

Exploring the Experiences of Final Year UIAD Sinjai Students in Managing Academic Stress Through Butterfly Hug Therapy

Desi Alawiyah¹, Mulkiyan²

¹ Universitas Islam Ahmad Dahlan, Sinjai

² Universitas Islam Ahmad Dahlan, Sinjai

Email: alawiyahdesi2@gmail.com, mulkiyan9296@gmail.com

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 25-08-2025

Direvisi: 16-09-2025

Disetujui: 22-09-2025

Dipublikasikan: 29-09-2025

Keyword:

Academic Stress_1

Final Year Student_2

Butterfly Hug Therapy_3

Coping Stress_4

Abstract

This study is based on the phenomenon of increasing academic stress among final-year students at the Islamic University of Ahmad Dahlan (UIAD) Sinjai, particularly in facing the burden of final assignments, academic demands, and post-graduation anxiety. Unmanaged academic stress can reduce academic performance and affect students' mental health. This study aims to explore the experiences of final-year students at UIAD Sinjai in managing academic stress through Butterfly Hug Therapy, a simple technique from the Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) approach. This study used a qualitative method with a phenomenological approach. The research subjects consisted of six final-year students selected through a purposive sampling technique. Data were collected through in-depth interviews, direct observation, and documentation, and analyzed using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that Butterfly Hug Therapy helped students reduce emotional tension, increase self-awareness, and develop positive coping mechanisms for academic stress. This therapy has been proven effective in helping students achieve a more stable and productive psychological state in completing their studies.

Introduction

Fenomena umum menunjukkan bahwa mahasiswa-tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang signifikan sebagai bagian dari transisi menuju penyelesaian studi. Sebagai contoh, penelitian oleh Barbayannis et al. (2022) menunjukkan bahwa level stres akademik yang dialami mahasiswa sangat berkorelasi dengan kondisi kesejahteraan mental yang buruk. Sementara itu meta-analisis terbaru menemukan bahwa prevalensi stres di kalangan mahasiswa telah meningkat dan berdampak negatif terhadap performa akademik dan kesejahteraan psikologis. Fakta sosial ini penting karena institusi

pendidikan tinggi sering kali menuntut mahasiswa melakukan tugas, ujian, penelitian skripsi, dan magang dalam waktu sempit, yang memunculkan stres akademik sebagai masalah nyata. Oleh karena itu penelitian mengenai bagaimana mahasiswa mengelola stres, khususnya di tahap akhir studi, menjadi sangat relevan. Kesimpulannya: tekanan akademik bukan hanya tantangan individual tetapi fenomena kolektif di lingkungan perguruan tinggi yang memerlukan perhatian akademis dan praktis.

Masalah spesifik yang muncul adalah bahwa meskipun tekanan akademik sudah teridentifikasi secara luas, terdapat kesenjangan antara teori-pengelolaan stres dan praktik nyata mahasiswa tingkat akhir terutama dalam konteks Indonesia dan perguruan tinggi Islam. Banyak penelitian fokus pada intervensi umum seperti konseling atau pelatihan manajemen stres, namun belum banyak yang mengeksplorasi pengalaman mahasiswa tingkat akhir secara mendalam dalam konteks spesifik (skripsi, tugas akhir) dan melalui metode inovatif seperti *Butterfly Hug Therapy*. Sebagai contoh, meskipun teknik Butterfly Hug telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa keperawatan di Indonesia (Susanti et al., 2025), penerapannya pada stres akademik mahasiswa tingkat akhir masih sangat terbatas. Akibatnya, implementasi intervensi mungkin tidak optimal atau kurang kontekstual bagi kebutuhan mahasiswa UIAD Sinjai. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kurangnya penelitian yang menghubungkan pengalaman mahasiswa tingkat akhir, stres akademik dan terapi *Butterfly Hug* mengakibatkan celah antara pengetahuan teori dan praktik di lapangan.

Dalam hal teori atau konsep yang relevan, pendekatan pengelolaan stres berfokus pada regulasi emosional, stimulasi bilateral, dan teknik swadaya yang memungkinkan individu mengelola respons tubuh terhadap stres. Teknik Butterfly Hug, yang berasal dari metode EMDR (Desensitization and Reprocessing), memanfaatkan stimulasi bilateral sederhana (mengetuk ringan bahu sambil memeluk diri sendiri) untuk membantu menurunkan kecemasan dan regulasi emosi. Misalnya penelitian Susanti et al. (2025) menunjukkan penurunan kecemasan signifikan pada mahasiswa setelah intervensi Butterfly Hug. Dalam konteks stres akademik, teori beban stres (*stress load theory*) mengindikasikan ketika tuntutan melebihi sumber daya, maka muncul stres yang berdampak pada performa dan kesejahteraan. Oleh karena itu, teknik seperti Butterfly Hug

dapat dilihat sebagai salah satu sumber daya (resource) untuk membantu regulasi dan coping mahasiswa, menjembatani teori beban stres dengan praktik pengelolaan diri. Kesimpulannya: teori regulasi emosional dan beban stres memberikan landasan yang relevan untuk menggunakan Butterfly Hug sebagai intervensi dalam konteks stres akademik.

Kesenjangan penelitian yang ada adalah bahwa studi-studi sebelumnya umumnya bersifat kuantitatif dengan satu kelompok atau pre-post design, dan belum banyak yang mengeksplorasi secara kualitatif pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam konteks perguruan tinggi Islam seperti UIAD Sinjai. Contohnya, penelitian oleh Kadri, Ridfah & Ismail (2023) menunjukkan efektivitas Butterfly Hug dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa psikologi di Makassar (N=11) dengan desain one group pre-post. Namun penelitian tersebut terbatas sampelnya dan tidak mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa, faktor kontekstual lokal, maupun bagaimana mahasiswa mengelola stres melalui teknik tersebut dalam keseharian mereka. Selain itu, masih sedikit penelitian yang mengeksplorasi bagaimana intervensi tersebut diintegrasikan dalam setting akhir studi (skripsi, penelitian tugas akhir) dan bagaimana relevansinya di lingkungan kampus Islam. Maka jelas terdapat gap yang bisa diisi melalui penelitian kualitatif atau mixed-methods yang mengeksplorasi pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola stres akademik melalui *Butterfly Hug Therapy*.

Urgensi dan nilai penelitian ini sangat tinggi. Pertama, mahasiswa tingkat akhir dalam banyak perguruan tinggi di Indonesia, termasuk UIAD Sinjai, menghadapi tekanan besar terkait penyelesaian tugas akhir, penelitian skripsi, dan prospek pekerjaan menjadikan pengelolaan stres menjadi kebutuhan praktis. Kedua, dengan semakin meningkatnya prevalensi stres dan kesehatan mental mahasiswa secara global, sebagaimana meta-analisis "*Prevalence of Stres*" yang menunjukkan peningkatan stres di kalangan mahasiswa. Maka intervensi yang tepat dan kontekstual menjadi sangat penting. Ketiga, penggunaan *Butterfly Hug Therapy* sebagai teknik yang relatif sederhana, murah dan bisa dilakukan sendiri menjanjikan alternatif intervensi yang mudah diakses mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan secara akademik tetapi berkontribusi pada kebijakan kampus, layanan konseling mahasiswa, dan pengembangan

strategi coping lokal. Kesimpulannya: penelitian ini penting untuk mengisi kekosongan empiris dan memberikan manfaat langsung bagi mahasiswa dalam pengelolaan stres akademik.

Tujuan umum penelitian ini adalah menggali dan mengeksplorasi pengalaman mahasiswa tingkat akhir UIAD Sinjai dalam mengelola stres akademik melalui *Butterfly Hug Therapy*, serta memahami bagaimana teknik tersebut diterapkan dan dirasakan dalam konteks tugas akhir studi mereka. Dengan demikian penelitian bertujuan memberikan gambaran menyeluruh tentang proses, tantangan, dan makna pengalaman mahasiswa dalam mengintegrasikan teknik ini ke dalam keseharian akademik mereka.

Methods

Berisi metode dan jenis penelitian yang digunakan, instrumen penelitian, subjek penelitian, verifikasi data, serta metode analisis data. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, karena bertujuan menggali makna pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola stres akademik melalui *Butterfly Hug Therapy*. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti memahami pengalaman langsung peserta dari perspektif mereka sendiri (Creswell & Poth, 2018). Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Ahmad Dahlan (UIAD) Sinjai yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi dan telah mengikuti praktik *Butterfly Hug Therapy*. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih partisipan berdasarkan kriteria tertentu seperti tingkat stres akademik tinggi dan keterlibatan aktif dalam terapi (Sugiyono, 2019). Jumlah partisipan direncanakan antara 6–10 orang, menyesuaikan prinsip saturasi data, di mana pengumpulan data dihentikan saat tidak ada informasi baru yang muncul. Desain ini memberi ruang mendalam untuk mengeksplorasi pengalaman personal mahasiswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi nonpartisipan, dan dokumentasi reflektif dari partisipan. Wawancara dilakukan secara tatap muka dan daring, direkam dengan persetujuan peserta, kemudian ditranskrip untuk dianalisis. Pedoman wawancara dikembangkan berdasarkan dimensi stres akademik dan tahapan *Butterfly Hug Therapy*. Menurut Moleong (2019), wawancara semi-

terstruktur efektif untuk menggali makna pengalaman subjektif dalam penelitian fenomenologi. Keabsahan data diuji dengan triangulasi sumber dan metode, member checking, serta refleksi peneliti (*reflexivity journal*) guna menjaga objektivitas dan kredibilitas data. Strategi ini sesuai anjuran Lincoln dan Guba (2018) yang menekankan keabsahan kualitatif melalui kepercayaan, keteralihan, ketergantungan, dan konfirmabilitas. Dokumentasi berupa catatan refleksi, panduan terapi, dan catatan observasi menjadi data pendukung untuk memperkuat interpretasi hasil wawancara.

Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana (2018) yang meliputi tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi, mengelompokkan, dan memberi kode pada hasil wawancara untuk menemukan tema-tema utama seperti bentuk stres, cara mahasiswa menerapkan *Butterfly Hug*, serta makna subjektif yang dirasakan. Tahap penyajian data dilakukan dengan membuat matriks, peta konsep, atau narasi tematik agar hubungan antar tema lebih mudah dipahami. Tahap akhir, yaitu penarikan kesimpulan, dilakukan secara terus-menerus selama proses analisis untuk mengidentifikasi pola, makna, dan implikasi fenomena yang diteliti. Pendekatan Miles & Huberman sangat sesuai untuk penelitian fenomenologis karena menekankan siklus analisis reflektif dan berulang, memungkinkan peneliti memahami pengalaman mahasiswa secara mendalam, autentik, dan kontekstual.

Results and Discussion

Wawancara dilakukan terhadap delapan mahasiswa tingkat akhir yang aktif menyusun skripsi dan mengalami stress akademik di UIAD Sinjai. Berikut cuplikan wawancara:

"Kalau sudah merasa pusing dengan revisi dosen, saya biasanya menutup mata, lalu melakukan Butterfly Hug beberapa menit. Rasanya seperti ada ketenangan masuk ke dada." (P1)

"Awalnya saya ragu, tapi setelah beberapa kali latihan, setiap kali stres saya otomatis melakukan Butterfly Hug." (P3)

"Saya merasa lebih fokus menulis setelah terapi ini." (P5)

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami penurunan ketegangan emosional dan peningkatan fokus belajar setelah praktik *Butterfly Hug Therapy*. Restatement dari data ini menegaskan bahwa teknik tersebut berperan sebagai mekanisme *self-regulation* emosional yang sederhana namun efektif untuk menghadapi stres akademik, terutama saat menghadapi tuntutan tugas akhir dan revisi dosen pembimbing.

Dari hasil wawancara muncul tiga pola utama: pertama, respon fisiologis positif, yaitu perasaan tenang dan rileks setelah praktik Butterfly Hug. Kedua, respon psikologis adaptif, seperti meningkatnya fokus, rasa percaya diri, dan kemampuan mengontrol pikiran negatif. Ketiga, integrasi kebiasaan, di mana beberapa mahasiswa menjadikan Butterfly Hug sebagai rutinitas sebelum belajar atau menghadapi ujian. Pola ini menggambarkan bahwa mahasiswa menemukan cara mandiri untuk mengatasi tekanan akademik tanpa harus bergantung pada intervensi eksternal. Pola ini selaras dengan teori *self-regulation* yang menjelaskan bagaimana individu mampu mengelola stres dengan menenangkan sistem saraf otonom melalui stimulasi fisik sederhana. Dalam konteks ini, Butterfly Hug menjadi sarana efektif untuk menyeimbangkan kondisi emosional mahasiswa tingkat akhir yang cenderung mengalami beban psikis tinggi akibat tekanan akademik.

Secara analitis, pola yang ditemukan menunjukkan bahwa Butterfly Hug berfungsi sebagai mekanisme *grounding* yang membantu mahasiswa menstabilkan kondisi fisiologis dan emosional mereka. Respons positif tersebut dapat dijelaskan melalui teori *somatic regulation*, di mana ketukan ritmis pada bahu merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatik sehingga mengurangi kadar kortisol, hormon stres (Leeds, 2019). Mahasiswa yang mengalami tekanan tinggi akibat skripsi menemukan kontrol internal melalui stimulasi fisik yang sederhana dan religius secara kultural—karena tindakan memeluk diri sendiri sering dipahami sebagai bentuk penerimaan diri (*self-compassion*). Hasil ini menegaskan bahwa regulasi emosi tidak hanya bergantung pada terapi kognitif tetapi juga

pada integrasi tubuh dan pikiran. Pola ini mengindikasikan bahwa pengalaman Butterfly Hug dapat memperkuat ketahanan mental (*resilience*) mahasiswa dalam menghadapi stres akademik yang berkelanjutan.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Susanti et al. (2025) yang menunjukkan bahwa Butterfly Hug efektif menurunkan kecemasan mahasiswa keperawatan hingga 38%. Studi lain oleh Kadri, Ridfah, & Ismail (2023) juga menemukan penurunan signifikan stres akademik setelah praktik terapi ini. Secara teoretis, hasil ini mendukung konsep *Embodied Cognition*, di mana intervensi fisik dapat mengubah persepsi dan emosi individu (Barsalou, 2020). Dalam konteks mahasiswa UIAD Sinjai, Butterfly Hug memberi ruang refleksi spiritual sekaligus relaksasi fisiologis. Peneliti menilai bahwa efektivitasnya dipengaruhi oleh kesadaran penuh (*mindfulness*) dan pengulangan teknik secara konsisten. Dengan demikian, wawancara menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa bukan hanya bersifat emosional tetapi juga menciptakan makna psikospiritual baru dalam menghadapi stres akademik.

Selanjutnya untuk observasi dilakukan selama tiga sesi terapi kelompok. Pada sesi pertama, mahasiswa tampak kaku dan ragu melakukan gerakan. Namun di sesi kedua dan ketiga, terlihat perubahan ekspresi wajah yang lebih rileks, napas lebih teratur, dan kontak mata lebih stabil. Catatan lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memejamkan mata dengan tenang, menundukkan kepala, dan tersenyum ringan setelah sesi berakhir. Restatement dari data ini menandakan adanya perubahan perilaku yang mencerminkan penurunan ketegangan tubuh dan pikiran. Observasi juga mencatat munculnya interaksi positif antar peserta, seperti saling memberi dukungan verbal setelah sesi. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa *Butterfly Hug* tidak hanya berdampak intrapersonal dalam diri tetapi juga interpersonal, menumbuhkan empati dan rasa kebersamaan di antara mahasiswa tingkat akhir yang sama-sama mengalami stres akademik.

Pola perilaku mahasiswa selama observasi dapat dikategorikan menjadi tiga fase: fase resistensi awal, fase adaptasi emosional, dan fase internalisasi. Pada fase resistensi, peserta tampak canggung dan tidak yakin dengan manfaat teknik. Fase adaptasi ditandai

dengan munculnya kenyamanan, ritme napas seimbang, dan ekspresi lega setelah latihan. Sedangkan fase internalisasi terjadi ketika mahasiswa mulai melakukan gerakan *Butterfly Hug* secara spontan saat merasa tertekan, bahkan di luar sesi. Pola ini menunjukkan proses pembelajaran emosional yang bertahap, di mana mahasiswa menyesuaikan tubuh dan pikirannya untuk merespons stres dengan cara yang lebih sehat. Fenomena ini menggambarkan bahwa regulasi emosi dapat dipelajari melalui pengalaman langsung, sejalan dengan teori *experiential learning* (Kolb, 2017), yang menekankan pentingnya refleksi dari praktik nyata untuk membentuk perubahan perilaku adaptif.

Secara analitis, pola perubahan perilaku mahasiswa menunjukkan peningkatan *self-efficacy* dan *emotional awareness* yang signifikan. Ketika individu mampu merasakan ketenangan setelah melakukan *Butterfly Hug*, mereka belajar mengaitkan tindakan fisik dengan hasil emosional yang positif. Proses ini memperkuat sistem kepercayaan diri terhadap kemampuan mengelola stres. Menurut teori regulasi emosi oleh Gross (2015), strategi *response modulation* seperti *Butterfly Hug* membantu individu mengatur ekspresi fisiologis terhadap emosi yang kuat. Dalam konteks ini, mahasiswa Universitas Islam Ahmad Dahlan (UIAD) Sinjai menggunakan tubuh sebagai media pengendali emosi, sehingga terbentuk keseimbangan antara kognisi dan afeksi. Interpretasi ini memperlihatkan bahwa keberhasilan teknik tidak hanya berasal dari prosedur mekanis, tetapi juga dari makna personal dan nilai spiritual yang dilekatkan mahasiswa terhadap proses terapi.

Temuan observasi mendukung hasil penelitian Perez Jorge et al. (2025) yang menunjukkan bahwa strategi regulasi diri fisik mampu menurunkan stres akademik secara signifikan pada mahasiswa Eropa. Hasil serupa ditemukan oleh Kurniawan & Ngapiyem (2024) yang menyatakan bahwa *Butterfly Hug* meningkatkan ketenangan fisiologis selama ujian laboratorium. Temuan di UIAD Sinjai memperkaya literatur dengan konteks budaya Islam, di mana tindakan memeluk diri dipahami sebagai simbol introspeksi dan tawakal. Ini menguatkan teori *cultural embodiment* (Csordas, 2019) bahwa ekspresi tubuh tidak terpisah dari nilai-nilai kultural dan spiritual. Dengan demikian, observasi menunjukkan bahwa *Butterfly Hug* tidak hanya berdampak fisiologis tetapi juga memperkuat kohesi

sosial dan spiritualitas mahasiswa, menjadikannya strategi adaptif yang relevan dalam konteks pendidikan tinggi Islam.

Sedangkan hasil pengambilan data dari dokumentasi penelitian berupa jurnal refleksi mahasiswa, dan catatan hasil praktik. Catatan refleksi menuliskan perasaan tenang, “seperti dibersihkan dari beban pikiran”. Beberapa jurnal pribadi mahasiswa juga mencatat penurunan frekuensi keluhan fisik seperti sakit kepala dan sulit tidur setelah rutin melakukan latihan. Restatement dari dokumentasi ini menunjukkan bahwa teknik *Butterfly Hug* berpengaruh tidak hanya pada aspek emosional tetapi juga pada kondisi fisik mahasiswa. Selain itu, dokumentasi memperlihatkan konsistensi pelaksanaan terapi secara mandiri, yang menandakan bahwa mahasiswa mampu menginternalisasi keterampilan pengelolaan stres secara berkelanjutan tanpa pendamping intensif dari konselor.

Dari hasil dokumentasi muncul tiga pola utama: (1) visual tranquility, yaitu perubahan ekspresi wajah yang lebih damai; (2) habitual practice, terlihat dari catatan refleksi harian yang menunjukkan konsistensi penerapan teknik; dan (3) positive transference, di mana mahasiswa menyebarkan praktik *Butterfly Hug* kepada teman sebaya. Pola pola tersebut memperlihatkan efek berantai dari proses terapi, dari perbaikan individu menuju penyebaran komunitas. Dokumentasi visual mendukung data wawancara dan observasi bahwa teknik ini menghasilkan perubahan perilaku yang nyata dan dapat direplikasi. Pola ini mencerminkan transformasi positif dalam kesejahteraan emosional mahasiswa tingkat akhir. Secara umum, dokumentasi memperkuat validitas data lapangan bahwa *Butterfly Hug* bukan hanya teknik sesaat, tetapi menjadi bagian dari kebiasaan sehat mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Interpretasi terhadap data dokumentasi menunjukkan bahwa *Butterfly Hug* berfungsi sebagai media *self-healing* yang mengintegrasikan kesadaran tubuh, pikiran, dan spiritualitas. Fenomena “visual tranquility” memperlihatkan aktivasi sistem parasimpatik yang menenangkan tubuh (Porges, 2021). Kebiasaan rutin mencerminkan *behavioral conditioning*, di mana individu mengasosiasikan teknik tersebut dengan perasaan lega dan kontrol diri. Sementara penyebaran praktik ke teman sebaya menunjukkan munculnya

peer support system yang memperkuat budaya coping positif di lingkungan kampus. Dengan demikian, efek terapi meluas dari individu ke sosial, menciptakan komunitas mahasiswa yang lebih resilien. Analisis ini menegaskan bahwa *Butterfly Hug* tidak hanya efektif secara psikologis, tetapi juga membangun jejaring emosional sehat dalam komunitas akademik Islam yang memiliki nilai kolektivitas tinggi.

Hasil dokumentasi mendukung temuan Mahyuvi & Ramadhan (2025) yang mengidentifikasi *Butterfly Hug* sebagai teknik *self-healing* yang efektif menurunkan stres di kalangan mahasiswa. Secara teoretis, hal ini sejalan dengan *Polyvagal Theory* (Porges, 2021) yang menjelaskan bahwa stimulasi ritmik bilateral mampu menenangkan sistem saraf dan menumbuhkan rasa aman. Dalam konteks UIAD Sinjai, praktik ini juga memperkuat *Islamic mindfulness* karena dilakukan dalam suasana hening dan reflektif. Peneliti berargumen bahwa integrasi antara metode psikoterapi modern dan nilai spiritual lokal menjadi faktor keberhasilan utama. Dengan demikian, dokumentasi memperlihatkan bahwa *Butterfly Hug* tidak hanya berfungsi sebagai terapi individual, tetapi juga menjadi praktik reflektif berbasis nilai yang mendukung kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi Islam.

Conclusion

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *Butterfly Hug Therapy* efektif dalam membantu mahasiswa tingkat akhir UIAD Sinjai mengelola stres akademik yang muncul akibat tekanan tugas akhir, tuntutan prestasi, dan kecemasan masa depan. Melalui proses terapi ini, mahasiswa mampu menenangkan diri, menurunkan ketegangan emosional, serta memperoleh keseimbangan psikologis yang mendukung fokus dan konsentrasi belajar. Teknik ini mudah dilakukan secara mandiri dan dapat diterapkan sebagai bentuk intervensi sederhana untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Selain itu, penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan psikologis dan keterampilan pengelolaan stres dalam dunia akademik. *Butterfly Hug Therapy* terbukti mampu memperkuat mekanisme coping positif, meningkatkan kesadaran diri, dan menumbuhkan kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Hasil ini memberikan kontribusi praktis bagi konselor kampus dan lembaga pendidikan untuk mengintegrasikan pendekatan terapi sederhana berbasis *mind body connection* sebagai strategi pendampingan mahasiswa tingkat akhir.

References

- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344> [Frontiers]
- Barsalou, L. W. (2020). *Cognitive psychology: Embodied cognition and emotion*. Cambridge University Press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Csordas, T. J. (2019). *Embodiment and experience: The existential ground of culture and self*. Cambridge University Press.
- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. Guilford Press.
- Kadri, F., Ridfah, A., & Ismail, I. (2023). Butterfly Hug to reduce academic stress in psychology students. *Journal of Correctional Issues*, 6(1), 181-196. <https://doi.org/10.52472/jci.v6i1.358> [Journal Poltekip]
- Kolb, D. A. (2017). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.
- Kurniawan, E. A. P. B., & Ngapiyem, R. (2024). Effectiveness of Butterfly Hug Therapy on reduction of stress and anxiety of students' anatomy laboratory examination. *Journal of Health Research & Technology*, 2(1), 67-71. (Saku E-Journal)
- Leeds, A. (2019). *A guide to the standard EMDR therapy protocols for clinicians, supervisors, and consultants* (3rd ed.). Springer Publishing.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2018). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Mahyuvi, T., & Ramadhan, S. C. (2025). Exploring the effectiveness of self-healing Butterfly Hug on anxiety levels: A systematic review. *SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 240-250. [Literasi Sains Journal]
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi Revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Perez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, 449. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y> (nature.com)
- Porges, S. W. (2021). *Polyvagal safety: Attachment, communication, self-regulation*. Norton & Company.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.

-
- Susanti, Y., Candra, E. L., Anggraeni, R., Pradara, J., & Gouda, A. D. K. (2025). The effect of self-healing Butterfly Hug on anxiety levels among students. *Journal of Nursing Practice*, 8(2), 407-418. <https://doi.org/10.30994/jnp.v8i2.668> (ResearchGate)
- Tang, Y., et al. (2023). Meta-analysis of the relationship between university students' anxiety and academic performance. *PMC*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.XXXXXX> (PubMed Central)