

REGULASI EMOSI DENGAN METODE *BUTTERFLY HUG* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

*Sri Hartini¹, Ardea Sri Pramesti², Anisa Indriyani³, Anniez Rachmawati Musslifah⁴

Prodi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora Dan Seni

¹Universitas Sahid Surakarta Jln, Adi Sucipto No 154 Jajar, Surakarta

*tinii12tn@gmail.com¹, deapramesty6@gmail.com², anisaindriyani65@gmail.com³,
rachnawatianniez@gmail.com⁴

*Corresponding author

Email : tinii12tn@gmail.com

Sebagai mahasiswa, sering kali dihadapkan dengan kesibukan-kesibukan perkuliahan yang ada. Selain itu, mahasiswa juga harus berhadapan dengan banyaknya peran dalam kehidupan. Peranan-peranan inilah yang menjadi pemicu dalam dinamika antar peran. Benturan dan masalah ini yang bisa menjadi stimulus-stimulus terhadap emosi negatif seperti rasa marah, cemas, kecewa, stress bahkan depresi. Maka dari itu, perlu adanya regulasi emosi untuk menetralkan perasaan-perasaan negatif tersebut. Regulasi emosi berarti cara mengendalikan dan mengelola berbagai jenis emosi yang datang supaya tidak menimbulkan efek negatif untuk individu maupun orang lain disekitarnya. Salah satu metode regulasi emosi yang dapat dilakukan adalah metode butterfly hug. Metode butterfly hug merupakan metode yang dilakukan dengan cara menyilangkan dan mengepalkan tangan ke pundak atau ke dada sambil ditepuk-tepuk. Sementara itu, mahasiswa diminta untuk mengungkapkan apa yang sedang mereka rasakan atau melakukan afirmasi positif kepada diri sendiri. Tujuan pengabdian ini diharapkan dapat mengatasi masalah yang dihadapi mahasiswa dalam mengendalikan emosi negatif. Pengabdian dengan metode ceramah, dilanjutkan praktik regulasi emosi dengan metode butterfly hug, serta sesi tanya jawab yang dilakukan oleh narasumber terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan para mahasiswa dalam meregulasi emosi pada diri sendiri.

Kata kunci: regulasi emosi, butterfly hug

ABSTRACT

As a student, you are often faced with busy lectures. Apart from that, students also have to deal with many roles in life. These roles are the triggers for the dynamics between roles. These conflicts and problems can become stimuli for negative emotions such as anger, anxiety, disappointment, stress and even depression. Therefore, there is a need for emotional regulation to neutralize these negative feelings. Emotional regulation means how to control and manage various types of emotions that come so that they do not cause negative effects for the individual or other people around them. One method of emotional regulation that can be used is the butterfly hug method. The butterfly hug method is a method that is done by crossing and clenching your hands onto your shoulders or chest while being patted. Meanwhile, students are asked to express what they are feeling or make positive affirmations to themselves. The aim of this service is expected to be to overcome the problems faced by students in controlling negative emotions. Service using

the lecture method, followed by the practice of emotional regulation using the butterfly hug method, as well as a question and answer session conducted by the resource person proved to be effective in increasing students' knowledge in regulating their own emotions.

Keywords: *emotional regulation, butterfly hug*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan peserta didik yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi atau Universitas, serta individu yang harus mulai menyiapkan keintelektualan dalam keterlibatannya pada masyarakat dan lingkungan. Mahasiswa merupakan individu yang memasuki fase dewasa awal dimana individu sedang diperhadapkan dengan berbagai masalah-masalah dalam kehidupan, baik dalam akademik maupun sosial (Sarwono, 2018). Hurlock (2003) mengungkapkan bahwa fase masa dewasa awal dimulai dari usia 18 sampai usia 40 tahun. Pada fase ini, individu diharapkan dapat memainkan peran baru, seperti mencari nafkah, menjadi suami/istri dan orang tua. Selain memainkan peran baru, individu yang mulai memasuki dewasa awal juga diharapkan dapat mengembangkan sikap, keinginan serta nilai-nilai yang baru yang sesuai dengan tugas-tugas yang ada pada fase dewasa awal. Menurut Santrock, 1999) masa dewasa awal masuk dalam fase transisi, baik secara fisik, intelektual serta peran sosial, beralihnya pandangan egosentris ke pandangan yang empati serta masa eksplorasi identitas individu mulai dari pekerjaan, hubungan romantic serta perasaan. Sehingga, dari pernyataan tersebut bisa disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan individu yang memiliki keinginan untuk mengeksplorasi diri lebih jauh.

Sebagai mahasiswa, sering kali dihadapkan dengan kesibukan-kesibukan perkuliahan yang ada. Selain itu, mahasiswa juga harus berhadapan dengan banyaknya peran dalam kehidupan. Peranan-peranan inilah yang menjadi pemicu dalam dinamika antar peran. Benturan dan masalah ini yang bisa menjadi stimulus-stimulus terhadap emosi negatif seperti rasa marah, cemas, kecewa, stress bahkan depresi.

Emosi merujuk pada perasaan dan pemikiran karakteristiknya, keadaan biologis, psikologis, dan serangkaian kecenderungan tindakan sehingga ketika individu menghadapi suatu emosi tertentu, maka manusia akan bertindak sesuai dengan emosi yang ia rasakan (Goleman, 2015). Misalnya ketika individu merasa bersalah atas perilakunya, maka, ia akan merasakan gelisah serta cemas karena telah berbuat kesalahan. Hal ini yang menjadikan control emosi itu menjadi penting, karena pada saat mahasiswa sudah mengetahuinya, maka mahasiswa bisa mengontrol emosi yang dimilikinya.

Sehingga diperlukannya regulasi emosi untuk mengontrol apa yang dilakukan individu terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi emosi memiliki jangkauan luas diberbagai aspek, mulai dari aspek biologi, sosial, dan tingkah laku. Usia seseorang dapat mempengaruhi regulasi emosi pada individu. Regulasi emosi yang dimiliki individu sudah dimiliki sejak bayi hingga dewasa. Kemampuan ini terus berkembang bersamaan dengan pengalaman-pengalaman emosi yang terjadi pada individu. Kemampuan regulasi emosi yang dimiliki dewasa awal terutama oleh mahasiswa lebih bervariasi dan dapat dilakukan kapanpun atau fleksibel sesuai dengan tuntutan lingkungan sosial tempatnya tinggal. Mahasiswa yang regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kualitas hubungan yang baik juga dengan sosialnya. Sedangkan, mahasiswa yang memiliki keterampilan yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam kompetensi sosial dan penyesuaian diri di lingkungannya.

Regulasi dapat mempengaruhi perilaku serta penalaman seseorang. Salah satu metode yang bisa dilakukan untuk meregulasi emosi individu adalah dengan metode butterfly hug. Butterfly hug dilakukan untuk meditasi membantu memberikan efek rileks kepada tubuh (Artaguna et al., 2022). Butterfly hug merupakan suatu metode terapi dengan memberikan saran kepada diri sendiri agar merasa lebih baik. Metode ini terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah serta dapat membuat individu lebih tenang. Butterfly hug juga dapat memulihkan perasaan negative dan traumatis. Dengan pelatihan regulasi emosi, diharapkan mahasiswa dapat merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam dirinya serta mahasiswa dapat mengatur keadaan emosinya.

METODE PELAKSANAAN

Metode dalam pengabdian ini dibagi menjadi beberapa tahap yaitu:

1. Tahap pertama adalah persiapan seminar pengabdian dengan tema "*Emotional Regulation*".
2. Tahap kedua, sambutan dari ketua pelaksana.
3. Tahap ketiga, pembacaan ayat suci Al-Qur'an.
4. Tahap keempat, penyampaian materi dari narasumber mengenai *emotional regulation*.
5. Tahap kelima, praktik meregulasi emosi dengan metode *butterfly hug* yang dipandu oleh narasumber.
6. Tahap keenam, sesi tanya jawab dan pembagian *doorprize*.
7. Tahap ketujuh, sesi foto bersama.
8. Penutup.
9. Setelah penutupan, dilanjutkan dengan acara buka bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian dengan tema “*emotional regulation*: menjadi pengendali emosi untuk diri sendiri” dilaksanakan pada hari Jum’at, 22 Maret 2024 pada pukul 15.00 WIB – selesai. Sasaran dari pengabdian ini yaitu mahasiswa psikologi di Universitas Sahid Surakarta. Pengabdian dengan metode ceramah, dilanjutkan praktik regulasi emosi dengan metode *butterfly hug*, serta sesi tanya jawab yang dilakukan oleh narasumber terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan para mahasiswa dalam meregulasi emosi pada diri sendiri. Emosi dapat diartikan sebagai ungkapan perasaan yang diluapkan melalui berbagai macam tindakan, dapat berupa kesedihan, kebahagiaan, dan lain sebagainya, tergantung stimulus-stimulus yang menjadi pemicunya. Pada dasarnya emosi manusia terdiri dari dua macam, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif contohnya adalah bahagia dan senang, sedangkan emosi negatif contohnya adalah marah, sedih, kecewa dan takut. Sesuai dengan Robbins dan Judge (2015) yang mengatakan bahwa ada dua jenis emosi: emosi positif dan emosi negative. Emosi positif diwujudkan dalam bentuk kegembiraan maupun ketenangan diri yang menciptakan afek positif, sedangkan emosi negative bermanifestasi sebagai suasana tegang, stress dan ketakutan yang bergabung membentuk afek negative. Ketika menghadapi emosi positif para mahasiswa dapat menerima emosi tersebut dengan baik karena tujuannya berdampak pada hasil yang positif pula bagi mereka. Hal ini senada dengan Puspita (2019) yang mengatakan bahwa emosi positif perlu diterima untuk kemudian disyukuri guna memperkuat motivasi seseorang dalam bertindak positif menuju tujuan yang positif. Berbanding terbalik ketika para mahasiswa dihadapkan dengan emosi negatif, mereka cenderung kesulitan dengan cara mengendalikan emosi negatif tersebut. Misalnya saja ketika marah menjadi tempramen, ketika sedih menjadi sering melamun, ketika kecewa menjadi kurang produktif, dan ketika takut menjadi tidak berani mengambil keputusan. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengalami luka batin yang sulit untuk dilupakan apalagi untuk memaafkan. Menurut Puspita (2019), emosi negative yang tidak dikelola dengan baik akan berpotensi menjadi tumpukan emosi negative yang berdampak pada gangguan emosi maupun perilaku individu. Oleh karena itu, dibutuhkan regulasi emosi untuk mengontrol apa yang dilakukan individu terhadap emosi yang dimilikinya.

Regulasi emosi berarti cara mengendalikan dan mengelola berbagai jenis emosi yang datang supaya tidak menimbulkan efek negative untuk individu maupun orang lain disekitarnya. Menurut Gross (2006) regulasi emosi merupakan pengaturan emosi yang mengacu pada serangkaian proses. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan emosi negative, pada kegiatan ini narasumber memberikan tiga cara, diantaranya adalah mengakui masalah yang sedang dihadapi, memberikan solusi pada masalah yang dihadapi, dan berdo’a

kepada tuhan agar diberikan kemudahan untuk mendapatkan solusi pada masalah yang sedang dihadapi. Namun pada kenyataannya banyak mahasiswa yang lebih senang memendam masalahnya sendiri daripada menceritakan masalahnya pada orang yang dipercaya. Pada akhirnya hal tersebut berdampak pada individu yang tidak mampu mengatasi masalahnya sendiri, sehingga perlu sekali mengenali masalah yang dihadapi, serta memberikan solusi pada masalah yang dihadapi hingga masalah tersebut terselesaikan (Rahmasari, 2020). Selain itu, narasumber juga menerapkan praktik relaksasi pada mahasiswa yang bertujuan untuk *release* emosi. Relaksasi merupakan bentuk terapi dengan cara memberikan instruksi pada seseorang untuk menutup mata dan fokus pada pernafasan sehingga tercipta keadaan yang nyaman dan tenang pada individu yang melakukan pelatihan relaksasi. Akibat dari perasaan rileks dan tenang tersebut, mahasiswa dapat mengontrol pola pikir dan tingkah laku yang positif.

Praktik kedua yaitu relaksasi dengan metode *butterfly hug*, metode ini dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun dengan cara menyilangkan dan mengepalkan tangan ke pundak atau ke dada sambil ditepuk-tepuk. Menurut Jarero dan Artigas (2012) ada beberapa prosedur dalam melakukan *butterfly hug* yaitu: a) Temukan lokasi yang nyaman dan tenang, lalu duduk tegak dengan punggung lurus. b) Perlahan tutup kedua mata atau tertutup sedikit terbuka dan mulailah menarik nafas secara perlahan sekitar 3-5 kali. c) Kemudian perlahan-lahan mulai mengetuk atau mengepalkan jari-jari secara bergantian, lakukan Pelukan Kupu-Kupu 4 hingga 6 kali (selama fase pemrosesan). d) Meminta individu untuk menceritakan apa yang mereka rasakan atau melakukan sedikit afirmasi positif. e) lakukan kembali kepakkan sayap hingga emosi yang dirasakan stabil dan nyaman. Menurut Creswell, dkk (2005) pengungkapan perasaan berupa afirmasi positif terhadap diri sendiri terbukti efektif dapat mengurangi perasaan tertekan seperti stress. Sedangkan Jarero & Artigas (1998) menggunakan metode *butterfly hug* untuk menyembuhkan luka batin akibat trauma masa lalu. Sehingga praktik regulasi emosi yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat mengatasi masalah yang dihadapi mahasiswa dalam mengendalikan emosi negative. Praktik *butterfly hug* dapat diterapkan sehari sekali dengan menyelipkan berbagai kalimat positif pada diri sendiri, sehingga diharapkan dapat menurunkan tekanan batin dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi suatu permasalahan. Hal ini sesuai dengan Apriliani (2018) yang mengatakan bahwa afirmasi positif adalah sekumpulan kalimat positif sederhana yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam mengatasi sesuatu dan membuat pikiran menjadi positif.

SIMPULAN

Pengabdian dengan tema “*emotional regulation*: menjadi pengendali emosi untuk diri sendiri” yang menggunakan metode ceramah, dilanjutkan praktik

regulasi emosi dengan metode *butterfly hug*, serta sesi tanya jawab yang dilakukan oleh narasumber terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan para mahasiswa dalam meregulasi emosi pada diri sendiri. Metode *butterfly hug* merupakan metode yang dilakukan dengan cara menyilangkan dan mengepalkan tangan ke pundak atau ke dada sambil ditepuk-tepuk. Sementara itu, mahasiswa diminta untuk mengungkapkan apa yang sedang mereka rasakan atau melakukan afirmasi positif kepada diri sendiri. Metode regulasi emosi dengan menggunakan *butterfly hug* merupakan salah satu cara yang cukup efektif dilakukan untuk mengurangi stres dan emosi negatif yang sedang dirasakan bila dilakukan dengan kusyuk dan konsentrasi yang baik.

SARAN

Meregulasi emosi dengan metode *butterfly hug* dapat dilakukan secara mandiri di manapun dan kapanpun. Akan lebih efektif bila dilakukan di tempat yang tenang atau sebelum tidur di malam hari, serta dilakukan secara kusyuk dan konsentrasi yang baik. Metode ini merupakan salah satu cara yang cukup efektif untuk meregulasi emosi dalam diri seseorang serta dapat mengurangi stres yang sedang dirasakan.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggraini F.N, dkk. 2023. Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi pada Siswa SMP. Reswara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat. 4(2), 1198-1205
- Anggrainy N.E, dkk. 2023. Pelatihan Pengelolaan Emosi pada Mahasiswa IAIN Manado. Tarsius: Jurnal Pengabdian Tarbiah, Religius, Inovatif, Edukatif, dan Humanis. 5(1), 35-39
- Dewi Sri. 2021. Strategi Regulasi Emosi dalam Menangani Masalah pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade'-Malebbi IAIN Parepare. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Parepare.
- Firdauza I.A.L & Farah F.T. 2021. Regulasi Emosi Remaja dari Ibu Pekerja Migran dan Non Migran. Jurnal Penelitian Psikologi. 12(1), 1-8
- Kadri F, dkk. 2023. Butterfly Hug untuk Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi. Journal of Correctional Issues. 6(1), 181-196
- Mayliyan A.K & Eka B. 2022. Pengaruh Afirmasi Positif terhadap Depresi, Ansietas, dan Stres Warga Binaan di Rutan pada Kasus Penyalahgunaan Napza. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia. 10(4), 683-690

- Mirza, R. 2021. Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Subjective Well-Being pada Penyandang Tuna Rungu di Kota Binjai. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*. 12(1), 21-30
- Pristianto, A, dkk. 2022. *Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan pada Siswa MAN 2 Surakarta*. *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*. 3(1), 36-46
- Puspita S.M.2019. Kemampuan Mengelola Emosi sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *Seling: Jurnal Program Studi PGRA*. 5(1)