



Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban

Hanim Nur Faizah¹ Phinasty Septyandini^{2*} Suhartono³ Tiara Putri Ryandini⁴

¹⁻⁴ Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

^{2*}septiandini777@gmail.com

Abstract

Academic anxiety is defined as excessive feelings of fear and worry in academic situations. Academic anxiety is an emotional reaction or negative state that can disrupt the learning process and affect academic performance. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce academic anxiety is butterfly hug therapy. This study aims to determine the effect of butterfly hug therapy on the level of academic anxiety among adolescents females at Islamic Boarding School Jenu Tuban. The research design employed in this study is a quantitative pre-experimental using a one-group pre-post test design approach with a cohort approach. The population in this study consists of 70 adolescents females at Islamic Boarding School Jenu Tuban. The sampling technique used is non-probability sampling with purposive sampling, resulting in 67 respondents. The instruments used in this study are the academic anxiety questionnaire and the Standard Operating Procedure (SOP) for butterfly hug therapy. The research results obtained after conducting the Wilcoxon test with a significance level of $\alpha \leq 0.05$ with a p value = $0.000 < 0.05$ which means H_1 is accepted, namely there is an effect of butterfly hug therapy on the level of academic anxiety in adolescents. Butterfly hug therapy is an effective non-pharmacological intervention proven to reduce academic anxiety levels, which in turn can enhance focus in learning and improve academic performance. From the description above, it can be concluded that butterfly hug therapy has an effect on the level of academic anxiety in female adolescents at the Jenu Tuban Islamic Boarding School.

Keywords: academic anxiety, butterfly hug therapy

Abstrak

Kecemasan akademik didefinisikan sebagai perasaan takut dan khawatir yang berlebihan dalam situasi akademik. Kecemasan akademik merupakan suatu reaksi emosional atau keadaan negatif yang dapat menyebabkan terganggunya proses belajar dan dapat mempengaruhi kinerja akademik. Salah satu penatalaksanaan non-farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan akademik adalah terapi *butterfly hug*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan akademik pada remaja putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif pre-eksperimental dengan jenis *one-group pre-post test design* melalui pendekatan kohort. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban sebanyak 70 remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling* sebanyak 67 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kecemasan akademik dan SOP terapi *butterfly hug*. Hasil penelitian yang didapatkan setelah melakukan uji *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$ dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti H_1 diterima yaitu ada pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan akademik pada remaja. Terapi *butterfly hug* adalah salah satu intervensi non-farmakologi yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik sehingga dapat meningkatkan fokus belajar dan kinerja akademik. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi *butterfly hug* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan akademik pada remaja putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban.

Kata kunci: kecemasan akademik, terapi *butterfly hug*

© 2025 Jurnal Pustaka Keperawatan

1. Pendahuluan

Kecemasan akademik pada remaja di Pondok Pesantren muncul karena mereka harus menyelesaikan berbagai tuntutan, mulai dari pelajaran sekolah formal, ulangan harian, pengajian rutin, Madrasah Diniyah, setoran hafalan, hingga ujian tahlidz dan salaf. Bagi sebagian remaja tuntutan tersebut dianggap wajar, tetapi bagi yang lain hal ini menimbulkan tekanan sehingga memicu kecemasan akademik [1]. Kecemasan akademik merupakan kondisi emosional negatif yang memunculkan rasa takut dan kekhawatiran dalam aktivitas belajar, serta dapat menimbulkan gejala fisik berupa kegelisahan, gemetar, tangan berkeringat, napas cepat, wajah memerah, jantung berdebar, suara melemah, sulit tidur, dan berbagai reaksi fisiologis lain [2].

Survei awal di Pondok Pesantren Jenu pada 24 Januari 2025 menunjukkan terdapat 68 remaja putri, dan hasil wawancara dengan pengurus serta santri memperlihatkan bahwa sebagian besar berada pada tingkat kecemasan akademik sedang. Mereka menyatakan khawatir mendapatkan nilai rendah, takut ditanya guru, cemas saat setor hafalan, kesulitan memahami materi, gemetar saat mengerjakan tugas, dan mengalami gangguan tidur karena memikirkan tanggung jawab sekolah dan pondok yang harus dibagi dengan aktivitas lain seperti ekstrakurikuler. Secara global, kecemasan akademik dialami oleh 38–71% remaja, sementara di Asia angkanya mencapai 39,6–61,3%, dan di Indonesia mencapai 36,7–71,6% Merry & Christine dalam Tondani et al., 2024 [3]. Penelitian Mansyur et al. 2024 [4] di MA Assalam Manado juga menunjukkan bahwa 15% remaja memiliki kecemasan akademik rendah, 65% sedang, dan 20% tinggi.

Penelitian Milawati & Sutoyo [1] di Pondok Pesantren Al-Hadi Girikusumo menunjukkan bahwa 76% dari 162 remaja mengalami kecemasan akademik tingkat sedang. Sementara itu, penelitian Laely et al. 2022 [5] di SMA Negeri 8 Surabaya melaporkan 12,6% remaja berada pada tingkat kecemasan rendah, 77,2% sedang, dan 10,2% tinggi. Kecemasan akademik dipengaruhi oleh faktor internal seperti kondisi kesehatan, kemampuan adaptasi, dan kebiasaan belajar yang kurang baik, serta faktor eksternal seperti pola asuh otoriter, minimnya dukungan orang tua, hubungan guru–siswa yang tidak positif, dan kompetisi akademik yang tinggi.

Remaja yang mengalami kecemasan akademik cenderung merasakan tekanan, kekhawatiran, kegelisahan, hingga gangguan konsentrasi dan daya ingat, yang dapat berkembang menjadi depresi. Kecemasan juga bisa bersifat adaptif, namun bila berlebihan dapat mengganggu perkembangan belajar [6]. Kecemasan akademik yang tidak terkelola dapat menimbulkan gangguan sosial dan risiko masalah kesehatan mental Suud & Na'imah, 2023 dalam Badi

et al., 2024 [7]. Manifestasinya meliputi gangguan tidur, sulit fokus, mudah marah, frustrasi, hingga depresi, yang berdampak pada penurunan prestasi akademik [5]. Jika tidak ditangani, kondisi ini juga dapat memunculkan pikiran negatif seperti ide bunuh diri. Penanganan kecemasan akademik dapat dilakukan secara farmakologis menggunakan obat antikecemasan non-benzodiazepine seperti buspirone serta beberapa antidepresan [8], sedangkan intervensi non-farmakologis mencakup terapi musik, CBT, terapi perilaku, konseling, hipnoterapi, dan terapi *butterfly hug* [9].

Terapi *butterfly hug* merupakan metode stimulasi diri yang membantu menurunkan kecemasan dan menciptakan ketenangan. Teknik ini juga digunakan sebagai bentuk apresiasi diri atas kemampuan menghadapi tantangan [10]. Pelaksanaannya dilakukan dengan menyilangkan tangan di dada menyerupai sayap kupu-kupu, diikuti ketukan ritmis selama 10 menit serta pengaturan napas perlahan [11]. Terapi ini bekerja melalui rangsangan bilateral yang membantu mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif dan menyeimbangkan aktivitas otak, sehingga kecemasan menurun [12]. Efeknya juga terkait dengan regulasi hormon adrenalin dan noradrenalin yang berperan dalam mereduksi kecemasan, termasuk kecemasan akademik [13]. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memutuskan untuk meneliti “Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri Pondok Pesantren Jenu Tuban.” Penelitian ini disusun dengan rumusan masalah berupa pertanyaan mengenai ada atau tidaknya pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan akademik pada remaja putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban, dengan tujuan utama untuk mengetahui sejauh mana terapi tersebut dapat membantu menurunkan kecemasan akademik yang mereka alami.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pre-eksperimental dengan *one-group pre-post test design*, yakni menilai hubungan sebab akibat melalui observasi satu kelompok sebelum dan sesudah intervensi [14]. Pendekatan waktu yang dipakai adalah kohort atau longitudinal, sehingga bersifat prospektif, di mana variabel independen diamati terlebih dahulu lalu subjek diikuti hingga munculnya perubahan pada variabel dependen, sesuai konsep yang dijelaskan.

Populasi penelitian ini terdiri atas 70 remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Jenu Tuban, sementara sampel yang digunakan berjumlah 67 remaja yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi mencakup karakteristik umum subjek yang dapat diteliti, yaitu santri putri berusia 13–19 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, mengalami kecemasan akademik pada kategori rendah hingga sedang, serta bersedia menandatangani

persetujuan sebagai responden. Adapun kriteria eksklusi meliputi santri yang tidak hadir selama proses penelitian atau tidak mengikuti terapi *butterfly hug* secara lengkap. Penarikan sampel dilakukan menggunakan teknik *Non Probability Sampling* dengan metode *Purposive Sampling*, sehingga sampel dipilih secara sengaja berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian.

Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah terapi *butterfly hug*. Variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan akademik.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa SOP serta kuesioner kecemasan akademik dari Milawati & Sutoyo 2022 [1] yang telah teruji validitasnya dengan nilai 0,902. Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Jenu Tuban pada Juli 2025 dan berlangsung dalam tiga tahap, yaitu pre-test, pemberian intervensi berupa terapi *butterfly hug*, serta post-test sebagai evaluasi. Pengumpulan data dilakukan melalui studi pendahuluan untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik remaja, sesuai konsep metode pengumpulan data yang dijelaskan Munir et al. 2022 [14]. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dengan dasar pengambilan keputusan $\alpha \leq 0,05$, sehingga H1 diterima apabila terapi *butterfly hug* terbukti berpengaruh terhadap penurunan kecemasan akademik. Penelitian ini juga telah melalui proses uji etik di IIKNU Tuban dan dinyatakan layak dengan nomor sertifikat 121/0084223523/LEPL.IIKNU/VII/2025.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data yang dihimpun, peneliti memperoleh informasi dari 67 responden perempuan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi melalui pemberian intervensi serta pengisian kuesioner di Pondok Pesantren Jenu Tuban.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban

No.	Usia	Frekuensi	Percentase
1.	10-13 tahun	27	40,3%
2.	14-16 tahun	32	47,7%
3.	17-19 tahun	8	12%
	Jumlah	67	100%

Sumber: Data Primer Peneliti 2025

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat diketahui dari 67 (100%) responden menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya 27 (40,3%) responden berusia 10-13 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Remaja Putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban

No.	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Percentase
1.	MTs	51	76,1%
2.	MA	16	23,9%
	Jumlah	67	100%

Sumber: Data Primer Peneliti 2025

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat diketahui dari 67 (100%) responden menunjukkan bahwa hampir seluruhnya 51 (76,1%) responden tingkat pendidikannya adalah MTs.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Akademik Sebelum Diberikan Terapi Butterfly Hug di Pondok Pesantren Jenu Tuban

No.	Tingkat Kecemasan Akademik	Frekuensi	Percentase
1.	Rendah	3	4,5%
2.	Sedang	64	95,5%
	Jumlah	67	100%

Sumber: Data Primer Peneliti 2025

Berdasarkan data Tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa dari 67 (100%) responden menunjukkan hampir seluruhnya yaitu 64 (95,5%) responden mempunyai tingkat kecemasan akademik sedang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Akademik Setelah Diberikan Terapi Butterfly Hug di Pondok Pesantren Jenu Tuban

No.	Tingkat Kecemasan Akademik	Frekuensi	Percentase
1.	Rendah	35	52,2%
2.	Sedang	32	47,8%
	Jumlah	67	100%

Sumber: Data Primer Peneliti 2025

Berdasarkan Tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa dari 67 (100%) responden menunjukkan sebagian besar yaitu 35 (52,2%) responden mempunyai tingkat kecemasan akademik rendah.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Remaja Putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban pada Bulan Juli 2025

Terapi Butterfly Hug	Tingkat Kecemasan Akademik		Total
	Rendah	Sedang	
Pre Test	3 (4,5%)	64 (95,5%)	67 (100%)
Post Test	35 (52,2%)	32 (47,8%)	67 (100%)
	<i>Wilcoxon Signed Ranks Asymp. Sig. (2 tailed) = 0,000</i>		

Sumber: Data Primer Peneliti 2025

Berdasarkan Tabel 5 terlihat bahwa sebelum diberikan terapi *butterfly hug* (*pre-test*), hampir seluruh remaja putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban, yaitu 64 responden (95,5%), berada pada kategori kecemasan akademik sedang. Setelah intervensi

diberikan (*post-test*), sebagian besar responden, yaitu 35 remaja (52,2%), mengalami penurunan tingkat kecemasan akademik hingga berada pada kategori rendah.

3.1. Identifikasi Tingkat Kecemasan Akademik Sebelum diberikan Terapi *Butterfly Hug* pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban

Hasil penelitian tanggal 18–25 Juli 2025 menunjukkan bahwa dari 67 remaja putri, hampir seluruhnya yaitu 64 responden (95,5%) memiliki kecemasan akademik kategori sedang dan hanya 3 responden (4,5%) berada pada kategori rendah berdasarkan pre-test menggunakan kuesioner berisi 34 pertanyaan. Mayoritas skor sedang muncul pada indikator *class related anxiety*, terutama pada pernyataan terkait rasa gelisah terhadap pelajaran yang tidak disukai, jantung berdebar saat bertemu guru yang dianggap sulit, gemetar ketika dipanggil mengerjakan soal, serta kekhawatiran tidak mampu mengikuti pelajaran.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Milawati & Sutoyo 2022 [1] yang menunjukkan sebagian besar santri di Pondok Pesantren mengalami kecemasan akademik kategori sedang, dimana kecemasan tersebut muncul karena santri menghadapi berbagai tuntutan, mulai dari pelajaran sekolah, kegiatan pengajian, Madrasah Diniyah, hingga ujian hafalan. Kecemasan akademik itu sendiri dipahami sebagai rasa terancam terhadap aktivitas akademik [15] dan dipengaruhi oleh proses biokimia tubuh, seperti peningkatan hormon adrenalin serta penurunan dopamin.

Faktor penyebab kecemasan akademik meliputi aspek internal seperti kesehatan, penyesuaian diri, dan kebiasaan belajar buruk, serta aspek eksternal seperti pola asuh otoriter, minimnya dukungan orang tua, hubungan guru–siswa yang kurang baik, dan kompetisi akademik yang ketat Hooda & Saini dalam Tondani et al., 2024 [3].

Berdasarkan Tabel 1, dari 67 remaja yang mengalami kecemasan akademik, 27 responden (40,3%) berusia 14–16 tahun, 32 responden (47,7%) berusia 17–19 tahun, dan 8 responden (12%) berusia 10–13 tahun. Temuan ini sesuai dengan Mansyur et al. 2024 [4] yang menyatakan bahwa kecemasan akademik banyak terjadi pada masa remaja karena mereka harus menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang meningkat. Usia remaja juga merupakan masa transisi emosional yang membuat mereka lebih rentan terhadap kecemasan.

Penelitian ini diperkuat oleh teori yang menyebutkan bahwa perkembangan mental tidak selalu sejalan dengan bertambahnya usia, sehingga pada usia remaja kerentanan emosional cenderung lebih tinggi sebelum akhirnya menurun pada usia dewasa [4].

Dengan demikian, faktor usia memberikan kontribusi penting terhadap munculnya kecemasan akademik.

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden yang mengalami kecemasan akademik adalah remaja tingkat MTs sebanyak 51 responden (76,1%), sedangkan 16 responden (23,9%) berada pada tingkat MA. Hasil ini selaras dengan penelitian Heiriyah & Aminah 2022 [16] yang menemukan bahwa kecemasan akademik lebih banyak dialami siswa MTs karena tahap perkembangan psikologis mereka masih berada dalam fase adaptasi menuju remaja awal dan lebih sensitif terhadap tuntutan akademik.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa remaja MTs sedang menghadapi fase penyesuaian diri yang kompleks, sehingga tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi stabilitas emosional dan perkembangan kepribadian. Kondisi ini membuat mereka lebih mudah merasakan kecemasan, terutama ketika tuntutan belajar meningkat. Remaja yang mengalami kecemasan akademik cenderung merasa tertekan, gelisah, sulit konsentrasi, mudah gugup, hingga berisiko mengalami depresi. Gejala fisik seperti keringat berlebih, jantung berdebar cepat, napas tidak stabil, serta gemetar juga umum terjadi. Kecemasan dalam kadar tertentu masih dapat memotivasi belajar, tetapi bila berlebihan dapat menghambat perkembangan akademik [6].

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi *butterfly hug* sebagian besar remaja putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban berada pada kategori kecemasan akademik sedang. Kondisi ini muncul karena remaja belum pernah mendapatkan intervensi untuk mengelola kecemasan, sehingga mereka cenderung membiarkan gejala tersebut tanpa penanganan. Oleh sebab itu, pemberian terapi *butterfly hug* diharapkan dapat membantu menurunkan kecemasan akademik pada remaja di Pondok Pesantren tersebut.

3.2. Identifikasi Tingkat Kecemasan Akademik Setelah diberikan Terapi *Butterfly Hug* pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi *butterfly hug*, sebanyak 35 (52,2%) remaja putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban mengalami kecemasan akademik kategori rendah. Temuan ini sesuai dengan penelitian Mila 2022 yang membuktikan bahwa terapi *butterfly hug* mampu menurunkan kecemasan karena membantu mengubah pikiran negatif menjadi positif dan menyeimbangkan kerja otak, sehingga rasa cemas berkurang [17].

Penelitian Aulia juga menunjukkan penurunan signifikan kecemasan remaja setelah terapi *butterfly hug*, karena teknik ini menekan hormon adrenalin dan noradrenalin sehingga menciptakan rasa aman [13]. Selain itu, stimulasi bilateral yang menjadi dasar terapi ini membantu menstabilkan emosi dan

mengurangi kecemasan, termasuk kecemasan akademik.

Tingkat kecemasan akademik berbanding lurus dengan tuntutan akademik; semakin tinggi tuntutan yang diterima remaja, semakin tinggi pula kecemasannya. Walaupun kecemasan akademik dapat menjadi pendorong motivasi, kecemasan yang tidak terkendali justru berdampak negatif, sehingga remaja perlu mengelola kecemasannya dengan baik agar tekanannya berkurang.

Terapi *butterfly hug* merupakan teknik pelukan diri yang memberikan ketenangan dan menurunkan ketegangan, terbukti efektif meredakan kecemasan [12]. Teknik ini termasuk stimulasi diri yang membuat individu merasa lebih tenang [18]. Keunggulan terapi *butterfly hug* adalah dapat dilakukan di mana saja secara mandiri tanpa alat, hanya mengandalkan fokus pikiran dan gerakan tangan, sehingga mudah diterapkan.

Berdasarkan hasil penelitian, 35 (52,2%) remaja menunjukkan penurunan kecemasan akademik setelah terapi *butterfly hug*. Remaja melaporkan perasaan lebih rileks, tenang, tidur lebih baik, serta lebih puas, yang terlihat dari antusiasme mereka mengikuti terapi sesuai arahan peneliti. Penelitian dilakukan selama satu minggu dengan tiga kali sesi selama 10–15 menit, diawali pengisian kuesioner, kemudian pemberian terapi sesuai SOP. Gerakan yang rileks membuat remaja bersemangat mengikuti seluruh sesi. Hasil akhir menunjukkan bahwa terapi *butterfly hug* efektif menurunkan kecemasan akademik pada remaja.

3.3. Analisis Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terapi *butterfly hug* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan akademik pada remaja putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban. Berdasarkan Tabel 2, sebelum intervensi sebanyak 64 (95,5%) remaja berada pada kategori kecemasan sedang, dan setelah terapi 35 (52,2%) remaja mengalami penurunan hingga kategori kecemasan rendah. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 yang diperoleh melalui SPSS versi 27 menegaskan signifikansi pengaruh tersebut, sehingga $p < 0,05$ dan H1 diterima.

Penurunan kecemasan juga tampak dari hasil kuesioner post test, terutama pada indikator *class related anxiety*, seperti berkurangnya rasa gelisah, jantung berdebar, dan kekhawatiran terkait kemampuan belajar. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya oleh Simanjuntak et al. 2024 [11], yang menyatakan bahwa terapi *butterfly hug* efektif meredakan kecemasan, termasuk pada mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik.

Perubahan kategori kecemasan terlihat jelas pada Tabel 4, dimana sebelum terapi sebagian besar remaja

berada pada kategori sedang, namun setelah intervensi banyak yang berpindah ke kategori rendah. Meskipun 32 (47,8%) remaja tetap berada pada kategori sedang, skor kecemasan mereka tetap menunjukkan penurunan dibandingkan sebelum terapi. Hal ini menandakan adanya perbaikan meskipun tidak seluruh responden mengalami perubahan kategori.

Selama sesi terapi pertama, remaja mengikuti instruksi dengan baik dan melaporkan perasaan lebih lega dan rileks setelah melaksanakan teknik tersebut. Faktor-faktor seperti beban belajar, kurangnya motivasi, tekanan prestasi, serta kesulitan mengelola stres sebelumnya memperkuat munculnya kecemasan akademik. Namun setelah terapi *butterfly hug*, kecemasan yang mereka rasakan menurun, sebagaimana terlihat dari respons emosional yang lebih stabil.

Secara keseluruhan, perubahan signifikan yang terjadi menunjukkan bahwa terapi *butterfly hug* memberikan dampak positif terhadap penurunan kecemasan akademik pada remaja putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban. Keberhasilan terapi ini tidak hanya dipengaruhi oleh pelaksanaannya yang sesuai SOP, tetapi juga oleh sikap kooperatif remaja yang mengikuti setiap instruksi dengan baik, sehingga memperkuat efektivitas intervensi tersebut.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban” dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Tingkat kecemasan akademik remaja Putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban sebelum diberikan terapi *butterfly hug* hamper seluruhnya remaja memiliki tingkat kecemasan akademik sedang.
- b. Tingkat kecemasan akademik remaja Putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban setelah diberikan terapi *butterfly hug* sebagian besar remaja memiliki tingkat kecemasan akademik rendah.
- c. Ada pengaruh signifikan terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan akademik pada remaja putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban. Ditunjukkan dengan hasil analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Wilcoxon yang menunjukkan bahwa hasil penelitian tersebut berpengaruh terhadap tingkat kecemasan akademik pada remaja putri di Pondok Pesantren Jenu Tuban.

Adapun saran untuk peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang lebih luas atau memberikan intervensi untuk meringankan tingkat kecemasan akademik pada remaja

Daftar Rujukan

- [1] M. Milawati and A. Sutoyo, "Hubungan Ketaatan Beragama dengan Kecemasan Akademik Santri Pondok Pesantren Al- Hadi Girikusumo. Konseling Edukasi," *J. Guid. Couns.*, vol. 6, no. 2, p. 272, 2022, doi: <https://doi.org/10.21043/konseling.v6i2.16064>.
- [2] F. Farrasia, D. Safira, S. Hairul, S. P. Ramadhani, and Z. A. Yulandri, "Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender," *J. Educ. Learn.*, vol. 1, no. 2, pp. 49–57, 2023, doi: <https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.319>.
- [3] A. F. Tondani, A. N. Rahmawati, and N. Y. Triana, "Hubungan Kecemasan Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII," *J. Peduli Masy.*, vol. 6, no. 3, pp. 1239–1246, 2024, doi: <https://doi.org/10.37287/jpm.v6i3.4242>.
- [4] Z. Mansyur, M. A. Baba, and P. D. Bandil, "Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa," *Jiva J. Behav. Ment. Heal.*, vol. 5, no. 1, 2024, doi: <https://doi.org/10.30984/jiva.v5i1.3155>.
- [5] N. Laely, A. S. Wicaksono, and N. S. E. Puspitaningrum, "Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surabaya," *PSIKOSAINS (Jurnal Penelit. Dan Pemikir. Psikologi)*, vol. 17, no. 1, p. 64, 2022, doi: <https://doi.org/10.30587/psikosains.v17i1.4566>.
- [6] R. L. Gaol, "Hubungan Antara Keselamatan dan Kesehatan Kerja dengan produktivitas Kerja Pada Karyawan Bagian Pengolahan di PT. Perkebunan Nusantara IV Unit Kebun Sawit Langkat," Universitas Medan Area, 2017.
- [7] S. S. M. F. Al Badi *et al.*, "Investigating the Existing Principle of Obedience in Workplaces: A Bibliometric Review," *Int. J. Acad. Res. Bus. Soc. Sci.*, vol. 14, no. 8, 2024, doi: <https://doi.org/10.6007/ijarbs/v14-i8/22374>.
- [8] M. F. Wijaya, M. J. Abdi, S. Aldilawati, and A. Auniah, "Cara Mengatasi Kecemasan Dental secara Farmakologis dan Non-farmakologis: Sebuah Tinjauan Literatur," *DENThalib J.*, vol. 1, no. 3, 2023.
- [9] N. A. Setiawati, S. U. Ramadhita, A. Zanwar, and N. Noviandina, "Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik," *J. Psikol.*, vol. 1, no. 4, p. 14, 2024, doi: <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>.
- [10] N. A. P. Astuti, "Pengaruh Metode Butterfly Hug Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja," *KONDELING J. Ilm. Penelit. dan Penerapannya*, vol. 5, no. 4, pp. 133–137, 2024, doi: <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i4.2530>.
- [11] L. J. Simanjuntak, U. C. Wardhani, and Y. Wulandari, "Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Awal Bros," *Protein J. Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, vol. 2, no. 4, pp. 254–261, 2024, doi: <https://doi.org/10.61132/protein.v2i4.754>.
- [12] P. W. R. Girianto, D. Widayati, and S. Agusti, "Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly," *urnal Ners Dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*, vol. 8, no. 3, pp. 295–300, 2021, doi: <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i3.ART.p295-300>.
- [13] A. W. Z. Aulia, E. Yuliastuti, and Suyanto, "Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja," *ASJN (Aisyiyah Surakarta J. Nursing)*, vol. 5, no. 1, pp. 1–8, 2024, doi: <https://doi.org/10.30787/asjn.v5i1.1514>.
- [14] M. Munir, D. Kurnia, Suhartono, N. Safaah, and A. P. Utami, *Metode Penelitian Kesehatan*. Jawa Tengah: CV. Eureka Media Aksara, 2022.
- [15] V. Kaur, Grewal, and D. S. Saini, "Correlates of Academic Anxiety among Adolescents," *J. Psychol. Polit. Sci.*, vol. 12, pp. 10–14, 2021, doi: <https://doi.org/10.55529/jpps.12.10.14>.
- [16] A. Heiriyah and A. Aminah, "Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa," *Bull. Couns. Psychother.*, vol. 4, no. 2, 2022, doi: <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.165>.
- [17] M. Naspuah, "Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2022.," 2022.
- [18] E. A. P. B. Kurniawan and I. W. Sudarta, "Effectiveness Of Butterfly Hug Therapy On Reduction Of Stress And Anxiety Of Students' Anatomy Laboratory Examination Basic Biomedical Sciences Diploma 3 Nursing Study Program.," *J. Heal. Res. Technol.*, vol. 2, no. 1, pp. 67–71, 2024, doi: <https://doi.org/10.58439/jhrt.v2i1.176>.