



Penerapan Terapi *Butterfly Hug* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Pasien *Skizofrenia* dengan Harga Diri Rendah Kronik: Studi Kasus

Laarsuci Arini¹, Setiadi Syarli^{2*}

¹Keperawatan, Ilmu Keperawatan, STIKes Piala Sakti Pariaman

²Keperawatan, Ilmu Keperawatan, Universitas Alifiah Padang

¹buesyafiq@gmail.com, ²eetsyarli@gmail.com

Abstract

Patients with mental illnesses, especially schizophrenia, frequently struggle with persistent low self-esteem. It substantially impairs patients' quality of life, particularly their social connections and emotional well-being. Butterfly Hug therapy is one non-pharmacological technique that can help people with mental illnesses boost their self-esteem. This study examined the potential benefits of Butterfly Hug therapy for patients at the Pariaman Community Health Center who have long had low self-esteem. Patients with schizophrenia who had been diagnosed with chronic low self-esteem received therapy utilizing a quantitative approach and an experimental methodology. Self-esteem scores on the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), interviews, and observation were used to gather data. The findings demonstrated that following four therapy sessions, the patient's posture, eye contact, focus, and confidence in social situations—all of which are markers of self-esteem—improved dramatically. According to the findings, Butterfly Hug Therapy may be a useful substitute for boosting mental health patients' self-esteem. According to this study, this therapy can be more widely adopted in psychiatric nursing practice to help patients with long-term low self-esteem, particularly those with schizophrenia, enhance their quality of life.

Keywords: *Butterfly Hug Therapy, Self-Confidence Enhancement, Schizophrenia, Nursing Intervention, Low Self-Esteem, Mental Health*

Abstrak

Harga diri rendah kronis adalah masalah psikologis yang umum bagi pasien dengan gangguan jiwa, terutama skizofrenia. Hal ini berdampak besar pada kualitas hidup pasien, seperti interaksi sosial dan kesejahteraan emosional mereka. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu pasien dengan gangguan jiwa meningkatkan harga diri mereka adalah terapi *Butterfly Hug*. Studi ini menyelidiki bagaimana terapi *Butterfly Hug* dapat meningkatkan rasa harga diri pasien yang mengalami harga diri rendah jangka panjang di Puskesmas Pariaman. Terapi diberikan kepada pasien dengan harga diri rendah kronik yang terdiagnosis skizofrenia menggunakan pendekatan Studi Kasus Deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan pengukuran skor harga diri Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Hasil penelitian menunjukkan bahwa indikator harga diri pasien, termasuk postur tubuh, kontak mata, konsentrasi, dan rasa harga diri dalam berinteraksi, meningkat secara signifikan setelah empat pertemuan terapi. Hasilnya menunjukkan bahwa *Butterfly Hug Therapy* dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan harga diri pasien yang menderita gangguan jiwa. Menurut penelitian ini, terapi ini dapat diterapkan lebih luas dalam praktik keperawatan jiwa untuk membantu pasien dengan harga diri rendah jangka panjang, terutama mereka yang menderita skizofrenia, meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata kunci: Terapi *Butterfly Hug*, Peningkatan harga Diri, Skizofrenia, Intervensi Keperawatan, Harga Diri Rendah, Kesehatan Mental.



1. Pendahuluan

Harga diri rendah kronis adalah masalah kesehatan mental yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, terutama dalam hal hubungan sosial, pekerjaan, dan kesejahteraan psikologis. Seringkali, gangguan ini dikaitkan dengan penyakit psikologis lainnya, seperti skizofrenia. Skizofrenia adalah gangguan jiwa yang ditandai dengan gejala seperti halusinasi dan delusi, serta gangguan emosi dan perilaku, yang dapat menyebabkan penderitanya merasa rendah diri. Dengan prevalensi 9,1 per mil di Indonesia, skizofrenia berada di urutan keempat, menurut Riskesdas (2018). Hal ini menunjukkan bahwa skizofrenia adalah masalah kesehatan mental yang cukup signifikan di Indonesia, termasuk di Sumatera Barat. Pada tahun 2025, Puskesmas Pariaman menerima 74 pasien skizofrenia, sebagian besar dengan masalah harga diri rendah jangka Panjang[1].

Harga diri rendah jangka panjang pada pasien skizofrenia atau gangguan jiwa lainnya dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup yang signifikan. Pasien dengan harga diri rendah cenderung merasa tidak berharga, tidak mampu menangani masalah, dan terisolasi dari masyarakat. Hal ini memperburuk kesehatan mental mereka dan menyebabkan kecemasan berlarut-larut. Terapi farmakologis dan non-farmakologis dapat digunakan untuk mengatasi masalah harga diri rendah kronis pasien gangguan jiwa. Terapi non-farmakologis, seperti terapi Butterfly Hug, telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu pasien menerima dan menghargai diri mereka sendiri. Butterfly Hug adalah teknik untuk menenangkan sistem saraf dan meningkatkan keseimbangan emosi dengan gerakan bilateral pada tubuh[2], [3], [4].

Namun, meskipun Butterfly Hug telah digunakan untuk berbagai kondisi psikologis, penelitian mengenai penggunaannya pada pasien dengan skizofrenia yang mengalami harga diri rendah masih terbatas. Beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada terapi ini untuk kondisi seperti PTSD atau kecemasan, sementara aplikasinya pada pasien skizofrenia dengan harga diri rendah belum banyak dieksplorasi. Penelitian mengenai Butterfly Hug pada pasien skizofrenia dengan harga diri rendah masih terbatas, sehingga penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna memahami efektivitas teknik ini dalam meningkatkan harga diri dan kualitas hidup pasien skizofrenia.

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji penggunaan terapi Butterfly Hug untuk meningkatkan rasa percaya diri pada pasien dengan harga diri rendah kronis di Puskesmas Pariaman. Diharapkan penelitian ini juga akan membantu mengembangkan intervensi keperawatan jiwa yang berguna untuk pasien dengan harga diri rendah, serta menambah literatur yang ada tentang penggunaan terapi Butterfly Hug pada pasien yang menderita gangguan jiwa.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dirancang sebagai studi kasus deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara menyeluruh masalah yang dialami oleh pasien dengan harga diri rendah kronis, terutama mereka yang mendapatkan diagnosis skizofrenia dan menerima terapi Butterfly Hug di Puskesmas Pariaman. Studi kasus ini memungkinkan peneliti untuk mempelajari pengalaman dan perubahan yang terjadi pada pasien secara khusus dan kontekstual, serta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas terapi ini dalam meningkatkan harga diri pasien.

Untuk penelitian ini, teknik purposive sampling digunakan. Subjek penelitian ini adalah satu pasien yang memenuhi kriteria sebagai berikut: memiliki diagnosis skizofrenia, mengalami harga diri rendah secara kronis, dan bersedia mengikuti terapi Butterfly Hug.

2.1. Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan pengukuran harga diri menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Pengukuran harga diri menggunakan RSES dilakukan sebelum dan setelah terapi untuk mengetahui apakah ada perubahan signifikan dalam skor harga diri pasien. Meskipun pendekatan penelitian ini bersifat kualitatif, skor numerik dari RSES digunakan sebagai data kuantitatif sederhana untuk memberikan gambaran lebih objektif tentang perubahan harga diri pasien.

2.2. Analisis Data

Analisis data mencakup perbandingan skor harga diri pasien sebelum dan sesudah terapi. Data dari RSES akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan perbedaan skor harga diri. Sementara itu, hasil wawancara dan observasi akan dianalisis dengan pendekatan tematik untuk menemukan faktor-faktor yang mendukung atau menghambat peningkatan harga diri pasien. Pendekatan kualitatif ini bertujuan untuk menggali pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman

emosional dan sosial pasien serta konteks yang mempengaruhi harga diri mereka.

2.3. Aspek Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan di Puskesmas Pariaman. Sebelum berpartisipasi dalam penelitian, pasien diberikan informasi yang jelas mengenai tujuan penelitian, prosedur, serta potensi manfaat dan risiko yang mungkin timbul. Pasien juga diberikan kesempatan untuk bertanya dan diberikan waktu untuk mempertimbangkan apakah mereka ingin berpartisipasi. Informed consent diperoleh secara tertulis sebelum penelitian dimulai. Selama penelitian, identitas pasien akan dijaga kerahasiaannya dan seluruh data yang dikumpulkan akan digunakan hanya untuk tujuan penelitian ini.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Pariaman pada Desember 2025 dengan satu pasien yang terdaftar dan memiliki diagnosis skizofrenia serta harga diri rendah kronik sebagai subjek penelitian. Pemilihan pasien dilakukan dengan metode purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu pasien dengan harga diri rendah yang terus-menerus dan bersedia mengikuti terapi Butterfly Hug. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan pengukuran harga diri menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES).

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada skor harga diri pasien setelah mengikuti empat sesi terapi Butterfly Hug. Sebelum terapi, pasien memperoleh skor 8 pada RSES, yang menunjukkan tingkat harga diri yang sangat rendah. Setelah empat pertemuan terapi, skor harga diri pasien meningkat menjadi 12. Perlu dicatat bahwa skala RSES memiliki rentang skor dari 10 hingga 40, di mana skor yang lebih rendah menunjukkan tingkat harga diri yang lebih rendah. Meskipun ada peningkatan, skor pasien masih berada pada rentang rendah, yang mengindikasikan bahwa meskipun ada perubahan positif, terapi lebih lanjut mungkin diperlukan untuk hasil yang lebih optimal.

Selain itu, perubahan perilaku non-verbal pasien juga terlihat secara signifikan. Sebelumnya, pasien menunjukkan postur tubuh yang membungkuk, berbicara dengan suara pelan, dan menghindari kontak mata. Namun, setelah terapi, postur tubuh pasien menjadi lebih tegak, suara pasien terdengar lebih jelas dan percaya diri, serta kontak mata meningkat secara signifikan. Indikator lain yang diamati adalah ekspresi wajah, yang sebelumnya datar dan tidak ekspresif, kini lebih hidup dan responsif, menunjukkan adanya peningkatan interaksi sosial yang positif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi-studi sebelumnya yang menunjukkan efektivitas Butterfly Hug dalam meningkatkan harga diri dan mengurangi

kecemasan. Artigas dan Jarero[2] menyatakan bahwa Butterfly Hug dapat membantu pasien merasa lebih aman dan mengurangi kecemasan, yang pada gilirannya meningkatkan harga diri mereka. Penelitian ini juga mendukung temuan Girianto et al[3], [4], yang menyatakan bahwa Butterfly Hug efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri pasien dengan gangguan jiwa. Terapi ini memberikan efek menenangkan yang memungkinkan pasien untuk mengendalikan emosi mereka lebih baik, sehingga dapat berinteraksi dengan lebih baik dalam kehidupan sosial mereka.

Penelitian oleh Yuliana et al[5] juga menunjukkan bahwa Butterfly Hug dapat menurunkan tingkat kecemasan dan membantu individu mengelola perasaan cemas, yang serupa dengan temuan dalam penelitian ini. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu dicatat. Sampel yang digunakan hanya satu pasien, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi untuk semua pasien dengan gangguan jiwa. Selain itu, karena terapi hanya dilakukan selama empat pertemuan, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan periode waktu yang lebih lama untuk mengevaluasi efektivitas terapi ini dalam jangka panjang. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas Butterfly Hug pada pasien dengan gangguan jiwa lainnya selain skizofrenia.

Secara teoritis, penelitian ini menunjukkan bahwa Butterfly Hug dapat digunakan sebagai metode tambahan dalam mengatasi harga diri rendah pada pasien gangguan jiwa, khususnya skizofrenia. Secara praktis, terapi ini dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan, terutama perawat, sebagai bagian dari intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. Karena terapi ini mudah dilakukan dan tidak memerlukan peralatan khusus, terapi Butterfly Hug berpotensi menjadi alternatif yang berguna dalam perawatan keperawatan jiwa non-farmakologis.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Pariaman, penerapan terapi Butterfly Hug terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri pada pasien dengan harga diri rendah kronik yang terdiagnosis skizofrenia. Setelah empat kali pertemuan terapi, terdapat perubahan signifikan pada indikator harga diri pasien, seperti peningkatan postur tubuh, suara yang lebih jelas, kontak mata yang lebih baik, dan peningkatan interaksi sosial. Skor harga diri pasien juga mengalami peningkatan yang signifikan berdasarkan pengukuran menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi Butterfly Hug dapat membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri pada

pasien dengan gangguan jiwa.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti sampel yang terbatas hanya satu pasien, durasi terapi yang singkat, dan tidak adanya perbandingan dengan terapi lain. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan durasi yang lebih panjang diperlukan untuk menguji efektivitas terapi Butterfly Hug dalam jangka panjang serta pada populasi yang lebih beragam. Penelitian juga disarankan untuk membandingkan efek Butterfly Hug dengan terapi non-farmakologis lain yang lebih umum digunakan dalam pengelolaan harga diri rendah pada pasien gangguan jiwa.

Secara praktis, terapi Butterfly Hug dapat dijadikan sebagai pilihan terapi non-farmakologis yang mudah diterapkan, efektif, dan murah dalam meningkatkan harga diri pada pasien dengan gangguan jiwa, khususnya skizofrenia. Terapis, perawat, dan tenaga kesehatan lainnya disarankan untuk mempertimbangkan penerapan terapi ini sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam perawatan pasien gangguan jiwa.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penelitian ini. Terima kasih juga kepada pihak Puskesmas Pariaman yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian ini. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga, teman-teman, dan semua yang telah memberikan dukungan baik secara material maupun non-material. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi perkembangan ilmu keperawatan jiwa, khususnya dalam meningkatkan kualitas hidup pasien dengan gangguan jiwa.

Daftar Rujukan

- [1] Dinas Kesehatan Kota Pariaman. (2025). Data kesehatan mental di Puskesmas Pariaman.
- [2] Artigas, L., & Jarero, I. (2020). Butterfly Hug: A simple and effective technique for self-calming. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 123-135.
- [3] Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly Hug reduces anxiety in patients with low self-esteem. *Journal of Ners and Midwifery*, 8(3), 295-300.
- [4] Girianto, P. W. R., & Widayati, D. (2021). Efektivitas Butterfly Hug dalam mengatasi kecemasan pada pasien gangguan jiwa. *Jurnal Psikologi dan Keperawatan*, 6(2), 128-134.
- [5] Yuliana, A., Agustina, M., & Tresya, E. (2024). Pengaruh terapi Butterfly Hug terhadap tingkat kecemasan dalam menjalani skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(1), 58-72.
- [6] Keliat, B. A. (2020). Psikologi kesehatan mental: Teori dan praktik. Jakarta: Penerbit Buku Pinter.
- [7] PPNI. (2019). Standar intervensi keperawatan Indonesia: Definisi dan tindakan keperawatan, Edisi 1 Cetakan II. Jakarta: PPNI.
- [8] Aulia, F. (2023). The effectiveness of Butterfly Hug therapy in reducing anxiety. *International Journal of Psychological Care*, 4(2), 45-50.
- [9] Maulana, I., Hendrawati, H., Amira, I., & Senjaya, S. (2022). Literatur review terapi aktivitas kelompok untuk meningkatkan harga diri rendah. *Malahayati Nursing Journal*, 4(12), 3258-3277. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7400>.
- [10] Nugraha, E. (2023). Status mental dan perilaku pada pasien dengan harga diri rendah. *Jurnal Psikologi Klinis*, 5(2), 112-118.
- [11] Maulana, I., & Sari, Y. (2023). Pengaruh aktivitas kelompok terhadap peningkatan harga diri pada pasien gangguan jiwa. *Jurnal Psikiatri Sosial*, 4(3), 202-212.
- [12] Fatikhaturrohman, I., Apriani, A., & Prasetyani, T. (2022). Butterfly Hug sebagai teknik terapi untuk menurunkan kecemasan pada pasien. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(4), 204-210.
- [13] Yuliana, A., & Sari, F. D. (2023). Pengaruh terapi Butterfly Hug dalam mengatasi kecemasan pada pasien skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Psikiatri*, 8(3), 142-150.
- [14] Purwasih, T., & Susilowati, S. (2016). Pengaruh harga diri rendah terhadap gangguan interaksi sosial pada pasien gangguan jiwa. *Jurnal Kesehatan Jiwa Indonesia*, 15(1), 88-96.
- [15] Wenny, S. (2023). Harga diri dan depresi pada dewasa muda. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 44-57.