



Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023

Anis Yuliana¹, Marisca Agustina², Elvie Tresya³

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

²Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Korespondensi Penulis : mariscakusumo@gmail.com

Abstract The thesis is an important element in higher education and reflects students' integrity in applying knowledge. However, the preparation of theses by final year students is often faced with various problems, especially high levels of anxiety. Anxiety can have a negative impact on physical and mental well-being. This research focuses on final year students who overcome anxiety during the preparation of their thesis by using *Butterfly Hug* therapy, a simple bilateral stimulation technique developed to increase feelings of calm. The aim of this research is to determine the effect of *Butterfly Hug* Therapy on the level of anxiety when undertaking a thesis in semester students. 6 Class 6A Regular Nursing Study Program, Advanced Indonesia University 2023 This research used a quasi-experimental one group pretest-posttest design without a control group. Data was collected through the Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS) questionnaire to measure students' anxiety levels before and after the *Butterfly Hug* therapy intervention. The aim of this research is to assess the effect of *Butterfly Hug* therapy on students' anxiety levels. The research results show a P-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating acceptance of the H_a hypothesis and rejection of H_0 . Thus, there was a significant change between the level of anxiety before and after administering the *Butterfly Hug* intervention. Conclusion Providing *Butterfly Hug* therapy had an effect on changes in the anxiety level of students in the 6th semester of class 6A of the Advanced Indonesia University Nursing Regular Study Program in 2023.

Keywords: Anxiety Level, *Butterfly Hug* Therapy, Thesis

Abstrak Skripsi merupakan elemen penting dalam pendidikan tinggi dan mencerminkan integritas mahasiswa dalam menerapkan pengetahuan studi. Namun, penyusunan skripsi oleh mahasiswa tingkat akhir seringkali dihadapi dengan berbagai masalah, terutama tingkat kecemasan yang tinggi. Kecemasan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir yang mengatasi kecemasan selama penyusunan skripsi dengan menggunakan terapi *Butterfly Hug*, sebuah teknik stimulasi bilateral sederhana yang dikembangkan untuk meningkatkan rasa tenang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023 Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Data dikumpulkan melalui kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan setelah intervensi terapi *Butterfly Hug*. Tujuan penelitian ini adalah menilai pengaruh terapi *Butterfly Hug* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan nilai P-value 0,000 ($p < 0,05$), mengindikasikan penerimaan hipotesis H_a dan penolakan H_0 . Dengan demikian, terdapat perubahan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi *Butterfly Hug*. Kesimpulan Pemberian terapi *Butterfly Hug* berpengaruh pada perubahan tingkat kecemasan mahasiswa semester 6 kelas 6A reguler prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023.

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Terapi *Butterfly Hug*, Skripsi

LATAR BELAKANG

Perguruan tinggi merupakan puncak pendidikan formal, di mana mahasiswa menyiapkan diri sebelum memasuki kehidupan profesional. Skripsi adalah tugas akhir yang menunjukkan integritas dan pengetahuan mahasiswa dalam bidangnya. Penyusunan skripsi melibatkan proses bimbingan dengan dosen, wawancara, dan pengumpulan data. Mahasiswa sering menghadapi hambatan, baik internal maupun eksternal, yang dapat menyebabkan

mereka berhenti di tengah jalan. Salah satu masalah utama adalah kurangnya pengetahuan tentang teori dan metode penelitian.

Setiap manusia pasti pernah mengalami kecemasan, kecemasan yang dialami tiap orang berbeda beda kadarnya. Sebagian orang mampu mengatasi kecemasannya, namun sebagian orang lainnya tidak mampu meredam kecemasan tersebut. Kecemasan biasanya ditandai dengan berbagai gejala, seperti gejala fisik, perilaku, dan kognitif. Kecemasan juga dapat berdampak pada kualitas tidur, mengganggu sistem imun, serta meningkatkan risiko pada kesehatan. Semakin tinggi tingkat kecemasannya maka semakin tinggi juga tingkat stres pada seseorang. Salah satu kalangan yang kerap mengalami kecemasan yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Kebanyakan mahasiswa tingkat akhir dihadapkan dengan tugas yang terbilang kompleks, salah satunya penyusunan skripsi atau tugas akhir. Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa tingkat akhir kerap kali menghadapi masalah atau kesulitan baik masalah internal maupun eksternal. (Vivi, 2019)

Menurut jurnal yang diteliti oleh (Rindiani, 2022) mengatakan bahwa berdasarkan data yang didapatkan dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017, gangguan mental yang sering terjadi yaitu gangguan kecemasan serta gangguan depresi, diprediksi 4,4% dari jumlah gangguan depresi dan 3,6% dan orang yang mengalami gangguan kecemasan. Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia dilihat dari gejala kecemasan di usia 15 tahun keatas pada tahun 2013 mencapai 6% dan di tahun 2018 terjadi peningkatan sebesar 9,8% dari jumlah penduduk (Riskesdas, 2018)

Menurut (Agustianisa, 2022), prevalensi gangguan kecemasan pada mahasiswa melebihi 80%. DKI Jakarta, sebagai salah satu kota dengan jumlah institusi pendidikan tinggi terbesar di Indonesia (320 institusi), menjadi pilihan utama bagi calon mahasiswa untuk melanjutkan studi. Penelitian sebelumnya oleh (Maria et al. 2022) mengenai "motivasi dan tingkat kecemasan mahasiswa mengerjakan skripsi" menunjukkan bahwa 91 dari 140 mahasiswa (65,0%) mengalami tingkat kecemasan tinggi, sementara 67 orang (47,9%) mengalami tingkat kecemasan ringan, dan 11 orang (7,9%) mengalami tingkat kecemasan rendah.

Butterfly hug adalah teknik alternatif untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Teknik ini melibatkan menyilangkan tangan di dada dan menepuk-nepuk lengan seperti gerakan sayap kupu-kupu. Metode ini merupakan stimulus bilateral yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan menenangkan diri, dikembangkan oleh terapis Lucina Artigas dan Ignacio Jarero. Selain itu, *butterfly hug* dapat membuat pikiran tenang dan tubuh rileks, membantu meredakan rasa cemas dan khawatir. Terapi ini dianggap

efektif dalam mengatasi stres, dengan perbedaan nilai kecemasan sebelum dan setelah intervensi menunjukkan hasil yang positif. (Yulianti & Astari, 2020)

Penelitian sebelumnya dilakukan di UPT PSTW Jombang terhadap lansia selama satu minggu menggunakan metode *Butterfly hug* dengan tujuan untuk mengukur efektivitasnya terhadap tingkat kecemasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan Pre-Experimental design dengan one group pre and post test design. Populasi penelitian mencapai 60 orang dengan sampel sebanyak 18 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Hasil analisis menunjukkan p-value sebesar 0,003, menunjukkan pengaruh positif *Butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan pada lansia. (Girianto et al., 2021)

Data sekunder dari penelitian ini melibatkan 38 mahasiswa kelas 6A di Universitas Indonesia Maju. Wawancara dengan 15 mahasiswa menunjukkan berbagai masalah yang memicu tingkat kecemasan yang berbeda di antara mereka. Kesulitan memahami isi skripsi, persetujuan judul yang tertunda, dan perubahan judul yang menyebabkan kegelisahan, gangguan tidur, dan penurunan nafsu makan. Hasil wawancara menunjukkan berbagai terapi yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengatasi kecemasan. Beberapa menggunakan musik, teknik relaksasi pernapasan, tidur, atau menonton drama Korea. Namun, meskipun mereka mencoba berbagai metode tersebut, semua responden mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan mereka masih belum berkurang.

Berdasarkan fenomena – fenomena dan berbagai penelitian terkait yang telah dipaparkan di atas, peneliti ingin mengetahui lebih dalam tentang “Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023” karena jika masalah yang terjadi dan tidak segera diatasi maka akan terjadi keterlambatan dalam kelulusan mahasiswa Universitas Indonesia Maju, yang mengharuskan mahasiswa untuk mengulang di semester berikutnya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain quasi-experimental, yang memiliki kelompok kontrol tetapi kurang memperhatikan dan mengendalikan variabel luar yang dapat mempengaruhi hasil. Pendekatannya adalah one group pretest-posttest, tanpa kelompok kontrol atau pembandingan, dengan tujuan untuk menilai pengaruh terapi *Butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam kelompok eksperimen menggunakan instrumen yang sama pada pretest dan posttest.

Desain penelitian ini menggunakan satu kelompok subjek, dimana subjek akan diukur dengan menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah penerapan terapi *Butterfly hug*.

Tabel 1 one group pretest-posttest design

| <i>Pretest</i> | <i>Treatment</i> | <i>Posttest</i> |
|----------------|------------------|-----------------|
| O1 | X | O2 |

Keterangan :

O1 : *Pretest* kelompok eksperimen

O2 : *Posttest* kelompok eksperimen

X : Perlakuan penerapan terapi *Butterfly hug* kelompok eksperimen

Roscoe menyatakan bahwa jumlah anggota sampel pada penelitian eksperimen antara 10 sampai 20 sampel. Sejalan dengan itu Gay dan Diehl menegaskan bahwa penelitian eksperimen membutuhkan 15 sampel dalam satu kelompok untuk diteliti. Untuk mengantisipasi terjadinya sesuatu, peneliti melebihi jumlah sampel menjadi 18 sampel. Jadi, sampel yang digunakan di dalam penelitian ini sebanyak 18 responden.

Penelitian ini menggunakan Kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS) untuk menilai tingkat kecemasan mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Prodi Keperawatan di Universitas Indonesia Maju. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 23 dengan uji Wilcoxon Signe Rank untuk membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi *butterfly hug*. Hasil menunjukkan penolakan terhadap hipotesis nol (H_0) dengan $p > 0,05$, yang menunjukkan bahwa terapi *butterfly hug* memiliki dampak signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi di universitas tersebut.

HASIL

Analisa Univariat

Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi *butterfly hug* pada mahasiswa semester 6 kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan

Tabel 1 Pre Test Distribusi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Diberikan Terapi *Butterfly Hug* Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A

| Tingkat Kecemasan | Jumlah | Persentase (%) |
|-------------------|--------|----------------|
| Kecemasan Berat | 5 | 27,8 |
| Kecemasan Sedang | 13 | 72,2 |
| Total | 18 | 100 |

Berdasarkan pada tabel 1 didapatkan bahwa dari 18 responden yang dijadikan sampel penelitian terdapat 5 mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berat dengan presentase 27,8 % sedangkan di tingkat kecemasan sedang terdapat 13 responden dengan presentase 72,2%

Tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi *butterfly hug* pada mahasiswa semester 6 kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan

Table 2 Post Test Distribusi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sesudah Diberikan Terapi *Butterfly Hug* Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan

| Tingkat Kecemasan | Jumlah | Presentase (%) |
|---------------------|-----------|----------------|
| Kecemasan Ringan | 2 | 11,1 |
| Tidak Ada Kecemasan | 16 | 88,9 |
| Total | 18 | 100 |

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 2 menunjukkan bahwa setelah dilakukannya intervensi kepada 18 responden menunjukkan sudah mengalami perubahan tingkat kecemasan 2 mahasiswa di dapatkan hasil kecemasan ringan dengan presentase 11,1% dan 16 mahasiswa di dapatkan hasil sudah tidak ada kecemasan dengan presentase 88,9%.

Analisa Bivariat

Uji Normalitas

Table 3 Uji normalitas Data Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi *butterfly hug* Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan

| | Statistic | N | Sig. |
|-----------|-----------|----|-------|
| Pre Test | 0,969 | 18 | 0,787 |
| Post Test | 0,909 | 18 | 0,084 |

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan hasil uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* diperoleh hasil nilai kemaknaan untuk sebelum diberikan terapi *butterfly hug* yaitu sebesar 0,787 sedangkan sesudah diberikan terapi *butterfly hug* sebesar 0,084 dimana hasil tersebut menunjukkan $P - value > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data dari sebelum dan sesudah pemberian terapi *butterfly hug* normal.

Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat kecemasan hug Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan

Tabel 4 Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat kecemasan hug Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Tahun 2023

| Variabel | Mean | Std. Deviation | t | df | p |
|----------------------|-------|----------------|--------|----|-------|
| Pre Test – Post Test | 13,22 | 3,439 | 16,310 | 17 | 0,000 |

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari hasil Uji T atau *Paired Sample T – Test* tersebut terlihat bahwa rata-rata tingkat kecemasan terdapat perubahan sebelum dan sesudah adalah sebesar 13,22, artinya setelah pemberian terapi *butterfly hug* adanya perubahan tingkat kecemasan pada mahasiswa, serta didapatkan nilai *p value* = 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak artinya secara statistik ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi *butterfly hug*. Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat kecemasan hug Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Tahun 2023

PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi *butterfly hug* pada mahasiswa semester 6 kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa presentase tingkat kecemasan pada mahasiswa semester 6 kelas 6A prodi Keperawatan sebelum diberikan terapi *butterfly hug* lebih dominan mengalami kecemasan sedang sebanyak 13 responden atau sebesar 72,2%. Dengan tanda dan gejala merasa cemas, merasa tegang, merasa mual, perut melilit, mudah berkeringat, sesak nafas, sulit berkonsentrasi, dan jantung berdebar. Sehingga dapat mengganggu dalam menjalani aktivitas sehari-hari seperti kegiatan perkuliahan.

Penelitian (Effendi et al., n.d.) menyoroti pengaruh kombinasi terapi *Butterfly Hug* dan terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum intervensi, di mana 8 orang mengalami kecemasan, mencapai 44,4%. Hasilnya menunjukkan bahwa para siswa mengalami tingkat kecemasan berat. Tingkat kecemasan seseorang dapat bervariasi dalam durasi, tergantung pada faktor individual dan situasional.

Kecemasan mengaktifkan saraf otonom yang menyebabkan peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan frekuensi napas, serta menurunkan tingkat energi pada individu, berpotensi merugikan mereka. Kondisi ini dijelaskan sebagai respons emosional terhadap ancaman yang tidak jelas, yang menciptakan perasaan tidak menyenangkan. Kecemasan juga dapat menjadi sinyal untuk mempersiapkan diri dan mengambil tindakan menghadapi potensi ancaman. Faktor psikologis seperti tuntutan hidup, persaingan, dan bencana dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, termasuk munculnya perasaan takut dan kecemasan.

Mahasiswa rentan terhadap kecemasan karena stresor psikososial yang memicu adaptasi terhadap perubahan hidup, termasuk lingkungan belajar yang berubah. Sukses dalam belajar tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan semata, tetapi juga oleh ketenangan jiwa yang memengaruhi kemampuan mengaplikasikan kecerdasan. Setiap mahasiswa memiliki kondisi mental yang berbeda, sehingga pengalaman kecemasan dan cara menanggulangnya bervariasi. Faktor internal dan eksternal, seperti tuntutan, persaingan, dan bencana, berperan dalam menyebabkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Kecemasan merupakan respons terhadap potensi bahaya dan membantu individu mempersiapkan diri menghadapi ancaman. Masalah seperti kesulitan penyesuaian diri, kemampuan akademik, dan masalah lingkungan dapat memicu kecemasan. Kecemasan dapat menyebabkan masalah serius, termasuk depresi berat yang dalam beberapa kasus dapat berujung pada tindakan bunuh diri.

Menurut peneliti, Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester 6 kelas 6A dalam menjalani skripsi disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kesulitan dalam memahami isi skripsi, menentukan judul, dan perubahan judul yang memaksa mereka untuk mengulang. Faktor eksternal seperti tekanan dari dosen pembimbing juga berkontribusi. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa kecemasan tersebut berdampak negatif pada penyelesaian skripsi. Hasil pre-test dengan menggunakan kuesioner HARS menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat akhir mengalami kecemasan berat hingga sedang. Peneliti menyarankan agar mahasiswa berkomunikasi secara terbuka dengan dosen pembimbing untuk mendapatkan arahan yang mempermudah penyelesaian skripsi.

Kecemasan adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan, melibatkan kekhawatiran, ketegangan, dan manifestasi perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang, menurut teori kecemasan oleh M. Nur Ghufon (2010). Kecemasan diartikan sebagai suatu keadaan tertentu, yang disebut sebagai "state anxiety," yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terkait dengan kemampuannya dalam mengatasi suatu permasalahan atau objek tertentu. Kecemasan bukanlah sifat yang melekat pada kepribadian, melainkan suatu kondisi emosional yang kurang menyenangkan yang dapat dialami oleh individu dalam menghadapi ketidakpastian.

Tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi *butterfly hug* pada mahasiswa semester 6 kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan, sebanyak 16 mahasiswa sudah tidak memiliki kecemasan dengan presentase 88,9%. Dan 2 mahasiswa mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan dengan presentase 11,1%. Namun responden sudah tidak ada yang mengalami kecemasan berat, bahkan terdapat

beberapa yang sudah tidak mengalami kecemasan. Dengan tanda dan gejala tidak merasakan cemas, dan sudah merasa tenang. Maka dengan ini sangat terbukti bahwasanya pemberian terapi *butterfly hug* mampu menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menjalani skripsi.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Girianto et al. 2021) menunjukkan bahwa metode *Butterfly Hug* efektif dalam mengurangi kecemasan pada lansia, dengan 16 dari 21 mahasiswa menunjukkan penurunan kecemasan berdasarkan pengukuran menggunakan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), dengan *p-value* signifikan (0,003). Hasil penelitian ini mendukung temuan Pristiano yang menunjukkan bahwa terapi *Butterfly Hug* tidak hanya mengurangi kecemasan, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan perasaan lebih tenang. Penelitian lain oleh Naspufah juga menemukan pengurangan signifikan dalam tingkat kecemasan setelah intervensi *Butterfly Hug*.

Butterfly hug merupakan metode penerimaan diri melibatkan memberikan sugesti kepada diri sendiri dengan tujuan untuk meningkatkan perasaan positif terhadap diri sendiri. Dengan menerapkan metode ini, seseorang dapat mengatasi trauma individu tanpa memerlukan bantuan dari orang lain (Suara & Retnaningsih, n.d.). *Butterfly hug* merupakan suatu teknik psikologis yang positif sehingga diri menjadi lebih tenang dari berbagai rasa kecemasan, teknik *Butterfly hug* dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun oleh semua orang yang bermanfaat memberikan perasaan tenang seolah memeluk dan menenangkan diri kita sendiri dan mengatakan bahwa diri kita akan baik-baik saja (Jerero dan Artigas, 2014). Tindakan untuk mengatasi stres telah dilakukan melalui penggunaan terapi *butterfly hug*. Mahasiswa memiliki kemampuan untuk menerapkan metode pelukan kupu-kupu. Penggunaan terapi pelukan kupu-kupu terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan. Diharapkan bahwa terapi ini dapat diimplementasikan sebagai intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan (Caturini, Safitri, & Sugi, (2023).

Zaborney (dalam Fossel dan Astrom, 2012) menyatakan bahwa pelukan memudahkan komunikasi antar manusia, sementara Bowlby mencatat bahwa *butterfly hug* dapat meningkatkan emosi dan kepercayaan diri. Pelukan juga dapat memicu reaksi biokimia dan fisiologis yang positif, termasuk peningkatan oksitosin dan perubahan tekanan darah. Terapi *Butterfly Hug* adalah pendekatan sederhana yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan, meningkatkan kadar oksigen dalam darah, dan menciptakan ketenangan. Langkah-langkahnya melibatkan mengatur pernapasan, fokus pada emosi, dan menepuk perlahan pada bahu secara bergantian selama beberapa menit.

Menurut peneliti, penurunan kecemasan pada responden setelah diberikan terapi *butterfly hug* yaitu ketika melakukan terapi *butterfly hug* responden merasa lebih rileks, dan dapat berfikir positif untuk diri sendiri. Asumsi peneliti juga mengungkapkan bahwa terapi *butterfly hug* dapat menurunkan kecemasan dikarenakan didalam terapi *butterfly hug* menggunakan teknik *self healing* yang berfungsi untuk merilekskan pikiran supaya kecemasan menurun. Peneliti menyarankan ketika responden mengalami kecemasan lagi responden bisa menggunakan terapi *butterfly hug* dikarenakan terapi *butterfly hug* itu sendiri bisa mengurangi kecemasan dengan merilekskan pikiran.

Menurut teori *butterfly hug* dapat mengatasi kecemasan, dikarenakan di dalam terapi *butterfly hug* menggunakan metode *self healing* yang dimana individu diminta untuk membuat dirinya menjadi rileks dengan keadaan yang membuat dirinya cemas, dan di dalam terapi ini responden diminta untuk memanasifasikan hal hal positif kepada diri sendiri sehingga membuat responden menjadi rileks dan tenang. (Suara & Retnaningsih, n.d.)

Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023

Berdasarkan hasil dari penelitian menyeluruh dengan menggunakan uji *paired sample T-test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian terapi *butterfly hug* pada mahasiswa semester 6 kelas 6A prodi keperawatan yang sedang menjalani skripsi di Universitas Indonesia Maju tahun 2023. Intervensi ini dilakukan selama 5 hari terhadap 18 responden, dilaksanakan dalam pertemuan dengan durasi 5 menit, dan dilanjutkan di rumah masing-masing responden dengan pengawasan melalui aplikasi Zoom pada pukul 20.00 WIB. Setelah pemberian terapi *butterfly hug*, hasil analisis dengan uji *paired sample T-test* menunjukkan nilai *P value* $<0,005$, yang mengindikasikan penolakan terhadap hipotesis nol (H_0). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi *butterfly hug* memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa semester 6 kelas 6A program studi Keperawatan yang sedang mengambil skripsi di Universitas Indonesia Maju tahun 2023.

Pada penelitian (Pristianto et al., 2022), *butterfly hug* memberikan dampak positif pada emosi dengan memengaruhi reaksi biokimia dan fisiologis, termasuk peningkatan oksitosin plasma, norepinefrin, kortisol, dan perubahan tekanan darah. Terapi *Butterfly Hug* digunakan untuk meningkatkan kadar oksigen dalam darah, menciptakan ketenangan, meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi perasaan sedih dan sakit, serta menurunkan tingkat kecemasan. Metode penerimaan diri ini melibatkan memberikan sugesti kepada diri sendiri tanpa bantuan

orang lain, memberikan ketenangan dari kecemasan, dan dapat dilakukan oleh siapa saja kapanpun dan dimanapun, menciptakan perasaan seolah memeluk dan menenangkan diri sendiri dengan keyakinan bahwa segala sesuatunya akan baik-baik saja.

Stimulasi bilateral meningkatkan integrasi kedua belahan otak, membantu mengelola respons emosional dan mengatasi trauma. *Butterfly Hug* terkait dengan konsep pemrosesan adaptif dan regulasi emosi, meredakan kecemasan dan menciptakan perasaan keamanan. Meskipun praktisi melaporkan manfaatnya, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengukur efektivitas secara ilmiah. *Butterfly hug* terbukti mengurangi stres, kecemasan, dan pengaruh negatif, serta meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian oleh Pristiano menunjukkan bahwa terapi *Butterfly Hug* juga meningkatkan kepercayaan diri dan menyeimbangkan senyawa kimia otak, sementara studi oleh Naspufah menemukan pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Dalam terapi *butterfly hug* itu sendiri memiliki beberapa kelebihan dalam hal penerapannya. Keuntungannya berupa terapi ini bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja, sehingga memungkinkan mahasiswa untuk kembali mengurangi kecemasannya. Menurut asosiasi komprehensif psikologi energi, terapi *butterfly hug* dapat menjadikan hati terasa lapang, otak kiri dan kanan menjadi seimbang, sehingga para mahasiswa yang mengalami kecemasan dapat mengatasi kecemasannya secara alami. Sejalan dengan penelitian

Berdasarkan asumsi peneliti, terapi *butterfly hug* berpotensi untuk mengurangi tingkat kecemasan karena saat pemberian terapi ini, responden merasakan perasaan rileks dan aman. Sebelum diberikan terapi *butterfly hug*, responden lebih cenderung hanya memusatkan perhatian pada kecemasan yang mereka rasakan, namun setelah menerima terapi tersebut, mereka teralihkan untuk lebih memusatkan perhatian pada proses terapi *butterfly hug*, sehingga mengakibatkan penurunan kecemasan yang dialami.

Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini. Peneliti masih menyadari banyak keterbatasan, diantaranya yaitu :

1. Keterbatasan peneliti dalam mencari sumber dan referensi mengenai penggunaan terapi *butterfly hug* untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa. Dikarenakan penelitian menggunakan terapi *butterfly hug* masih jarang diteliti di Indonesia maupun di negara lainnya
2. Peneliti menghadapi kesulitan dalam mengatur jadwal dengan responden untuk menjalankan intervensi terapi *butterfly hug* dikarenakan peneliti ini mengharuskan semuanya hadir, membuat beberapa responden menunda acara pribadi. seperti acara

keluarga, mengerjakan tugas kuliah kelompok, dan pergi bermain bersama teman-temannya

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan oleh peneliti di bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan pada mahasiswa semester 6 kelas 6 A prodi Keperawatan di Universitas Indonesia Maju sebelum dilakukan pemberian terapi *butterfly hug* sebagian besar mengalami kecemasan sedang
2. Tingkat kecemasan pada mahasiswa semester 6 kelas 6 A prodi Keperawatan di Universitas Indonesia Maju setelah dilakukan pemberian terapi *butterfly hug* sebagian besar mengalami penurunan sebagian besar sudah tidak ada kecemasan
3. Terdapat pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa semester 6 kelas 6 A prodi Keperawatan di Universitas Indonesia Maju.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan oleh peneliti, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa
Diharapkan dari hasil penelitian ini mahasiswa Universitas Indonesia Maju khususnya responden penelitian dapat menerapkan sebagai bentuk menenangkan diri dan menurunkan tingkat kecemasan. Dengan cara melakukan terapi *butterfly hug* disela-sela waktu. Dapat menjadi *coping* guna mengurangi tingkat kecemasan yang dialaminya proses penyusunan skripsi. Karena jika kecemasan tersebut diabaikan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap individu maupun skripsi yang sudah dikerjakan.
2. Bagi pendidikan
Bagi pendidikan yang sedang mencari informasi atau intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Semoga penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan informasi dan digunakan sebagai tinjauan pustaka untuk memperbanyak keahlian dalam bidang keperawatan jiwa dan instansi pelayanan kesehatan di masa depan sebagai salah satu bentuk terapi komplementer dengan metode *butterfly hug*.
3. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Jika peneliti selanjutnya hendak melakukan penelitian dengan pokok pembahasan yang sama, peneliti menyarankan untuk memilih subjek yang berbeda dan

menambahkan kelompok eksperimen lainnya untuk melakukan intervensi secara kelompok

- b. Jika peneliti selanjutnya hendak melakukan, penelitian dengan pokok pembahasan yang sama, peneliti menyarankan untuk memilih subjek yang berbeda dan menambahkan kelompok eksperimen lainnya untuk melakukan intervensi berkelompok.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menganjurkan untuk lebih memperhatikan dan mempertimbangkan keadaan setiap subjek seperti aktivitas atau kesibukannya masing-masing, sehingga dapat menentukan jadwal yang sesuai tanpa memberatkan pihak manapun selma melakukan peneliti

Pendanaan

Penelitian ini sudah lolos uji etik komisi etik Universitas Indonesia Maju dengan Nomor : No.7686/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/XII/2023

DAFTAR REFERENSI

- Marisca Agustina. (2018a). Terapi Elektrokonvulsif (ECT) Pemberian Terapi Kognitif Klien Gangguan Jiwa. *J IIM Ilmu Keperawatan Indonesia*.
- Marisca Agustina. (2018b). Tingkat Pengetahuan Pasien dalam Melakukan Cara Mengontrol dengan Perilaku Pasien Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04)(<https://doi.org/10.3321/jiiki.v7i04.74>), 306–312.
- Marisca Agustina. (2022). Terapi Musik Lullaby terhadap Tingkat Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19 di Cianjur Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(1), 130–134.
- Marisca Agustina dan Sihaloho, H. (2022). . Tindakan Electro Convulsif Therapy (ECT) terhadap Tanda dan Gejala pada Pasien Skizofrenia: Actions of Electro Convulsive Therapy (ECT) on Signs and Symptoms in Schizophrenic Patients. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*,.
- Anggraeni, N. (2015). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Tiga Prodi D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* (Vol. 1, Issue 2). <http://ejournal.upi.edu/index.php/JPKI>
- Ayu, O., Program, D., Keperawatan, S. I., Kesehatan, I., Teknologi, D., & Palembang, M. (2021). Pengaruh Terapi Hipnosis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Palembang. *Open Journal Systems*, 15(11). <http://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/>
- Azzahra, Nurma, Handrika, dan Kuswandi. 2019. “Pola Komunikasi Guru dalam Pendidikan Anak Usia Dini.” *Jurnal Pendidikan : Teori, Penelitian dan Pengembangan* 4(2), 137-142 .

- Bambang Widjanarko Otok, D. J. (2015). Konsep dasar dalam pengumpulan dan penyajian data.
- D, V. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *kependudukan Indonesia*, 69.
- Dayakisni, Hudaniah. 2015. Psikologi Sosial . Malang: UMM Pres.
- Effendi, Z., Purwanto, S., & Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, B. (n.d.). Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023 Pengaruh Kombinasi Metode *Butterfly Hug* dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja.
- Eka N, D. P. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Pontianak. Universitas Tanjungpura.
- Fajrin R, A. A. (2022). *The Influence Of Expressive Writing Therapy On The Anxiety Level In Writing. University Research Colloquium*, 1460-1467, 16.
- Femila W, J. H. (2022). Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. Universitas Mercu Buana.
- Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). *Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly. Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Nurse and Midwifery)*, 8(3), 295–300. <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i3.art.p295-300>
- Harry P, W. R. (2020). Hubungan Peran Dosen Pembimbing Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Priority*.
- Harisa, A., Muhinra, S. A., Fitri, A. Z., Hidayah, M., Ramadhani NB, R. A., Hikmah D, N., Rosyidi, B., & Yodang, Y. (2023). Edukasi Terapi Butterfly Hug untuk Menurunkan Masalah Psikososial: Ansietas pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 604. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.603>
- Heryana, A. (2021). Analisa Data Penelitian Kualitatif. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Indriyati I, H. V. (2021). Pengaruh terapi komplementer dengan mendengarkan murotal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemic. *The Urecol*, 997-1011.
- Kristanto. 2018. Metodologi Penelitian Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI). Yogyakarta : CV Budi Utama.
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.701381>
- M. Nur Ghufron, R. R. S. (2010). *Teori - Teori Psikologi* (Edisi 1, Cetakan 1). Jogjakarta Ar-Ruzz Media.
- Maria D, R. B. (2022). Motivasi dan tingkat kecemasan mahasiswa mengerjakan skripsi. 75-82, 12(4).
- Novianti P, M. A. (2023). Pengaruh tingkat kecemasan penyelesaian skripsi terhadap aktivitas sholat tahajud mahasiswa prodi PAI IAINU Kebumen. *Tarbi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 218-226.

- Pristianto A, T. R. (2022). *Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta*. Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 36-46, 3(1).
- Putri, L., Teguh Kurniawan, S., & Dewi Listiyanawati, M. (n.d.). *The Effect of Self-Healing Method using Butterfly Hug Technique on Patients' Anxiety in Pre-Caesarean Section Operations In RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Surakarta*.
- Pujiati L, H. B. (2022). Pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di Stikes Flora. Jurnal Kebidanan, 30-35, 2(1).
- Puspasari H, P. W. (2022). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19 *Validity Test and Reliability Instrument Research Level Knowledge and Attitude of Students Towards* . jurnal kesehatan.
- Puspasari Kiay Demak, I., Program Studi Pendidikan Dokter, M., & Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F. (2016a). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako. *Jurnal Ilmiah Kedokteran* (Vol. 3, Issue 1).
- R, A. (2022). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan pada Mahasiswa sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna*, 130,10(2).
- R, R. (2022). Teknik Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di STIKIM Tahun 2021. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 179-185, 2(1).
- Ramadhani A, S. L. (2023). *Butterfly Hug Therapy in Leaving Self-Acceptance to Generation Z*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 743-748, 89(2).
- Rijal Fadli, M. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 33-54, 21(1).
- Saraswati N, D. M. (2021). Hubungan Efektifitas diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 1-7, 4(1).
- Sari, Retno Arienta. 2020. "Literature Review: Depresi Postpartum." *Jurnal Kesehatan* 167-174.
- Savitri P, S. N. (2023). Intervensi Kecemasan pada Mahasiswa : Literature Review. *Buletin Ilmiah Psikologi*, 2720-8958, 4(1).
- Suara, E., & Retnaningsih, D. (n.d.). Efektivitas *Eye Movement Desensitization And Reprocessing Butterfly Hug* Sebagai *Self Healing* Untuk Stres Kerja Perawat. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Sudrajat, I. (2018). Analisis Pengumpulan Data Dalam Identifikasi Kebutuhan Pelatihan Pada Lembaga Pelatihan di Kota Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta
- Sulica, R., Sangli, S., Chakravarti, A., & Steiger, D. (2019). Clinical and hemodynamic benefit of macitentan and riociguat upfront combination in patients with pulmonary arterial hypertension. *Pulmonary Circulation*, 9(1). <https://doi.org/10.1177/2045894019826944>
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Bandung: IKAPI.

- Prof. dr. Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Cetakan Ke-3, 2021). Alfabeta.
- Yulianthi M, A. R. (2022). Motivasi dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*.
- Wahyuni, I., & Andika, R. (2020). Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi *COVID-19 Relation Between Religiosity Levels with Anxiety Levels on College Student During Pandemi Covid-19*. In *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad: Vol. XIII (Issue 2)*.
- Yaslina, Yunere &. 2020. "Hubungan Stigma Dengan Kecemasan Perawat Dalam Menghadapi Pandemi *Covid-19*." *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* 3(1), pp. 1–7.
- Yulianti R, A. R. (2020). *Jurnal kesehatan. jurnal kesehatan*, 10-15, 8(1).
- Yunita, R., & Subardjo, S. (2018). Halaman 18-28 Universitas 'Aisyiyah; Jl. Ring Road Barat No. 63 Mlangi Nogotirto Gamping Sleman. In *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga* (Vol. 6).
- Zalsa Dwi Ramdhani, & Siti Rahma Soleman. (2023). Penerapan Teknik *Butterfly Hug* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Di Panti Usia Lanjut 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 186–193. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2173>