampai di titik ini. Doakan si bungsu ini ya Pak, Bu, agar dapat menyajikan hal-hal hebat lainnya untuk membanggakan Bapak Ibu.

Untuk Kakakku tersayang,

Terima kasih tidak pernah berhenti memberikan semangat dan dukungan agar aku bisa kuat sampai sekarang. Terima kasih sudah selalu meyakinkan bahwa aku bisa menyelesaikan ini. Terima kasih kak, sudah selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk adik kecilmu ini. Karya ini adalah hadiah kecil untuk kakak. Semoga nanti akan ada hadiah-hadiah yang lebih indah untuk membuat kakak bangga, ya.

Untuk keluarga besarku,

Terima kasih atas dukungan dan curahan doa yang tak henti-hentinya demi kesuksesanku.

Untuk sahabat dan teman-temanku,

Terima kasih telah menemani dalam kondisi apapun. Terima kasih sudah memberikan banyak pelajaran dan pengalaman berharga yang akan selalu terkenang sampai masa yang akan datang. Semoga kita selalu dalam ketulusan yang sama bahkan sampai kesuksesan itu menyapa kita, ya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Efektivitas *Butterfly Hug* untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasantri Ma’had Sunan Ampel Al-‘Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing kita dari jalan kegelapan menuju jalan yang terang benderang ini, yakni *addinul islam*.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini tidak akan berhasil tanpa bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, dalam kesempatan ini penulis akan mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. Zainal Habib, M.Hum dan Ibu Selly Candra Ayu, M.Si, selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Rika Fuaturrosida, MA selaku Dosen Wali yang telah memberikan nasihat dan dukungan selama proses perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan bekal berupa ilmu, pengalaman, serta doa terbaik selama proses perkuliahan.

7. Segenap sivitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
8. Semua pihak yang telah membantu secara moril maupun materiil dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini terdapat banyak kekurangan, sehingga kritik dan saran sangat dibutuhkan bagi kesempurnaan penelitian ini. Akhir kata, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, khususnya bagi kemajuan ilmu pengetahuan. *Aaamiin Yaa Robbal 'Alamiin.*

Malang, 23 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
خلاصة.....	xix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kecemasan.....	10
1. Pengertian Kecemasan	10
2. Aspek-aspek Kecemasan	11
3. Ciri-ciri Kecemasan	12
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	12
5. Kecemasan dalam Perspektif Islam	13

B. Butterfly Hug	14
1. Pengertian Butterfly Hug	14
2. Mekanisme Kerja	15
C. Butterfly Hug terhadap Kecemasan.....	16
D. Kerangka Konseptual.....	17
E. Hipotesis	17
BAB III.....	18
METODE PENELITIAN	18
A. Jenis Pendekatan Penelitian	18
B. Rancangan Eksperimen	18
C. Identifikasi Variabel Penelitian.....	19
D. Definisi Operasional	20
E. Populasi dan Sampel.....	20
1. Populasi.....	20
2. Sampel.....	21
F. Prosedur Eksperimen	22
1. Tahap Persiapan	22
2. Tahap Pelaksanaan	23
3. Hasil	23
4. Pemateri/Narasumber.....	23
5. Waktu dan Tempat.....	24
G. Metode Pengumpulan Data.....	24
1. Wawancara	24
2. Kuesioner	24
3. Skala.....	24
H. Instrumen Penelitian	25
I. Validitas dan Reliabilitas	25
J. Metode Analisis Data.....	25
BAB IV	28
HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Pelaksanaan Penelitian.....	28
1. Gambaran Lokasi Penelitian	28
2. Waktu Penelitian	29
3. Subjek Penelitian	29

B. Hasil dan Analisa Data Penelitian.....	30
1. Proses Pelaksanaan Pelatihan Butterfly Hug	30
2. Hasil Perbandingan Kondisi Peserta Sebelum dan Sesudah Diberikan Pelatihan Butterfly Hug	34
3. Kondisi Subjek Sebelum Diberikan Pelatihan.....	36
4. Kondisi Subjek Sesudah Diberikan Pelatihan.....	39
5. Efektivitas Butterfly Hug untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasantri Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	42
6. Hasil Uji Efektivitas Menggunakan <i>Effect Size</i>	44
7. Evaluasi Pelatihan <i>Butterfly Hug</i>	45
C. Pembahasan	46
BAB V	52
KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Ahli yang Telah Melakukan CVR	25
Tabel 3. 2 Rumus Manual <i>Effect Size</i>	27
Tabel 3. 3 Norma Kategori <i>Effect Size</i>.....	27
Tabel 4. 1 Rincian Kegiatan Penelitian	29
Tabel 4.2 Hasil Perbandingan Kondisi Subjek Sebelum dan Sesudah Diberikan Pelatihan Butterfly Hug	35
Tabel 4. 3 Hasil Pre-test subjek sebelum diberikan pelatihan	39
Tabel 4. 4 Hasil Post-Test subjek sebelum diberikan pelatihan.....	41
Tabel 4. 5 Kategorisasi total skor skala HARS.....	42
Tabel 4. 6 Perbandingan Pre-Test dan Post-Test masing-masing subjek.....	42
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	43
Tabel 4. 8 Hasil Uji Hipotesis	43
Tabel 4. 9 Descriptive Statistics.....	44
Tabel 4. 10 Kategori Penilaian Evaluasi Pelatihan Butterfly Hug	45
Tabel 4. 11 Hasil Evaluasi Pelatihan Butterfly Hug.....	45

DAFTAR GAMBAR

Tabel 3. 1 Pola Penelitian Metode <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	19
Tabel 3.2 Diagram Lingkaran Pengukuran Partisipan Mahasantri Putri MSAA UIN Malang.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi	58
Lampiran 2. Hasil SPSS Uji Normalitas	59
Lampiran 3. Hasil SPSS Uji Hipotesis	61
Lampiran 4. Skala Kecemasan HARS	62
Lampiran 5. Tabulasi Data Hasil <i>Pre-Test dan Post-Test</i>	67
Lampiran 6. Surat Izin Pra Penelitian	69
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	70
Lampiran 8. <i>Informed Consent</i>	71
Lampiran 9. Modul Pelatihan	72
Lampiran 10. Lembar <i>Expert Judgement</i>	88

ABSTRAK

Sumartha, A. R. 200401110107. Psikologi. 2024. Efektivitas Butterfly Hug untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasantri MSAA UIN Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Zainal Habib, M.Hum dan Selly Candra Ayu, M.Si

Pada dasarnya kecemasan merupakan respon emosional yang tidak menyenangkan yang muncul terhadap situasi tertentu. Kebijakan dan ketentuan ma'had telah menimbulkan reaksi yang berbeda-beda bagi para mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Tuntutan akademik ditambah tuntutan agama dan sosial membuat mahasiswa baru atau yang biasa disebut mahasantri ini rentan mengalami kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *butterfly hug* dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasantri MSAA UIN Malang.

Butterfly hug adalah teknik sederhana yang melibatkan menyilangkan tangan di dada dan menepukkan tangan seperti kepakan sayap kupu-kupu]efektif untuk mengurangi kecemasan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen untuk mengetahui dampak *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan mahasantri. Penelitian ini melibatkan lima subjek yang diberikan intervensi *butterfly hug* dan dilakukan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat kecemasan mereka.

Hasil penelitian setelah diberikan pelatihan *butterfly hug*, tingkat kecemasan subjek menurun secara signifikan. Subjek melaporkan bahwa mereka merasa lebih rileks, dapat mengontrol pikiran negatif, dan lebih mudah mengelola emosi. Perbandingan antara hasil pre-test dan post-test menunjukkan penurunan skor kecemasan dari mean pre-test sebesar 33,40 menjadi mean post-test sebesar 24,00. Efektivitas pelatihan *butterfly hug* juga diperkuat dengan nilai effect size sebesar 2,62 yang menunjukkan kategori efektivitas besar. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa *butterfly hug* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasantri MSAA UIN Malang.

ABSTRACT

Sumartha, A. R. 200401110107. Psychology. 2024. Effectiveness of Butterfly Hug to Reduce Anxiety Levels of MSAA UIN Malang Students. Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Supervisor: Dr. Zainal Habib, M.Hum and Selly Candra Ayu, M.Si

Basically, anxiety is an unpleasant emotional response that arises to certain situations. The policies and regulations of the ma'had have caused different reactions for new students of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Academic demands plus religious and social demands make new students vulnerable to anxiety. The purpose of this study was to determine the effectiveness of butterfly hug in reducing the anxiety level of MSAA UIN Malang students.

Butterfly hug is a simple technique that involves crossing your arms over your chest and clapping your hands like the flapping wings of a butterfly]is effective for reducing anxiety. The research method used is an experiment to determine the impact of butterfly hug on student anxiety levels. This study involved five subjects who were given the butterfly hug intervention and conducted a pre-test and post-test to measure their anxiety levels.

The results of the research after being given butterfly hug training, the subject's anxiety level decreased significantly. amounted to 0.004. A comparison between the pre-test and post-test results shows a decrease in anxiety scores from the pre-test mean of 33,40 to the post-test mean of 24,00. The effectiveness of butterfly hug training is also strengthened by the effect size value of 2,62 which indicates a large effectiveness category. Based on these findings, it can be concluded that butterfly hugs are effective in reducing the anxiety level of MSAA UIN Malang students.

خلاصة

سومارثا، أ. ر. 200401110107. علم النفس. 2024. فعالية عناق الفراشة في تقليل مستويات القلق لدى أطروحة. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية. MSAA UIN Malang طلاب الحكومية، مالانج.

المشرف: د. زينل حبيب، م. هوم وسيلي كاندرا أبو، م. سي

في الأساس، القلق هو استجابة عاطفية غير سارة تنشأ في مواقف معينة. يركز هذا البحث على فعالية عناق الفراشة في خفض مستوى القلق لدى طلاب جامعة. عناق الفراشة هو أسلوب بسيط يتضمن وضع ذراعيك على صدرك والتصفيق بيديك مثل ررفة أجنحة الفراشة، وهو يعتبر علاجًا غير دوائي فعال لتقليل القلق. كان الهدف من هذا البحث هو اختبار مدى فعالية تقنية عناق الفراشة في تقليل مستويات القلق لدى الطلاب في جامعة

وكان أسلوب البحث المستخدم عبارة عن تجربة لتحديد تأثير عناق الفراشة على مستويات القلق لدى الطلاب. شمل هذا البحث خمسة أشخاص تم إعطاؤهم تدخلًا عناق الفراشة وأجروا اختبارًا قبليًا وبعديًا لقياس مستويات القلق لديهم. أظهرت نتائج الاختبار القبلي أن الأشخاص عانوا من مستويات مختلفة من القلق، تتراوح بين المعتدلة إلى الشديدة جدًا. أثناء التدخل، تم تدريب الأشخاص على القيام باحتضان الفراشة كوسيلة لتقليل القلق لديهم

نتائج البحث بعد التدريب على عناق الفراشة، انخفض مستوى القلق لدى الشخص بشكل ملحوظ. أفاد المشاركون أنهم شعروا بمزيد من الاسترخاء، ويمكنهم التحكم في الأفكار السلبية، وإدارة العواطف بسهولة بلغت 0.004 مما يدل sig. المقترن نتائج مهمة بقيمة t أكبر. أظهر التحليل الإحصائي باستخدام اختبار على أن لعناق الفراشة له تأثير كبير في تقليل القلق. تظهر المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي انخفاضًا في درجات القلق من متوسط الاختبار القبلي البالغ 33,40 إلى متوسط الاختبار البعدي، يتم أيضًا تعزيز فعالية التدريب على عناق الفراشة من خلال قيمة حجم التأثير البالغة 2,62. 00، البالغ 24 مما يشير إلى فئة فعالية كبيرة. وبناء على هذه النتائج، يمكن أن نستنتج أن عناق الفراشة فعال في تقليل مستوى القلق لدى طلاب

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sebagai pemegang peranan penting dalam mewujudkan manusia seutuhnya yang mandiri dan dapat memberi manfaat bagi lingkungan sekitarnya. Pendidikan telah memberikan kontribusi yang besar bagi kemajuan negara dan menjadi agen perubahan masyarakat. Undang-undang Sisdiknas No. 20 tahun 2003, menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan proses pembelajaran yang secara aktif mampu mengembangkan potensi peserta didik. Tujuan pendidikan tidak lain untuk menuntun peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, dan cerdas. Dengan kata lain, pendidikan di Indonesia sangat mengutamakan pengembangan sikap religius dan sosial dalam pelaksanaannya (Sujana, 2019).

Pendidikan merupakan proses belajar yang berkelanjutan dan tidak akan pernah berakhir. Pada jalur pendidikan formal, perguruan tinggi menjadi satuan pendidikan penyelenggara proses pendidikan tertinggi setelah ditempuhnya pendidikan wajib 12 tahun yaitu SD, SMP, dan SMA (Sedyati, 2022). Indonesia sendiri memiliki banyak perguruan tinggi, negeri maupun swasta. Salah satunya adalah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menyediakan ma'had yang dikhususkan untuk mahasiswa baru dengan syarat wajib mukim selama satu tahun dan mengikuti peraturan serta menyelesaikan target yang ditentukan. Ma'had tersebut bernama Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly. Kebijakan dan ketentuan ma'had telah menimbulkan reaksi yang berbeda-beda bagi para mahasiswa baru UIN Maulana Malik

Ibrahim Malang. Tuntutan akademik ditambah tuntutan agama dan sosial membuat mahasiswa baru atau yang biasa disebut mahasantri ini rentan mengalami kecemasan. Hal ini berdasar pada hasil pra-riset peneliti terhadap mahasantri MSAA UIN Malang bahwa :

“Di sini itu sebenarnya enak, lingkungannya juga nyaman. Tapi enggak dengan pikiranku. Berisik banget. Selalu ngrasa kalau 24 jam itu kurang, karna harus nyelesaiin banyak tanggungan. Cemas gitu rasanya, takut banget kalo nggak bisa beres sesuai deadline. Tugas kuliah banyak, kegiatan ma’had nggak boleh ditinggal, dan harus mencapai target juga. Belum lagi kalau ada masalah lain. Capek.” (Wawancara subjek PN, Februari 2024)

“Pernah merasa cemas kalo tugas kuliah lagi banyak dan harus diselesaikan dalam waktu dekat. Tapi tetap harus mengikuti kegiatan ma’had di waktu yang sama. Rasanya cemas takut kalo tugasnya nggak bisa selesai.” (Wawancara subjek HMR, Februari 2024)

“Seringkali cemas itu karena tekanan akademik sebenarnya, ditambah kegiatan ma’had yang lumayan banyak juga jadi makin tertekan dan banyak pikiran sih pastinya. Apalagi orang tua banyak ngasih target, takut nggak bisa. Pesimis terus rasanya. Bingung harus gimana.” (Wawancara subjek SNWM, Februari 2024)

Berdasarkan hasil pra-riset beberapa subjek tersebut, diketahui bahwa mahasantri merasa cemas karena tuntutan akademik dan kegiatan ma’had yang harus diselesaikan dalam tenggat waktu yang sama. Mereka mengaku belum mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan tersebut. Hasil pra-riset menyebutkan bahwa ada berbagai macam situasi yang menyebabkan mahasantri mengalami kecemasan. Beberapa mengaku merasa cemas ketika akan menghadapi ujian, saat mendekati jam pelaksanaan taklim (kegiatan pembelajaran agama di ma’had), mengkhawatirkan sesuatu, banyak tugas perkuliahan, dan ketika berbicara di depan umum. Hal ini selaras dengan penelitian Hulukati dan Djibran menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan yang ditempuh akan semakin tinggi pula tekanan psikis yang dirasakan, tekanan ini lah yang dapat menimbulkan kecemasan (Hulukati & Djibran, 2018).

Kecemasan merupakan perasaan menyakitkan dan tidak menyenangkan yang menyebabkan kekhawatiran tidak mendasar. Kecemasan juga diartikan sebagai reaksi emosional terhadap kejadian tertentu yang dapat dilihat dari respon dan atau perubahan psikologis yang muncul (Machmudati et al., 2017). Suatu keadaan khawatir, gugup, atau takut, ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi disebut kecemasan. Aspek-aspek kecemasan menurut Greenberger dan Padesky (2004) yaitu *physical symptoms* (reaksi fisik), *thought* (pemikiran negatif dan irasional), *behavior*, dan *feelings*.

Menurut Videbeck, perasaan cemas ini berlangsung sementara ketika dipicu oleh situasi tidak nyaman yang dihadapi seseorang (Videbeck, 2015). Kecemasan sebenarnya adalah respon terhadap ancaman yang dirasakan individu. Kondisi cemas yang berlebih dapat mempengaruhi keadaan fisik individu, seperti merasa tegang, gelisah, rasa takut yang berlebihan, berkeringat, dan lain sebagainya. Dalam hal ini, ketika perasaan cemas yang dialami mahasiswa tidak segera diatasi akan memberi dampak terhadap performa akademik dan kesejahteraan psikologis mereka, hingga kehilangan harapan hidup. Pernyataan tersebut dapat dibuktikan dari hasil pra-riset peneliti tentang kondisi mahasiswa MSAA UIN Malang yang mengalami kecemasan, yaitu sebagai berikut :

“Ketika merasakan cemas, selain ingin menangis saya juga ingin melakukan self-harm dan sebagainya. Biasanya keinginan melakukan self-harm itu juga muncul ketika saya ingat hal-hal menyakitkan bagi saya. Di posisi itu saya juga merasa benci dengan diri saya sendiri. (Wawancara subjek SC, Februari 2024)

“Saya cukup sering merasa cemas ketika memikirkan penilaian orang lain terhadap saya. Saat itu saya pernah berpikir ingin melakukan self-harm karena pernah di posisi dikucilkan tanpa tau sebabnya. Saya merasa sangat tidak berharga.” (Wawancara subjek NA, Februari 2024)

“Biasanya saya merasa cemas karena teringat hal-hal yang menyebabkan sakit hati. Pernah sampai berpikir ingin self-harm karena merasakan sakit yang benar-benar sakit, terutama di bagian dada. Saat itu yang saya

pikirkan adalah ingin memukul kepala dan mengakhiri hidup. Malam hari pun jarang bisa tidur, cuman bisa nangis.” (Wawancara subjek MMA, Februari 2024)

Hasil pra-riset tersebut dapat disimpulkan bahwa dampak yang ditimbulkan dari kecemasan menjadi hal yang sangat sensitif jika tidak segera diatasi. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Mohebi dkk menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik memutuskan untuk mengambil langkah bunuh diri. Hal ini menjelaskan bahwa kecemasan sangat mengkhawatirkan bagi mahasiswa (Mohebi et al., 2012). Beberapa mahasiswa belum mengetahui bagaimana cara yang tepat untuk melepaskan emosi-emosi tersebut dengan cara yang positif. Pernyataan ini didukung dengan hasil pra-riset peneliti dengan salah satu musyriyah mabna putri :

“Adek-adek itu susah banget buat cerita. Lebih suka dipendam sendiri katanya. Nah kalo udah nggak kuat memendam lama, malah larinya ke self-harm. Udah ada dua orang anak dampinganku yang kayak gitu. Mereka nggak mau orang sekitarnya tau gitu katanya. Mereka masih kayak bingung juga cara ngeluapin emosinya gimana.” (Wawancara musyriyah NJ, Oktober 2023)

Berdasarkan hasil pra-riset tersebut, perlu adanya upaya yang dilakukan untuk memberikan pemahaman terkait cara-cara yang positif untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa. Dalam hal ini, *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE) merekomendasikan perlakuan non-farmakologis sebagai lini pertama untuk menurunkan kecemasan. Praktik yang lebih praktis, sederhana, dan dapat dilakukan secara mandiri ketika dibutuhkan menjadi poin tambah untuk perlakuan metode non-farmakologis ini. Beberapa metode tersebut berkaitan dengan relaksasi, meditasi, dan olahraga yang terbukti efektif menurunkan kecemasan (Bestari, 2022).

Peneliti menemukan riset bahwa ketegangan otot dan pernapasan berhubungan dengan kecemasan. Sehingga untuk mengatasi kecemasan maka dibutuhkan upaya untuk membuat tubuh menjadi rileks. Alternatif

yang dapat dilakukan adalah *deep breathing* (Mutawarudin, 2022). Selain itu peneliti juga menemukan bahwa faktor yang memberikan pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan adalah dengan upaya melakukan relaksasi sederhana dengan tujuan agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, yaitu dengan metode *butterfly hug* (Salmaa, 2021). Kedua metode ini efektif memberikan pengaruh positif dalam menurunkan kecemasan. Dalam pelaksanaannya, metode *deep breathing* dan *butterfly hug* memiliki kesamaan dalam hal pemberian rasa rileks, *mindfulness* yang membantu mengalihkan dari pikiran yang mengganggu, regulasi emosi yang baik, dan sederhana dalam praktiknya sehingga dapat dilakukan kapan saja ketika membutuhkan.

Berdasarkan hasil pra-riset peneliti, beberapa subjek merasa kecemasan memberikan pengaruh negatif yang membuat subjek menjadi kurang percaya diri dan merasa tidak berharga. Riset yang ditemukan peneliti bahwa *butterfly hug* lebih kompleks dalam metode pelaksanaannya (Purwanti, 2020). Metode ini mencakup relaksasi dengan pernapasan dalam, memberikan pelukan kepada diri sendiri, dan pemberian afirmasi positif untuk lebih memaknai hidup yang mana hal ini dibutuhkan oleh subjek sebagai penguat dirinya. Sentuhan fisik yang menenangkan dalam pelaksanaannya dapat memberikan kenyamanan dan rasa aman, sesuatu yang tidak bisa diberikan oleh *deep breathing*. Berdasar pada hasil analisis kedua metode tersebut dan mempertimbangkan dari perlakuan yang dibutuhkan subjek, peneliti memilih *butterfly hug* sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa MSAA UIN Malang. Hal ini dikuatkan oleh Setyawan & Oktavianto (2020) yang menjelaskan bahwa salah satu perlakuan non-farmakologis yang efektif untuk diterapkan secara mandiri dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan, yaitu *butterfly hug*.

Butterfly hug atau pelukan kupu-kupu merupakan perlakuan sederhana dengan menyilangkan kedua tangan di depan tulang selangka, kemudian menepukkan kedua tangan secara bergantian seperti halnya kepakannya kupu-kupu. *Butterfly hug* digunakan untuk stabilisasi emosi

dengan mengontrol emosi dalam diri secara mandiri sehingga lebih tenang (Girianto et al., 2021). Metode *butterfly hug* dapat dikombinasikan dengan memberikan afirmasi positif untuk meningkatkan efektivitas pelaksanaannya (Pristianto et al., 2022). Berdasar pada hasil pra-riset kelima subjek membutuhkan pemberian afirmasi positif untuk membangun kebiasaan berpikir positif yang lebih kuat dan konsisten agar tidak terjerumus pada hal-hal negatif. Pemberian afirmasi positif pada pelaksanaan *butterfly hug* diberikan oleh diri sendiri dan terapis. Mengingat manfaat dan tantangan dari keduanya memberikan efek yang berbeda bagi subjek. Kombinasi keduanya memberikan efek yang lebih efektif, subjek akan merasakan adanya dukungan baik dari diri sendiri (internal) dan dari orang lain (eksternal) sehingga lebih bisa memaknai hidup hingga percaya bahwa dirinya berharga.

Beberapa riset menyebutkan bahwa *butterfly hug* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan di segala usia. Pernyataan ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nastiti Dyah Safitri dkk (Caturini et al., 2023) tentang Efektivitas *Butterfly Hug* dalam Menurunkan Kecemasan Hubungan Jarak Jauh (LDR) dengan Orang Tua pada Mahasiswa Keperawatan yang menunjukkan bahwa pemberian intervensi menggunakan *butterfly hug* efektif menurunkan kecemasan. Responden dinilai dapat mengelola kecemasannya lebih baik, ini membuktikan adanya pengaruh signifikan pada responden yang telah diberikan intervensi. Peneliti juga mengharapkan *butterfly hug* ini dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Penelitian Mila Naspufah dkk (2022) dengan judul Terapi *Butterfly Hug* terhadap Tingkat Kecemasan dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan tahun 2022 menyebutkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi berupa *butterfly hug*. Pada penelitian ini dilakukan intervensi sebanyak tiga kali dalam tiga hari berturut-turut dengan waktu 10 menit setiap pertemuan. Diketahui sebagian besar responden

mengalami penurunan tingkat kecemasan dari nilai rata-rata 39,00 menjadi 16,73. Responden merasa lebih rileks setelah diberi intervensi, sehingga merasa lebih baik.

Arif Pristiano dkk dalam penelitiannya yang berjudul *Deep Breathing* dan *Butterfly Hug*: Teknik Mengatasi Kecemasan pada Siswa MAN 2 Surakarta, menjelaskan bahwa pemberian edukasi terkait teknik *deep breathing* dan *butterfly hug* dapat membantu merilekskan pikiran para siswa saat mengalami kecemasan (Pristianto et al., 2022). Kombinasi kedua teknik tersebut terbukti telah memberikan dampak positif terhadap beberapa faktor stress, kecemasan, dan pengaruh negatif. Hasil penelitian tersebut diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Martini dkk bahwa kedua perlakuan sederhana ini sebagai bentuk penyampaian afirmasi positif kepada diri sendiri efektif dapat meningkatkan rasa percaya diri (Martini et al., 2022).

Setelah meninjau dari penelitian-penelitian terdahulu, meskipun *butterfly hug* belum banyak diteliti namun telah menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan. Pada penelitian sebelumnya, belum ada yang secara khusus mengeksplorasikan *butterfly hug* pada populasi mahasiswa di perguruan tinggi. Dalam hal ini, peneliti menemukan kebaruan untuk mengaplikasikan *butterfly hug* kepada mahasiswa yang mana memiliki peran ganda menjadi mahasiswa dan juga santri dengan berbagai tekanan yang menyebabkan timbulnya kecemasan. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti “Efektivitas *Butterfly Hug* untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Ma’had Sunan Ampel Al’Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas *butterfly hug* untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa MSAA UIN Malang.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *butterfly hug* untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa MSAA UIN Malang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki kebermanfaatan, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara umum penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan akademis kepada proses keberhasilan pembelajaran psikologi klinis, utamanya pada kasus kecemasan dengan memberikan terapi alternatif non-farmakologis sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh individu yang mengalami kecemasan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang kecemasan dan pengaruh serta efektivitas *butterfly hug* dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa MSAA UIN Malang.

b. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan tambahan mengenai teknik *butterfly hug* terhadap kecemasan mahasiswa di lingkup MSAA UIN Malang.

c. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai teknik *butterfly hug* yang dapat digunakan sebagai upaya dalam menurunkan tingkat kecemasan.

d. Bagi Lembaga

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rumusan penentuan kebijakan yang mendukung adanya keseimbangan antara

kegiatan ma'had dan kegiatan kampus, sehingga dapat meminimalisir tekanan-tekanan yang dapat menimbulkan kecemasan

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan bahasa Jerman (*anst*), yang mana kata-kata tersebut digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Greeberger dan Padesky (2004) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir, gugup, atau takut, ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan menurut Syamsu Yusuf merupakan perasaan tidak nyaman dan merasa kurang mampu dalam menghadapi tuntutan realitasnya (Yusuf, 2009). Selaras dengan yang dikemukakan Rose dkk bahwa kecemasan yang muncul di antaranya adalah rasa takut, khawatir, dan tidak percaya pada lingkungan sekitarnya (Rini et al., 2011).

Stuart mengungkapkan bahwa rasa khawatir berlebihan yang tidak jelas penyebabnya dan berkaitan dengan perasaan ketidakpastian disebut kecemasan (Stuart, 2016). Kecemasan ini sebagai respon umum individu yang tidak berdaya dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Perasaan yang dialami umumnya tidak menyenangkan serta menimbulkan respon fisiologis dan respon psikologis (Taylor, 1953). Kecemasan merupakan perasaan subjektif terhadap tekanan, ketakutan, dan kekhawatiran. Munculnya kecemasan biasanya dipicu oleh situasi tertentu yang dihadapi masing-masing individu (Videbeck, 2015). Beberapa situasi seperti frustrasi, konflik, harga diri, ancaman fisik, dan tekanan-tekanan lainnya yang mengancam kesejahteraan psikologis dapat menimbulkan rasa cemas dalam diri individu (Atkinson, 1996).

Kecemasan sebagai salah satu bentuk emosi individu yang hadir dalam situasi tidak menyenangkan meskipun objek masih samar dan

tidak jelas (Agustiar dan Asmi, 2010). Pernyataan tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Sari dan Batubara bahwa kecemasan dapat dengan mudah terjadi kepada individu karena faktor tertentu yang tidak spesifik. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat menjadi nilai positif sebagai motivator, namun apabila intensitas kecemasan sudah terlalu tinggi dan bersifat negatif maka dapat menimbulkan gangguan keadaan fisik serta psikis individu (Sari & Batubara, 2017). Kecemasan disebut sebagai manifestasi dari campuran berbagai emosi. Hal ini dapat terjadi ketika individu mengalami persepsi negatif yang tidak jelas dan tekanan batin lainnya seperti ketegangan mental, yang dapat menyebabkan individu kehilangan kemampuannya untuk mengekspresikan diri dengan jujur.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan takut atau khawatir berlebihan terhadap kondisi yang membuat individu tidak nyaman atau bahkan pada hal buruk yang belum pasti terjadi, di mana perasaan tersebut dapat mengakibatkan rasa gelisah yang tidak menentu.

2. Aspek-aspek Kecemasan

Greenberger dan Padesky (2004) menjelaskan bahwa ada empat aspek kecemasan, yaitu :

- a. *Physical symptoms* (reaksi fisik) yang terjadi pada individu yang mengalami kecemasan, seperti telapak tangan berkeringat, otot yang menegang, jantung berdebar, sulit bernafas, bahkan merasa pusing ketika merasakan kecemasan.
- b. *Thought*, yaitu pemikiran negatif dan irasional individu yang merasa tidak mampu bahkan merasa tidak memiliki kelebihan dan keahlian. Jika individu tidak merubah pemikiran tersebut menjadi lebih positif, maka pemikiran negatif akan menetap pada diri individu.
- c. *Behavior*, individu yang berada pada kondisi cemas akan cenderung menghindari situasi-situasi yang dapat menyebabkan munculnya

kecemasan tersebut karena individu merasa dirinya terganggu dan tidak nyaman.

- d. *Feelings*, suasana hati individu ketika mengalami kecemasan meliputi perasaan marah, panik, dan gugup sehingga memunculkan rasa sulit dalam memutuskan sesuatu.

3. Ciri-ciri Kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid (2005) kecemasan memiliki ciri-ciri tersendiri, sebagai berikut :

- a. Ciri fisik dari kecemasan meliputi rasa gelisah, gugup, tangan atau anggota tubuh lain gemetar, banyak berkeringat, pusing, sulit berbicara, sulit bernapas, jari-jari atau anggota tubuh lain terasa dingin, pingsan, dan lain-lain.
- b. Ciri behavioral dari kecemasan seperti perilaku ingin menghindari dari lingkungan sosialnya, perilaku ketergantungan, dan perilaku terguncang atau mudah tersinggung.
- c. Ciri kognitif dari kecemasan meliputi khawatir terhadap sesuatu, perasaan terganggu karena takut dan khawatir terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan, merasa bahwa akan ada sesuatu yang mengerikan terjadi tanpa ada pernyataan yang jelas, merasa terancam oleh orang lain, dan kemampuan akan ketidakmampuan dalam mengatasi masalah.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan kerap mengalami perkembangan dalam rentang waktu tertentu dan didasarkan kepada pengalaman selama individu tersebut hidup. Beberapa kondisi bisa mempercepat timbulnya kecemasan. Ramaiah (2003) menjelaskan bahwa ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar dari kecemasan :

- a. Lingkungan atau sekitar tempat tinggal, ini dapat mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang diri sendiri dan orang lain. Biasanya hal ini disebabkan karena pengalaman dengan keluarga, sahabat, dan

orang-orang terdekat di lingkungannya. Kecemasan bisa jadi timbul dan menjadi wajar jika seseorang tidak merasakan adanya rasa aman di dalam lingkungannya.

- b. Emosi yang ditekan, kecemasan dapat terjadi jika seseorang tidak memiliki kemampuan untuk menemukan jalan keluar terkait perasaannya dalam hubungan personal. Kecemasan biasanya terjadi jika seseorang menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali, hingga merasakan tekanan-tekanan itu sendiri.
- c. Sebab-sebab fisik, adanya keterkaitan antara pikiran dan tubuh juga dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Biasanya kondisi-kondisi yang dapat menimbulkan kecemasan adalah ketika dalam kondisi masa kehamilan atau ketika masa pemulihan dari sakit.
- d. Keturunan atau faktor genetik. Kecemasan tentunya gangguan emosi ada yang ditemukan dari faktor keturunan, namun hal ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.

5. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Kecemasan dalam perspektif islam diartikan sebagai perasaan gelisah. Dalam islam, gelisah merupakan salah satu penyakit hati yang tidak bisa dibiarkan dan harus segera diobati. Banyak hal negatif yang dapat timbul jika penyakit gelisah tidak segera diobati, apabila individu tidak memiliki bekal iman yang kuat maka akan larut dalam kesedihan, bahkan pelampiasan emosinya dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan atau minuman yang dilarang agama.

Bastaman (1995), seorang pakar psikolog islam mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Sederhananya dalam perspektif islam disebut khauf yaitu emosi takut. Arti takut di sini adalah takut kepada Allah SWT, takut akan siksa, dan takut tidak mendapatkan Ridho-Nya. Dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa manusia akan diuji dengan ketakutan, yaitu pada surat Al-Baqoroh ayat 155 yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

yang artinya “dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam perspektif islam memiliki makna takut yang irasional, yang dialami semua individu sebagai respon alami yang muncul dalam pikiran setiap individu terhadap peristiwa tertentu. Emosi takut tersebut merupakan reaksi atas perasaan tidak nyaman, yang dapat muncul dalam perilaku individu (Nugraha, 2020).

B. Butterfly Hug

1. Pengertian Butterfly Hug

Butterfly Hug atau pelukan kupu-kupu merupakan pelukan kepada diri sendiri yang dapat memberikan ketenangan sehingga memberikan pengaruh yang besar terhadap penurunan ketegangan, meredakan stres dan kecemasan yang dialami oleh individu. Ketika diberikan *butterfly hug*, tubuh akan merasa lebih tenang dan lebih baik dari kondisi sebelumnya (Jarero & Artigas, 2014). *Butterfly Hug* atau pelukan kupu-kupu adalah salah satu perlakuan yang dapat mengendalikan emosi, dengan memberikan pelukan kepada diri sendiri dan yakin dengan berpikir positif bahwa diri sendiri akan baik-baik saja (Andiani, 2021).

Butterfly hug disebut sebagai penanganan awal perasaan traumatik yang dikembangkan pertama kali pada tahun 1998 oleh Lucina Artigas dan Ignacio Jarero, terapis yang saat itu melaksanakan kerja lapangan bersama para penyintas Badai Pauline di Acapulco, Meksiko. (Korkmazlar et al., 2020). *Butterfly Hug* kemudian digunakan untuk membantu para korban Badai Pauline dan terbukti dapat mengurangi perasaan traumatis pasca bencana yang dialami oleh para korban (Arviani et al., 2021). Sejak saat itu, *butterfly hug* ini dapat diberikan kepada individu yang telah menjalani pengalaman hidup merugikan.

Butterfly hug terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah sehingga membuat diri menjadi lebih tenang. *Butterfly hug* diartikan sebagai pengurang rasa kecemasan yang juga dikenal aktif untuk memulihkan perasaan negatif akibat traumatis (Arviani et al., 2021). *Butterfly hug* ini juga dapat menyeimbangkan senyawa kimia dalam otak sehingga dipercaya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membuat perasaan jauh lebih baik (Shapiro, 1999). Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan Naspufah dkk (2022) bahwa prosedur *butterfly hug* merupakan proses *self-healing* dengan sentuhan yang dapat membuat individu berada dalam kondisi mediatif ringan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan. Tubuh menjadi rileks dan merasa lebih baik dari kondisi sebelumnya.

Kelebihan dari *butterfly hug* dalam penerapannya adalah dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja sehingga kemungkinan besar dapat mengurangi kecemasan yang dapat muncul setiap saat (Faretta et al., 2022). Beberapa ahli psikologi menyebutkan bahwa *butterfly hug* ampuh untuk menurunkan gejala kecemasan yang bisa muncul kepada siapapun dan kapanpun (Ayu, 2023). Menurut Aulia (2023), *butterfly hug* menjadi solusi alternatif untuk menenangkan diri sendiri dengan memberikan sugesti positif agar individu tidak berfikir negatif dan terjerumus pada hal-hal yang tidak diinginkan.

2. Mekanisme Kerja

Butterfly hug terdapat beberapa gerakan dalam praktiknya seperti gerakan mata atau tekanan di pundak (Ayu, 2023). Gerakan memberi sentuhan kepada diri sendiri pada *butterfly hug* dapat diartikan sebagai mediasi ringan yang terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan produksi hormon serotonin yang memberikan efek tenang dan rileks (Caturini et al., 2023). Gerakan tersebut menghasilkan stimulasi bilateral, rangsangan yang diberikan secara bergantian kepada masing-masing sisi bagian tubuh. Gerakan ini dapat membantu mengintegrasikan fungsi otak kiri dan kanan sehingga meningkatkan

proses pengolahan emosi yang dapat membantu menenangkan pikiran yang dipenuhi kecemasan.

Proses *butterfly hug* melibatkan gerakan fisik sederhana dengan cara menyilangkan tangan di depan dada, sehingga ujung jari tengah masing-masing tangan berada di bawah tulang selangka dan jari lainnya menutupi area sekitar tulang selangka. Kemudian tangan digerakkan seperti sayap kupu-kupu, untuk menepuk-nepuk perlahan dengan ritme yang bergantian. *Butterfly hug* ini dilakukan dengan menarik nafas dan menghembuskannya secara perlahan. Gerakan-gerakan sederhana tersebut dapat mengaktifkan saraf sensorik yang bertanggungjawab untuk memberikan respon *rest* dan *digest*. Gerakan tersebut dapat merangsang pusat kebahagiaan di otak dan membantu menenangkan sistem saraf serta mengurangi tingkat kecemasan (Aulia, 2023).

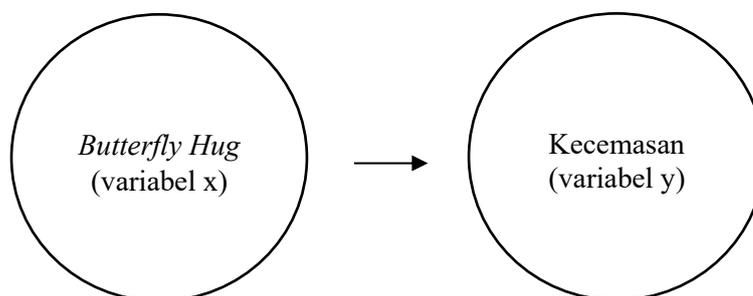
Tenni (Purwanti, 2020) menjelaskan bahwa *butterfly hug* mudah diaplikasikan secara mandiri untuk individu yang memiliki gangguan kecemasan. Namun bukan berarti tidak membutuhkan orang lain. Pada langkah awal diperlukan bantuan oleh ahli *butterfly hug* dan setelah dipraktikkan secara terus menerus maka dapat dilakukan secara individual di rumah (Andiani, 2021). *Butterfly hug* ini memang membutuhkan waktu yang lama namun dapat menghasilkan ketenangan dalam jangka yang panjang jika dilakukan secara konsisten (Aulia, 2023).

3. *Butterfly Hug* terhadap Kecemasan

Perasaan panik dan sesak hingga sulit bernafas menjadi salah satu tanda yang muncul saat seseorang merasakan kecemasan. Latihan pernapasan bisa digunakan untuk mengontrol pola hembusan itu sendiri. Endang Kartikowati (Kartikowati, 2016) menjelaskan bahwa latihan pernapasan terbukti efektif menghambat sesak dan menekan kecemasan. Teknik pernapasan ini dapat dilakukan bersamaan dengan pemberian pelukan pada diri sendiri atau *butterfly hug* untuk memberi efek rileks pada tubuh.

Salah satu faktor yang mempengaruhi dalam menurunkan tingkat kecemasan seseorang dapat dilakukan dengan adanya upaya pemberian perlakuan berupa *butterfly hug*, agar seseorang dapat mengatasi rasa cemas tersebut dengan metode sederhana yang dilakukan secara mandiri dan tidak mengganggu aktivitasnya. *Butterfly hug* ini dapat dilakukan oleh individu dengan segala kategori usia. Pemberian *butterfly hug* terhadap individu yang mengalami kecemasan dapat membantu mengelola emosi negatif yang dirasakan. Dengan relaksasi pernapasan, individu menjadi lebih tenang dan mengembalikan fokus serta konsentrasinya. Pemberian afirmasi positif dalam pelaksanaan *butterfly hug* juga dapat membantu menumbuhkan kepercayaan diri individu.

4. Kerangka Konseptual



Dalam penelitian ini, *butterfly hug* sebagai variabel bebas (x) mempengaruhi variabel terikat (y) yaitu kecemasan.

5. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. H_a = Pelatihan *butterfly hug* tidak efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa MSAA UIN Malang
2. H_0 = Pelatihan *butterfly hug* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa MSAA UIN Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Pendekatan Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2022). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Sugiyono (2022) mengartikan metode eksperimen sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui bagaimana suatu perlakuan dapat berdampak terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan. Selaras dengan pendapat Latipun (2015), penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari sebuah perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Pada penelitian ini, metode penelitian eksperimen digunakan untuk meneliti efektivitas *butterfly hug* untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa MSAA UIN Malang.

B. Rancangan Eksperimen

Penelitian ini menggunakan desain pelatihan *pre-experimental* dengan model *one group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono (2013), *pre-experimental design* digunakan untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari perlakuan tertentu terhadap satu kelompok sebagai subjek utama penelitian. Model *one group pretest-posttest design* merupakan model penelitian dengan memberikan *pre-test* sebelum diberikan perlakuan dan dilanjutkan dengan memberikan *post-test* setelah pemberian perlakuan (Arikunto, 2010). Hasil perlakuan *one group pretest-posttest design* diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan antara keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2022).

Pola penelitian dengan model *one group pretest-posttest design* menurut Sugiyono (2022) dapat digambarkan sebagai berikut :

$O_1 X O_2$	<p>Keterangan :</p> <p>O_1 = Nilai <i>pre-test</i> (sebelum diberi perlakuan)</p> <p>X = Pelatihan <i>Butterfly Hug</i></p> <p>O_2 = Nilai <i>post-test</i> (setelah diberi perlakuan)</p>
-------------	--

Gambar 3.1 : Pola penelitian metode *one group pretest-posttest design*

Berdasarkan desain tersebut tes yang dilakukan dalam penelitian ini sebanyak dua kali, yaitu tes yang diberikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. *Pre-test* yang dilakukan sebelum mendapatkan perlakuan diberikan pada kelas eksperimen (O_1). Setelah pelaksanaan *pre-test*, penulis memberikan Pelatihan *Butterfly Hug* (X) sebagai perlakuan eksperimen. Pada tahap akhir, penulis memberikan *post-test* (O_2) untuk mengetahui pengaruh dari pemberian perlakuan eksperimen.

C. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah simbol yang nilainya dapat bervariasi sesuai topik atau situasi yang akan diteliti (Azwar, 2015). Pada sebuah penelitian, akan ditemui variabel penelitian. Oleh karena itu, peneliti harus lebih dahulu mengidentifikasi variabel penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi dua, yaitu :

1. Variabel Bebas (x)

Variabel bebas atau variabel *independent* adalah variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain (Azwar, 2015). Pada penelitian ini, yang menjadi variabel bebas yaitu *butterfly hug*.

2. Variabel Terikat (y)

Variabel terikat atau variabel *dependent* merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel sebelumnya. Semakin besar koefisien variabel bebas maka akan semakin besar juga perubahan

yang mempengaruhi variabel terikat (Hardani et al., 2020). Adapun pada penelitian ini variabel terikatnya adalah kecemasan.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022). Selain itu, definisi operasional dapat bermanfaat bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian dengan variabel yang sama. Berikut ini merupakan batasan pengertian masing-masing variabel dalam penelitian ini :

1. *Butterfly Hug*

Butterfly hug atau pelukan kupu-kupu merupakan perlakuan sederhana dengan memberikan pelukan kepada diri sendiri. *Butterfly hug* ini dilakukan untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan pemberian afirmasi positif kepada diri sendiri.

2. Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu kondisi di mana seseorang merasa takut dan atau khawatir yang berlebihan. Kondisi ini muncul sebagai reaksi ketidaknyamanan individu ketika berada di dalam kondisi tersebut. Berdasarkan aspek menurut Greenberger dan Padesky (2004) biasanya kecemasan ini dapat menyebabkan individu mengalami perasaan gelisah, gemetar, telapak tangan berkeringat, pusing, mual, dan lain-lain.

E. Populasi dan Sampel

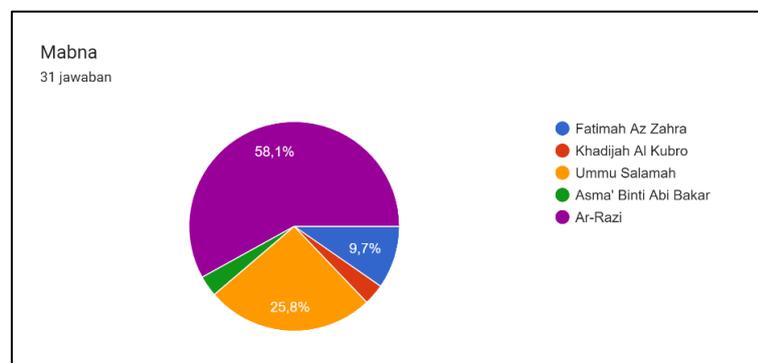
1. **Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu, yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2022). Populasi terdiri dari orang dan benda-benda alam lainnya. Populasi bukan hanya terkait jumlah yang ada pada objek

atau subjek yang dipelajari, namun juga mencakup seluruh karakteristik dan sifat yang melekat pada objek atau subjek tersebut. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasantri putri MSAA UIN Malang. Menurut studi epidemiologi, kecemasan lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria karena hormon reproduksi secara substansial dapat mempengaruhi perjalanan klinis kecemasan pada wanita (Pigott, 1999). Sehingga peneliti memfokuskan kepada mahasantri putri yang berjumlah 2.559 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2022), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan (Sugiyono, 2022). Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasantri putri MSAA UIN Malang yang mengalami kecemasan dengan kategori minimal sedang berdasarkan norma pada skala kecemasan. Pengambilan sampel tersebut berdasarkan dari hasil pra-riset peneliti yang menunjukkan bahwa sebanyak 58,1% responden atau berjumlah 18 mahasantri Mabna Ar-Razi yang mengisi survei tersebut mengalami kecemasan. Hasil dari pra-riset tersebut, lima dari 18 mahasantri Ar-Razi berada pada intensitas sering mengalami kecemasan. Berikut hasil data tersebut :



Gambar 3.2 : Diagram Lingkaran Pengukuran Partisipan Mahasantri Putri MSAA UIN Malang

Hasil pra-riset menunjukkan bahwa 43,3% partisipan sering mengalami kecemasan, dengan lima partisipan mahasantri putri dari Mabna Ar-Razi. Berdasarkan hasil pra-riset tersebut, subjek pada penelitian ini adalah lima orang.

F. Prosedur Eksperimen

Penelitian ini secara garis besar memiliki prosedur eksperimen yang dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pasca pelaksanaan.

1. Tahap Persiapan

- a. Melakukan studi literatur yang relevan dengan rumusan masalah yang akan diteliti. Studi literatur tersebut meliputi pembahasan tentang praktik *butterfly hug*.
- b. Penyusunan pertanyaan terbuka untuk pra-riset dengan menyesuaikan indikator yang telah disusun sesuai aspek-aspek kecemasan
- c. Melakukan pra-riset yang disebar kepada populasi yang telah ditentukan
- d. Olah data hasil pra-riset untuk menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian
- e. Membuat rancangan modul pelatihan (Modul Pelaksanaan *Butterfly Hug*)
- f. Mencari *expert* di bidang pelatihan *butterfly hug* untuk memandu pelatihan sesuai dengan kriteria yang ditentukan
- g. Melakukan konsultasi kepada dosen ahli dan *expert* terkait modul yang telah dibuat
- h. Menentukan jadwal dan tempat pelaksanaan pelatihan bersama *expert* dan subjek
- i. Mengajukan perizinan penelitian

- j. Mempersiapkan materi dan media yang akan digunakan untuk pelatihan

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Memberikan *pre-test* dengan menggunakan skala HARS untuk mengetahui kondisi kecemasan subjek sebelum diberikan pelatihan
- b. Memberikan pelatihan *butterfly hug* sebanyak empat sesi dengan jeda waktu yang telah disesuaikan dan dikonsultasikan kepada terapis
- c. Memberikan *post-test* berupa skala HARS kepada subjek setelah diberikan pelatihan, untuk mengetahui kondisi kecemasan subjek

3. Hasil

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui adanya perubahan tingkat kecemasan subjek sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *butterfly hug*. Data yang diperoleh peneliti melalui *pre-test* dan *post-test* nantinya akan dianalisis menggunakan uji *T paired test* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS *Statistics 26*.

Hasil statistik tersebut kemudian dijelaskan secara deskriptif. Dengan disesuaikan dengan hasil observasi peneliti kepada masing-masing subjek di setiap sesinya dan hasil wawancara singkat dengan subjek sesuai kebutuhan penelitian.

4. Pemateri/Narasumber

Narasumber pada pelatihan *butterfly hug* adalah seorang terapis yang sudah *expert* di bidangnya. Pada pelatihan ini, akan dipandu oleh Amiroatul Insiyah, S.Pd, S.Psi seorang terapis kesehatan holistik yang sudah tersertifikasi.

5. Waktu dan Tempat

Pelatihan *butterfly hug* ini dilaksanakan di Mabna Ar-Razi FKIK UIN Malang pada tanggal 16 dan 18 Mei 2024.

G. Metode Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara tatap muka dengan tanya jawab langsung antara pengumpul data dan responden. Menurut Sugiyono, wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data jika peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam (Sugiyono, 2016). Meskipun teknik wawancara ini memerlukan waktu yang cukup lama, namun pengumpulan data dengan teknik wawancara ini dapat memberikan informasi yang lebih dalam dan berkualitas.

2. Kuesioner

Kuesioner atau angket menurut Sugiyono adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan atau pernyataan tertentu kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini, digunakan pertanyaan terbuka yaitu daftar pertanyaan yang pada dasarnya akan memberikan kesempatan kepada responden untuk menuliskan pendapatnya secara bebas tentang pertanyaan yang diajukan peneliti.

3. Skala

Skala merupakan sekumpulan pertanyaan yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa jawaban untuk menguak variabel tertentu dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan

(Azwar, 2015). Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala HARS untuk mengukur tingkat kecemasan.

H. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan mendapatkan hasil yang baik sehingga memudahkan dalam pengolahan data (Arikunto, 2011). Penelitian ini menggunakan skala HARS sebagai instrumen penelitiannya. Alat ukur HARS digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan, yang terdiri dari beberapa pertanyaan pada kuesioner berupa *checklist* yang harus dilengkapi oleh subjek.

I. Validitas dan Reliabilitas

Validitas modul dilakukan dengan menggunakan metode CVR (*Content Validity Ratio*), dengan menunjukkan kepada ahli untuk mengukur kelayakan dan ketepatan validitas isi. Teknik CVR ini dikembangkan oleh Lawshe (1975) yang mana nantinya akan menghasilkan kesepakatan antar ahli terkait modul yang diberikan.

Berikut ini merupakan daftar ahli yang telah melakukan CVR pada modul penelitian ini :

Tabel 3.1 : Ahli yang Telah Melakukan CVR

No.	Ahli
1.	Dr. Iin Tri Rahayu, S.Psi, M.Si, Psikolog
2.	Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog
3.	Amirotul Insiyah, S.Pd., S.Psi

J. Metode Analisis Data

Analisis data utama pada penelitian ini adalah analisis statistik. Analisis statistik digunakan untuk menganalisis data berupa angka-angka. Analisis data hasil penelitian, dimaksud untuk

mengetahui hipotesis yang sudah dirumuskan peneliti yaitu apakah pelatihan *butterfly hug* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa MSAA UIN Malang. Pengujian hipotesis dimaksudkan untuk menjawab hipotesis penelitian yang telah diajukan. Data yang telah terkumpul akan diolah untuk menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian.

1) Uji Prasayarat (Uji Shapiro Wilk)

Uji Shapiro Wilk adalah uji yang biasanya digunakan untuk mengetahui sebaran data acak suatu sampel kecil. Uji Shapiro Wilk disarankan untuk digunakan pada simulasi data yang <50 sampel. Norma pada uji ini adalah suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0.05 (sig. >0.05).

Rumus :

$$T_3 = \frac{1}{D} \left[\sum_{i=1}^n a_i (x_{n-i+1} - x_i)^2 \right]$$

Keterangan :

$$D = \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2$$

a_i = koefisien test shapiro wilk

x_{n-i+1} = data ke n-i+1

x_i = data ke-i

\bar{x} = rata-rata data

2) Uji Hipotesa menggunakan Uji T

Setelah melakukan uji normalitas dapat dilakukan analisis data, pada penelitian ini menggunakan *paired sample T-Test* untuk mengetahui dan menguji suatu sampel yang mendapatkan pelatihan, kemudian dibandingkan rata-rata dari sebelum dan

sesudah diberikan pelatihan. Hasil *pre-test* dan *post-test* ini juga nantinya akan dianalisis menggunakan uji T melalui SPSS.

Rumus uji T :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2d}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

Md : Mean perbedaan

xd : Deviasi masing-masing subjek (*d-md*)

$\sum x^2d$: Jumlah kuadrat deviasi

N = Subyek pada sampel

d.b = Ditentukan dengan *N-1*

3) Uji Efektivitas menggunakan *Effect Size*

Uji efektivitas pada penelitian ini menggunakan *effect size* untuk mengetahui seberapa jauh efektivitas pelatihan yang diberikan. Berdasarkan rumus dan norma yang dibuat oleh Cohen (1988) untuk mengetahui seberapa pengaruh suatu perlakuan.

Tabel 3.2. : Rumus Manual *Effect Size*

Cohen's d	= (M ₂ - M ₁) / SD Pooled
SD Pooled	= $\sqrt{(SD_1^2 + SD_2^2) / 2}$

Tabel 3.3 : Norma Kategori *Effect Size*

Norma <i>Effect Size</i> Range	Kategori
$x \leq 0,2$ atau $0,2 \geq x \leq 0,4$	Efektivitas Kecil
$0,5 \geq x \leq 0,7$	Efektivitas Sedang
$x \geq 0,8$	Efektivitas Besar

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly atau biasa disebut MSAA merupakan lembaga pendidikan islam yang berada di bawah naungan UIN Malang, yang juga menjadi ikoniknya. Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly didirikan berdasarkan keputusan ketua STAIN Malang yang saat itu resmi difungsikan tahun 2000 dan kemudian diterbitkan Peraturan Menteri Agama No. 5/2005 tentang status Universitas yang secara struktural mengatur keberadaan Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly di dalamnya. UIN Malang memandang bahwa adanya ma'had merupakan hal yang urgen bagi upaya untuk merealisasikan program-program kerja secara integral dan sistematis, yang juga sejalan dan sinergis dengan visi misi UIN Malang.

Pada tahun 2006 ada sembilan mabna yang diresmikan, yang terdiri dari lima mabna putra dan empat mabna putri. Kemudian disusul tahun 2011 diresmikan juga mabna Ar-Razi yang dikhususkan untuk mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan. Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly dikhususkan untuk mahasiswa baru UIN Malang, dengan sebutan mahasantri yang kerap kali digunakan untuk menyebutkan mahasiswa yang bermukim di MSAA. Sesuai dengan visi dan misi MSAA UIN Malang yang berlandaskan pada aqidah keislaman, Al-Qur'an, dan keagamaan, program-program kegiatan MSAA tentunya berbasis keagamaan yang bertujuan untuk menguatkan keimanan dan ketaqwaan mahasantri kepada-Nya. MSAA ini sekaligus sebagai

bentuk penguatan terhadap pembentukan lulusan intelek profesional yang ulama’.

2. Waktu Penelitian

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 11 Oktober 2023 – 19 Mei 2024 dengan rincian tindakan penelitian sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Rincian Kegiatan Penelitian

11 – 30 Oktober 2024	: Pelaksanaan pra-riset
1 – 20 November 2024	: Olah data deskriptif hasil pra-riset
22 Desember 2023	: Pelaksanaan seminar proposal skripsi
16 Maret 2024	: Penyusunan modul pelatihan
7 Mei 2024	: Pelaksanaan <i>pre-test</i>
16 Mei 2024	: Pengenalan konsep <i>butterfly hug</i> dan pemberian pelatihan <i>butterfly hug</i>
18 Mei 2024	: Pemberian pelatihan <i>butterfly hug</i> dan penerapan <i>butterfly hug</i> secara mandiri
19 Mei 2024	: Pelaksanaan <i>post-test</i>

3. Subjek Penelitian

Pemilihan subjek didasarkan pada pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang disesuaikan dengan kriteria yang telah ditentukan. Pengambilan sampel tersebut berdasarkan dari hasil pra-riset peneliti yang menunjukkan bahwa sebanyak 58,1% responden atau berjumlah 18 mahasantri Mabna Ar-Razi mengalami kecemasan. Hasil dari pra-riset tersebut, lima dari 18 mahasantri Ar-Razi berada pada intensitas sering mengalami kecemasan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa didapatkan lima mahasantri putri mabna Ar-Razi MSAA UIN Malang sebagai subjek pada penelitian ini yang mana memang membutuhkan pelatihan *butterfly hug* untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami.

B. Hasil dan Analisa Data Penelitian

1. Proses Pelaksanaan Pelatihan Butterfly Hug

a. Sesi 1

Sesi 1 yaitu pra pelaksanaan yang diawali dengan *screening* kepada peserta terkait keluhan dan permasalahan yang dirasakan subjek dengan pengisian skala HARS. Saat pengisian skala HARS respon emosi yang dikeluarkan subjek saat pengerjaan berbeda-beda. Sekali-kali terlihat subjek merenung memikirkan kondisi yang sedang dialami. Subjek juga menanyakan kepada peneliti langsung jika ada pernyataan yang kurang dipahami dalam skala HARS. Sebelum mengakhiri sesi ini, peneliti menanyakan kepada subjek tentang gejala yang paling sering dirasakan oleh subjek. Rata-rata subjek paling sering mengalami sakit kepala dan takut akan pikiran sendiri.

b. Sesi 2

Sesi 2 yaitu pengenalan konsep *butterfly hug*. Pada sesi ini terapis menjelaskan materi terkait *butterfly hug* yang meliputi pengertian dan mekanisme kerja *butterfly hug*. Saat pemaparan materi oleh terapis, subjek menyimak dengan serius dan sesekali mencatat hal-hal penting yang dijelaskan terapis. Terapis beberapa kali memberikan umpan kepada subjek dengan menanyakan hal-hal terkait materi yang berkaitan dengan kesehatan, para subjek aktif dengan berdiskusi kecil dan saling mendukung jawaban satu sama lain. Sebelum menutup sesi 2, terapis membuka sesi QnA kepada subjek jika ada yang ingin ditanyakan. Subjek dengan aktif merespon terapis, memberikan pertanyaan, dan bersambung *sharing* bersama terapis.

Pada saat *sharing* bersama terapis, subjek SNWM menanyakan tentang penyelesaian dari permasalahan yang sedang dialami, subjek menceritakan dengan detail hingga tanpa sadar meneteskan air mata karena merasa tidak kuat dengan kondisi yang

sedang dirasakan tersebut. Dilanjut dengan subjek AM yang berbagi cerita tentang *struggle*-nya dari yang dulu sering *overthinking* bahkan hingga hal-hal yang tidak perlu, sampai pada titik subjek NM bisa menempatkan pikiran-pikiran tersebut sesuai porsinya.

Sebelum menutup sesi kedua ini, terapis menanyakan terlebih dahulu kesan yang dirasakan setelah mengikuti sesi ini. Rata-rata subjek merasa senang karena mendapat banyak *insight* baru dan belajar lebih dalam tentang *butterfly hug*. Para subjek berharap bahwa *butterfly hug* bisa benar-benar membantu dalam pengelolaan emosi subjek yang selama ini lebih sering dipendam, yang mana subjek mengaku merasakan sakit jika emosi-emosi tersebut selalu dipendam sendiri.

c. Sesi 3

Sesi 3 pada pelaksanaan pelatihan ini adalah pemberian pelatihan *butterfly hug* dengan dipandu oleh terapis. Tujuan yang ingin dicapai pada sesi ini adalah agar subjek mampu menenangkan diri sendiri dan mampu mengendalikan emosi secara mandiri. Pada sesi ini terapis menjelaskan mekanisme kerja *butterfly hug* kepada subjek. Saat penjelasan mekanisme kerja *butterfly hug* oleh terapis, subjek terlihat semangat dan memperhatikan dengan seksama yang dipaparkan oleh terapis. Subjek juga merespon dengan cepat jika terapis menginstruksikan untuk mengikuti gerakan yang dilakukan oleh terapis.

Respon yang ditunjukkan oleh subjek saat praktik *butterfly hug* berbeda-beda. Subjek SNWM dan AM menangis saat gerakan menepuk-nepuk dada berulang kali secara perlahan. Subjek AM merasa terharu karena subjek memaknai gerakan tersebut sebagai cara menenangkan sekaligus memeluk diri sendiri. Subjek merasa bahwa dirinya patut disayangi terlebih dahulu sebelum orang lain. Subjek SNWM menjelaskan bahwa subjek merasa bersalah karena

selama ini selalu fokus kepada orang lain sehingga lupa bahwa dirinya sendiri perlu dipeluk dan ditenangkan. Subjek menyampaikan bahwa “jika bukan kita yang menyayangi diri kita sendiri, terus siapa lagi?” hal itu yang muncul di benak subjek saat melakukan gerakan tersebut.

Di akhir sesi, terapis menanyakan kondisi yang dirasakan subjek setelah praktik *butterfly hug*. Subjek PNN merasa lega karena emosi-emosi yang sedang dirasakan ikut meluruh ketika terapis memberikan instruksi untuk menarik napas dalam dan menghembuskannya secara perlahan. Subjek NA mengaku sedikit lebih tenang dibandingkan hari-hari kemarin yang merasa penuh tekanan dan pikiran yang berisik. Begitu juga dengan subjek NM yang merasa semakin tenang setelah menjalani ujian dan menyelesaikan laporan-laporan praktikum yang mengurangi banyak waktu tidur. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perubahan positif yang dirasakan subjek setelah praktik *butterfly hug*.

d. Sesi 4

Sesi 4 pada pelatihan *butterfly hug* adalah penerapan *butterfly hug* dan memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri secara mandiri. Sesi ini bertujuan melatih subjek untuk menerapkan *butterfly hug* secara mandiri saat mengalami kondisi yang membuat tidak nyaman. Pemberian afirmasi positif kepada diri sendiri ditujukan agar subjek dapat lebih berpikir positif dan merasa bahwa dirinya berharga, sehingga akan lebih mudah merasa tenang.

Pada sesi ini, subjek mengaku merasakan perubahan positif setelah menerapkan *butterfly hug* dan memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri secara mandiri. Subjek SNWM merasa lebih tenang ketika menghadapi permasalahan yang dirasakannya. Sehingga subjek lebih cepat menemukan penyelesaian dari masalah tersebut. Saat sesi pemberian afirmasi positif kepada diri

sendiri, subjek menangis karena selama ini selalu meragukan diri sendiri dan tidak yakin bahwa subjek akan kuat menghadapi kondisi-kondisi yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Subjek PNN merasa lebih tenang setelah beberapa hari terakhir kurang tidur karena mengerjakan tugas. Pada saat mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, subjek menangis karena menyadari bahwa ternyata selama ini subjek kuat sampai di titik ini karena raganya yang tidak pernah berhenti berusaha meskipun berkali-kali ingin menyerah. Subjek merasa bahwa *butterfly hug* dengan afirmasi positif ini dapat mengurangi rasa tidak nyaman dalam diri subjek.

Subjek AM menjelaskan bahwa subjek merasa lega karena pada akhirnya tidak *denial* ataupun abai dengan kondisi yang dirasakan. Subjek mengaku setelah menerapkan *butterfly hug* lebih bisa menerima diri sendiri dan tidak menyalahkan diri atas hal-hal yang terjadi di luar kendali. Subjek merasa memeluk diri sendiri dengan metode *butterfly hug* dan memberikan kalimat penenang kepada diri sendiri seperti afirmasi positif membantu subjek untuk lebih *aware* terhadap kondisi yang dirasakan subjek saat ini.

Subjek NA mengaku bahwa dirinya yang tidak terbiasa menceritakan masalah-masalahnya kepada orang lain merasa terbantu dengan *butterfly hug* dan pemberian afirmasi positif kepada diri sendiri. Subjek merasa, *butterfly hug* sangat membantu untuk memberikan energi positif sebagai bentuk penguatan terhadap diri sendiri. Subjek juga menjelaskan bahwa dengan memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri membuat subjek merasa bahwa mengucapkan maaf dan terima kasih kepada diri sendiri adalah sesuatu hal yang penting untuk dilakukan.

Subjek NM merasa terbantu dengan *butterfly hug* dan afirmasi positif ini. Subjek menceritakan bahwa kerap kali subjek ragu dengan dirinya sendiri, sehingga saat menerapkan afirmasi

positif subjek menambahkan kalimat untuk meyakinkan kepada diri sendiri bahwa dirinya mampu melewati kondisi ini. Pemberian afirmasi positif kepada diri sendiri membuat subjek NM merasa lebih kuat dan percaya kepada kekuatan diri sendiri.

e. Sesi 5

Sesi 5 merupakan pengisian *post-test* menggunakan skala yang sama dengan *pre-test*, yaitu skala HARS. Tujuan dari sesi evaluasi ini adalah untuk mendapatkan informasi terkait perubahan pada diri peserta sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan. Hal ini digunakan untuk mengukur seberapa persen tercapainya tujuan dari pelaksanaan pelatihan. Saat pengisian *post-test*, para subjek terlihat lebih yakin dan menunjukkan ekspresi lebih baik dari *pre-test* sebelumnya.

2. Hasil Perbandingan Kondisi Peserta Sebelum dan Sesudah Diberikan Pelatihan Butterfly Hug

Sebelum penjelasan tentang hasil penelitian dari setiap subjek persesinya, di bawah ini dicantumkan hasil perkembangan setiap subjek saat sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *butterfly hug*. Berdasarkan tabel di bawah ini, dapat dilihat perkembangan dari masing-masing subjek untuk mengetahui apakah ada perubahan yang signifikan dari hasil pelatihan *butterfly hug*.

Tabel 4. 2 Hasil Perbandingan Kondisi Subjek Sebelum dan Sesudah Diberikan Pelatihan *Butterfly Hug*

Nama	Sebelum Diberikan Pelatihan	Sesudah Diberikan Pelatihan
Subjek SNWM	Tekanan dari keluarga dan permasalahan dengan teman membuat subjek lebih nyaman untuk memendam semuanya sendiri. Subjek mengaku belum bisa merespon kecemasannya dengan baik.	Subjek menyadari bahwa tidak semua hal harus dipikirkan. Ketika subjek mencoba menerapkan <i>butterfly hug</i> secara mandiri, subjek merasa lebih mudah dalam kontrol emosi dan pikiran.
Subjek PNN	Subjek merasa tertekan dengan padatnya kegiatan di perkuliahan dan ma'had. Subjek mengalami kesulitan dalam kontrol emosi sehingga terbiasa meluapkan emosi pada tindakan yang kurang baik.	Subjek merasa lebih lega karena akhirnya menemukan solusi untuk membantu subjek dalam kontrol emosi. Subjek mengaku intensitas pikiran-pikiran buruk sudah mulai berkurang.
Subjek AM	Subjek sering susah fokus dan konsentrasi. Subjek merasa sering pusing dan rambut rontok lebih banyak ketika cemas menghadapi banyak ujian.	Subjek menemukan solusi untuk mengatasi keluhan yang dirasakan. Subjek mengaku lebih bisa mengontrol pikirannya dengan berusaha berpikir positif.
Subjek NA	Subjek lebih memilih memendam sendiri semua yang dirasakan. Terkadang subjek ingin menyerah ketika menghadapi hal-hal sulit.	Subjek menjadi ingin mencoba melakukan kegiatan-kegiatan yang positif daripada berkuat pada pikiran negatif yang akan menimbulkan perilaku negatif juga.
Subjek NM	Subjek sering takut gagal dan meragukan kemampuan diri sendiri.	Subjek merasa <i>butterfly hug</i> memberikan energi positif untuk yakin kepada diri sendiri dan tidak takut untuk mencoba.

3. Kondisi Subjek Sebelum Diberikan Pelatihan

Berikut adalah deskripsi tentang kondisi awal subjek sebelum diberikan pelatihan *butterfly hug* :

1. Subjek SNWM

Subjek menceritakan bahwa banyak perubahan yang terjadi pada dirinya setelah memasuki dunia perkuliahan. Subjek mengaku, dulu dirinya aktif dan terbuka dengan orang lain namun berubah menutup diri setelah mengalami permasalahan dengan teman kamarnya. SNWM merupakan anak sulung yang menjadi harapan besar keluarganya. Subjek merasa memiliki tekanan dalam target akademiknya, yang harus bisa membanggakan orang tua dan keluarganya. Namun ketika subjek mencoba terbuka dan menceritakan permasalahan yang dialami kepada orangtuanya, subjek mendapatkan respon yang buruk sehingga subjek memutuskan untuk tidak menceritakan permasalahan serupa kepada orang tuanya lagi.

Subjek sering merasakan cemas ketika berada pada kondisi tertekan, seperti halnya tekanan akademik dan tekanan kegiatan ma'had. Karena terbiasa memendam semuanya sendiri, subjek menjadi individu yang sering mengalami *overthinking*. Subjek selalu menyalahkan diri sendiri karena merasa tidak berguna dan tidak bisa memenuhi harapan orang tua ketika mendapatkan hasil yang buruk dalam akademik. Subjek SNWM mengaku sering menggigit kulit jari hingga berdarah ketika cemas. Saat proses wawancara, subjek menceritakan bahwa dirinya bingung harus bagaimana merespon yang dirasakannya itu.

2. Subjek PNN

Subjek mengaku merasa tertekan dengan hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan pembelajaran. Padatnya kegiatan perkuliahan dan kegiatan ma'had terkadang membuat subjek merasa kewalahan dan seringkali merasa cemas. Subjek takut tidak bisa

menyelesaikan kegiatan dengan baik. Ketakutan-ketakutan dan pemikiran tentang kemungkinan buruk yang akan terjadi tersebut membuat subjek menjadi individu yang mudah *overthinking*.

Subjek PNN menjelaskan bahwa dirinya pernah hampir menyerah karena tidak lolos ujian seleksi masuk perkuliahan, saat itu subjek memutuskan untuk melakukan *self-harm*. Ketika subjek mendapat kesempatan di UIN Malang, subjek sangat senang dan memutuskan untuk berusaha melakukan yang terbaik. Meskipun subjek merasa sering *overthinking* setiap menghadapi banyak tuntutan akademik, namun subjek selalu mencoba berpikir positif dan menyelesaikannya satu persatu.

3. Subjek AM

Subjek menjelaskan bahwa dirinya sangat tertekan dan merasa lelah dengan kegiatan perkuliahannya. AM mengaku dirinya adalah tipikal individu yang cuek akan permasalahan-permasalahan dan memang fokus kepada akademik. Dalam perkuliahan subjek AM merasa cemas ketika menghadapi banyak tes atau ujian, subjek merasa takut jika tidak bisa mengerjakan ujian dengan baik. Subjek tipikal individu yang tidak mudah menyerah. Meskipun menemui banyak hambatan, subjek tetap berusaha dengan baik untuk menghadapi ujian tersebut.

Ketika akan menghadapi beberapa ujian, subjek mengaku tidak bisa fokus karena memikirkan ujian lainnya. Kesulitan berkonsentrasi sangat mengganggu aktivitas subjek. Subjek AM belum menemukan bagaimana cara efektif untuk meminimalisir hal tersebut. Subjek juga menceritakan perubahan fisik yang terjadi kepada dirinya ketika mengalami kecemasan. Saat proses wawancara, subjek menceritakan bahwa seminggu terakhir terdapat lebih banyak ujian dari biasanya. Subjek merasa sering pusing dan rambut rontok yang lebih banyak dari pada yang biasanya.

4. Subjek NA

Subjek NA merupakan individu yang tidak terlalu terbuka dengan orang lain. Subjek mengaku terbiasa mengutarakan perasaan yang dirasakannya di twitter dan dengan menuliskannya di buku harian. Subjek NA merasa cemas ketika memikirkan penilaian orang lain terhadap dirinya, karena subjek mengaku pernah dikucilkan tanpa tau sebabnya. Mulai saat itu subjek merasa bahwa dirinya tidak berharga dan akhirnya menutup diri dari lingkungannya.

Kegiatan perkuliahan yang sangat padat, ditambah dengan kegiatan ma'had yang tidak boleh ditinggalkan, membuat subjek mengalami banyak tekanan dan seringkali merasa cemas. Subjek NA menjelaskan bahwa setiap kali subjek merasa jenuh dengan kegiatan yang begitu padat, subjek NA merasa sangat ingin pulang dan menghabiskan waktu di rumah saja.

5. Subjek NM

Subjek NM merupakan pribadi yang ceria. Subjek menceritakan pengalaman pribadinya kepada peneliti dengan luwes dan terlihat tidak ada paksaan. Subjek mengaku tidak terlalu memusingkan masalah-masalah yang hadir, karena menurutnya masalah itu pasti akan selalu ada, dan tugas manusia adalah fokus kepada penyelesaiannya. Subjek menjelaskan bahwa ada satu hal yang membuatnya berkali-kali *overthinking*, yaitu masalah ekonomi keluarga. Namun hal itu dijadikan motivasi oleh subjek untuk semakin semangat menyelesaikan perkuliahan agar bisa membantu meringankan beban keluarga.

Terlepas dari itu, subjek seringkali merasa cemas ketika menghadapi banyak tugas dengan *deadline* yang singkat. Subjek juga merasa tertekan jika mendapati kabar tentang ujian-ujian yang harus dihadapi. Ketika berada di kondisi tersebut, subjek NM mengaku mengalami *overthinking* terkait nilai yang akan

didapatkan. Subjek takut jika gagal menjadi seperti yang diharapkan oleh orang tuanya.

Berdasarkan uraian di atas, subjek mengalami kecemasan pada situasi yang berbeda-beda. Namun, para subjek mendominasi perasaan cemas karena tuntutan akademik dan kegiatan ma'had yang sama-sama harus diprioritaskan. Selain penjelasan secara deskriptif kondisi awal subjek, berikut dicantumkan perolehan data hasil *pre-test* subjek :

Tabel 4. 3 Hasil Pre-test subjek sebelum diberikan pelatihan

Subjek	Hasil <i>Pre-Test</i>	Kategori
SNWM	34	Berat
PNN	34	Berat
AM	30	Berat
NA	46	Sangat Berat
NM	23	Sedang

Data tersebut menunjukkan bahwa rata-rata subjek berada pada kategori kecemasan berat, sesuai dengan hasil *pre-test* skala kecemasan HARS. Oleh karena itu, peneliti akan memberikan pelatihan *butterfly hug* yang bertujuan agar hasil *post-test* nanti subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan.

6. Kondisi Subjek Sesudah Diberikan Pelatihan

Berikut merupakan deskripsi tentang kondisi subjek sesudah diberikan pelatihan *butterfly hug* :

1. Subjek SNWM

Subjek merasa setelah mengikuti pelatihan *butterfly hug*, bebannya terasa lebih ringan. Saat terapis menginstruksikan untuk pernapasan diafragma, subjek merasa tenang dan sekaligus mengeluarkan emosi-emosi negatif dari dalam diri subjek. Subjek menyadari bahwa tidak semua hal harus dipikirkan. Ketika subjek mencoba menerapkan *butterfly hug* secara mandiri, subjek merasa lebih mudah dalam kontrol emosi dan pikiran. Subjek menjelaskan

bahwa *butterfly hug* memberikan sensasi yang menenangkan, sehingga subjek dapat lebih mudah dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dialami. Subjek mulai membiasakan diri untuk memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri karena sudah kuat dan selalu mengusahakan yang terbaik sampai saat ini. Subjek mengaku bahwa dirinya akan lebih menyayangi diri sendiri dengan mencoba mengurangi melakukan tindakan yang membuat dirinya sakit.

2. Subjek PNN

Subjek merasa lebih lega karena akhirnya menemukan solusi untuk membantu subjek dalam kontrol emosi. *Butterfly hug* membuat subjek menyadari bahwa dirinya berharga dan perlu diberikan apresiasi meskipun sekedar dengan ucapan terima kasih karena masih kuat sampai saat ini. Subjek mengaku intensitas pikiran-pikiran buruk yang memenuhi isi kepala subjek sudah mulai berkurang dari sebelumnya. Subjek merasa terbantu dan benar-benar memaknai pelatihan *butterfly hug*, karena memberikan pengaruh baik kepada diri subjek.

3. Subjek AM

Setelah mengikuti pelatihan *butterfly hug*, subjek menemukan solusi untuk mengatasi keluhan-keluhan yang selama ini dirasakan. Subjek menjelaskan bahwa nantinya akan membuat *list* kegiatan prioritas agar subjek bisa fokus menyelesaikan dan tidak mudah terdistraksi dengan hal lain yang tidak penting. Subjek mengaku setelah menerapkan *butterfly hug* lebih bisa menerima diri sendiri dan tidak menyalahkan diri atas hal-hal yang terjadi di luar kendali. Menurut subjek, pelatihan *butterfly hug* ini sangat membantu subjek untuk tidak mengabaikan kondisi yang mengganggu kenyamanan subjek. Subjek mengaku akan mulai lebih peduli terhadap kesehatan mental diri sendiri.

4. Subjek NA

Subjek NA mengaku sedikit lebih tenang dibandingkan hari-hari kemarin yang merasa penuh tekanan dan pikiran yang berisik. Subjek merasa, *butterfly hug* sangat membantu untuk memberikan energi positif sebagai bentuk penguatan terhadap diri sendiri. Subjek mengaku akan mulai melakukan *butterfly hug* dengan memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri, karena kalimat sederhana dari diri sendiri untuk diri sendiri membuat subjek lebih bisa memaknai hidup. Pelatihan *butterfly hug* membuat subjek ingin mencoba melakukan kegiatan-kegiatan yang positif daripada berkuat pada pikiran negatif yang akan menimbulkan perilaku negatif juga.

5. Subjek NM

Subjek NM merasakan adanya ketenangan setelah mengikuti pelatihan *butterfly hug*. Subjek mengaku akan berusaha untuk terus meyakinkan diri sendiri bahwa subjek mampu melewati semuanya, satu persatu dengan baik. Ketika subjek menerapkan *butterfly hug* dan pemberian afirmasi positif kepada diri sendiri, subjek merasa terbantu karena dapat menambah energi positif sehingga subjek merasa lebih kuat dan percaya kepada kekuatan diri sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, subjek mengalami perubahan positif setelah diberikan pelatihan *butterfly hug*. Berikut perolehan rata-rata hasil pengisian *post-test* oleh subjek selama tiga kali :

Tabel 4. 4 Hasil Post-Test subjek sebelum diberikan pelatihan

Subjek	Hasil <i>Post-test</i>			Rata-rata	Kategori
	1	2	3		
SNWM	28	22	16	22	Sedang
PNN	29	25	11	22	Sedang
AM	35	27	11	24	Sedang
NA	43	33	27	34	Berat
NM	21	20	12	18	Ringan

Data di atas menunjukkan bahwa subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan secara signifikan. Subjek SN, PNN, dan AM dari kategori berat menurun menjadi kategori sedang. Subjek NM dari kategori sedang, setelah *post-test* menjadi kategori ringan. Subjek NA saat *pre-test* mengalami kecemasan dengan kategori sangat berat, setelah melakukan pelatihan *butterfly hug* menjadi kategori berat.

6. Efektivitas Butterfly Hug untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasantri MSAA UIN Malang

a. Kategorisasi dan Perbedaan Tingkat Kecemasan Subjek Sebelum dan Sesudah Diberikan Pelatihan

Penelitian ini menggunakan skala HARS untuk mengumpulkan data *pre-test* dan *post-test*. Dengan kategorisasi total skor sebagai berikut :

Tabel 4. 5 Kategorisasi total skor skala HARS

Kurang dari 14	= Tidak mengalami kecemasan
14 – 20	= Kecemasan ringan
21 – 27	= Kecemasan sedang
28 – 41	= Kecemasan berat
42 – 56	= Kecemasan sangat berat

Berikut adalah perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test* subjek selama pelatihan *butterfly hug* :

Tabel 4. 6 Perbandingan Pre-Test dan Post-Test masing-masing subjek

Subjek	Pre-Test	Post-Test
Subjek SNWM	34 (Berat)	22 (Sedang)
Subjek PN	34 (Berat)	22 (Sedang)
Subjek AM	30 (Berat)	24 (Sedang)
Subjek NA	46 (Sangat Berat)	34 (Berat)
Subjek NM	23 (Sedang)	18 (Ringan)

Berdasarkan tabel di atas, kelima subjek mengalami penurunan kategori kecemasan setelah diberikan pelatihan *butterfly hug*. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan *butterfly hug* terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa MSAA UIN Malang.

b. Hasil Uji Normalitas Menggunakan Shapiro-Wilk

Hasil uji di bawah ini merupakan hasil uji normalitas yang menunjukkan data analisis skala HARS menggunakan Shapiro-Wilk. Berdasarkan uji normalitas, diketahui nilai signifikansi >0,05 yang dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.271	5	.200*	.946	5	.709
Post Test	.300	5	.161	.858	5	.222

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

c. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis untuk mengetahui efektivitas pelatihan *butterfly hug* untuk menurunkan tingkat kecemasan ini dilakukan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 26* mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 8 Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	
Mea	Std.	Std.	Lower	Upper					
Pai	PRE TEST -	9.40	3.5777	1.6000	4.9576	13.842	5.87	4	.004
r 1	POST TEST	000	1	0	9	31	5		

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* tersebut, nilai signifikansi efektivitas *Butterfly Hug* untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasantri MSAA UIN Malang dapat dilihat pada kolom sig. yaitu 0.004. Sesuai dengan ketentuan bahwa jika nilai signifikansi <0,05 maka H_a diterima sedangkan H_0 ditolak. Oleh karena itu Pelatihan *Butterfly Hug* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasantri MSAA UIN Malang.

Hasil data analisis yang menunjukkan adanya penurunan kecemasan secara signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *butterfly hug* dapat dituliskan dalam data statistika sebagai berikut :

**Tabel 4. 9 Descriptive Statistics
Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	33.4000	5	8.35464	3.73631
	POST TEST	24.0000	5	6.00000	2.68328
	TEST				

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat pada kolom *mean* bahwa ada perbedaan rata-rata nilai *pre-test* sebesar 33,40sedangkan nilai *post-test* adalah 24.0000. Dari hasil data analisis ini dapat diketahui bahwa pemberian pelatihan *butterfly hug* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada subjek secara signifikan.

7. Hasil Uji Efektivitas Menggunakan *Effect Size*

Rumus :

$$d = \frac{\text{mean}}{\text{std}}$$

$$d = \frac{9.40000}{3.57771}$$

$$d = 2,627378965874819$$

Uji efektivitas tersebut menggunakan *Effect Size* yang mendapatkan hasil 2.6 yang mana berdasarkan norma bahwa jika $x \geq 0,8$ maka kategori efektivitasnya besar. Dapat disimpulkan bahwa Pelatihan *Butterfly Hug* untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa MSAA UIN Malang mendapatkan hasil uji efektivitas dengan kategori besar.

8. Evaluasi Pelatihan *Butterfly Hug*

Evaluasi pelatihan *butterfly hug* ini berisi tentang skala kepuasan terhadap pelaksanaan pelatihan yang terdiri dari kepuasan fasilitas, tempat pelatihan, penyampaian materi, kejelasan instruksi terapis, dan kesan mengikuti pelatihan dengan kategori penilaian sebagai berikut :

Tabel 4. 10 Kategori Penilaian Evaluasi Pelatihan *Butterfly Hug*

Kategori	Nilai
Kurang Baik	1
Cukup Baik	2
Baik	3

Rumus untuk memperoleh persentase hasil evaluasi pelatihan *butterfly hug* adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = Persentase

f = Jumlah nilai dari peserta

N = Jumlah nilai maksimal

Tabel 4. 11 Hasil Evaluasi Pelatihan *Butterfly Hug*

Peserta	Persentase
SNWM	100%
PNN	100%
AM	93%
NA	93%
NM	100%

Berdasarkan hasil evaluasi yang ditunjukkan pada tabel 4.11 didapatkan data bahwa subjek merasa puas dengan memberikan nilai dominan baik. Terdapat dua subjek yang mendapatkan persentase 93%, yaitu subjek AM yang memberikan nilai 2 atau cukup baik untuk tempat pelatihan dan subjek NA memberikan nilai 2 atau cukup baik untuk kesan yang dirasakan selama mengikuti pelatihan. Hasil evaluasi ini akan menjadi catatan untuk perbaikan pelatihan ke depannya, terutama pada aspek yang mendapatkan nilai di bawah 3 yaitu tempat pelatihan dan kesan selama mengikuti pelatihan. Dapat disimpulkan bahwa hasil evaluasi pelatihan *butterfly hug* mendapatkan penilaian dari subjek rata-rata tergolong baik dan merasa puas.

C. Pembahasan

Kecemasan dapat diartikan sebagai respon umum individu yang tidak berdaya dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya (Taylor, 1953). Perasaan cemas tersebut akan berlangsung ketika dipicu oleh situasi tidak nyaman (Videbeck, 2015). Hasil observasi awal peneliti kepada subjek menunjukkan bahwa kelima subjek mengalami kecemasan ketika menghadapi kondisi yang membuatnya tidak nyaman. Rata-rata subjek merasa tertekan karena tuntutan akademik yang bersamaan dengan kegiatan ma'had yang juga tidak boleh ditinggalkan. Selain merasa cemas ketika menghadapi hal-hal tersebut, subjek mengalami kecemasan ketika dipenuhi dengan pikiran-pikiran negatif yang semakin memperburuk kondisi subjek. Perasaan yang dialami subjek umumnya tidak menyenangkan serta seringkali menimbulkan respon fisiologis maupun respon psikologis kepada subjek.

Salah satu aspek kecemasan menurut Greenberger dan Padesky (2004) yaitu *physical symptoms* atau respon fisik yang muncul ketika individu menghadapi kecemasan. Berdasarkan hasil pengerjaan *pre-test*, kelima subjek mengaku bahwa kecemasan yang dirasakan tersebut berpengaruh terhadap keadaan fisik subjek. Kelima

subjek dominan merasakan pusing berlebih namun sulit untuk tidur ketika menghadapi kondisi yang membuat cemas. Tiga subjek mengalami kerontokan rambut yang lebih banyak ketika mengalami kecemasan. Pengaruh dari kecemasan yang dialami subjek membuat tidak nyaman dan mengganggu kesehariannya karena merasa energi tubuh kurang fit.

Penelitian ini menemukan bahwa subjek yang mengalami kecemasan berlebih merasa terganggu dalam hal akademik, subjek tidak bisa maksimal dalam melaksanakan perkuliahan dan kegiatan akademik lainnya. Subjek seringkali merasa ingin menyerah karena menganggap dirinya tidak mampu untuk sekedar menguatkan dirinya sendiri. Selaras dengan pendapat Mohebi (2012) bahwa kondisi cemas berlebih jika tidak segera diatasi maka akan memberi dampak terhadap performa akademik dan kesejahteraan psikologis. Keinginan subjek adalah menemukan solusi bagaimana kontrol emosi yang baik dan meminimalisir diri untuk tidak memikirkan hal-hal negatif yang dapat menimbulkan perilaku negatif juga nantinya.

Hasil temuan di lapangan menyebutkan bahwa kelima subjek didominasi pikiran-pikiran negatif jika terjebak pada situasi yang membuat tidak nyaman. Subjek mengaku susah dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah ketika dipenuhi pikiran negatif tersebut. Hal ini selaras dengan aspek kecemasan menurut Greenberger dan Padesky (2004) yaitu *thought* atau pemikiran negatif. Rapee et al (1988) menjelaskan bahwa individu yang berada dalam posisi tidak nyaman akan sulit berpikir rasional karena pola pikirnya telah dikuasai oleh kecemasan. Jika individu tidak berusaha untuk mengubah menjadi pemikiran positif, maka pemikiran negatif akan menetap pada diri individu. Hasil dari penelitian ini bahwa dua dari lima subjek ingin memilih untuk mengakhiri hidup ketika keadaan semakin runyam. Subjek mengaku sulit untuk berpikir positif ketika terbesit akan mengambil keputusan tersebut.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa merasa cemas karena tuntutan akademik dan kegiatan ma'had yang harus diselesaikan dalam tenggat waktu yang sama. Mereka mengaku belum mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan tersebut. Hasil pra-riset menyebutkan bahwa ada berbagai macam situasi yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan. Beberapa mengaku merasa cemas ketika akan menghadapi ujian, saat mendekati jam pelaksanaan taklim (kegiatan pembelajaran agama di ma'had), mengkhawatirkan sesuatu, banyak tugas perkuliahan, dan ketika berbicara di depan umum. Hal ini selaras dengan penelitian Hulukati dan Djibran menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan yang ditempuh akan semakin tinggi pula tekanan psikis yang dirasakan, tekanan ini lah yang dapat menimbulkan kecemasan (Hulukati & Djibran, 2018). Membuktikan bahwa tingginya pendidikan disertai dengan padatnya kegiatan membuat mahasiswa rentan mengalami kecemasan. Didukung oleh hasil *pre-test* yang dilakukan peneliti sebelum pelaksanaan pelatihan menunjukkan bahwa satu subjek mengalami kecemasan dengan kategori sedang, tiga subjek dalam kategori berat, dan satu subjek mengalami kecemasan dengan kategori sangat berat.

Butterfly hug sebagai langkah awal untuk membantu subjek dalam mengelola kecemasan, mengurangi pikiran negatif, dan membantu subjek untuk berpikir lebih positif agar tidak terjerumus kepada hal-hal yang tidak sewajarnya saat berada pada kondisi cemas. Gerakan sederhana pada *butterfly hug* menghasilkan stimulasi bilateral, yang dapat membantu mengintegrasikan fungsi otak kiri dan kanan sehingga meningkatkan proses pengolahan emosi yang dapat membantu menenangkan pikiran yang dipenuhi kecemasan. *Butterfly hug* ini dilakukan dengan menarik nafas dan menghembuskannya secara perlahan. Gerakan-gerakan sederhana tersebut dapat mengaktifkan saraf sensorik. *Butterfly hug* jika dilaksanakan sesuai step

dan dilakukan dengan fokus penuh dapat memberikan pengaruh positif untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Hasil *post-test* setelah diberikan pelatihan pada penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan subjek. Subjek mengaku merasa lebih baik dari kondisi sebelumnya. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Arif dkk (2022) bahwa *butterfly hug* telah memberikan dampak positif yang dapat membantu subjek untuk merilekskan pikiran saat mengalami kecemasan. Seluruh subjek menjelaskan bahwa akan berusaha untuk menjadi individu yang penuh dengan pikiran positif, sehingga akan memunculkan perilaku yang positif juga.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan subjek setelah diberikan pelatihan *butterfly hug*. Hal ini didasarkan pada hasil *post-test* yang mengalami penurunan skor dari hasil *pre-test*. Diperkuat dengan penjelasan subjek yang mengaku lebih tenang dan merasakan perubahan positif setelah mengikuti pelatihan *butterfly hug*. Ketika melakukan *butterfly hug* secara mandiri, subjek merasa lebih mudah dalam kontrol emosi. Subjek memilih untuk tidak menetap pada kondisi yang membuatnya terpuruk dan memutuskan untuk keluar dari zona nyaman tersebut, yaitu kondisi cemas. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Endang dkk (2023) bahwa subjek dinilai dapat mengelola kecemasannya lebih baik. Pernyataan tersebut membuktikan bahwa *butterfly hug* memberikan pengaruh yang signifikan untuk menurunkan kecemasan.

Pelatihan *butterfly hug* merupakan suatu perlakuan yang dapat membantu untuk menurunkan tingkat kecemasan. Pentingnya pelatihan *butterfly hug* antara lain dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pelatihan *butterfly hug* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa. Dibuktikan dengan hasil uji hipotesa menggunakan uji *paired t-test* yang menunjukkan hasil sig. sebesar 0,004 atau $n < 0,05$ yang artinya pelatihan *butterfly hug*

berpengaruh dan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa MSAA UIN Malang.

Hasil *pre-test* dan *post-test* seluruh subjek memperlihatkan adanya penurunan skor dalam tingkat kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan *butterfly hug* memiliki pengaruh yang signifikan dan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Hal ini diperkuat dengan hasil analisis statistik berdasarkan hasil *mean pre-test* sebesar 33,40 dan hasil *post-test* sebesar 24,00 yang menunjukkan bahwa kondisi kecemasan yang dialami subjek mengalami penurunan. Hasil data ini juga didukung dengan jumlah besarnya efektivitas pelatihan *butterfly hug* adalah 2,62 yang jika dilihat dari kategori uji efektivitas menggunakan *Effect Size* dengan norma $x \geq 0,8$ merupakan kategori efektivitas besar. Sehingga pelatihan *butterfly hug* ini memiliki pengaruh yang besar terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa MSAA UIN Malang.

Perbandingan antara hasil perkembangan subjek sebelum dan sesudah diberikan pelatihan menunjukkan adanya perubahan pada diri subjek. Subjek lebih mudah untuk kontrol emosi sehingga tidak mudah terpengaruh oleh pikiran negatif yang dapat menimbulkan perilaku negatif juga. Subjek mengaku setelah menerapkan *butterfly hug* ketika berada pada kondisi tidak nyaman, dapat membantu subjek untuk menemukan rasa tenang sehingga tidak merasakan kecemasan yang berlebih. Subjek merasa jauh lebih baik karena dapat mengatasi kecemasan tersebut dengan cara yang lebih positif. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Shapiro (1999) bahwa *butterfly hug* dapat menyeimbangkan senyawa kimia dalam otak yang dapat membuat perasaan menjadi lebih baik.

Perubahan positif yang signifikan pada subjek setelah diberikan pelatihan *butterfly hug* dibandingkan dengan sebelum diberikan pelatihan membenarkan hasil penelitian Arviani (2021) yang menjelaskan bahwa *butterfly hug* diartikan sebagai pengurang

kecemasan yang juga dikenal aktif untuk memulihkan perasaan-perasaan negatif. Penjelasan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa *butterfly hug* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa MSAA UIN Malang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektivitas *Butterfly Hug* untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasantri Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berupa analisis data, uji hipotesis, dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat penurunan pada tingkat kecemasan mahasantri setelah diberikan pelatihan *butterfly hug*. Perbandingan antara hasil perkembangan subjek sebelum dan sesudah diberikan pelatihan menunjukkan adanya perubahan pada diri subjek. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan *butterfly hug* efektif menurunkan tingkat kecemasan mahasantri Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada beberapa pihak terkait, yaitu :

1. Bagi Subjek Penelitian

Subjek ketika berada pada kondisi kecemasan diharapkan untuk melanjutkan penerapan *butterfly hug* secara mandiri sesuai tahapan.

2. Bagi Lembaga

Diharapkan lembaga terkait memberikan pelatihan *butterfly hug* kepada mahasantri sebagai upaya pemberian edukasi tentang cara menurunkan kecemasan dengan *butterfly hug*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya, pemilihan subjek dapat dilakukan berdasarkan level perkembangan, usia, atau jenis kelamin.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiar, W, Asmi, Y. (2010). *Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional dan Motivasi Belajar pada Siswa Kelas XII SMA NEGERI "X" Jakarta Selatan*. <http://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php>
- Andiani, W. (2021). *Butterfly Hug Meredakan Kecemasan dengan Memeluk Diri Sendiri* (1st ed.). UB Production.
- Arikunto, P. D. S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto, P. D. S. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arviani, H., Subardja, N. C., & Perdana, J. C. (2021). Mental Healing in Korean Drama "It's Okay to Not Be Okay. *JOSAR (Journal of Students Academic Research)*, 7(1), 32–44. <https://doi.org/10.35457/josar.v7i1.1532>
- Atkinson, J. W. (1996). *Pengantar Psikologi*. Erlangga.
- Aulia, M. (2023). *Teknik butterfly hug dan rasa tawakal pada anak korban kdrt di kelurahan kalijudan, surabaya*.
- Ayu. (2023). *Definisi Butterfly Hug: Kaitannya dengan Depresi*. <https://organisasi.co.id/definisi-butterfly-hug-kaitannya-dengan-depresi/>
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Bastaman, H. D. (1995). *Integrasi Psikologi dengan Islam : Menuju Psikologi Islam*. Pustaka Belajar.
- Bestari, D. (2022). *Penatalaksanaan Nonfarmakologis untuk Gangguan Kecemasan*. Alomedika.
- Caturini, E., Safitri, N. D., & Sugi, S. (2023). The Effectiveness of Butterfly Hug in Reducing Anxiety Long-Distance Relationship (LDR) with Parents in Nursing Students. *Basic and Applied Nursing Research Journal*, 4(1), 9–19. <https://doi.org/10.11594/banj.04.01.02>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for The Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Dennis Greenberger dan Christine A. Padesky. (2004). *Manajemen Pikiran*. PT Mizan Pustaka.
- Faretta, E., Garau, M. I., Gallina, E., Pagani, M., & Fernandez, I. (2022). Supporting healthcare workers in times of COVID-19 with eye movement desensitization and reprocessing online: A pilot study. *Frontiers in Psychology*, 13(August), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.964407>

- 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>
- Hardani, Nur Hikmatul Auliya, Helmina Andriani, Roushandy Asri Fardani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana, R. R. I. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (H. Abadi (ed.)). CV. Pustaka Ilmu.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Jarero, I., & Artigas, L. (2014). The EMDR Therapy Butterfly Hug Method for SelfAdminister Bilateral Iberoamerican. *Journal of Psychotrauma and Dissociation Revista Iberoamericana de Psicotraumatologia*.
- Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, and B. G. (2005). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Kartikowati, E. (2016). *Psikologi Agama dan Psikologi Islam (Pertama)*. PT. Kencana.
- Korkmazlar, Ü., Bozkurt, B., & Tan Tunca, D. (2020). EMDR Group Protocol With Children: A Field Study. *Journal of EMDR Practice and Research*, 14(1), 13–30. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.14.1.13>
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen* (5th ed.). UMM Press.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity". *Personnel Psychology*. *Personnel Psychology*, 28, 563–575.
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(1), 107–127. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art8>
- Mohebi, S., Sharifirad, G. H., Shahsiah, M., Botlani, S., Matlabi, M., & Rezaeian, M. (2012). The effect of assertiveness training on student's academic anxiety. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 62(3 Suppl 2).
- Mutawarudin. (2022). Teknik Deep Breathing Untuk Mengatasi Kecemasan. *Islamix Guidance and Counseling Journal*, 02(02), 32–40. <http://jurnal.iuqibogor.ac.id>
- Naspufah, Saprudin, H. (2022). *Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2022*. eprints.stikku.ac.id
- Ni Luh Ayu Martini, I Wayan Nerta, & I Gusti Made Widya Sena. (2022). Pengaruh Meditasi Memaafkan Terhadap Peningkatan Life Satisfaction Dengan Mengembangkan Konsep Diri, Regulasi Emosi, dan Aktualisasi Diri Pada Ibu

- Rumah Tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 5(2), 199–214. <https://doi.org/10.25078/jyk.v5i2.1898>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nur Ghufro M, Rini Risnawitaq S, R. K. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Pigott, T. A. (1999). Gender differences in the epidemiology and treatment of anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(SUPPL. 18), 4–15.
- Priyanto, 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>
- Purwanti, T. (2020). *Butterfly Hug* (1st ed.). Buku Mojok.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan : Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Obor Populer.
- Rapee, R. M., Heimberg, R. G., Hope, D. A., & Bruch, M. A. (1988). The validity of the social avoidance and distress scale and the fear of negative evaluation scale with social phobic patients. *Behaviour Research and Therapy*, 26(5), 407–410. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(88\)90074-5](https://doi.org/10.1016/0005-7967(88)90074-5)
- Salmaa, D. (2021). *Butterfly Hug: Metode Meredakan Emosi dalam Drama Korea It's Okay to Not be Okay*. Yoursay.Id.
- Sari, F. S., & Batubara, I. M. (2017). Kecemasan Anak Saat Hospitalisasi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, November, 144–149. <https://doi.org/10.34035/jk.v8i2.233>
- Sedyati, R. N. (2022). Perguruan Tinggi Sebagai Agen Pendidikan dan Agen Pertumbuhan Ekonomi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekonomi, Dan Ilmu Sosial*, 16(1), 155–160. <https://doi.org/10.19184/jpe.v16i1.27957>
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i1.8356>
- Shapiro, F. (1999). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) and the anxiety disorders: Clinical and research implications of an integrated psychotherapy treatment. *Journal of Anxiety Disorders*, 13(1–2), 35–67. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(98\)00038-3](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(98)00038-3)
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Elseiver.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (24th ed.). Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (27th ed.). Penerbit Alfabeta.
- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29. <https://doi.org/10.25078/aw.v4i1.927>
- Suratmi, Rukman Abdullah, & M Taufik. (2019). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta. *Jurnal Pembelajaran Biologi*, 4(1), 1,11,15.
- Taylor, J. A. (1953). A personality scale of manifest anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48(2), 285–290. <https://doi.org/10.1037/h0056264>
- Videbeck, S. L. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa (Psychiatric Mental Health Nursing)*. EGC.
- Yusuf, S. (2009). *Mental Hygiene: Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Maestro.

LAMPIRAN - LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi



Lampiran 2. Hasil SPSS Uji Normalitas : Shapiro-Wilk

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre Test	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
Post Test	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pre Test	Mean	33.4000	3.73631
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	23.0263
		Upper Bound	43.7737
	5% Trimmed Mean	33.2778	
	Median	34.0000	
	Variance	69.800	
	Std. Deviation	8.35464	
	Minimum	23.00	
	Maximum	46.00	
	Range	23.00	
	Interquartile Range	13.50	
	Skewness	.598	.913
	Kurtosis	1.502	2.000

Post Test	Mean		24.0000	2.68328
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	16.5500	
		Upper Bound	31.4500	
	5% Trimmed Mean		23.7778	
	Median		22.0000	
	Variance		36.000	
	Std. Deviation		6.00000	
	Minimum		18.00	
	Maximum		34.00	
	Range		16.00	
	Interquartile Range		9.00	
	Skewness		1.481	.913
	Kurtosis		2.926	2.000

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.271	5	.200*	.946	5	.709
Post Test	.300	5	.161	.858	5	.222

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 3. Hasil SPSS Uji Hipotesis : *Paired Sample T-Test*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	33.4000	5	8.35464	3.73631
	POST TEST	24.0000	5	6.00000	2.68328

Paired Samples Test

Paired Differences

		Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	9.40000	3.57771	1.60000	1.60000	4.95769 13.84231	5.875	4	.004

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST & POST TEST	5	.928	.023

Lampiran 4. Skala Kecemasan HARS

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Nama :

Umur :

Tanggal Pemeriksaan :

Keterangan :

Skor 0 = tidak ada

1 = ringan

2 = sedang

3 = berat

4 = sangat berat

Berilah tanda checklist (√) pada kolom skor sesuai dengan kondisi yang Anda rasakan!

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
1.	Perasaan Ansietas (cemas) :					
	a. Cemas					
	b. Firasat buruk					
	c. Takut akan pikiran sendiri					
	d. Mudah tersinggung					
2.	Ketegangan :					
	a. Merasa tegang					

	b. Lesu					
	c. Tidak bisa istirahat dengan tenang					
	d. Mudah terkejut					
	e. Mudah menangis					
	f. Gemetar					
	g. Gelisah					
3.	Ketakutan :					
	a. Takut pada gelap					
	b. Takut pada orang asing					
	c. Takut ditinggal sendiri					
	d. Takut pada binatang besar					
	e. Takut pada keramaian lalu lintas					
	f. Takut pada kerumunan banyak orang					
4.	Gangguan tidur :					
	a. Sulit tidur					
	b. Terbangun malam hari					
	c. Tidur tidak nyenyak					
	d. Bangun dengan lesu					
	e. Banyak mengalami mimpi-mimpi					
	f. Mimpi buruk					
	g. Mimpi menakutkan					
5.	Gangguan kecerdasan :					
	a. Sulit konsentrasi					
	b. Daya ingat buruk					
6.	Perasaan depresi :					
	a. Hilangnya minat					
	b. Berkurangnya kesenangan pada hobi					
	c. Sedih					
	d. Bangun dini hari					
	e. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari					

7.	Gejala somatic (otot) :					
	a. Sakit dan nyeri di otot-otot					
	b. Kaku					
	c. Kedutan otot					
	d. Gigi gemerutuk					
	e. Suara tidak stabil					
8.	Gejala somatic (sensorik) :					
	a. Tinnitus (telinga berdering)					
	b. Penglihatan kabur					
	c. Muka merah atau pucat					
	d. Merasa lemah					
	e. Perasaan seperti ditusuk-tusuk					
9.	Gejala kardiovaskular :					
	a. Takhikardia (detak jantung lebih cepat dari biasanya)					
	b. Jantung berdebar					
	c. Nyeri di dada					
	d. Denyut nadi mengeras					
	e. Perasaan lesu/lemas seperti akan pingsan					
	f. Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10.	Gejala respiratori :					
	a. Merasa tertekan atau sempit di dada					
	b. Perasaan tercekik					
	c. Sering menarik napas					
	d. Napas pendek atau sesak					
11.	Gejala pencernaan :					
	a. Sulit menelan					
	b. Perut melilit					
	c. Gangguan pencernaan					
	d. Nyeri sebelum dan sesudah makan					
	e. Perasaan terbakar di perut					

	f. Rasa penuh dan kembung					
	g. Mual					
	h. Muntah					
	i. Feses lembek					
	j. Kehilangan berat badan					
	k. Sukar buang air besar					
12.	Gejala urogenital :					
	a. Sering buang air kecil					
	b. Tidak dapat menahan air seni					
	c. Amenorrhoea (tidak menstruasi pada perempuan)					
	d. Menorrhagia (keluar darah banyak ketika menstruasi pada perempuan)					
	e. Menjadi dingin (frigid)					
	f. Ejakulasi praecoeks					
	g. Ereksi hilang					
	h. Impotensi					
13.	Gejala otonom :					
	a. Mulut kering					
	b. Muka merah					
	c. Mudah berkeringat					
	d. Pusing, sakit kepala					
	e. Bulu-bulu berdiri					
14.	Tingkah laku pada wawancara :					
	a. Gelisah					
	b. Tidak tenang					
	c. Jari gemetar					
	d. Kerut kening					
	e. Muka tegang					
	f. Tonus (ketegangan) otot meningkat					
	g. Napas pendek dan cepat					

	h. Muka merah				
Total					
Grand Total					

Total skor kurang dari 14 = tidak mengalami kecemasan

14 – 20 = kecemasan ringan

21 – 27 = kecemasan sedang

28 – 41 = kecemasan berat

42 – 56 = kecemasan sangat berat

Lampiran 5. Tabulasi Data Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Pre-Test

No.	Pertanyaan														Total Skor	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
SN	4	3	1	1	4	4	2	3	2	4	1	1	1	3	34	Berat
PN	4	4	3	3	4	4	3	2	1	0	1	1	3	1	34	Berat
AM	1	3	2	1	4	3	1	1	3	1	1	1	4	4	30	Berat
NA	4	4	3	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	46	Sangat Berat
NM	1	1	2	3	4	1	3	3	1	0	1	1	1	1	23	Sedang

Post-Test

No.	Pertanyaan														Total Skor	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
SN	4	3	3	2	2	3	0	2	1	3	1	1	1	2	28	Berat
PN	4	4	2	3	2	3	2	2	1	0	1	1	2	1	29	Berat
AM	4	4	4	2	4	4	4	1	2	0	1	1	2	2	35	Berat
NA	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	43	Sangat Berat
NM	1	1	1	2	2	2	3	2	2	0	0	2	2	1	21	Sedang

Post-Test 2

No.	Pertanyaan														Total Skor	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
SN	2	2	1	2	2	2	0	2	1	2	1	1	2	2	22	Sedang
PN	4	3	2	3	1	3	2	0	2	0	0	1	2	2	25	Sedang
AM	3	2	3	2	2	3	2	1	2	0	1	1	2	3	27	Sedang
NA	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	33	Berat
NM	1	1	0	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	20	Ringan

Post-Test 3

No.	Pertanyaan														Total Skor	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
SN	2	1	2	2	1	2	0	0	1	1	2	0	1	1	16	Ringan
PN	2	1	2	1	0	2	0	0	2	0	0	0	1	0	11	Tidak ada kecemasan
AM	0	1	1	1	0	2	1	0	0	0	2	1	1	1	11	Tidak ada kecemasan
NA	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	27	Sedang
NM	1	0	0	2	2	0	1	2	1	0	0	1	2	0	12	Tidak ada kecemasan

Lampiran 6. Surat Izin Pra Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsl.uin-malang.ac.id

No. : 1851 /FPsi.1/PP.009/9/2023

22 September 2023

Perihal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

Kepada Yth.

**Kepala Ma'had Al Jamiah Al Ali UIN Maulana Malik
Ibrahim Malang**

di

Malang

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	: AISYA RAHMA SUMARTHA / 200401110107
Tempat Penelitian	: Ma'had Al Jamiah UIN Malang
Judul Skripsi	: Efektivitas Butterfly Hug untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasantri
Dosen Pembimbing	: 1. Dr. Zainal Habib, M.Hum. 2. Selly Candra Ayu, M.Si
Tanggal Penelitian	: 27-09-2023 s.d 30-11-2023
Model Kegiatan	: Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Ayo
Tokoh Penelitian Ma'had Al-Jamiah
UIN Malang



Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan:

1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 1146 /FPsi.1/PP.009/5/2024
Perihal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

15 Mei 2024

Kepada Yth.

Mudir Mabna Ar-Razi MSAA UIN Malang

**Jalan Raya Ir. Soekarno No.34 Dadaprejo, Pendem, Kec.
Junrejo, Kota Batu, Jawa Timur**

di

Batu

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	: AISYA RAHMA SUMARTHA / 200401110107
Tempat Penelitian	: Mabna Ar-Razi MSAA UIN Malang
Judul Skripsi	: Efektivitas Butterfly Hug untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasantri MSAA UIN Malang
Dosen Pembimbing	: 1. Dr. H. Zainal Habib, M.Hum. 2. Selly Candra Ayu, M.Si
Tanggal Penelitian	: 18-05-2024 s.d 25-05-2024
Model Kegiatan	: Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.



Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

Lampiran 8. *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

(Surat Pernyataan Persetujuan)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Menyatakan telah mengetahui informasi yang diberikan dan bersedia/sukarela untuk menjadi partisipan penelitian dengan mengikuti pelatihan *butterfly hug* yang diselenggarakan oleh Aisya Rahma Sumartha, selaku peneliti dari program studi psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saya memperkenankan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dapat digunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Demikian pernyataan ini saya buat tanpa ada paksaan dari pihak mana pun.

Malang, April 2024

Peneliti

Partisipan

Aisya Rahma Sumartha

.....

Lampiran 9. Modul Pelatihan



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga dapat menyelesaikan “Modul Pelaksanaan *Butterfly Hug*” dengan baik dan lancar.

Penulis berharap modul ini dapat bermanfaat dan berguna untuk menambah wawasan serta pengetahuan. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna dalam menyusun modul ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan dari pembaca guna menyempurnakan modul ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam menyusun modul ini. Tanpa adanya dukungan dan masukan, penulis tidak akan bisa menyelesaikan penyusunan modul ini. Semoga modul ini dapat menjadi panduan untuk pembaca yang sedang berjuang pulih dari ketidaknyamanan yang dirasakan.

Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketidaknyamanan yang berlebih jika tidak segera diatasi akan mengganggu kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, dibutuhkan perlakuan sederhana yang dapat membantu individu mengatasi ketidaknyamanan tersebut. *Butterfly hug* dapat menjadi alternatif untuk membantu individu yang mengalaminya, dengan kelebihan dalam penerapannya yaitu dapat dilakukan secara mandiri kapan saja dan di mana saja ketika dibutuhkan.

Butterfly Hug atau pelukan kupu-kupu adalah salah satu perlakuan yang dapat mengendalikan emosi, dengan memberikan pelukan kepada diri sendiri. *Butterfly hug* ini terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah sehingga membuat diri menjadi lebih tenang. Menurut Shapiro, *butterfly hug* juga dapat menyeimbangkan senyawa kimia dalam otak sehingga dipercaya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membuat perasaan jauh lebih baik (Shapiro, 1999). Lucina Artigas dan Ignacio Jarero, terapis yang mengembangkan *butterfly hug* pertama kali telah membuktikan bahwa *butterfly hug* dapat mengurangi traumatis pasca bencana yang dialami oleh para korban Badai Pauline di Meksiko (Korkmazlar et al., 2020). Sejak saat itu, *butterfly hug* dapat diberikan kepada individu yang telah menjalani pengalaman hidup merugikan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik membuat pelatihan *butterfly hug* yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan. Penyusunan Modul Pelaksanaan *Butterfly Hug* ini ditujukan untuk menjelaskan prosedur pelaksanaan *butterfly hug*. Modul ini mencakup tiga tahapan yang akan dilakukan, terdiri dari pra pelaksanaan, pelaksanaan pelatihan, dan pasca pelatihan. Pada pelaksanaan pelatihan ini terdapat 5 kali pertemuan, yakni 1 pertemuan

untuk pra pelaksanaan, 3 pertemuan pelaksanaan pelatihan, dan 1 pertemuan untuk pasca pelatihan.

B. Tujuan Pelatihan

Tujuan dari *butterfly hug* adalah untuk membantu individu mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan dengan pengendalian emosi, yang dapat menjadikan individu lebih tenang dan rileks.

C. Sasaran Pelatihan

1. Mahasantri putri aktif MSAA UIN Malang
2. Terindikasi mengalami kecemasan minimal sedang

D. Pemandu Pelatihan

Pemandu pelatihan *butterfly hug* ini adalah Amirotul Insiyah, S.Pd.I., S.Psi seorang terapis kesehatan holistik yang dalam proses pelatihan akan membantu peserta memahami materi dan mempraktikkan *butterfly hug*.

E. Jumlah Peserta Pelatihan

Peserta pelatihan *butterfly hug* berjumlah lima orang mahasantri putri aktif MSAA UIN Malang

F. Tempat Pelatihan

Ma'had Putri Mabna Ar-Razi UIN Malang

BAB II

MATERI *BUTTERFLY HUG*

A. Pengertian *Butterfly Hug*

Butterfly Hug atau pelukan kupu-kupu adalah salah satu perlakuan yang dapat mengendalikan emosi, dengan memberikan pelukan kepada diri sendiri (Andiani, 2021). *Butterfly hug* terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah sehingga membuat diri menjadi lebih tenang (Arviani et al., 2021). *Butterfly hug* ini juga dapat menyeimbangkan senyawa kimia dalam otak sehingga dipercaya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membuat perasaan jauh lebih baik (Shapiro, 1999).

Butterfly Hug dapat digunakan untuk mengatasi trauma dan mengurangi rasa cemas yang berlebih dengan cara menerima diri agar merasa lebih baik (Arviani et al., 2021). *Butterfly hug* menjadi solusi alternatif untuk menenangkan diri sendiri dengan memberikan sugesti positif agar individu tidak berfikir negatif dan terjerumus pada hal-hal yang tidak diinginkan (Aulia, 2023).

Kelebihan dari *butterfly hug* dalam penerapannya adalah dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja sehingga kemungkinan besar dapat mengurangi kecemasan yang dapat muncul setiap saat (Faretta et al., 2022). Beberapa ahli psikologi menyebutkan bahwa *butterfly hug* ampuh untuk menurunkan gejala kecemasan yang bisa muncul kepada siapapun dan kapanpun (Ayu, 2023).

B. Mekanisme Kerja

Butterfly hug terdapat beberapa gerakan dalam praktiknya seperti gerakan mata atau tekanan di pundak (Ayu, 2023). Gerakan memberi sentuhan kepada diri sendiri pada *butterfly hug* dapat diartikan sebagai mediasi ringan yang terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan produksi hormon serotonin yang memberikan efek tenang dan rileks (Caturini et al., 2023).

Proses *butterfly hug* melibatkan gerakan fisik sederhana dengan cara menyilangkan tangan di depan dada, sehingga ujung jari tengah masing-masing tangan berada di bawah tulang selangka dan jari lainnya menutupi area sekitar tulang selangka. Kemudian tangan digerakkan seperti sayap kupu-kupu, untuk menepuk-nepuk perlahan dengan ritme yang bergantian. Terapi ini dilakukan dengan menarik nafas dan menghembuskannya secara perlahan.

BAB III
PROSES PELAKSANAAN

Pelatihan *butterfly hug* dilaksanakan dengan lima sesi. Berikut merupakan rencana pelaksanaan pelatihan *butterfly hug* :

Sesi 1				
(Pra Pelaksanaan)				
a. Alokasi Waktu : 35 menit				
b. Tujuan : 1. <i>Screening</i> awal kepada peserta terkait keluhan yang dirasakan dan permasalahan yang dialami dengan menggunakan skala kecemasan HARS				
2. Menjelaskan tujuan pelaksanaan <i>butterfly hug</i> kepada peserta				
3. Pengisian <i>informed consent</i> oleh peserta sebagai bentuk persetujuan mengikuti pelaksanaan <i>butterfly hug</i>				
c. Alat dan Bahan : Pulpen, daftar presensi, lembar skala HARS, lembar <i>informed consent</i>				
Waktu	Durasi	Kegiatan	Rincian Kegiatan	Indikator Keberhasilan
	5'	Presensi	Peserta yang hadir mengisi daftar presensi terlebih dahulu, kemudian duduk di tempat yang telah disediakan.	1. Seluruh peserta berjumlah enam orang hadir tepat waktu

	5'	Pembukaan	Pembukaan oleh MC/moderator	2. Peserta mengisi lembar skala HARS dengan baik sesuai kondisi yang dirasakan 3. Peserta menyimak penjelasan yang disampaikan moderator dengan seksama 4. Peserta aktif melakukan timbal balik (diskusi) dengan moderator
			Moderator memberikan penjelasan singkat terkait sistem pelaksanaan dan tujuan pelatihan	
	15'	Pengisian skala HARS	Peserta mengisi skala HARS sesuai instruksi	
	5'	Pengisian <i>informed consent</i>	Peserta mengisi <i>informed consent</i> sebagai tanda persetujuan dan komitmen bersedia mengikuti pelatihan sampai selesai	
	5'	Penutup	Penutup oleh MC/moderator	

Sesi 2

(Pengenalan Konsep *Butterfly Hug*)

- a. Alokasi Waktu : 50 menit
- b. Tujuan : 1. Peserta mengetahui konsep *butterfly hug* sebagai upaya untuk mengurangi rasa cemas terhadap situasi atau hal-hal yang membuat tidak nyaman
2. Peserta memahami manfaat *butterfly hug*
- c. Alat dan Bahan : Pulpen, buku catatan, daftar presensi

Waktu	Durasi	Kegiatan	Rincian Kegiatan	Indikator Keberhasilan
	5'	Presensi	Peserta yang hadir mengisi daftar presensi terlebih dahulu, kemudian duduk di tempat yang telah disediakan.	1. Seluruh peserta berjumlah enam orang hadir tepat waktu 2. Peserta mendengarkan dengan seksama dan aktif memberikan timbal balik (diskusi) dengan psikolog 3. Peserta memahami materi yang disampaikan psikolog
	5'	Pembukaan	Pembukaan oleh MC/moderator	
			Perkenalan dengan terapis dipandu oleh moderator	
	25'	Penyampaian materi	Terapis menyampaikan materi tentang konsep dan mekanisme <i>butterfly hug</i>	
	10'	Sesi QnA dan <i>sharing</i>	Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi dengan psikolog	
	5'	Penutup	Penutup oleh MC/moderator	
Sesi 3 (Pemberian Pelatihan <i>Butterfly Hug</i>)				
a. Alokasi Waktu	: 45 menit x 2 pertemuan			

<p>b. Tujuan : Memberikan pelatihan <i>butterfly hug</i> kepada peserta agar mampu menenangkan diri sendiri dan mampu mengendalikan emosi secara mandiri. Pelatihan ini dalam penerapannya ditujukan agar dapat membantu peserta menurunkan gejala kecemasan yang bisa muncul kapan saja.</p> <p>c. Alat dan Bahan : Pulpen, daftar presensi, modul</p>				
Waktu	Durasi	Kegiatan	Rincian Kegiatan	Indikator Keberhasilan
	5'	Presensi	Peserta yang hadir mengisi daftar presensi terlebih dahulu, kemudian duduk di tempat yang telah disediakan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seluruh peserta berjumlah enam orang hadir tepat waktu 2. Peserta melakukan <i>butterfly hug</i> sesuai instruksi psikolog 3. Peserta merasakan perubahan emosi yang lebih baik setelah melaksanakan <i>butterfly hug</i>
	5'	Pembukaan	Pembukaan oleh MC/moderator	
	30'	Pelaksanaan pelatihan	<p>Pelaksanaan pelatihan dipandu oleh terapis dan peserta mengikuti instruksi</p> <p>Persiapan, dengan mengatakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Tolong perhatikan saya dan lakukan apa yang saya ucapkan, dengan mengikuti apa yang saya lakukan.” • “Mulailah mengambil posisi paling nyaman, dengan kaki bersila dan duduk yang tegak. Fokuskan 	

			<p>perhatian Anda dengan mengatur pernapasan secara perlahan.”</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Silangkan tangan di depan dada, sehingga ujung jari tengah masing-masing tangan berada di bawah tulang selangka dan jari lainnya menutupi area sekitar tulang selangka. Pastikan tangan dan jari berada dalam posisi vertikal, sehingga mengarah ke leher dan bukan ke lengan.” 	
			<p>Pelaksanaan pelatihan dengan mengatakan :</p> <p>”Gerakkan tangan Anda bergantian seperti kepakan sayap kupu-kupu. Biarkan tangan Anda bergerak dengan bebas. Bernafaslah secara perlahan dengan menggunakan metode pernapasan perut, sambil mengamati apa yang ada dalam pikiran</p>	

			<p>Anda tanpa mengubah, mengalihkan, atau menjauhi pikiran tersebut. Berpuralah seolah yang Anda temukan itu seperti angin yang hanya lewat. Anda bisa melakukannya dengan memejamkan mata.”</p>	
			<p>Selesai dengan mengatakan : “Berhentilah ketika tubuh dirasa sudah cukup dan turunkan tangan ke atas paha.”</p>	
	5’	Penutup	Penutup oleh MC/moderator	

Sesi 4

(Penerapan *Butterfly Hug* dan Afirmasi Positif kepada Diri Sendiri)

- a. Alokasi Waktu : 10 menit
- b. Tujuan : Melatih peserta untuk menerapkan *butterfly hug* secara mandiri saat mengalami kondisi yang membuat tidak nyaman. Pemberian afirmasi positif kepada diri sendiri ditujukan agar peserta dapat lebih berpikir positif dan merasa bahwa dirinya berharga, sehingga akan lebih mudah merasa tenang.
- c. Alat dan Bahan : Modul

Waktu	Durasi	Kegiatan	Rincian Kegiatan	Indikator Keberhasilan
	10'	Penerapan <i>butterfly hug</i> dan afirmasi positif secara mandiri	<ul style="list-style-type: none">• Peserta melakukan gerakan <i>butterfly hug</i> sesuai dengan prosedur pelaksanaan sesi 3 di buku panduan• Saat melakukan gerakan <i>butterfly hug</i> dapat ditambahkan dengan memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri sesuai kondisi yang dialami, seperti “Kamu sudah hebat bisa sampai sejauh ini. Orang lain belum tentu bisa sekuat kamu. Kamu	<ol style="list-style-type: none">1. Seluruh peserta berjumlah enam melakukan sesi 4 sesuai instruksi2. Peserta merasakan perubahan emosi yang lebih baik setelah melaksanakan <i>butterfly hug</i> dan pemberian afirmasi positif

			<p>hebat di jalanmu dan dengan caramu sendiri. Yakin semua akan baik-baik saja, ya?"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jika dirasa sudah cukup dan sudah merasakan tenang, rangkaian gerakan tersebut dapat dihentikan 	
<p>Sesi 5 (Pasca Pelaksanaan : Evaluasi)</p>				
<p>a. Alokasi Waktu : 40 menit</p> <p>b. Tujuan : Tujuan dari sesi evaluasi ini adalah untuk mendapatkan informasi terkait perubahan pada diri peserta sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan. Hal ini digunakan untuk mengukur seberapa persen tercapainya tujuan dari pelaksanaan pelatihan.</p> <p>c. Alat dan Bahan : Pulpen, daftar presensi, lembar skala HARS</p>				
Waktu	Durasi	Kegiatan	Rincian Kegiatan	Indikator Keberhasilan
	5'	Presensi	Peserta yang hadir mengisi daftar presensi terlebih dahulu, kemudian duduk di tempat yang telah disediakan.	1. Seluruh peserta berjumlah enam orang hadir tepat waktu
	5'	Pembukaan	Pembukaan oleh MC/moderator	

	15'	Pengisian skala HARS	Peserta mengisi skala HARS sesuai instruksi	2. Peserta merasakan perubahan emosi yang lebih baik setelah mengikuti rangkaian pelatihan <i>butterfly hug</i>
	10'	<i>Sharing</i>	Peserta menyampaikan kondisi yang dirasakan setelah melaksanakan <i>butterfly hug</i>	
	5'	Penutup	Moderator mengucapkan terima kasih atas kesediaan peserta mengikuti pelaksanaan pelatihan sampai akhir	

REFERENSI

- Andiani, W. (2021). *Butterfly Hug Meredakan Kecemasan dengan Memeluk Diri Sendiri* (1st ed.). UB Production.
- Arviani, H., Subardja, N. C., & Perdana, J. C. (2021). Mental Healing in Korean Drama “It’s Okay to Not Be Okay. *JOSAR (Journal of Students Academic Research)*, 7(1), 32–44. <https://doi.org/10.35457/josar.v7i1.1532>
- Aulia, M. (2023). *Teknik butterfly hug dan rasa tawakal pada anak korban kdrt di kelurahan kalijudan, surabaya.*
- Ayu. (2023). *Definisi Butterfly Hug: Kaitannya dengan Depresi.* <https://organisasi.co.id/definisi-butterfly-hug-kaitannya-dengan-depresi/>
- Caturini, E., Safitri, N. D., & Sugi, S. (2023). The Effectiveness of Butterfly Hug in Reducing Anxiety Long-Distance Relationship (LDR) with Parents in Nursing Students. *Basic and Applied Nursing Research Journal*, 4(1), 9–19. <https://doi.org/10.11594/banrj.04.01.02>
- Faretta, E., Garau, M. I., Gallina, E., Pagani, M., & Fernandez, I. (2022). Supporting healthcare workers in times of COVID-19 with eye movement desensitization and reprocessing online: A pilot study. *Frontiers in Psychology*, 13(August), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.964407>
- Korkmazlar, Ü., Bozkurt, B., & Tan Tunca, D. (2020). EMDR Group Protocol With Children: A Field Study. *Journal of EMDR Practice and Research*, 14(1), 13–30. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.14.1.13>
- Shapiro, F. (1999). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) and the anxiety disorders: Clinical and research implications of an integrated psychotherapy treatment. *Journal of Anxiety Disorders*, 13(1–2), 35–67. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(98\)00038-3](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(98)00038-3)

Lampiran 10. Lembar *Expert Judgement* Modul Pelatihan

SURAT PENGANTAR MENJADI EXPERT JUDGEMENT

Lampiran : 1 lembar

Perihal : Permohonan melakukan expert judgement

Modul Efektivitas *Butterfly Hug* untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan
Mahasantri MSAA UIN Malang

Kepada

Yth. Bapak/Ibu Dosen

di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat bahwa saya :

Nama : Aisya Rahma Sumartha

NIM : 200401110107

Mahasiswa Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sedang melaksanakan penelitian untuk menyusun skripsi yang berjudul "Efektivitas *Butterfly Hug* untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasantri MSAA UIN Malang".

Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk melakukan *expert judgement* berkenaan dengan modul yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Demikian surat permohonan ini saya buat. Atas perhatian dan kesediaannya saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, Mei 2024

Hormat Saya,



(Aisya Rahma Sumartha)

LEMBAR KESEDIAAN PENILAIAN

Yang menyatakan :

Nama : Dr. Iin Tri Rahayu, S.Psi, M.Si, Psikolog
Pekerjaan : Dosen.
Pendidikan : S3 Psikologi
Instansi : Fak. Psikologi UIN Maliki Malang.
No. Telp : 085855290007.

Bersedia untuk menjadi penilai terhadap modul "Efektivitas *Butterfly Hug* untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasantri MSAA UIN Malang" dan menyatakan bahwa kualitas modul terlampir *Sesuai / Cukup Sesuai / Kurang Sesuai* untuk dipergunakan dalam penelitian skripsi yang akan dilakukan oleh :

Nama : Aisya Rahma Sumartha
NIM : 200401110107
Status : Mahasiswa Sarjana Psikologi UIN Malang

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, Mei 2024

Yang Menyatakan,



(IIN TRI RAHAJU)

LEMBAR PENILAIAN

No.	Aspek	Baik	Cukup	Kurang
1	Bahasa	✓		
2	Alur	✓		
3	Ketepatan Intervensi	✓		
4	Durasi per kegiatan	✓		
5	Koherensi antar sesi	✓		
6	Ketepatan teori	✓		
7	Total waktu intervensi	✓		
8	Alat dan bahan intervensi	✓		
9	Kejelasan instruksi untuk terapis	✓		

Catatan tambahan :

Malang, Mei 2024
Yang Menyatakan,



()

LEMBAR PENILAIAN

No.	Aspek	Baik	Cukup	Kurang
1	Bahasa	✓		
2	Alur	✓		
3	Ketepatan Intervensi	✓		
4	Durasi per kegiatan	✓	✗	
5	Koherensi antar sesi	✓	✗	
6	Ketepatan teori	✓		
7	Total waktu intervensi	✓		
8	Alat dan bahan intervensi		✓	
9	Kejelasan instruksi untuk terapis	✓		

Catatan tambahan :

Malang, Mei 2024
Yang Menyatakan,

Yulia

()

LEMBAR KESEDIAAN PENILAIAN

Yang menyatakan :

Nama : Amirotul Insiyah
Pekerjaan : Terapis Holistic
Pendidikan : Magister Psikologi
Instansi : Peduli Napas corp & Bidari Institute
No. Telp : 081333228879

Bersedia untuk menjadi penilai terhadap modul “Efektivitas *Butterfly Hug* untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasantri MSAA UIN Malang” dan menyatakan bahwa kualitas modul terlampir *Sesuai / Cukup Sesuai / Kurang Sesuai* untuk dipergunakan dalam penelitian skripsi yang akan dilakukan oleh :

Nama : Aisyah Rahma Sumartha
NIM : 200401110107
Status : Mahasiswa Sarjana Psikologi UIN Malang

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, Mei 2024

Yang Menyatakan,



(Amirotul Insiyah)

LEMBAR PENILAIAN

No.	Aspek	Baik	Cukup	Kurang
1	Bahasa	✓		
2	Alur	✓		
3	Ketepatan Intervensi		✓	
4	Durasi per kegiatan	✓		
5	Koherensi antar sesi		✓	
6	Ketepatan teori		✓	
7	Total waktu intervensi	✓		
8	Alat dan bahan intervensi		✓	
9	Kejelasan instruksi untuk terapis	✓		

Catatan tambahan :

Malang, Mei 2024

Yang Menyatakan,



(Amirotul Insiyah)