

# **BUTTERFLY HUG UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PSIKOLOGI**

**Faizal Kadri**

Universitas Negeri Makassar

**Ahmad Ridfah**

Universitas Negeri Makassar

**Ismalandari Ismail**

Universitas Negeri Makassar

*Journal of Correctional Issues*  
2023, Vol.6 (1)  
Politeknik Ilmu  
Pemasyarakatan

*Review*  
28-05-2023

*Accepted*  
30-06-2023

## **Abstract**

*Students are a group of individuals who are studying at a university to develop abilities and skills in a field. However, to develop these abilities students must face many demands that must be resolved, and that is what makes students feel pressured and experience academic stress. This study aims to determine the effectiveness of butterfly hug in reducing academic stress in college students. The research participants totaled (N = 11) who were the class of 2021 and 2022 who fell into the high and medium stress categories. Researchers used the experimental design of the one group pretest-posttest design using a double pretest and posttest. the measuring instrument used was the academic stress scale. Scale reliability was measured by calculating the Cronbach Alpha coefficient with a value of 0.847 which indicates high reliability. This study uses the Friedman Test data analysis technique which is processed with SPSS version 24. The results showed that the butterfly hug was effective in reducing academic stress with an Asymp. Sig. of 0.000 < 0.05, with a Chi-Square value of 26.063, and Mean Rank O1 of 3.35, O2 of 3.65, O3 of 1.75, and O4 of 1.25. So it can be concluded that there is an effectiveness of butterfly hug in reducing academic stress in students of the Faculty of Psychology, Makassar State University. This research provides an alternative as one of the intervention methods in reducing academic stress in students.*

## **Keywords :**

*Academic stress, Butterfly hug, Student*

## **Abstrak**

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang sedang menempuh pendidikan di sebuah perguruan tinggi untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan dalam suatu bidang. Namun, untuk mengembangkan kemampuan tersebut mahasiswa harus menghadapi banyak tuntutan yang harus diselesaikan, dan hal itulah yang membuat mahasiswa merasa tertekan dan mengalami stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *butterfly hug* dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Partisipan penelitian berjumlah (N = 11) yang merupakan angkatan 2021 dan 2022 yang masuk dalam kategori stres tinggi dan sedang. Peneliti menggunakan desain eksperimen *the one group pretest-posttest design using a double pretest and posttest*. alat ukur yang digunakan adalah skala stres akademik. Reliabilitas skala diukur dengan menghitung koefisien *Cronbach Alpha* dengan nilai 0,847 yang menandakan reliabilitas tinggi. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data *Friedman Test* yang diolah dengan SPSS *version 24*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *butterfly hug* efektif dalam mengurangi stres akademik dengan nilai *Asymp. Sig.* sebesar 0,000 < 0.05, dengan nilai *Chi-Square* sebesar 26,063, dan *Mean Rank* O1 sebesar 3,35, O2 sebesar 3,65, O3 sebesar 1,75,

dan O4 sebesar 1,25. Sehingga dapat disimpulkan ada efektivitas *butterfly hug* dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini memberikan alternatif sebagai salah satu metode intervensi dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa.

#### **Kata kunci :**

Butterfly hug, Mahasiswa, Stres akademik.

#### **Pendahuluan**

Mahasiswa adalah sekelompok orang yang menempuh pendidikan di sebuah perguruan tinggi untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan tertentu (Duryat, Abdurohim, & Pemanan, 2021). Mahasiswa memiliki banyak tuntutan yang harus diselesaikan, karena semakin dewasa, seseorang menghadapi lebih banyak tantangan dan tanggung jawab (Charles & Carstensen, 2010). Salah satu masalah paling umum yang dihadapi mahasiswa adalah tugas kuliah. Masalah ini menyebabkan banyak individu tertekan atau stres (Bataineh, 2013). Tugas kuliah adalah tanggung jawab akademik mahasiswa. Ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap masalah yang dihadapi, akan berdampak pada kesehatan mentalnya (Shankar & Park, 2016).

Manusia memiliki keterbatasan dalam mengelola perilaku dan pikiran, ketika individu mengalami kesulitan dalam menghadapi tuntutan lingkungan maka akan mempengaruhi kesehatan mental, seperti mengalami stres (Hartley, 2011; Reddy dkk., 2018). Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara seseorang dan lingkungannya, yang didefinisikan sebagai tekanan atau ketidakmampuan untuk mengatasi situasi yang berbahaya atau mengancam kesehatan. Stres merupakan suatu respon umum individu dalam menyesuaikan diri terhadap

lingkungannya (Cranwell-Ward, 1987). Stres adalah suatu kondisi individu yang diakibatkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan sosial yang tidak terkontrol (Yusuf & Yusuf, 2020).

Mahasiswa ketika menghadapi suatu masalah akademik tetapi tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah tersebut, maka mereka sedang mengalami stres akademik (Reddy dkk., 2018). Stres akademik merupakan bentuk respon tubuh terhadap tuntutan akademik yang berada di luar kemampuannya untuk beradaptasi (Wilks, 2008). Zhang dkk. (2022) menyatakan bahwa stres akademik didefinisikan sebagai keadaan psikologis mahasiswa yang mengalami tekanan sosial dan tekanan personal yang konstan di lingkungan sekolah, yang mempengaruhi kemampuan dalam menyesuaikan diri.

Gadzella dan Masten (2005) menjelaskan bahwa stres berlebihan mampu mempengaruhi emosional, fisik, perilaku, dan kognitif. Menurut Association Psychological American (2018) stres cukup memberikan dampak yang buruk terhadap tubuh dan perilaku individu pada tubuh seperti sakit kepala, nyeri otot, sakit dada, kelelahan, perubahan gairah seks, sakit perut, dan masalah tidur. Stres juga mempengaruhi suasana hati dan perilaku seperti kecemasan atau khawatir, takut, gelisah, kurang konsentrasi, merasa terbebani, mudah marah, kesedihan atau depresi.

Seperti halnya pada data awal yang dilakukan peneliti terdapat beberapa dampak buruk stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar, 63,2% mahasiswa merasa kelelahan, 46,5% mahasiswa merasa kurang tidur dan mengantuk, 43,4% mahasiswa merasa kurang konsentrasi, 37,7% mahasiswa merasa gelisah, 29,9% mahasiswa merasakan gejala fisik seperti sakit kepala, sakit perut, sesak nafas, 24,8% mahasiswa merasa mudah marah, 21,7% mahasiswa merasa takut atau khawatir, dan beberapa respon negatif lainnya seperti menangis, *self-harm*, mudah lapar, tidak bisa tidur, dan lain sebagainya. Stres akademik memiliki dampak yang sangat berbahaya pada individu ketika tidak ditangani lebih dini, itu sebabnya individu harus memiliki *coping* stres untuk mengurangi tekanan yang dirasakan (Maryam, 2017).

Individu yang mengalami stres sangat membutuhkan keadaan yang stabil, ketenangan, rileks, dan kenyamanan (Can dkk., 2020). Kondisi tubuh individu dan keadaan sekitar mempengaruhi bagaimana individu menghadapi stresor (Fardani dkk., 2021). Sudah banyak intervensi yang bisa digunakan dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa seperti konseling kelompok (Putrikita & Sari, 2020), *school-based intervention* (Ogakwu dkk., 2023), *art therapy* (Fitria dkk., 2022), *cognitive behavioral therapy* (Eneogu, Ugwuanyi, & Ugwuanyi, 2023), *expressive writing* (Marković, Bjekić & Priebe, 2020), dan lain sebagainya. Beberapa intervensi tersebut secara ilmiah efektif dalam mengurangi gejala stres pada mahasiswa. Namun, beberapa individu membutuhkan intervensi yang sederhana dan mudah untuk dilakukan (Colizzi, Lasalvia, & Ruggeri, 2020). Peneliti ingin memperkenalkan intervensi

yang cukup mudah untuk dilakukan yaitu teknik *butterfly hug*.

Salah satu teknik relaksasi yang cukup menarik perhatian yaitu *butterfly hug*. *Butterfly hug* adalah teknik yang dirancang untuk membantu dalam meredakan kecemasan dan menenangkan individu pada saat itu juga, tetapi tentu saja bukan sesuatu yang dapat digunakan sebagai pengganti terapi. Ini merupakan teknik yang sangat mudah dilakukan siapa saja, kapan saja, dan dimana saja. *Butterfly hug* adalah teknik relaksasi dengan memeluk diri sendiri secara menyilang dan mengepalkan tangan ke pundak atau ke dada sambil ditepuk (Jarero & Artigas, 2010).

Saat pertama kali diperkenalkan oleh Artigas dan Jarero pada tahun 1998, *butterfly hug* digunakan untuk menyembuhkan luka batin akibat trauma masa lalu atau kondisi *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). *Butterfly hug* salah satu teknik relaksasi dalam terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR). Walau asal muasalnya digunakan sebagai Intervensi PTSD (Jarero & Artigas, 2012), beberapa peneliti sudah mengkaji efektivitas *butterfly hug* dalam mengurangi kecemasan, tekanan, dan perasaan takut. Seperti pada penelitian yang dilakukan Girianto, Widayati, dan Agusti (2021) menemukan bahwa *butterfly hug* secara positif efektif dalam mengurangi kecemasan, stres, dan depresi pada lansia.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyah (2017) menemukan bahwa *butterfly hug* adalah salah satu intervensi yang secara signifikan mempengaruhi tingkat kecemasan dan tekanan pada dewasa lanjut. *Butterfly hug* mempengaruhi kestabilan emosi dengan efek *bilateral stimulation* yang

Faizal Kadri, dkk

berfokus pada sesuatu yang dilihat, didengar, dirasakan, yang melintasi tubuh dalam pola berirama (Amano & Toichi, 2016), di mana individu diminta untuk meletakkan tangan di depan dada secara menyilang lalu di tepuk secara bergantian dengan lembut mengikuti ritme atau pola irama yang konsisten selama 8-15 menit (Artigas & Jarero, 2013).

Varghese dkk. (2013) mengemukakan efek dari *bilateral stimulation* menunjukkan adanya peningkatan komunikasi antar belahan otak sehingga mampu meningkatkan dan memproses peristiwa yang kurang menyenangkan saat tidak terangsang secara sensitif. Koopman (2018) mengemukakan bahwa *butterfly hug* adalah jenis *bilateral stimulation* yang melintasi garis tengah tubuh, garis tengah adalah garis tengah sistem saraf pusat. Penelitian telah menunjukkan bahwa ketika anggota tubuh individu melintasi garis tengah tubuh, itu mengaktifkan sisi tubuh yang berlawanan. Akibatnya, kedua belahan otak bekerja secara bersamaan, hal ini akan membantu dalam menstabilkan emosi dan keadaan (Gazzaniga, 2000).

Selain itu, dalam teknik *butterfly hug* bukan hanya berfokus pada efek dari *bilateral stimulation* yang berfokus pada irama ketukan, tetapi juga menerapkan proses pernafasan diafragma dan pengungkapan perasaan seperti afirmasi positif (Artigas & Jarero, 2013). Menurut Ma dkk. (2017) pernafasan diafragma menjadi salah satu teknik yang digunakan untuk meningkatkan atensi atau perhatian individu, membantu dalam meningkatkan emosi (Stromberg, Russell, Carlson, 2015), serta mengurangi kecemasan, depresi, dan stres (Brown & Gerbarg, 2005). Sedangkan afirmasi positif digunakan untuk memberikan penegasan pada diri sendiri secara positif

*Butter Fly Hug* Untuk Mengurangi Stres

(Cascio dkk., 2016). Menurut Creswell dkk. (2005) afirmasi positif dapat mengurangi perasaan tertekan seperti stres, karena ketika melakukan afirmasi positif menyangga respon *neuroendokrin* dan stres psikologis (Creswell dkk., 2005, 2013)

Dalam rencana penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini menggunakan variabel dan partisipan yang berbeda. Seperti penelitian sebelumnya Jarero (2021) mengemukakan bahwa teknik *butterfly hug* secara positif mampu mengurangi gangguan *post-traumatic stress disorder* dan gejalanya seperti kecemasan, stres, takut, hingga depresi. Pada penelitian ini peneliti ingin mengkaji apakah *butterfly hug* efektif untuk mengurangi perasaan tertekan pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. PTSD dan stres akademik merupakan suatu kondisi yang sangat berbeda, perbedaan yang paling jelas adalah penyebab atau stresor yang mengakibatkan kondisi itu muncul. Walau memiliki perbedaan tetapi PTSD dan stres akademik hampir memiliki gejala yang sama seperti tertekan, cemas, depresi, gelisah, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, agresif, dan beberapa gejala lainnya (Shalev, 2009). Sehingga *butterfly hug* juga bisa digunakan untuk menyembuhkan perasaan negatif akibat stres akademik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah *butterfly hug* efektif dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa psikologi UNM. Harapannya setelah melakukan teknik *butterfly hug* stres akademik yang dirasakan individu dapat berkurang, sehingga dampak dari stres mampu diminimalisir. Diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi dan dapat dijadikan sebagai referensi dalam mengaplikasikan atau menerapkan teknik *butterfly hug*.

## Metode

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *the one group pretest-posttest design using a double pretest and posttest* yang merupakan salah satu teknik dari *one-group pretest-posttest design* yaitu teknik eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok partisipan, hanya saja desain ini dilakukan dua kali pengukuran sebelum dan setelah intervensi (Shadish dkk., 2002). Model *double pretest, pretest* pertama dan *pretest* kedua berfungsi sebagai pendeteksi bias yang akan terjadi antara pretest kedua dan posttest ketiga. Penelitian ini menguji hipotesis mayor dan minor. Hipotesis mayor yaitu, Ho: tidak adanya efektivitas butterfly hug dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Makassar. Ha: ada efektivitas butterfly hug dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Makassar. Untuk hipotesis minor peneliti menguji perbandingan setiap hasil pengukuran sebelum dan setelah intervensi.

Variabel kontrol dalam penelitian ini adalah beban akademik, salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya stres akademik. Beban akademik merupakan tanggungan atau tanggung jawab akademik mahasiswa yang harus dihadapi. Beban tugas, beban mata kuliah merupakan salah beban akademik mahasiswa. Semakin banyak mata kuliah yang ditempuh oleh mahasiswa maka akan semakin banyak tugas, ujian, atau beban akademik yang dihadapi. Pada penelitian ini peneliti mengambil partisipan yang sedang mengambil minimal delapan mata kuliah untuk mengontrol variabel kontrol dan maksimal 24 sks.

### *Partisipan Penelitian*

Dalam penelitian ini menggunakan satu kelompok eksperimen yang diberi intervensi. Kelompok eksperimen terdiri dari 11 partisipan yang mengikuti proses penelitian dan dipilih secara *purposive sampling* yang sesuai dengan kriteria yaitu,

1. Mahasiswa Strata 1 Psikologi yang masih aktif.
2. Mengalami stres sedang-tinggi akibat beban mata kuliah berdasarkan hasil *screening*.
3. Sedang mengambil minimal delapan mata kuliah.
4. Sedang tidak bergabung kegiatan berkepanjangan seperti bergabung di organisasi atau kepanitiaan.

### *Prosedur Intervensi*

Proses eksperimen dilakukan selama lima hari, dan pemberian intervensi *butterfly hug* diberikan selama tiga hari berturut-turut. Pada hari pertama partisipan diminta untuk mengisi *pretest* pertama, pada hari kedua, dua hari *pretest* pertama sebelum diberikan intervensi partisipan diminta kembali untuk mengisi *pretest* kedua, setelah itu lalu dilakukan psikoedukasi atau pembekalan mengenai stres akademik dan teknik *butterfly hug*. Lalu diberikan intervensi yang dilakukan oleh terapis. Pada hari ketiga, partisipan kembali diberi intervensi dan pada hari keempat, partisipan kembali diberi intervensi lalu mengisi *posttest* pertama. Pada hari kelima, dua hari setelah diberikan intervensi, partisipan kembali mengisi *posttest* kedua. Setelah itu partisipan diberi buku *diary* untuk diisi selama lima hari.

Menurut Jarero dan Artigas (2012) ada beberapa prosedur dalam melakukan *butterfly hug* yaitu: a)

Faizal Kadri, dkk

Temukan lokasi yang nyaman dan tenang, lalu duduk tegak dengan punggung lurus. b) Perlahan tutup kedua mata atau tertutup sedikit terbuka dan mulailah menarik nafas secara perlahan sekitar 3-5 kali. Cobalah bernafas dari diafragma jika memungkinkan. c) Kemudian perlahan-lahan mulai mengetuk atau mengepakkan jari-jari secara bergantian. Tolong lakukan Pelukan Kupu-Kupu 4 hingga 6 kali (selama fase pemrosesan). d) Meminta klien untuk menceritakan apa yang mereka rasakan atau melakukan sedikit afirmasi positif. e) lakukan kembali kepakkan sayap hingga emosi yang dirasakan stabil dan nyaman.

#### *Pengukuran Efektivitas Intervensi*

Data pada penelitian ini dikumpulkan menggunakan skala stres akademik yang diisi oleh partisipan untuk mengukur tingkat stres akademik mereka. Skala stres akademik dimodifikasi berdasarkan aspek stres akademik menurut Gadzella (1994), yaitu aspek fisik, aspek emosional, aspek *behavioral* atau perilaku, dan aspek kognitif. Instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres oleh Juhamzah, Widyastuti, dan Ridfah (2018) yang telah melalui uji coba reliabilitas dan validitas. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala stres akademik ini memiliki nilai *alpha cronbach* sebesar 0,847, yang berarti skala stres akademik ini masuk ke dalam kategori reliabel. Berdasarkan hasil uji coba terhadap 250 mahasiswa psikologi Universitas Negeri Makassar validitas konstruk dengan teknik CFA (*Confirmatory Factor Analysis*) menggunakan *STATCAL* dari 24 aitem, terdapat 2 aitem yang memiliki standar error dibawah 0,35 yaitu aitem 9 dan aitem 18. Sehingga sisa aitem yang

#### *Butter Fly Hug Untuk Mengurangi Stres*

digunakan dalam penelitian untuk mengukur stres akademik adalah 22 aitem.

Selain skala, pengumpulan data juga dilakukan secara kualitatif dengan observasi dan evaluasi pasca eksperimen yaitu buku *diary*. Panduan observasi disusun dengan beberapa perilaku yang dinilai untuk melihat apakah partisipan mengikuti secara aktif selama proses penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *checklist scale*, sehingga observer hanya memberi centang pada perilaku yang muncul selama penelitian. Sedangkan, *Diary* merupakan buku atau tempat partisipan untuk bercerita mengenai situasi-situasi yang dialami setiap hari setelah diberi intervensi. *Diary* juga berisi pertanyaan-pertanyaan umum untuk menganalisis perasaan dan kondisi individu yang membuat mereka stres setiap hari. *Diary* diberikan kepada partisipan tiga hari setelah diberi intervensi dan dilakukan selama lima hari. Partisipan diwajibkan untuk mengisi *diary*.

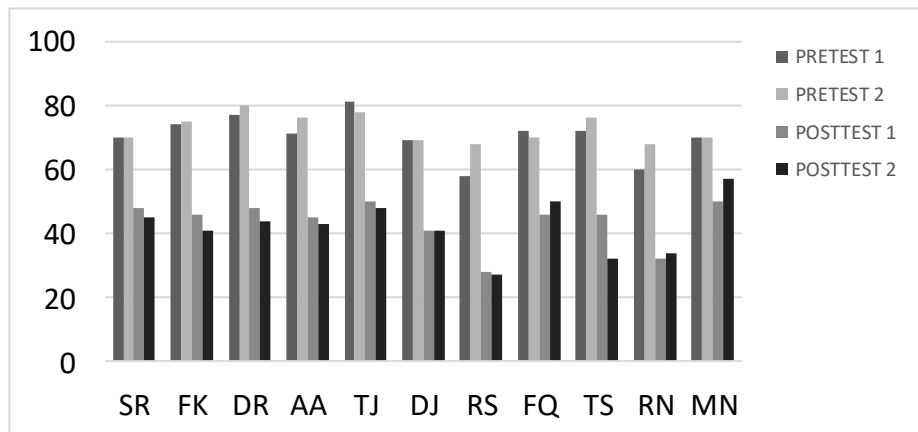
#### *Teknik Analisis*

Penelitian ini adalah eksperimen *double pretest and posttest* sehingga melakukan uji hipotesis menggunakan analisis komparatif teknik *Friedman Test melalui SPSS 24*. Penelitian ini menguji hipotesis mayor dan minor.

#### **Hasil**

Berdasarkan skor stres akademik pada hasil skrining dapat diketahui partisipan yang berada pada tingkat stres dengan kategori tinggi sebanyak 6 partisipan dan partisipan yang berada pada tingkat stres dengan kategori sedang sebanyak 5 partisipan.

Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian



Hasil pretest pertama menunjukkan bahwa dari 11 partisipan, tingkat stres akademik 2 orang berada pada kategori tinggi, 8 orang berada pada kategori sedang, dan 1 orang berada pada kategori rendah. Sedangkan hasil *pretest* kedua menunjukkan tingkat stres akademik partisipan dalam kategori tinggi sebanyak 5 orang dan dalam tingkat sedang sebanyak 6 orang. Hasil *posttest*

pertama menunjukkan tingkat stres akademik partisipan berada pada kategori rendah sebanyak 8 orang dan kategori sangat rendah sebanyak 3 orang. Sedangkan hasil *posttest* kedua menunjukkan tingkat stres akademik partisipan berada pada kategori rendah sebanyak 5 orang dan sebanyak 6 orang pada kategori sangat rendah.

Tabel 1. Mean Rank

Pengukuran	Pretest 1	Pretest 2	Posttest 1	"Posttest 2"
Mean Rank	3,35	3,65	1,75	1,25

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Kelompok	Chi-Square	p	Keterangan
Eksperimen	26,063	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh nilai signifikan sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, ini berarti dapat dikatakan bahwa *butterfly hug* dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Makassar.

akademik maka dilakukan uji analisis pada beberapa hipotesis minor untuk melihat signifikansi dari setiap pengukuran penelitian. Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan bantuan program *SPSS 24.0 for windows*.

Untuk mengetahui apakah *butterfly hug* dapat mengurangi stres

Tabel 3. Hasil uji perbandingan pengukuran pertama (O1) dan pengukuran kedua (O2)

Pengukuran	Z	p	Keterangan
Pretest Pertama (O1)      Pretest Kedua (O2)	-1,1439	0,150	Tidak Signifikan
Pretest Pertama (O1)      Posttest Pertama (O3)	-2,812	0,005	Signifikan
Pretest Pertama (O1)      Posttest Kedua (O4)	-2,812	0,005	Signifikan

Faizal Kadri, dkk

*Butter Fly Hug* Untuk Mengurangi Stres

<i>Pretest</i> Kedua (O2)	<i>Posttest</i> Pertama (O3)	-2,805	0,005	Signifikan
<i>Pretest</i> Kedua (O2)	Pengukuran Kedua (O4)	-2,803	0,005	Signifikan
<i>Posttest</i> Pertama (O3)	<i>Posttest</i> Kedua (O4)	-1,068	0,285	Tidak Signifikan

Hasil analisis menunjukkan bahwa uji perbandingan pertama tidak signifikan ( $p = 0,150$ ), yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil pretest pertama (O1) dan pretest kedua (O2) sebelum intervensi. Uji perbandingan kedua, ketiga, dan keempat menunjukkan hasil yang signifikan ( $p = 0,005$ ), yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil setiap pengukuran setelah intervensi. Berdasarkan hasil pengukuran stres akademik setelah perlakuan *butterfly hug* terjadi penurunan nilai stres akademik, dimana skor stres akademik partisipan berkurang lebih rendah jika dibandingkan dengan *pretest* pertama (O1) dan *pretest* kedua (O2). Pada uji perbandingan kelima diperoleh nilai signifikansi  $p = 0,285$  ( $p > 0,05$ ) artinya  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, jadi dapat dikatakan ada tidak ada perbedaan yang signifikan dari hasil *posttest* ketiga (O3) dengan *posttest* keempat (O4) tiga hari setelah diberi perlakuan, kedua pengukuran ini diberikan setelah perlakuan sehingga hasil pengukuran tidak jauh berbeda. Berdasarkan hasil pengukuran stres akademik setelah perlakuan *butterfly hug* terjadi penurunan nilai stres akademik, namun tidak secara signifikan.

### Pembahasan

#### **Deskripsi Stres Akademik pada Partisipan**

Partisipan mengaku bahwa stres akademik muncul karena adanya berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan, seperti banyaknya tugas

perkuliahan yang menumpuk, deadline tugas yang bertabrakan, kesulitan membagi waktu, kesulitan mengerjakan tugas, jadwal kuliah yang padat, dan kurangnya sumber acuan. Nurmaliyah (2014) mengemukakan bahwa stres akademik terjadi karena adanya perasaan individu atas beban pikiran yang dialami akibat tuntutan atau tekanan atas masalah yang dihadapi, dimana individu menanggapinya secara negatif. Menurut Ubaidillah (2014) stres akademik adalah respon yang timbul akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dan kemampuan individu. Ketidaksesuaian ini dapat berupa tuntutan akademik yang terlalu banyak, tuntutan akademik yang terlalu sulit, atau kemampuan individu yang kurang memadai. Bataineh (2013) menjelaskan bahwa beban akademik yang berlebihan, mata kuliah yang rumit, waktu belajar yang kurang efektif, tugas yang berlebihan, ujian, motivasi yang rendah, dan harapan keluarga yang tinggi mendorong tingkat stres di kalangan mahasiswa.

Ada banyak dampak yang dirasakan mahasiswa saat mengalami stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi umum yang dialami individu saat menghadapi sumber stresor, ketika individu tidak mampu menyesuaikan diri terhadap stresor yang dihadapi maka akan berdampak pada kondisi psikis maupun fisik. Berdasarkan analisis deskriptif, partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa ketika mengalami stres akademik, partisipan mengalami berbagai gejala, termasuk gejala emosional, fisik, perilaku, dan kognitif. Nurmaliyah (2014) menyatakan



Faizal Kadri, dkk

bahwa stres akademik terjadi karena adanya hubungan individu dengan kegiatan belajar akademik yang dihadapi, yang berupa ketegangan-ketegangan yang diakibatkan oleh sumber stresor sehingga menyebabkan adanya persepsi pada pikiran individu yang mempengaruhi psikis, emosi, fisik, dan perilaku.

Mahasiswa ketika melihat tekanan atau stres akademik tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki akan mempengaruhi kesehatan mental. Menurut Pradiri, Hendriani, dan Surjaningrum (2021) stres akademik berdampak pada kinerja dan kemampuan individu dalam menghadapi suatu masalah, selain itu stres akademik juga mempengaruhi kesejahteraan mental individu. Hasil penelitian ini menemukan bahwa dari sebelas partisipan mengaku bahwa akibat stres akademik dapat mempengaruhi aspek psikis, fisik, sosial, dan emosional. Pada aspek psikis seperti tidak tenang, cemas, khawatir, takut, dan ceroboh, pada aspek fisik seperti, sakit punggung, lelah, sakit perut, dan sebagainya. Stres akademik juga mempengaruhi kondisi emosi individu seperti mudah marah, sedih, menangis, gegabah, dan tidak konsentrasi. Karena berdampak pada emosionalnya maka aspek sosial juga di pengaruhi di mana individu menarik diri dari lingkungannya. Stres akademik terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi individu dengan persepsi dan respon individu terhadap tuntutan tersebut. Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa sumber stres yang dialami berasal dari tekanan dan konflik yang partisipan rasakan akibat banyaknya tugas yang menumpuk, jadwal kuliah yang bertabrakan, dan persiapan ujian tengah semester. Stres terjadi ketika individu merasa bahwa apa yang mereka

*Butter Fly Hug* Untuk Mengurangi Stres

harapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang ada. Gadzella dan Masten (2005) menyatakan bahwa stresor atau sumber akademik merupakan keadaan atau situasi (stimulus) yang mengharuskan individu untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak biasa terjadi di kehidupan sehari-hari. Situasi-situasi tersebut adalah frustrasi yaitu adanya rintangan dan tantangan serta kurangnya sumber daya dalam mencapai tujuan yang diinginkan, mengalami masalah hubungan sosial seperti pertemanan, kurang diterima dalam kelompok pertemanan, adanya konflik terhadap dua atau lebih pilihan, merasa tersaingi, kurang mengambil kesempatan yang ada, adanya tekanan terhadap tugas, dan memaksakan diri.

#### **Teknik *Butterfly Hug***

Individu dalam menghadapi masalah atau sumber stresor yang membuat mereka stres harus menyiapkan teknik atau *coping* yang sesuai sehingga dampak dari stres itu sendiri lebih berkurang. Teknik relaksasi *butterfly hug* merupakan salah satu teknik *coping* yang berorientasi pada emosi yang digunakan untuk menenangkan perasaan dan emosi individu akibat stresor yang dihadapi untuk kembali dalam keseimbangan positif atau positive reappraisal. Jarero dan Artigas (2012) mengemukakan bahwa teknik *butterfly hug* merupakan teknik *bilateral stimulation* yaitu stimulasi bergantian di dua sisi tubuh.

*Butterfly hug* adalah teknik terapi yang dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, dan perasaan kewalahan (Artigas & Jarero, 2013). Seperti yang diketahui otak terbagi menjadi dua belahan, yaitu belahan kiri dan belahan kanan. Teknik ini dilakukan dengan menyilangkan kedua tangan di depan dada sehingga membentuk

Faizal Kadri, dkk

gerakan seperti kepak an kupu-kupu. Gerakan ini melintasi garis tengah tubuh, yang merupakan garis tengah sistem saraf pusat. Menurut Koopman (2018) ketika anggota tubuh melintasi garis tengah berarti akan mengaktifkan sisi tubuh yang berlawanan seperti pada saat tertekan ada kesenjangan terhadap persepsi dan respon. Ketika melakukan *butterfly hug* maka kedua belahan otak akan bekerja secara bersamaan dan membantu dalam menstabilkan emosi dan perasaan.

Hasil uji hipotesis dan analisis deskriptif diperoleh bahwa *Asymp.Sig.* sebesar 0,000 sehingga  $0,000 < 0,05$ . Jadi,  $H_0$  pada penelitian ini ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat dikatakan bahwa berdasarkan hasil hipotesis secara statistik, teknik terapi *butterfly hug* memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Makassar.

Hasil ini sejalan dengan pernyataan Jarero, Rake, dan Givaudan (2016) mengemukakan bahwa *butterfly hug* menjadi salah satu teknik terapi yang digunakan dalam mengurangi perasaan cemas, tertekan/stres, dan depresi. Stres akademik merupakan keadaan individu saat menghadapi tekanan, dengan *butterfly hug* membantu individu dalam menstabilkan emosi sebelum menghadapi tekanan tersebut. Sejalan dengan Kaptan dkk. (2021) mengemukakan salah satu teknik EMDR yaitu *butterfly hug* sebagai teknik relaksasi digunakan untuk menurunkan kecemasan, tekanan atau stres, depresi, dan *Post-Trauma Stress Disorder* (PTSD) pada remaja.

Dari hasil pengukuran stres akademik menggunakan skala stres akademik, dapat dilihat pola perubahan tingkat stres setiap partisipan, di mana

*Butter Fly Hug* Untuk Mengurangi Stres

terjadi penurunan tingkat stres sebelum dan setelah perlakuan. Hal ini sejalan dengan hasil evaluasi pasca-eksperimen yang dilakukan setelah eksperimen. Berdasarkan hasil evaluasi pasca-eksperimen ditemukan bahwa dari 10 partisipan yang melakukan teknik *butterfly hug* selama lima hari mengaku bahwa setelah melakukan teknik ini, mereka merasa lebih tenang, nyaman, dan mampu berpikir positif. Partisipan SR, FK, DR, AA, TJ, DJ, RS, FQ, dan TS mengaku setelah melakukan teknik ini perasaan dan emosi menjadi lebih tenang. Selain itu FK, AA, TJ, FQ, dan TS mengaku setelah melakukan teknik ini merasa lebih rileks dan lega. RS dan DJ juga menjelaskan bahwa setelah melakukan teknik *butterfly hug* merasa lebih nyaman. TJ menjelaskan bahwa teknik ini sangat bermanfaat pada emosi positifnya seperti, mampu menjadi diri sendiri, menghargai diri sendiri, mampu melihat situasi secara positif, dan mampu menghadapi masalah. RS dan FQ juga merasakan kenyamanan dan menyenangkan saat melakukan teknik *butterfly hug*. Selain itu DJ juga mengatakan bahwa teknik *butterfly hug* membantu menganalisis aktivitas apa yang harus dilakukan dan mampu mengelola perasaan. Sehingga semua responden merasakan ada penurunan tekanan, kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan, saat setelah melakukan teknik *butterfly hug*.

*Butterfly hug* efektif dalam memberikan respon emosi positif kepada individu seperti merasa lebih tenang, nyaman, rileks, dan respon positif lainnya karena *butterfly hug* diterapkan dengan teknik *bilateral stimulation* yang berfokus pada suara dan ritme ketukan. Seperti halnya dalam *butterfly hug* dilakukan dengan cara meletakkan tangan kanan di bahu kiri dan tangan kiri di bahu kanan

Faizal Kadri, dkk

lalu melakukan ketukan. Dari hasil di atas sejalan dengan penelitian Amano dan Toichi (2016) menemukan bahwa penerapan teknik *Bilateral stimulation* seperti fokus pada ritme ketukan membantu individu menginduksi relaksasi dan perasaan, sehingga individu yang menarapkannya mampu meregulasi emosi. Dengan berfokus pada setiap irama ketukan seperti yang dilakukan dalam teknik *butterfly hug* mampu meningkatkan perasaan nyaman, tenang, dan menyenangkan. Varghese dkk. (2013) mengemukakan bahwa teknik *bilateral stimulation* memberikan peningkatan pada kinerja dan komunikasi antar belahan otak sehingga mampu merespon peristiwa yang kurang menyenangkan ketika tidak bekerja secara aktif. Seperti halnya beberapa partisipan merasakan manfaat *butterfly hug* yaitu mampu menganalisis peristiwa, menganalisis tindakan apa yang harus dilakukan, dan mampu mengelola perasaan.

Seperti halnya beberapa partisipan dimana setelah melakukan teknik *butterfly hug* mereka merasa lebih fokus, tahu apa yang harus dikerjakan, dan kecemasan berkurang. Menurut Coubard (2016) *bilateral stimulation* dalam efek EMDR dengan model sensorimotor (pendengaran dan sentuhan) seperti yang dilakukan dalam teknik *butterfly hug* dapat menghasilkan peningkatan kontrol atensi dan kecemasan berkurang. Selain itu partisipan juga mengaku perasaan khawatir dan rasa takut mereka berkurang setelah melakukan teknik *butterfly hug*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Boukezzi dkk. (2017) menemukan bahwa *bilateral stimulation* dengan model ketukan dan suara seperti yang dilakukan dalam teknik *butterfly hug* mampu mengurangi

*Butter Fly Hug* Untuk Mengurangi Stres

emosi negatif dan mengurangi rasa takut pada individu.

Pada *butterfly hug* selain berfokus pada suara, ketukan, dan irama ketukan, juga menerapkan teknik afirmasi positif di tengah-tengah proses perlakuan. Individu akan tetap berfokus pada ketukan yang dihasilkan dan berfokus pada suara atau bisikan afirmasi yang dilakukan. Afirmasi positif dapat meningkatkan pandangan positif individu dan merefleksikan diri pada nilai diri sendiri. Afirmasi positif dapat meningkatkan cara kerja otak seperti *medial prefrontal cortex* dan *posterior cingulate cortex*, *ventral striatum* dan *ventral medial prefrontal cortex* yang berperan sebagai bagian otak untuk melihat pandangan, persepsi, dan penilaian serta regulasi emosi (Cascio dkk., 2016). Seperti halnya partisipan setelah melakukan teknik *butterfly hug* ada pun manfaat yang dirasakan seperti mengubah cara pandang masalah yang dihadapi lebih positif, melihat masalah atau tugas perkuliahan secara positif, dan selalu berusaha untuk berpikir positif.

*Butterfly hug* cukup efektif dalam mengurangi perasaan-perasaan yang menekan pikiran, seperti pada penelitian yang dilakukan Girianto, Widayati, dan Agusti (2021) menemukan bahwa *butterfly hug* secara positif efektif dalam mengurangi kecemasan atau gangguan jiwa lainnya seperti stres dan depresi. Mereka menjelaskan bahwa pemberian intervensi ini dapat mengubah konsekuensi fungsional negatif menjadi positif. *Butterfly hug* mampu mengubah hal itu dari konsekuensi fungsional negatif yaitu tingkat stres yang tinggi menjadi konsekuensi fungsional positif yaitu mengurangi stres. Seperti halnya pada penelitian yang dilakukan oleh Aisya (2017) menemukan bahwa *butterfly hug* salah satu intervensi yang secara

Faizal Kadri, dkk

signifikan mempengaruhi tekanan kecemasan pada individu.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terletak pada fokus variabel yang ingin diteliti, partisipan penelitian, waktu atau lama pemberian perlakuan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Girianto, Widayati, dan Agusti (2021) fokus penelitiannya membahas mengenai bagaimana *butterfly hug* efektif dalam menurunkan kecemasan dan perasaan negatif pada dewasa lansia. Sejalan dengan penelitian Aisyah (2017) juga meneliti mengenai efektivitas *butterfly hug* dalam menurunkan kecemasan, sedangkan penelitian ini membahas mengenai efektivitas *butterfly hug* dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Pada penelitian sebelumnya juga dalam pemberian *butterfly hug* hanya dalam jangka waktu dua pertemuan sedangkan pada penelitian ini dilakukan dengan tiga pertemuan secara berturut-turut.

Kelemahan pada penelitian ini peneliti kurang memperhatikan dan mempertimbangkan tempat penelitian. Pada penelitian ini dilakukan di ruangan yang tidak kedap suara sehingga ada banyak suara gangguan yang bisa menjadi *confounding variable* dan mempengaruhi variabel terikat. Partisipan dalam penelitian ini harus memiliki konsentrasi penuh dalam mengikuti proses perlakuan, sehingga membutuhkan ruangan yang kedap suara untuk terhindar dari gangguan. Menurut Haslianti (2019) kebisingan atau suara yang mengganggu menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan dan hilangnya konsentrasi pada peserta saat melakukan aktivitas seperti belajar dan lainnya. Sehingga pada proses eksperimen membutuhkan ruangan yang

*Butter Fly Hug* Untuk Mengurangi Stres

kedap suara untuk memperkecil *confounding variable*.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa teknik terapi *butterfly hug* efektif dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar. Hal tersebut berdasarkan hasil analisis statistik yang diperoleh nilai signifikan sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak. Hal tersebut juga dapat dibuktikan pada penurunan skor pengukuran stres akademik setelah diberi perlakuan. Hal ini sejalan dengan hasil evaluasi pasca eksperimen pada partisipan. Setiap partisipan mengaku bahwa setelah melakukan *butterfly hug* menunjukkan adanya perubahan yang lebih positif dalam hal pikiran, perasaan, perilaku, dan kondisi fisiologis. Partisipan merasa lebih tenang, nyaman, rileks, dan lebih positif setiap selesai melakukan teknik *butterfly hug*.

### Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, adapun implikasi penelitian yaitu:

#### a. Implikasi Teoritis

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *butterfly hug* dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan teori stres yang menyatakan bahwa stres dapat dikurangi dengan berbagai metode, termasuk intervensi yang melibatkan teknik *bilateral stimulation*.

*Butterfly hug* adalah salah satu teknik *bilateral stimulation* yang melibatkan gerakan memeluk diri sendiri dengan mengetuk dan mengepaskan tangan. Gerakan ini dapat membantu untuk meningkatkan aliran darah, mengurangi

Faizal Kadri, dkk

ketegangan otot, dan meningkatkan produksi endorfin.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa butterfly hug dapat menjadi alternatif metode intervensi yang bisa digunakan mahasiswa dalam mengurangi stres akademik. Hal ini dapat menjadi kontribusi bagi pengembangan teori stress dan *butterfly hug*.

#### b. Implikasi Praktis

Berdasarkan hasil penelitian maka implikasi praktis penelitian ini adalah Teknik *butterfly hug* dapat menjadi alternatif metode intervensi yang mudah digunakan mahasiswa dalam mengurangi stress akademik yang dirasakan. Selain itu para praktisi profesional bisa mengembangkan Teknik ini lebih lanjut untuk diaplikasikan dilingkungan perguruan tinggi.

#### Referensi

- Aisyah, S. (2017). *Pengaruh Butterfly Hug Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan (Ansietas) pada Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya*. Skripsi. Universitas Airlangga Surabaya.
- Amano, T., & Toichi, M. (2016). The role of alternating bilateral stimulation in establishing positive cognition in EMDR therapy: A multi-channel near-infrared spectroscopy study. *PLoS ONE*, *11*(10), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0162735>
- Artigas, L., & Jarero, I. (2013). The Butterfly Hug . The Butterfly Hug Script . Uses for This Method . *Implementing EMDR Early Mental Health Interventions for Man-Made and Natural Disasters: Models, Scripted Protocols, and Summary Sheets*. Association Psychological American. (2018). *Stress effects on the body*. <https://www.apa.org/topics/stress/body>
- Butter Fly Hug Untuk Mengurangi Stres
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic Stress among Undergraduate Students : The Case of Education Faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, *2*(1), 82–88. <https://doi.org/10.12816/0002919>
- Boukezzi, S., Silva, C. G., Nazarian, B., Rousseau, P. F., Guedj, E., Valenzuela-Moguillansky, C., & Khalfa, S. (2017). Bilateral alternating auditory stimulations facilitate fear extinction and retrieval. *Frontiers in Psychology*, *8*(JUN), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00990>
- Brown, E. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part II—Clinical Applications and Guidelines. *Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, *11*(4), 711–717. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.711>
- Cascio, C. N., O'Donnell, M. B., Tinney, F. J., Lieberman, M. D., Taylor, S. E., Strecher, V. J., & Falk, E. B. (2016). Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *11*(4), 621–629. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv136>
- Charles, S., & Carstensen, L. (2010). Social and Emotion. *Annual review of Psychology*, *61*, 383–409. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>.Social
- Colizzi, M., Lasalvia, A., & Ruggeri, M. (2020). Prevention and early intervention in youth mental health: Is it time for a multidisciplinary and

Faizal Kadri, dkk

- trans-diagnostic model for care? *International Journal of Mental Health Systems*, 14(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00356-9>
- Coubard, O. A. (2016). An integrative model for the neural mechanism of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR). *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 10(APRIL), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2016.00052>
- Cranwell-Ward. (1987). *Organizational Stress*. New York: Palgrave.
- Creswell, J. D., Dutcher, J. M., Klein, W. M. P., Harris, P. R., & Levine, J. M. (2013). Self-Affirmation Improves Problem-Solving under Stress. *PLoS ONE*, 8(5), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062593>
- Creswell, J. D., Welch, W. T., Taylor, S. E., Sherman, D. K., Gruenewald, T. L., & Mann, T. (2005). Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychological Science*, 16(11), 846–851. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01624.x>
- Duryat, M., Abdurohim, S., & Pemanan, A. (2021). *Mengasah Jiwa Kepemimpinan: Peran Organisasi Mahasiswa* (Abdul (ed.)). Jawa Barat: Penerbit Adab.
- Eneogu, N. D., Ugwuanyi, C. K., & Ugwuanyi, C. S. (2023). Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy on Academic Stress Among Rural Community Secondary School Economics Students: A Randomized Controlled Evaluation. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*
- Butter Fly Hug Untuk Mengurangi Stres* <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00508-z>
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Fitria, L., Putri, A. M., Fadli, R. P., & Ildil, I. (2022). The effectiveness of art therapy to reduce academic stress among students during online learning. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 7(1), 27–31. <https://doi.org/10.23916/0020220735910>
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors. *SAGE Journals*, 74(2). <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 15.
- Gazzaniga, M. S. (2000). Cerebral specialization and interhemispheric communication. Does the corpus callosum enable the human condition? *Brain*, 123(7), 1293–1326. <https://doi.org/10.1093/brain/123.7.1293>
- 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>
- Hartley, M. T. (2011). Examining the relationships between resilience,

Faizal Kadri, dkk

- mental health, and academic persistence in undergraduate college students. *Journal of American College Health*, 59(7), 596–604. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.515632>
- Haslianti. (2019). Pengaruh Kebisingan dan Motivasi Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 689–614. <https://doi.org/2477-2666>
- Jarero, I. (2021). *The butterfly hug method for first responders self-care*. July, 1–4.
- Jarero, I., & Artigas, L. (2012). The EMDR integrative group treatment protocol: EMDR group treatment for early intervention following critical incidents. *Revue europeenne de psychologie appliquee*, 62(4), 219–222. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2012.04.004>
- Jarero, I., Rake, G., & Givaudan, M. (2016). EMDR therapy program for advanced psychosocial interventions provided by paraprofessionals. *Journal of EMDR Practice and Research*, 11(3), 122–128. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.11.3.122>
- Juhamzah, S., Widyastuti, & Ridfah, A. (2018). Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Strata 1. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.26858/talenta.v4i1.6529>
- Kaptan, S. K., Dursun, B. O., Knowles, M., Husain, N., & Varese, F. (2021). Group eye movement desensitization and reprocessing interventions in adults and children: A systematic review of randomized and nonrandomized trials. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 28(4), 784–806. <https://doi.org/10.1002/cpp.2549>
- Koopman, D. (2018). *Science Shows How Crossing Your Arms And Legs Can Hugely Change Your Brain*. Lifehack. <https://www.lifehack.org/331914/how-crossing-your-arms-and-legs-can-change-your-brain>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New Yorks: Springer Publishing Company.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282. <http://journal.um.ac.id/index.php/jph>
- Ogakwu, N. V., Ede, M. O., Agu, P. U., Manafa, I., Ezeaku, F., Onah, S. O., Okereke, G. K. O., Omeke, F. C., Agbigwe, I. B., & Oneli, J. O. (2023). School-based intervention for academic stress management and school adjustment among industrial technical education students: Implications for educational administrators. *Medicine (United States)*, 102(2), E32547. <https://doi.org/10.1097/MD.000000000032547>
- Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(2), 79. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.79-89>
- Putrikita, K. A., & Sari, E. P. (2020). Group Counseling to Reduce Academic Stress in Senior High School Students. *Konselor*, 9(4), 147–152.

Faizal Kadri, dkk

- <https://doi.org/10.24036/0202094110194-0-00>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Mifflin and Company.
- Shalev, A. Y. (2009). Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) and Stress Related Disorders. *Psychiatr Clin North Am.*, 32(3), 687–704. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.06.001>. Posttraumatic
- Shankar, N. L., & Park, C. L. (2016). Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal of School and Educational Psychology*, 4(1), 5–9. <https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1130532>
- Stromberg, S. E., Russell, M. E., & Carlson, C. R. (2015). Diaphragmatic breathing and its effectiveness for the management of motion sickness. *Aerospace Medicine and Human Performance*, 86(5), 452–457. <https://doi.org/10.3357/AMHP.4152.2015>
- Ubaidillah, A. (2014). *Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun Akademik 2013*. Universitas Negeri Malang.
- Varghese, S., Mathew, G., & Mathew, M. (2013). *Reaching The Unreached : An Out Reach To Tribal Settlements*. Butter Fly Hug Untuk Mengurangi Stres
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., Yan, J., Wang, J., Liu, H., Wu, Q., & Liu, B. (2022). Perceived Academic Stress and Depression: The Mediation Role of Mobile Phone Addiction and Sleep Quality. *Frontiers in Public Health*, 10(January), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.760387>