

Butterfly Hug Therapy: Pelatihan Bagi Ibu dengan Inner Child Negatif

Ade Chita Putri Harahap^{1*}, Dinda Permatasari Harahap², Sari Wardani Simarmata³, Armitasari⁴

¹ Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Jl. Willem Iskandar Pasar V Medan Estate, Medan, 20371, Indonesia

² Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PBSI, Medan 20223, Indonesia

³ Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Terbuka, Jl. Jenderal Ahmad Yani No.43 Kota Jakarta Timur, 13230, Indonesia

⁴ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Jl. William Iskandar Ps. V Medan Estate, Medan, 20221, Indonesia

*Corresponding author: adechitaharahap@uinsu.ac.id

Keywords: Butterfly Hug Therapy, Inner Child, Training for Mothers

Articles History

Submitted:

April 28th 2025

Revised:

May 20th 2025

Accepted:

May 26th 2025

Available Online:

May 30th 2025

E-ISSN: 3109-3043

Abstract Mental health is a crucial aspect of an individual's overall well-being. Untreated mental health conditions, particularly unresolved past trauma or issues related to the "inner child," can significantly influence a person's current behavior and attitudes. The inner child refers to the part of the self that retains emotional experiences from childhood, including unfulfilled joys and unmet needs, which continue to impact adult life. Contributing factors to the development of the inner child include family environment, parent-child relationships, and early emotional experiences. A wounded inner child may manifest through symptoms such as frustration, exaggerated emotional reactions, childish outbursts, difficulty in expressing emotions, low self-esteem, immaturity, and fear of abandonment. This community service activity aimed to provide training for mothers experiencing high levels of negative inner child symptoms through the implementation of Butterfly Hug Therapy. Participants were selected based on their elevated negative inner child scores. The training involved both theoretical sessions and practical exercises in Butterfly Hug Therapy, which consists of crossing the arms over the chest and gently tapping the shoulders alternately. This self-soothing technique helps individuals achieve a sense of safety, allowing them to process emotional experiences effectively. Previous studies have demonstrated that Butterfly Hug Therapy can reduce anxiety levels across age groups, enhance self-awareness, and strengthen emotional regulation. The results of this program indicated a significant reduction in negative inner child symptoms among the participating mothers. These findings suggest that Butterfly Hug Therapy is an effective, non-pharmacological intervention for addressing unresolved childhood emotional issues. The therapy promotes emotional regulation and cognitive processing by stimulating brain regions associated with perception, evaluation, and emotional control, ultimately reducing psychological stress.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental individu dipandang sebagai sebuah hal yang penting di dalam dirinya. Selain sehat secara fisik, individu yang dikatakan sehat jika memiliki mental yang baik. WHO mendefenisikan kesehatan mental sebagai kesejahteraan menyeluruh yang dimiliki oleh individu

yang mencakup aspek mental. Mental individu yang tidak dijaga memiliki dampak buruk bagi dirinya di masa saat ini dan masa yang akan datang. Individu yang memiliki gangguan kesehatan mental buruk berakibat pada kondisi belum selesainya individu tersebut dengan dirinya. Kondisi individu yang belum selesai dengan masa lalu mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang di kehidupan yang sedang dijalani. Kondisi tersebut bisa jadi diperoleh dari kejadian traumatic masa lalu, ketidaknyamanan kehidupan di masa lalu maupun kondisi yang tidak bisa dikendalikan yang dirasakan seseorang di masa lampau. Kondisi tersebut seringkali membuat individu tersebut menjadi traumatic bahkan belum bisa berdamai dengan masa lalu atau yang lebih sering disebut dengan *inner child*. *Inner child* merupakan fenomena yang mengacu pada bagian dari individu yang menyerap pengalaman emosional selama masa anak-anak (Wahhab et al., 2023).

Inner child juga didefinisikan sebagai bagian dari diri seseorang yang dihasilkan dari suatu pengalaman saat masih kecil yang berdampak pada kehidupan saat ini (Surianti, 2022). *Inner child* dibentuk oleh pengalaman awal dan berfungsi sebagai pusat emosional dan pengalaman individu diantaranya adalah kegembiraan dan keinginan yang tidak terpenuhi (Wahhab et al., 2023). Riset Whitfield dalam (Laela & Rohmah, 2021) menjelaskan bahwa setiap manusia memiliki *inner child*, yang merupakan bagian dari diri manusia yang masih membawa sifat dan emosi dari masa kecilnya, baik positif maupun negative. *Inner child* terbentuk dari pengalaman masa kecil dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku dan keputusan seseorang saat dewasa. adapun *inner child* yang sering muncul di diri seseorang diantaranya adalah pengalaman masa kecil yang kurang mendukung seperti rasa kesepian, ketakutan, atau kurangnya kasih sayang dari orangtua atau lingkungan sekitar dapat menimbulkan perasaan tidak aman dan cemas, sebaliknya pengalaman kecil yang penuh kasih sayang dan dukungan akan memberikan rasa aman dan percaya diri saat dewasa (Laela & Rohmah, 2021).

Inner child dipengaruhi oleh beberapa faktor yang bervariasi diantaranya adalah lingkungan keluarga, hubungan orangtua dan anak, serta pengalaman emosional (Bradshaw, 1993). *Inner child* yang dialami oleh orangtua yang dipengaruhi oleh distress psikologis terutama pada ibu, dapat berujung pada masalah regulasi emosi anak dan menciptakan dampak jangka panjang pada *inner child* mereka (Bradshaw, 1993). Dengan kata lain, kondisi mental orangtua dapat mempengaruhi kualitas interaksi yang terjadi antara orangtua dan anak yang berujung pada pembentukan perilaku dan emosi anak (Bradshaw, 1993). Beberapa ciri atau tanda dari *inner child* seseorang yang terluka menurut (Campbell- A, 2022) diantaranya adalah mengalami frustrasi, reaksi besar terhadap kebutuhan yang tidak terpenuhi, ledakan kekanak-kanakan, mengeluh bahwa tidak ada yang mengerti akan dirinya, kesulitan menjelaskan perasaan dirinya, memiliki harga diri yang rendah, ketidakdewasaan, dan takut ditinggalkan. Kondisi ini jika dibiarkan terus menerus akan berdampak pada kondisi mental seseorang.

Kondisi *inner child* pada orangtua terutama pada ibu sebaiknya diminimalisir, bahkan diharapkan bisa hilang dari diri ibu. Melalui berbagai treatment psikologis yang dilakukan oleh orang ahli (Psikolog/Konselor) diharapkan kondisi *inner child* ibu menjadi lebih baik terutama *inner child* negative. Salah satu treatment atau intervensi yang bisa diberikan adalah melalui *Butterfly Hug Therapy*. Teori ini berakar dari pemahaman bahwa stimulasi bilateral yang digunakan dalam terapi EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) dapat membantu individu untuk mengatur emosinya (Ramadhani et al., 2023). *Butterfly Hug Therapy* merupakan terapi yang digunakan untuk mengurangi kondisi kecemasan seseorang (Yuliana, Agustina, & Tresya, 2024). Purwanti dalam (Yuliana, Agustina, & Tresya, 2024) menjelaskan bahwa *Butterfly Hug Therapy* mampu memberikan ketenangan bagi individu secara cepat tanpa menggunakan obat-obatan. (Yuliana, Agustina, & Tresya, 2024) menjelaskan bahwa *butterfly hug* berfungsi dalam menstabilkan emosi, mengatur emosi individu itu sendiri dari kondisi panik menjadi tenang, serta meningkatkan kontrol dan fokus pada kondisi saat ini.

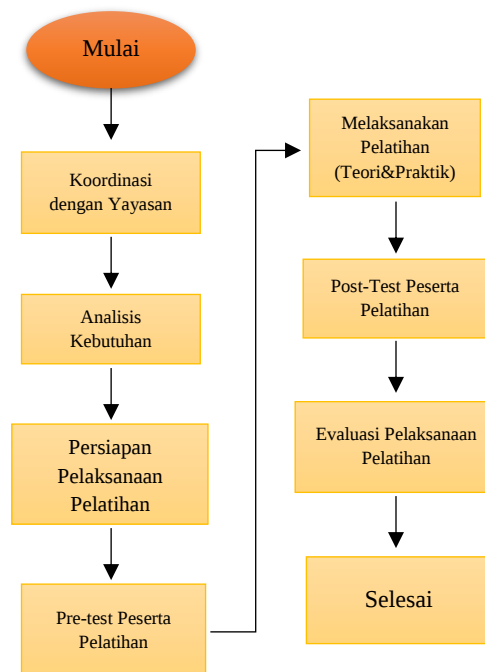
Butterfly Hug Therapy dilakukan dengan menyilangkan lengan individu di depan tubuh, mirip seperti posisi sayap kupu-kupu sambil membuat ketukan bergantian pada bahu. Rasa aman yang muncul dalam therapy ini menciptakan ruang bagi individu yang melakukannya untuk menghadapi dan memproses pengalaman emosional yang menekan dirinya (Ramadhani et al., 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *Butterfly Hug Therapy* terbukti mampu mengurangi kecemasan di berbagai kelompok usia dan kondisi psikologis. Sebuah studi menunjukkan bahwa terapi ini sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, memberikan efek menenangkan yang signifikan (Girianto et al., 2021). Selain itu, terapi ini tidak hanya berfungsi untuk meredakan kecemasan, tapi juga mampu meningkatkan kesadaran diri serta memperkuat koneksi emosional dengan diri sendiri (Yuliana, Agustina, & Tresya, 2024). Di samping itu, riset yang lebih luas menunjukkan bahwa teknik ini dapat diaplikasikan dalam konteks pendidikan untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademis dan stres emosional dalam kehidupan sehari-hari (Cagaoan et al., 2023). Melalui pelatihan *Butterfly Hug Therapy* pada orangtua terutama ibu yang memiliki kondisi *inner child* negative diharapkan mampu keluar dari kondisi traumatis masa lalu yang buruk sehingga berdampak pada pengasuhan di masa saat ini dan masa akan datang.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam melaksanakan pelatihan *Butterfly Hug Therapy* bagi ibu dengan *inner child* negative melalui pemaparan materi melalui presentasi dan praktik langsung berupa therapy yang dibimbing oleh tim pengabdian masyarakat. Pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan kondisi psikologis positif ibu dengan *inner child* negatif dan kondisi *inner child*

negative ibu menurun signifikan. Pelatihan ini dilakukan selama 2 hari di Yayasan Ar-Rahman Toba Samosir dan diberikan kepada orangtua terkhusus ibu yang memiliki kondisi *inner child* negative berada pada kategori tinggi. Kegiatan pelatihan dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu

Gambar 1. Diagram Alur Pelatihan *Inner Child* Negatif Pada Ibu



Pre-test

Sebelum memulai program pelatihan butterfly therapy, sangat penting untuk melakukan pre-test terhadap ibu dengan *inner child* negative yang akan mengikuti pelatihan. *Pre-test* bertujuan untuk mengukur kondisi *Inner child* negative pada ibu. Hasil dari pre-test menjadi titik acuan untuk mengukur perubahan *inner child* negative pada ibu. *Pre-test* dilakukan dalam bentuk pemberian skala likert *inner child* negative. *Pre-test* juga memberikan data awal yang berguna untuk mengukur keberhasilan program pelatihan secara objektif dengan membandingkannya dengan hasil *post-test* setelah pelatihan selesai (Haiduven et al., 2004; Marsden & Torgerson, 2012). Adapun kisi-kisi dari skala *inner child* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen *Inner child*

No	Variabel	Kisi-Kisi Instrumen
1	<i>Inner child</i>	<i>Co-Dependence</i> (Ketergantungan)
		<i>Offender Behaviors</i> (perilaku pelaku)
		<i>Narcissistic Disorders</i> (Gangguan Narsisitis)
		<i>Trust Issues</i> (Masalah kepercayaan)

No	Variabel	Kisi-Kisi Instrumen
		<i>Acting Out/Acting in Behaviors</i> (bertindak / meniru dalam perilaku)
		<i>Magical Beliefs</i> (Keyakinan)
		<i>Intimacy Dysfunctions</i> (Fungsing Keintiman)
		<i>Nondisciplined Behaviors</i> (Perilaku tidak disiplin)
		<i>Addictive/Compulsive Behaviors</i> (Perilaku Kompulsif adiktif)
		<i>Empathy</i> (empati)
		<i>Thought Distortions</i> (Penyebaran pikiran)

Pre-test yang diberikan kepada subjek penelitian yaitu orangtua/ibu untuk mengetahui kondisi *inner child* negatif pada ibu. Adapun hasil dari *pre-test* menunjukkan bahwa kondisi *inner child* negatif pada ibu cenderung berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut diperoleh dari penyebaran instrument yang dilakukan sebelum diberikan pelatihan atau psikoedukasi. Adapun gambaran dari hasil *inner child* negatif terdapat 5 ibu dengan kondisi *inner child* negatif berada pada akategori rendah dan 15 ibu dengan kondisi *inner child* negatif berada pada kategori tinggi yang dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil *Pre-test Inner child* Negatif Ibu

No	Nama (Inisial)	Kategori
1	SA	Tinggi
2	BU	Tinggi
3	SA	Tinggi
4	CP	Tinggi
5	SW	Sedang
6	WU	Sedang
7	SR	Tinggi
8	TU	Tinggi
9	AD	Sedang
10	DD	Sedang
11	DA	Tinggi
12	AR	Tinggi
13	AF	Tinggi
14	ZH	Tinggi
15	FR	Tinggi
16	LD	Tinggi
17	MH	Tinggi
18	AS	Tinggi
19	YA	Sedang
20	IR	Tinggi

Psikoedukasi *Butterfly Hug Therapy*

Materi yang disampaikan oleh Psikolog/Konselor kepada peserta pelatihan mencakup berbagai aspek dari *inner child* negatif. Peserta diberikan materi terlebih dahulu tentang *inner child* yang meliputi definisi *inner child*, aspek dari *inner child*, faktor yang mempengaruhi, indikator penyebab *inner child* negative. Memberikan pengetahuan bagaimana cara melakukan *self assessment inner child* negative pada diri sendiri dan cara mengatasi atau menurunkan kondisi *inner child* negative. Selanjutnya Psikolog/Konselor memberikan *Butterfly therapy* dengan beberapa tahapan berikut: (1) silangkan tangan didepan dada dengan masing-masing tangan menyentuh lengan atas atau bahu yang berlawanan; (2) posisikan jari tangan mengarah ke leher, bukan kearah lengan; (3) gerakkan tangan menepuk-nepuk lengan seperti sayap kupu-kupu yang mengepak lembut; (4) silahkan pejamkan kedua matanya; (5) sembari tangan bergerak, tarik napas dalam dan perlahan; (6) lakukan selama 1-3 menit hingga merasa lebih lega dan tenang. Selanjutnya, Psikolog/Konselor mengucapkan kata-kata positif yang memberikan penguatan bagi orangtua sehingga memperkuat keinginannya untuk keluar dari kondisi *inner child* negatif.

Evaluasi (*Post-test & feedback peserta*)

Post-test dilakukan pada pelatihan *Butterfly Hug* pada Ibu dengan *inner child* negatif sebagai bagian dari evaluasi untuk mengukur efektivitas pelatihan dan penurunan kondisi *inner child* negatif pada ibu. Setelah menyelesaikan sesi pelatihan *Butterfly Hug*, serta praktik langsung, peserta diberikan *post-test* untuk menguji pemahaman dan keterampilan mereka (Haiduven et al., 2004; Marsden & Torgerson, 2012). *Post-test* ini dirancang untuk menilai dan mengukur kondisi *inner child* negatif ibu. Hasil dari *post-test* tersebut menjadi indikator utama dalam mengevaluasi keberhasilan pelatihan, memberikan umpan balik bagi peserta dan Psikolog/Konselor, serta menjadi dasar untuk perbaikan program pelatihan di masa depan. Skala yang digunakan pada *post-test* sama dengan skala yang digunakan juga pada *pre-test*. Pemberian skala ini juga memberikan gambaran nyata mengenai sejauh mana pelatihan ini berhasil dalam menurunkan kondisi *inner child* negatif pada ibu. Adapun hasil yang didapatkan dari sebaran skala *inner child* negatif dan kondisi *inner child* negatif sebelum dan sesudah diberikan pelatihan dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Perbandingan kondisi *Inner child* Negatif sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *Butterfly Hug Therapy*

<i>Pre-Test</i>			<i>Pre-Test</i>	
No	Nama (Inisial)	Kategori	Nama (Inisial)	Kategori
1	SA	Tinggi	SA	Rendah
2	BU	Tinggi	BU	Rendah

<i>Pre-Test</i>			<i>Pre-Test</i>	
No	Nama (Inisial)	Kategori	Nama (Inisial)	Kategori
3	SA	Tinggi	SA	Rendah
4	CP	Tinggi	CP	Rendah
5	SW	Sedang	SW	Rendah
6	WU	Sedang	WU	Rendah
7	SR	Tinggi	SR	Rendah
8	TU	Tinggi	TU	Sedang
9	AD	Sedang	AD	Rendah
10	DD	Sedang	DD	Rendah
11	DA	Tinggi	DA	Rendah
12	AR	Tinggi	AR	Rendah
13	AF	Tinggi	AF	Rendah
14	ZH	Tinggi	ZH	Rendah
15	FR	Tinggi	FR	Rendah
16	LD	Tinggi	LD	Rendah
17	MH	Tinggi	MH	Sedang
18	AS	Tinggi	AS	Rendah
19	YA	Sedang	YA	Rendah
20	IR	Tinggi	IR	Sedang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil yang diperoleh, didapati bahwa kondisi *inner child* negatif ibu sebelum diberikan pelatihan berada pada kategori tinggi, yang artinya adalah ibu memiliki pengalaman masa lalu yang buruk atau tidak baik dan belum selesai (*unfinished business*). Gejala awal yang dirasakan oleh seseorang yang memiliki *inner child* adalah timbul rasa sedih, marah, takut dan rasa tidak nyaman pada dirinya yang disebabkan oleh adanya kondisi traumatic yang dipendam dalam dirinya (Surianti, 2022). Hal tersebut berakibat buruk bagi perkembangan psikis seseorang, dan individu tersebut akan cenderung menyalahkan dirinya atas seluruh masalah yang terjadi dalam dirinya. Keberadaan *inner child* tidak selalu tentang kesalahan yang dialami seseorang di masa lalu, namun juga masa sekarang yang dapat digunakan seseorang sebagai sebuah evaluasi dan penyeimbang sesuatu dalam memaknai sesuatu (Nuroh, 2022). Persada dalam (Nuroh, 2022) menjelaskan bahwa *inner child* dapat dilukai dan dibuka kembali jika tidak segera diatasi akan menimbulkan masalah di kemudian hari. Melalui pelatihan *Butterfly Hug Therapy*, diharapkan ibu dengan *inner child* negatif

mampu keluar dari situasi trauma negatif yang mengganggu kehidupannya. Pelatihan diberikan dengan menggunakan *Butterfly Hug Therapy* dengan didampingi oleh Psikolog/Konselor profesional. Pelatihan diberikan dengan tujuan untuk memberikan ruang yang terbuka bagi ibu untuk mengeluarkan segala emosi negatif yang terpendam dari dirinya hasil dari pengalaman masa lalu yang belum selesai. Perlu dipahami bahwa *inner child* merupakan bagian dari alam bawah sadar yang terbentuk dari pengalaman masa lalu seseorang. *Butterfly Hug Therapy* merupakan terapi yang tekniknya adalah dengan menyarankan pada diri pribadi untuk bisa merasa lebih baik lagi (Aulia et al., 2024). Terapi ini juga dapat mengobati perasaan yang negatif maupun traumatis (Aulia et al., 2024). Melalui pendampingan Psikolog/Konselor, *Butterfly Hug Therapy* diberikan di beberap sesi sampai dengan individu tersebut merasakan di kondisi yang dalam (*deep*) dan menyadari kondisi psikis nya yang negatif dan individu tersebut berkeinginan untuk keluar dari kondisi tersebut. *Butterfly Hug Therapy* yang diberikan mampu menmpengaruhi penurunan kecemasan seseorang.



Gambar 1. Pemberian Psikoedukasi Pada Ibu dengan *Inner Child* Negatif



Gambar 3. Pemberian *Butterfly Hug Therapy* Pada Ibu dengan *Inner Child* Negatif

Setelah pelatihan selesai, skala *inner child* diberikan lagi kepada ibu untuk mengukur perubahan *inner child* negatif pada ibu setelah diberikan pelatihan *Butterfly Hug Therapy*. Dari skala *inner child* yang sudah disebar lalu dilakukan pengolahan data, didapati bahwa kondisi *inner child* negatif pada ibu berada pada kategori sedang/rendah. Hal ini dapat didefenisikan bahwa pelatihan *Butterfly Hug Therapy* efektif dalam menurunkan *inner child* negatif pada ibu. Hasil penelitian (Fatikhaturrohman, Apriani, & Prasetyani, 2022) menjelaskan bahwa metode *butterfly hug* mampu menurunkan kecemasan pasien pre operasi *section caesarea* dengan kondisi kecemasan berada pada kategori rendah. Terapi *butterfly hug* memberikan mampu memberikan perasaan nyaman, mengurangi rasa sakit fisik serta meningkatkan ketenangan seseorang melalui nyamannya pelukan (Adriyansyah, & Rahayu, 2018). *Butterfly Hug Therapy* berfokus pada ritme atau ketukan sambil menerapkan fokus pada ketukan yang dihasilkan serta fokus untuk meningkatkan pandangan positif dan mencerminkan harga diri mereka (Yuliana, Agustina, & Tresya, 2024) menjelaskan bahwa *Butterfly Hug Therapy* juga mampu meningkatkan fungsi otak, yaitu medial prefrontal cortex dan posterior cingulate cortex, ventral striatum, dan ventral medial prefrontal cortex, yang berperan sebagai bagian otak yang bertugas untuk membuat pandangan, persepsi, penilaian dan pengaturan emosi, sehingga dapat mengurangi stres. Cara lain yang dapat dilakukan untuk menyembuhkan *inner child* seseorang adalah melalui menulis, membuka diri, dan melakukan terapi (Surianti, 2022).

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat berupa menurunkan *inner child* negatif pada ibu melalui pelatihan *butterfly hug therapy* sudah berjalan dengan lancar serta memberikan pengetahuan dan pengalaman baru serta penanganan yang tepat bagi dirinya (*self therapy*). Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 25 Februari 2025 di Yayasan Ar-Rahman Toba Samosir, Sumatera Utara dengan peserta berjumlah 20 orang yang merupakan orangtua/wali murid dari siswa di Yayasan tersebut. Diharapkan untuk kegiatan selanjutnya *butterfly hug therapy* bisa diberikan kepada ibu dengan *inner child* negatif yang memiliki status *single parent* yang berdampak pada pengasuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Absyir Abdul Wahhab, Damar Rangga Putra, & Haq, B. N. (2023). Designing Educational Media about the Inner Child for Adolescents Using Digital Illustrated Books. *Imaginary*, 2(1), 24–35. <https://doi.org/10.51353/jim.v2i1.815>
- Adriyansyah, M., & Rahayu, D. (2018). The Influence of Hug Therapy on Children's Emotional Intelligence Improvement. *Icei*, 234–237.
- Aulia, A. W. Z., Yuliasuti, E., & Suyatno, S. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.30787/asjn.v5i1.1514>

- Bradshaw, J. (1993). *Homecoming: Reclaiming and Healing Your Inner Child*. Bantam.
- Cagaoan, M. S. F., Dayrit, A. C. D., Vega, A. C. R. Dela, & 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>
- Campbell- A, aya C. (2022). *How Inner Child work enables healing and playful discovery*. BetterUp. BetterUp.
- Fatikhaturohmah, A., Apriani, E., & Prasetyani, D. (2022). Pengaruh Metode Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Daerah Cilacap.
- 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>
- Haiduven, D., Kabrick, C., & McCluskey, J. (2004). Effectiveness of a Bioreadiness Training Program. *American Journal of Infection Control*, 32(3), E29.
- Laela, M,N & Rohmah, U. (2021). Pola Asuh dan Inner Child. *Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 40–44.
- Marsden, E., & Torgerson, C. J. (2012). Single group, pre-and post-test research designs: Some methodological concerns. *Oxford Review of Education*, 38(5), 583–616.
- Nuroh, S. (2022). Keterkaitan Antara Pola Asuh Dan Inner Child Pada Perkembangan Anak Usia Dini: Sebuah Tinjauan Konseptual [the Relationship Between Parenting Patterns and Inner Child in Early Childhood'S Development: a Conceptual Review]. *Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications*, 2(2), 61–70. <https://doi.org/10.59027/aiccra.v2i2.190>
- Ramadhani, A., Sofia, L., Nisa, R., & Putri, H. A. (2023). Butterfly Hug Therapy in Leaving Self-Acceptance to Generation Z. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 743–748. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.2020>
- Surianti, S. (2022). Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka MasaKecil. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 10–18. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1239>
- Yuliana, A., Agustina, M., & Tresya, E. (2024). Pengaruh terapi butterfly hug terhadap tingkat kecemasan dalam menjalani skripsi pada mahasiswa semester 6 kelas 6A reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju tahun 2023. *Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(1), 58–72.