

**PENGARUH TERAPI BUTTERFLY HUG TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
AKADEMIK PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN HIDAYATUSH  
SHOLIHIN JENU TUBAN**

**Hanim Nur Faizah<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

<b>Article Info</b>	<b>ABSTRAK</b>
<p><b>Article History:</b> Received 19/09/2025. Revised - Accepted 30/09/2025.</p> <hr/> <p><b>Keywords:</b> Kecemasan akademik Remaja Terapi butterfly hug</p>	<p>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 <i>butterfly hug</i>. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh terapi <i>butterfly hug</i> terhadap tingkat kecemasan akademik pada remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatush Sholihin Jenu Tuban.</p> <p>Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif pre-eksperimental dengan jenis <i>one-group pre-post test design</i> melalui pendekatan kohort. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatush Sholihin Jenu Tuban sebanyak 70 remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>non probability sampling</i> dengan jenis <i>purposive sampling</i> sebanyak 67 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kecemasan akademik dan SOP terapi <i>butterfly hug</i>. Hasil penelitian yang dilakukan setelah dianalisis menggunakan uji <i>wilcoxon</i> dengan tingkat kemaknaan <math>\alpha \leq 0,05</math> terbukti menurunkan tingkat kecemasan akademik dengan nilai <math>p = 0,000 &lt; 0,05</math> yang berarti H1 diterima yaitu ada pengaruh terapi <i>butterfly hug</i> terhadap tingkat kecemasan akademik pada remaja. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi <i>butterfly hug</i> berpengaruh terhadap tingkat kecemasan akademik pada remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatush Sholihin Jenu Tuban.</p> <p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>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 Hidayatush Sholihin Islamic Boarding School Jenu Tuban.</i></p> <p><i>The research design employed in this study is a quantitative pre-experimental using a one-group pre-post test design</i></p>

---

*approach with a cohort approach. The population in this study consists of 70 adolescents females at Hidayatush Sholihin 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 results of the study, analyzed using the Wilcoxon test with a significance level of  $\alpha \leq 0.05$ , showed a reduction in academic anxiety levels with a p-value of  $0.000 < 0.05$ , indicating that H1 is accepted, meaning there is an effect of butterfly hug therapy on the level of academic anxiety among adolescents. From the above description, it can be concluded that butterfly hug therapy has an effect on reducing academic anxiety among adolescents females at Islamic Boarding School Hidayatush Sholihin Jenu Tuban.*

---

*\*Corresponding Author: [hanimfaizah.stikesnu@gmail.com](mailto:hanimfaizah.stikesnu@gmail.com)*

---