



Efektifitas Metode *Butterfly Hug* untuk Mengurangi Trauma Kekerasan dalam Pacaran (*Dating Violence*) Studi untuk Mahasiswa Uhamka

Agil Mahardika*¹, Cici Yulia²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Indonesia

E-mail: mahardikaa288@gmail.com, ciciyulia@uhamka.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2023-09-17 Revised: 2023-10-23 Published: 2023-11-01	<p>The purpose of this study was to find out how well the butterfly hug method works to reduce the trauma of dating violence. The examination strategy used in this exploration is a quantitative trial research using quantitative experimental techniques with a pre-experimental design approach in the form of a one-group pretest-posttest design. In this plan, a pre-test was carried out before being given treatment. Thus the results of the treatment can be said to be more precise, because of the difference between before being given treatment and after being given treatment. The results of this study were obtained based on the paired T test, which obtained the result that the average before giving the butterfly hug was 44.56 with a standard deviation value of 12,421, while the average after giving the butterfly hug was 26.78 with a standard deviation value of 11,122. The mean difference was 17,778, the value was positive, thus information was obtained that there was a decrease in the average value of dating violence trauma after being given a butterfly hug. Besides that, the value of Sig. of 0.017 < 0.05, thus it can be concluded that the average trauma of dating violence before and after giving butterflyhud is different. Because the value of Sig. < 0.05, H0 is rejected and H1 is accepted, which shows that dating violence trauma has a similar effect to butterfly hug.</p>
Keywords: <i>Butterfly Hug;</i> <i>Dating Trauma;</i> <i>Violence.</i>	
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2023-09-17 Direvisi: 2023-10-23 Dipublikasi: 2023-11-01	<p>Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik metode pelukan kupu-kupu bekerja untuk mengurangi trauma kekerasan dalam pacaran. Strategi pemeriksaan yang digunakan dalam eksplorasi ini adalah penelitian uji coba kuantitatif dengan menggunakan teknik kuantitatif eksperimen dengan pendekatan pre-eksperimental <i>design</i> dengan bentuk <i>one-group pretest-posttest design</i>. Pada perencanaan ini dilakukan pre-test sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian akibat dari perlakuan dapat dikatakan lebih tepat, karena perbedaan antara sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Hasil dari penelitian ini diperoleh berdasarkan uji paired T, yang dimana memperoleh hasil bahwasanya rata-rata sebelum pemberian <i>butterfly hug</i> sebesar 44.56 dengan nilai standar deviasi sebesar 12.421, sedangkan rata-rata sesudah diberikan pemberian <i>butterfly hug</i> sebesar 26.78 dengan nilai standar deviasi sebesar 11.122. Selisih mean sebesar 17.778, nilai tersebut positif dengan demikian didapatkan informasi bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata trauma kekerasan dalam pacaran setelah diberikan <i>butterfly hug</i>. Selain itu pada didapatkan nilai Sig. sebesar 0.017 < 0.05, dengan demikian dapat diputuskan bahwa rata-rata trauma kekerasan dalam pacaran sebelum dan sesudah pemberian <i>butterfly hug</i> berbeda. Karena nilai Sig. < 0.05, H0 ditolak dan H1 diterima, yang menunjukkan bahwa trauma kekerasan dalam pacaran memiliki efek yang mirip dengan <i>butterfly hug</i>.</p>
Kata kunci: <i>Butterfly Hug;</i> <i>Trauma Berpacaran;</i> <i>Kekerasan.</i>	

I. PENDAHULUAN

Fenomena kekerasan dalam masa berpacaran pada beberapa tahun ini mengalami peningkatan. Berbagai berita televisi, media cetak dan daring memberitakan berbagai masalah kekerasan pada masa pacaran. Penelitian Putri (2012) tentang kekerasan dalam pacaran menunjukkan wujudnya berupa kekerasan emosional, kekerasan verbal, perilaku yang suka mengontrol, kekerasan fisik, dan kekerasan seksual. Agresi pada masa berpacaran dikategorikan sebagai

physical violence, psychological abuse dan sexual coercion (Zahra & Yanuvianti, 2017). Mendorong, memukul, menampar dan melempar benda-benda dapat dikategorikan dalam *physical violence*. *Psychological abuse* berupa teriakkan, penghinaan serta pemberian nama ataupun panggilan-panggilan tertentu yang sifatnya merendahkan. *Sedangkan sexual coercion* adalah tindakan yang melibatkan pemaksaan terhadap pasangan yang tidak menginginkan aktivitas seksual dengan menggunakan kekerasan.

Kekerasan dalam pacaran (KDP) adalah setiap demonstrasi kejahatan yang dilakukan terhadap seorang kaki tangan, baik fisik, seksual, mendalam atau mental, serius oleh kaki tangan yang belum menikah. Karena ketidaksetaraan gender sudah mendarah daging di semua struktur sosial, inilah komponen kekerasan terhadap perempuan yang saat ini menjadi isu global. Fantasi-fantasi yang ditanamkan di mata publik sekaligus berdampak pada generasi muda dalam menyelesaikan persoalan keganasan pacaran, istilah hasrat merupakan indikasi cinta, anggapan setelah kebrutalan akan tampak kedekatan. Dalam tahun terakhir tercatat yaitu tahun 2020, kasus kekerasan dalam pacaran selalu menempati posisi 3 besar kasus kekerasan di ranah privat terbanyak selain kekerasan terhadap istri dan kekerasan terhadap anak perempuan yakni sejumlah 1.309 kasus.

Kekerasan dalam pacaran memengaruhi wanita, secara harfiah, mental, dan finansial. Efek nyata, khususnya masalah yang tak tertahankan pada organ regeneratif, kerusakan pada selaput dara, dan luka pada bagian tubuh yang berbeda karena perlawanan atau penganiayaan yang sebenarnya. Secara psikologis, korban biasanya mengalami kemarahan yang ekstrim, mengganggu, bersalah, aib, dan malu. Pengaruh yang ditarik keluar adalah sebagai luka atau pandangan negatif terhadap diri sendiri dan manusia. Menurut Baso dkk. (2002), faktor internal dan eksternal dari pelaku dan korban hampir identik dengan penyebab terjadinya kekerasan terhadap perempuan. Remaja, khususnya remaja putri, mengalami kekerasan dalam pacaran. Pemerintah dan organisasi profesi dapat menekan angka kekerasan dalam pacaran yang menempati urutan kedua setelah kekerasan terhadap perempuan dan terus meningkat.

Pada sisi lain dalam mengatasi rasa trauma yang khususnya berkaitan dengan trauma. Karena kasus kebrutalan tentu memiliki banyak strategi yang bisa dilakukan, salah satunya adalah teknik *butterfly hug*. Teknik stimulasi diri seperti *butterfly hug* dapat membantu orang merasa tidak terlalu cemas dan lebih nyaman. Teknik ini diciptakan oleh Lucina Artigas dan Ignacio Jarero saat membantu para penakluk badai besar di Acapulco, Meksiko pada tahun 1998. Karena metode ini telah berlaku dalam hal menghibur orang, *butterfly hug* kini telah berkembang menjadi praktik standar. Oleh spesialis, dokter, atau spesialis untuk mengobati kegugupan. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

mengenai efektifitas metode *butterfly hug* untuk mengurangi trauma kekerasan dalam pacaran (*dating violence*).

Identifikasi permasalahan yang terjadi dapat terlihat banyaknya kasus kekerasan dalam pacaran di Indonesia, yaitu pada tahun 2020 tercatat sejumlah 1.309 kasus dan menempati posisi 3 besar kasus kekerasan di ranah privat. Kekerasan dalam pacaran dapat memicu efek jangka panjang seperti trauma atau persepsi diri negatif tentang laki-laki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik *butterfly hug* mengurangi efek traumatis dari kekerasan dalam pacaran.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen memanfaatkan strategi eksplorasi kuantitatif dengan pendekatan konfigurasi pra-percobaan sebagai rencana *pretest-posttest* satu kelompok. Pada perencanaan ini dilakukan *pretest* sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat dikatakan lebih akurat karena terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Rencana ini menyinggung pemeriksaan Yudi Marihot dan Sapta Sari, (2022) sebagai berikut:

$O_1 \times O_2$

Keterangan:

O1 = Nilai Pre-test (Sebelum diberi tritmen)

O2 = Nilai Pos-test (Setelah diberi tritmen)

X = Perlakuan terhadap treatment yang Diberikan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif metode *butterfly hug* dalam mengurangi traumakekerasan dalam pacaran. Dalam penelitian ini subjek yang peneliti tuju adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka yang terindikasi mendapatkan perlakuan kekerasan pacaran. Maka dengan kondisi yang demikian peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode Purposive Sampling dengan jumlah 9 orang. Metode Purposive Sampling menurut Sandu Sitoyo & Ali Sodik (2015:66) adalah sebuah teknik untuk menentukan sampel dengan mempertimbangkan hal tertentu atau seleksi khusus. Pengambilan sampel ini dilakukan berdasarkan kriteria berikut:

1. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka
2. Sedang Menjalin Hubungan Pacaran

3. Saya pernah mengalami ataupun sedang mengalami kekerasan pacaran dalam suatu hubungan
4. Siap untuk menanggapi mengeksplorasi pertanyaan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

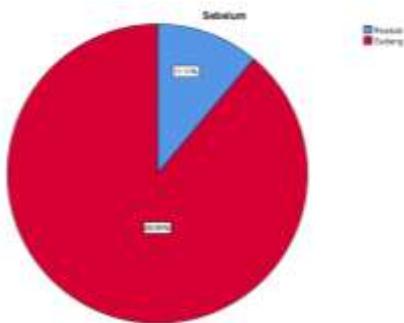
A. Hasil Penelitian

1. Hasil Deskriptif Statistik

Tabel 1. Deskriptif Data Sebelum Tritmen

Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	1	11.1
Sedang	8	88.9
Tinggi	0	0
Total	9	100.0

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa pada trauma kekerasan sebelum pemberian *butterfly hug* didapatkan hasil 1 responden memiliki kriteria rendah dengan presentase 11.1%, 8 responden memiliki kriteria sedang dengan presentase 88.9%, dan 0 responden memiliki kriteria tinggi dengan presentase 0%. Untuk memudahkan pembaca, maka peneliti juga menyajikan hasil dengan menggunakan diagram pie sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Pie Deskriptif Data Sebelum Tritmen

Selain dari menggunakan distribusi frekuensi, statistika deskriptif juga dapat menggunakan nilai mean, minimum, maksimum dan median. Berikut merupakan hasilnya yang disajikan ke dalam tabel:

Tabel 2. Deskriptif Data Sesudah Tritmen

No	Kriteria Data	Trauma Kekerasan Dalam Pacaran	
		Sebelum	Sesudah
1	Total Responden	9	9
2	Mean	44.56	26.78
3	Median	46	26
4	Nilai Terendah	19	7
5	Nilai Tertinggi	57	40

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa masing-masing responden baik sebelum dan sesudah pemberian *butterfly hug* yaitu sebanyak 9 responden.

Pada sebelum pemberian *butterfly hug*, didapatkan nilai rata-rata atau nilai mean sebesar 44.56, serta nilai median atau nilai tengah sebesar 46 dengan nilai tertinggi atau nilai maksimum sebesar 57 dengan nilai terendah sebesar 19. Sedangkan pada sesudah *butterfly hug* didapatkan mean sebesar 26.78 dengan median atau nilai tengah sebesar 26. Nilai tertinggi atau nilai maksimum sebesar 7 dengan nilai terendah sebesar 40.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Trauma Kekerasan Dalam Pacaran	Sig.	Keputusan
Sebelum <i>butterflyhug</i>	0.251	Normal
Sesudah <i>butterflyhug</i>	0.476	Normal

Berdasarkan dari tabel diatas diperoleh informasi bahwa nilai Sig. dari sebelum *butterfly hug* sebesar 0.251, sedangkan untuk sesudah *butterfly hug* sebesar 0.476. Karena seluruh nilai sig. > 0.05, maka dapat diputuskan bahwa data berdistribusi normal. Maka uji signifikansi hipotesis antara dua sampel berpasangan untuk mengetahui pengaruh pemberian *butterfly hug* terhadap trauma kekerasan dalam pacaran dilakukan dengan uji *Paired*.

Berdasarkan hasil uji kebiasaan yang telah dilakukan, maka dua contoh uji kepentingan spekulasi dua per dua untuk menentukan pemberian pelukan kupu-kupu pada penanggulangan cedera keganasan yang digunakan adalah uji *Paired T* Berpasangan, uji peringkat bertanda, digunakan untuk membandingkan nilai rata-rata variabel antara dua data sampel berpasangan. Berikut merupakan hasil dari uji *Paired T* yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji *Paired T*

Trauma Kekerasan	Mean ± SD	Selisih Mean	Sig.
Sebelum pemberian <i>butterflyhug</i>	44.56 ± 12.421	17.778	0.017
Sesudah pemberian <i>butterflyhug</i>	26.78 ± 11.122		

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh data bahwa normal sebelum pemberian pelukan kupu-kupu adalah 44,56 dengan standar deviasi senilai 12,421, sedangkan tipikal setelah pemberian *butterfly hug* adalah 26,78 dengan standar deviasi senilai 11,122. Kontras rata-rata adalah 17.778, nilainya positif, setelah semua data

diperoleh bahwa ada penurunan manfaat normal dari cedera kebrutalan kencan setelah diberi *butterfly hug*. selain mendapatkan Sig. sebesar $0,017 < 0,05$.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diketahui bahwasanya rata-rata sebelum pemberian *butterfly hug* sebesar 44.56 dengan nilai standar deviasi sebesar 12.421, sedangkan rata-rata sesudah diberikan pemberian *butterfly hug* sebesar 26.78 dengan nilai standar deviasi sebesar 11.122. Selisih mean sebesar 17.778, nilai tersebut positif dengan demikian didapatkan informasi bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata trauma kekerasan dalam pacaran setelah diberikan *butterfly hug*. Selain itu pada didapatkan nilai Sig. sebesar $0.017 < 0.05$, dengan demikian dapat diputuskan bahwa rata-rata trauma kekerasan dalam pacaran sebelum dan sesudah pemberian *butterfly hug* berbeda. Karena nilai Sig. < 0.05 , maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya Terdapat pengaruh pemberian *butterfly hug* terhadap trauma kekerasan dalam pacaran.

Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa *butterfly hug* dikenal efektif memulihkan perasaan negatif dan traumatis. Hal ini dibuktikan pada saat metode ini digunakan untuk menolong korban yang selamat dari bencana alam di Meksiko tahun 1998 untuk mengurangi perasaan traumatis yang dialami. Di mana *Butterfly Hug* mengarahkan pada perasaan masing-masing (seperti pengembangan mata atau ketegangan) yang diselesaikan dengan meletakkan kedua tangan di atas dada dan kemudian menyatukan kedua tangan seperti kepakan sayap kupu-kupu. Lakukan sambil rileks perlahan dan tarik napas dalam-dalam. Siapa saja, tanpa memandang usia, dapat melakukan teknik *Butterfly Hug* ini (Girianto, 2021).

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran tingkat trauma kekerasan dalam berpacaran sebelum pemberian *butterfly hug* berada pada tingkat yang sedang dengan presentase sebesar 88,9%. Dengan nilai rata-rata sebesar 44,56.
2. Gambaran tingkat trauma kekerasan dalam berpacaran setelah pemberian *butterfly hug*

mengalami penurunan dengan rata-rata nilai sebesar 26,78.

3. Terdapatnya pengaruh pemberian terapi *butterfly hug* terhadap trauma kekerasan dalam berpacaran yang dibuktikan dengan hasil uji *paired T* dengan nilai Sig sebesar $0,017 < 0,05$ yang menandakan terdapatnya penurunan trauma kekerasan dalam berpacaran setelah diberikan treatment *butterfly hug*.

B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan dan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa UHAMKA

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu treatment alternatif untuk membantu menurunkan rasa trauma yang diakibatkan dari kekerasan dalam berpacaran.

2. Program Studi BK UHAMKA

Penelitian ini dapat dijadikan acuan suatu kebijakan dengan menetapkan materi terapi *butterfly hug* sebagai terapi komplementer yang dapat membantu menurunkan rasa trauma yang diakibatkan juga dari kekerasan dalam berpacaran.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan agar tidak meneliti satu variabel bebas saja, akan lebih baik jika meneliti dan membandingkan efektifitas dua variabel bebas. Sebagai contohnya terapi *butterfly hug* dan terapi musik dengan melibatkan kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan design penelitian yang berbeda. Selain itu peneliti juga harus mempertimbangkan waktu tepat dan efektif untuk pemberian terapi *butterfly hug* itu sendiri, agar manfaat yang dihasilkan lebih berpengaruh terhadap penurunan tingkat rasa trauma yang diakibatkan dari kekerasan dalam berpacaran.

DAFTAR RUJUKAN

- Ariestina, D. (2009). Kekerasan Dalam Pacaran Pada Siswi Sma di Jakarta. Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (*National Public Health Journal*), 3(4), 161-170
- Florsheim, P. (2003). Adolescent Romantic Relations and Sexual Behavior. New Jersey: Lawrence Erlbaum.

- Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). *Butterfly Hug to Reduce Anxiety on Elderly*. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 295-300
- Joseph, S., & Liney, P. (2012). *Trauma, Recovery and Growth*. *New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.*
- Martini, N. L. A., Nerta, I. W., dan Sena, I. G. M. W. (2022). Pengaruh Meditasi Memaafkan Terhadap Peningkatan Life Satisfaction Dengan Mengembangkan Konsep Diri, Regulasi Emosi, dan Aktualisasi Diri Pada Ibu Rumah Tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 5(2), 199-214. <http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK/article/view/1898/1090>
- Rosalina. (2012). "Efektivitas Program Nasional Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Perkotaan Pada Kelompok Pinjaman Bergulir Di Desa Mantren Kec Karangrejo Kabupaten Madetaan". *Jurnal Efektivitas Pemberdayaan Masyarakat*, Vol. 01 No 01 (Februari 2012), h. 3.
- Salmaa, D. (2021, November 05). *Butterfly Hug: Metode Meredakan Emosi dalam Drama Korea It's Okay To Not Be Okay*. yoursey.id.
- Siswanto, & Aseta, P. (2021). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Tugas Akhir Masa Pandemi Covid-19. *Intan Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 31-40. <https://doi.org/10.52236/ih.v9i1.206>
- Wardhaugh, Ronald. 1986. *An Introduction to Sociolinguistics*. Oxford: Basil Blackwell