

The Effect of Stress Management Education through Butterfly Hug on the Level of Community Knowledge

Pengaruh Edukasi Manajemen Stres melalui *Butterfly Hug* terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat

Adela Qiyas Aulawi¹, Novi Romdhona¹, Selvia Wulandari¹, Enggal Hadi Kurniyawan¹, Dicky Endrian Kurniawan¹, Afandi Tri Alfid¹, Kholid Rosyidi Muhammad Nur¹, Leni Agustin²

¹ Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

² Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Bondowoso, Indonesia

Korespondensi:

Enggal Hadi Kurniyawan

enggalhadi.psyk@unej.ac.id

Abstract:

The prevalence of mental illness in Jember Regency is still relatively high, which is why health interventions to improve independence and empower the community are very important. One of the promotive efforts in the field of mental health for stress management is through the Butterfly Hug therapy. The Butterfly Hug therapy is a self-healing therapy method where it is believed that the body can heal itself naturally through positive thoughts and affirmations towards oneself. This community service activity aims to determine the impact of education related to stress management through the Butterfly Hug on the level of knowledge. Hopefully, the community's understanding of effective stress management will improve. The number of participants in the health education session was 21. The health education evaluation showed that the education implementation affected the respondents' knowledge level about stress and stress management. This indicates that health education on stress management positively impacts increasing awareness and knowledge within the community.

Keywords: butterfly hug, community, psychology, stress management

Abstrak:

Prevalensi penyakit mental di Kabupaten Jember masih relatif tinggi, oleh karena itu, intervensi kesehatan untuk meningkatkan kemandirian dan memberdayakan masyarakat sangat penting. Salah satu upaya promotif bidang kesehatan jiwa dalam rangka manajemen stress adalah melalui kegiatan terapi butterfly hug. Terapi Butterfly hug sendiri merupakan metode terapi self healing dimana kita meyakini bahwa tubuh memiliki kemampuan untuk memulihkan diri secara alami dengan pikiran dan afirmasi positif terhadap diri sendiri. Tujuan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi terkait dengan manajemen stress melalui butterfly hug terhadap tingkat pengetahuan. Diharapkan wawasan masyarakat dapat meningkat terkait dengan bagaimana manajemen stress yang baik. Jumlah peserta pendidikan kesehatan adalah sebanyak 21 orang. Hasil evaluasi pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa implementasi pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan responden tentang stress dan manajemen stress. Hal tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai manajemen stress memiliki dampak positif terhadap peningkatan wawasan dan pengetahuan dalam masyarakat.

Kata Kunci: butterfly hug, komunitas, psikologi, manajemen stres

Disubmit: 18-02-2025

Direvisi: 08-04-2025

Diterima: 25-04-2025

DOI: <https://doi.org/10.53713/jcemty.v3i1.331>

This work is licensed under CC BY-SA License.



PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan komponen penting dalam kehidupan manusia, mencakup kondisi di mana individu merasa bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup, dan membangun hubungan positif dengan diri sendiri maupun orang lain (Hasan & Mud'is, 2022; Choirulloh et al., 2024). Kesehatan mental yang optimal tidak hanya mendukung produktivitas individu tetapi juga menjadi fondasi untuk menjaga keseimbangan fisik. Sayangnya, gangguan mental dapat dialami oleh siapa saja, terlepas dari usia, gender, atau latar belakang sosial sehingga diperlukan upaya serius untuk meningkatkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam mengelola stresor kehidupan (Amira et al., 2023; Kurniyawan et al., 2022).

Adanya kasus gangguan mental di Jember menjadi indikasi bahwa pendekatan konvensional dalam penanganan kesehatan jiwa perlu diperkuat. Data menunjukkan bahwa masyarakat masih minim pengetahuan tentang strategi preventif dan promotif dalam menjaga kesehatan mental (Agustini et al., 2024). Oleh karena itu, intervensi yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat, seperti edukasi manajemen stres, dinilai efektif untuk meningkatkan kapasitas individu dalam menghadapi tekanan psikologis (Anggraeni, 2024; Kurniyawan et al., 2024). Upaya ini sejalan dengan paradigma sehat yang digagas Kementerian Kesehatan, yang menekankan pentingnya pencegahan (preventif) dan penguatan kesehatan (promotif) melalui pemberdayaan masyarakat (Hartono & Cahyati, 2022).

Salah satu metode yang dapat diadopsi dalam upaya promotif kesehatan jiwa adalah Butterfly Hug atau "Pelukan Kupu-Kupu". Teknik ini merupakan bentuk self-healing yang memanfaatkan kemampuan alami tubuh untuk pulih melalui stimulasi fisik dan afirmasi positif (Susanti et al., 2025). Gerakan menepuk-nepuk dada secara perlahan sambil membayangkan rasa aman dan nyaman mampu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenokortikotropik (ACTH), sekaligus meningkatkan produksi endorfin yang menimbulkan efek relaksasi. Metode ini mudah dipraktikkan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari (Kurniawan & Sudarta, 2024).

Edukasi manajemen stres melalui Butterfly Hug bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya mengelola emosi dan teknik praktis untuk meredakan kecemasan (Girianto et al., 2021). Pendidikan kesehatan yang berbasis komunitas dinilai efektif karena memungkinkan peserta saling berbagi pengalaman dan membangun dukungan sosial. Kelompok sasaran, seperti ibu rumah tangga, remaja, atau pekerja, dapat memperoleh manfaat optimal dari intervensi ini melalui pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan mereka (Prom-Wormley et al., 2021; Afandi et al., 2023).

Pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan jiwa juga berkontribusi pada tercapainya tujuan Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya pada aspek kesehatan dan kesejahteraan (SDG 3) (Kustiawan et al., 2022). Dengan meningkatkan kesadaran tentang

manajemen stres, diharapkan masyarakat mampu mengenali gejala stres dini dan mengambil langkah preventif sebelum berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius. Hal ini sejalan dengan prinsip health promotion yang menekankan peran aktif individu dalam menjaga kesehatannya (Mardiyanti et al., 2024; Nurani et al., 2022).

Keunggulan Butterfly Hug terletak pada kesederhanaannya yang memungkinkan teknik ini diaplikasikan oleh berbagai kalangan usia (Cagaoan et al., 2023). Gerakan fisik yang terlibat dalam metode ini tidak hanya merangsang respons relaksasi tetapi juga membantu individu membangun hubungan emosional dengan diri sendiri (Lazzaroni et al., 2021). Proses ini mendorong penerimaan diri dan pengurangan kebiasaan merespons stres dengan cara destruktif, seperti kecanduan atau isolasi social (Hidayat & Wahyuni, 2024).

Pendekatan berbasis komunitas dalam edukasi manajemen stres perlu didukung oleh kolaborasi multidisiplin antara tenaga kesehatan, pemerintah daerah, dan organisasi masyarakat (Bolton et al., 2023). Pelatihan kepada kader kesehatan atau fasilitator lokal dapat memperluas jangkauan intervensi, sehingga lebih banyak kelompok masyarakat terlibat. Selain itu, evaluasi berkala diperlukan untuk memastikan efektivitas program dan menyesuaikannya dengan dinamika kebutuhan masyarakat (Buanasari & Nurmansyah, 2022).

Pengabdian masyarakat ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi manajemen stres melalui teknik Butterfly Hug terhadap peningkatan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam mengelola stres. Hasil yang diharapkan adalah terbentuknya kesadaran kolektif tentang pentingnya kesehatan mental serta terinternalisasinya praktik Butterfly Hug sebagai kebiasaan harian. Dengan demikian, intervensi ini diharapkan menjadi salah satu solusi berkelanjutan dalam menekan angka prevalensi gangguan mental di masyarakat (Mahyubi & Ramadhan, 2025).

Artikel ini akan membahas rancangan, pelaksanaan, dan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang fokus pada edukasi Butterfly Hug sebagai upaya penguatan kesehatan jiwa. Dengan menggabungkan pendekatan teoritis dan praktis, diharapkan program ini dapat menjadi model intervensi kesehatan mental yang mudah diadopsi oleh berbagai komunitas, terutama di daerah dengan sumber daya terbatas.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup diskusi, ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan re-demonstrasi. Media edukasi yang dipakai meliputi leaflet. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pengajuan izin kepada Ketua RW 24 Dusun Curahdami untuk menyelenggarakan kegiatan pendidikan kesehatan di wilayah tersebut. Selain itu, dilakukan koordinasi terkait proses pelaksanaan kegiatan serta kebutuhan sarana dan prasarana. Persiapan materi melibatkan penyusunan dan penyediaan alat bantu, seperti leaflet, serta pembuatan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan

mengenai stres dan cara manajemennya (*butterfly hug*). Penyuluhan dilaksanakan pada Minggu, 02 Februari pukul 14.00–14.45 WIB dengan jumlah peserta 21 orang dewasa. Rincian pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Setelah data kuesioner terkumpul, dilakukan beberapa tahapan, yaitu seleksi data untuk memastikan kelengkapan dan keakuratan, editing untuk memperbaiki kesalahan dalam pencatatan, koding untuk mempermudah pengolahan data, serta pembuatan tabel guna mengelompokkan data agar lebih sistematis. Data yang telah dikelompokkan kemudian dianalisis menggunakan dua metode utama. Analisis univariat dilakukan untuk setiap variabel dalam penelitian guna menghasilkan distribusi dan presentasi data. Sementara itu, analisis bivariat digunakan untuk melihat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dengan uji statistik pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Uji statistik yang digunakan adalah uji T, namun jika hasilnya tidak diperoleh, maka digunakan uji Wilcoxon dengan bantuan program SPSS.

Tabel 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap	Waktu	Kegiatan Pendidikan Kesehatan	Metode	Media
Pembukaan	10 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan pendidikan kesehatan 4. Menghimbau dan mengarahkan peserta untuk mengisi <i>pre-test</i> sebelum pendidikan kesehatan dimulai 	Ceramah	-
Pelaksanaan	25 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian, penyebab, gejala, dan dampak stress 2. Menjelaskan pengertian, manfaat, dan cara melakukan <i>butterfly hug</i> 3. Membuka sesi tanya jawab dan diskusi 4. Demonstrasi bagaimana melakukan <i>butterfly hug</i> 5. Re-demonstrasi <i>butterfly hug</i> oleh peserta secara mandiri 	Ceramah dan diskusi Demonstrasi dan re-demonstrasi	Leaflet
Penutup	10 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyampaikan kesimpulan materi tentang stress dan manajemen stress (<i>butterfly hug</i>) 2. Menghimbau dan mengarahkan peserta untuk mengisi <i>post test</i> 3. Menutup acara pendidikan kesehatan 4. Salam penutup 5. Melakukan pemeriksaan tekanan darah 	Ceramah dan diskusi	-

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosiodemografi Responden

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik sosiodemografi berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
>18-24	3	14,3%
>24-45	10	47,6%
>45-60	8	38,1%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	4	19%
Perempuan	17	81%
Pendidikan		
Tidak/Belum Sekolah	0	0%
SD	10	47,6%
SMP	7	33,3%
SMA	2	9,5%
Perguruan Tinggi	2	9,5%
Total	21	100%

Data karakteristik responden berdasarkan usia, mayoritas berusia >24-45 atau dewasa tengah sebanyak 10 responden dengan persentase 47,6%. Mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 responden dengan persentase 81%. Mayoritas memiliki pendidikan sekolah dasar sebanyak 10 responden dengan persentase 47,6%.

Tingkat Pengetahuan

Tabel 4. Analisis pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan masyarakat tentang manajemen stres melalui butterfly hug

Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test		p-value
	n	%	n	%	
Baik	3	33,3%	13	61,9%	0,000
Cukup	11	52,4%	8	38,1%	
Kurang	7	33,3%	0	0%	
Total	21	100%	21	100%	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa adanya perubahan Tingkat pengetahuan responden dengan Tingkat pengetahuan baik dari 33,3% (pre-test) menjadi 61,9% (post-test). Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai p sebesar 0,000 (<0,005) yang berarti implementasi pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap Tingkat pengetahuan responden tentang stres dan manajemen stres.



Gambar 1. Pengisian daftar hadir oleh responden



Gambar 2. Pemaparan materi



Gambar 3. Simulasi butterfly hug



Gambar 4. Sesi diskusi dengan responden

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori usia dewasa tengah (24–45 tahun) dengan persentase 47,6%. Fase ini merupakan periode kritis karena individu menghadapi berbagai tekanan, seperti tanggung jawab pekerjaan, keluarga, dan sosial, yang berpotensi meningkatkan stres. Pemilihan teknik Butterfly Hug sebagai intervensi dinilai tepat karena metode ini mudah diaplikasikan dalam rutinitas harian, sehingga dapat menjadi strategi praktis bagi kelompok usia produktif yang membutuhkan manajemen stres efektif.

Dominasi responden perempuan (81%) sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa perempuan lebih responsif terhadap pendekatan manajemen stres berbasis emosi. Hal ini mungkin terkait dengan peran ganda perempuan dalam keluarga dan masyarakat yang mendorong kebutuhan untuk mengelola tekanan psikologis. Perempuan juga cenderung lebih terbuka dalam mencari solusi kesehatan mental, termasuk teknik relaksasi seperti Butterfly Hug, yang melibatkan aspek emosional dan spiritual.

Sebanyak 47,6% responden memiliki latar belakang pendidikan Sekolah Dasar. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pendidikan formal yang rendah berpotensi membatasi akses masyarakat terhadap informasi kesehatan mental. Edukasi melalui Butterfly Hug menjadi penting karena teknik ini tidak hanya mudah dipahami tetapi juga mengandalkan praktik langsung, sehingga dapat menutupi keterbatasan pengetahuan teoritis (Mahyuvu & Ramadhan, 2025). Hasil peningkatan pengetahuan dari 33,3% menjadi 61,9% pasca-intervensi membuktikan bahwa pendekatan sederhana efektif untuk kelompok dengan tingkat pendidikan heterogen.

Uji statistik menunjukkan pengaruh signifikan ($p = 0,000$) dari edukasi manajemen stres menggunakan Butterfly Hug. Peningkatan pengetahuan responden dari kategori "baik" sebesar 33,3% menjadi 61,9% mengonfirmasi bahwa intervensi berbasis komunitas mampu meningkatkan

kesadaran tentang pentingnya teknik pengelolaan stres. Hal ini selaras dengan teori health promotion yang menekankan peran edukasi dalam memberdayakan masyarakat untuk mengambil tindakan preventif (Lalla, 2024).

Butterfly Hug merupakan adaptasi dari terapi EMDR yang menggunakan stimulasi bilateral untuk menenangkan sistem saraf (Girianto et al., 2021). Gerakan menepuk dada secara bergantian merangsang respons relaksasi dengan menurunkan kortisol dan ACTH, sekaligus meningkatkan endorfin. Proses ini tidak hanya bersifat fisiologis tetapi juga psikologis, karena afirmasi positif dan imajinasi yang menyertainya membantu individu membangun hubungan emosional dengan diri sendiri. Efek dual-attention stimulus ini menjelaskan mengapa teknik ini efektif mengurangi kecemasan dalam waktu singkat (Kurniawan & Sudarta, 2024).

Evaluasi kualitatif menunjukkan bahwa partisipan merasakan manfaat langsung dari Butterfly Hug, seperti peningkatan ketenangan, semangat hidup, dan pengurangan kekhawatiran. Lansia melaporkan penurunan kecemasan dan pergeseran pola pikir menjadi lebih optimis. Hal ini mencerminkan bahwa teknik ini tidak hanya bersifat individu tetapi juga berpotensi memperkuat ketahanan psikososial komunitas, terutama dalam menghadapi stresor kronis (Susanti et al., 2025).

Keunggulan Butterfly Hug terletak pada kemudahan aplikasi, biaya rendah, dan kemandirian pelaksanaannya (Hidayat & Wahyuni, 2024). Teknik ini dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan masyarakat sebagai upaya preventif jangka panjang. Keberhasilan Butterfly Hug perlu didukung oleh pelatihan berkelanjutan bagi kader kesehatan dan masyarakat. Edukasi harus disesuaikan dengan latar belakang budaya dan pendidikan untuk memastikan pemahaman yang holistik. Selain itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan periode evaluasi lebih panjang untuk mengukur keberlanjutan efek intervensi.

Temuan ini memberikan dasar bagi pemerintah daerah, untuk memasukkan Butterfly Hug ke dalam program promotif dan preventif kesehatan jiwa. Kolaborasi antara dinas kesehatan, lembaga swadaya masyarakat, dan tokoh agama dapat memperluas jangkauan intervensi, terutama bagi kelompok rentan seperti perempuan dan lansia. Dengan demikian, upaya menekan prevalensi gangguan mental dapat dilakukan secara lebih inklusif dan berkelanjutan.

Kombinasi pendekatan edukatif dan teknik Butterfly Hug terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam mengelola stress (Kurniawan & Sudarta, 2024). Model ini tidak hanya relevan untuk konteks daerah Jember tetapi juga dapat direplikasi di daerah lain dengan karakteristik serupa. Keberhasilan intervensi ini menegaskan bahwa kesehatan mental harus menjadi prioritas dalam agenda pembangunan berkelanjutan.

SIMPULAN DAN SARAN

Skrining kesehatan bagi warga RW 24 Desa Sukorambi perlu dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat kesehatan jiwa masyarakat dan menentukan siapa yang membutuhkan penanganan lebih

lanjut, terutama pada masyarakat yang mengalami gangguan jiwa yang memerlukan perhatian medis segera. Selain itu, edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan wawasan tambahan kepada masyarakat tentang kesehatan mental, terutama bagi mereka yang berisiko mengalami gangguan kejiwaan. Salah satu kegiatan yang telah dilaksanakan adalah edukasi dengan tema "Pengaruh Edukasi Manajemen Stres melalui Butterfly Hug", yang menjelaskan konsep stres serta dampaknya terhadap aspek psikososial yang berpotensi memicu gangguan jiwa. Oleh karena itu, penerapan manajemen stres menjadi hal penting dalam mencegah gangguan kesehatan mental. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari peserta yang antusias mengikuti pemaparan materi serta demonstrasi teknik Butterfly Hug.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak yang berperan penting dalam terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya Kelompok G sebagai tim terutama Amirotul Urfiya Zahro, Berliana Ahadiyah, serta pihak yang telah membantu dan membagikan pengalaman serta ilmunya dalam pengabdian masyarakat ini. Mohon maaf apabila terdapat kekurangan dalam penyusunan jurnal ini. Semoga dapat memberikan manfaat bagi masyarakat terutama bagi masyarakat yang memiliki masalah psikologis. Kami mengharapkan masukan dan saran yang membangun guna meningkatkan mutu dan efektivitas pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Afandi, A. T., Asmaningrum, N., & Ardiana, A. (2023). Health Education in Adolescents about Stress Management in Dealing with the COVID-19 Vaccine Program: Pendidikan Kesehatan pada Remaja tentang Manajemen Stres dalam Menghadapi Program Wajib Vaksin COVID-19. *Journal of Community Empowerment for Multidisciplinary (JCEMTY)*, 1(2), 84–89. <https://doi.org/10.53713/jcemty.v1i2.64>
- Agustini, N. I. B., Israfil, N. P. A. R. D., Wayan, I., & Cahyadi, H. S. (2024). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Literasi Remaja Tentang Kesehatan Mental. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(9), 3945-3958. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.15741>
- Amira, I., Hendrawati, H., Maulana, I., & Senjaya, S. (2023). Penyuluhan tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Pondok Pesantren Miftahul Hidayah Kelurahan Lebakjaya Kecamatan Karangpawitan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(4), 1693-1704. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.9479>
- Anggraeni, L. (2024). Perspektif Global Kesehatan Mental Kaum Pemuda (Remaja, Adolesen & Dewasa Awal) Di Amerika Serikat, Eropa, Negara Persemakmuran & Asia Tenggara Tahun 2024: Sebuah Tinjauan Pustaka Sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(2), 34-61. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v10i2.140>
- Bolton, P., West, J., Whitney, C., Jordans, M. J., Bass, J., Thornicroft, G., ... & Raviola, G. (2023). Expanding mental health services in low-and middle-income countries: A task-shifting framework for delivery of comprehensive, collaborative, and community-based care. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, e16. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.5>

- Buanasari, A., & Nurmansyah, M. (2022). Pelatihan Manajemen Stress Kepada Penderita Penyakit Kronis di Desa Warisa. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(1), 274-283. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i1.5348>
- Cagaoan, M. S. F., Dayrit, A. C. D., Vega, A. C. R. D., & Flores, M. J. V. (2023). Effectiveness of the Butterfly Hug Method to the Level of Mental Health Status of Senior Citizens Living in a Selected Healthcare Facility: Basis for Adjunct Therapy. *Journal of Rural Community Nursing Practice*, 1(2), 185–209. <https://doi.org/10.58545/jrcnp.v1i2.119>
- Choirulloh, A., Alfianto, A. G., Muntaha, & Ulfah, M. (2024). Test of the Validity and Reliability of Mental Health in Preventing Bullying Through Positive Behavior in Adolescents. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 4(1), 103–109. <https://doi.org/10.53713/nhsj.v4i1.341>
- 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>
- Hartono, D., & Cahyati, P. (2022). Peningkatan Kesehatan Jiwa Masyarakat Melalui Psikoedukasi Kesehatan Jiwa Kepada Kader Posyandu Di Wilayah Puskesmas Cigeureung Kota Tasikmalaya. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 11(1), 55-58. <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v11i1.36988>
- Hasan, M., & Mud'is, H. (2022). Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual. *Fastabiq: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 40-55. <https://doi.org/10.47281/fas.v3i1.105>
- Hidayat, A. N., & Wahyuni, R. (2024). Butterfly Hug Therapy in Enhancing Self-Acceptance Among High School Female Students. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 4(12), 11952–11965. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v4i12.50105>
- Kurniawan, & I Wayan Sudarta. (2024). Effectiveness Of Butterfly Hug Therapy On Reduction Of Stress And Anxiety Of Students' Anatomy Laboratory Examination Basic Biomedical Sciences Diploma 3 Nursing Study Program. *Journal of Health Research and Technology*, 2(1), 67–71. <https://doi.org/10.58439/jhrt.v2i1.176>
- Kurniyawan, E. H., Dewi, E. I., Wuryaningsih, E. W., Deviantony, F., & Fitria, Y. (2022). Strengthening the Mental Health of Elderly Farmers After the COVID-19 Pandemic: Penguatan Kesehatan Mental Petani Lansia Pasca Pandemi COVID-19. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 20–27. <https://doi.org/10.58545/djpm.v1i1.27>
- Kurniyawan, E., Septia Pratiwi, D., Kurniasari, A., Putri Sonya, K., Khoiro Maulidia, I., Rosyidi Muhammad Nur, K., & Endrian Kurniawan, D. (2024). Management Stress On Farmers In Agricultural Areas. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 4(1), 96–102. <https://doi.org/10.53713/nhsj.v4i1.333>
- Kustiawan, R., Somantri, I., & Aryanti, D. (2022). Pelatihan Kader Sehat Jiwa Dengan Pendekatan Manajemen Stress Dan Terapi Seft Sebagai Upaya Tanggap Bencana. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1–4. <https://doi.org/10.37160/emass.v4i2.18>
- Lalla, N. (2024). Community empowerment in improving health status. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia*, 1(1), 09–14. <https://doi.org/10.61099/jpmei.v1i1.32>
- Lazzaroni, E., Invernizzi, R., Fogliato, E., Pagani, M., & Maslovaric, G. (2021). Coronavirus Disease 2019 Emergency and Remote Eye Movement Desensitization and Reprocessing Group Therapy With Adolescents and Young Adults: Overcoming Lockdown With the Butterfly Hug. *Frontiers in Psychology*, 12, 701381. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.701381>
- Mahyuvi, & Sukma Cahya Ramadhan. (2025). Exploring the Effectiveness of Self-Healing Butterfly Technique for Anxiety Management: A Systematic Review. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 240–250. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v4i1.4775>
- Mardiyanti, D., Kurniawati, I., & Timur, W. W. (2024). Penyuluhan Psikoedukasi Manajemen Stress Akademik pada Siswa di SMK Islam Sudirman, Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (IJCE)*, 6(2), 268–273. <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i2.3564>

- Nurani, V., Aisyiah, & Asri Nurani, I. (2022). The Effect of Health Promotion through Animation Videos on Adolescent's Knowledge related to Drugs Abuse. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(3), 198–202. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i3.96>
- Prom-Wormley, E. C., Clifford, J. S., Bourdon, J. L., Barr, P., Blondino, C., Ball, K. M., Montgomery, J., Davis, J. K., Real, J. E., Edwards, A. C., Thiselton, D. L., Creighton, G. C., Wilson, D., & Newbille, C. (2021). Developing community-based health education strategies with family history: Assessing the association between community resident family history and interest in health education. *Social Science & Medicine*, 271, 112160. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.02.011>
- Susanti, Esa Lalita Candra, Rina Anggraeni, Riani Pradara Jati, Livana PH, & Amel Dawod Kamel Gouda. (2025). The Effect of Self-Healing Butterfly Hug on Anxiety Levels. *Journal Of Nursing Practice*, 8(2), 407–418. <https://doi.org/10.30994/jnp.v8i2.668>