Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan
Vol.2, No.4 Oktober 2024
e-ISSN: 3031-0113; p-ISSN: 3031-0121, Hal 254-261
DOI: https://doi.org/10.61132/protein.v2i4.754
Available online at: https://journal.arikesi.or.id/index.php/Protein

Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Awal Bros

Loren Julia Simanjuntak[1*], Utari Christya Wardhani[2], Yulianti Wulandari[3]
[1-3]Universitas Awal Bros,Indonesia
lorenjulia216@gmail.com[1], utarich.wardhani@gmail.com[2], wwoelan@gmail.com[3]*

Alamat: Belian, Kec. Batam Kota, Kota Batam, Kepulauan Riau
Korespondensi penulis: lorenjulia216@gmail.com[*]

Abstract.*Students who always experience anxiety when writing their thesis often experience emotional mental disorders which can also be shown by symptoms of depression and anxiety. This research method uses pre-experiment, with a one group pre test - post test design approach without control group, with a sampling technique, namely purposive sampling. The data processed in this study used the paired T-Test. The results of the examination carried out before the butterfly hug therapy was given showed an average level of mild anxiety at a score of 47.30 and the results of the examination after being given butterfly hug therapy showed an average level of normal anxiety (not anxious) at a score of 31.90. Based on the characteristics of the respondents, the maximum age was 22 years. Bivariate results show that there is an influence of butterfly hug therapy on the level of anxiety in preparing theses among nursing students at Awal Bros University with an average difference before and after butterfly hug therapy of 15.4 with a P-Value of 0.000 (<0.05) . It was concluded that there was an influence of butterfly hug therapy on the level of anxiety in preparing theses among nursing students at Awal Bros University. It is hoped that these students will be able to apply butterfly hug therapy to reduce anxiety when preparing their thesis.*

Keywords: *Anxiety Level, Butterfly Hug, College Students*

Abstrak.Mahasiswa yang selalu mengalami kecemasan pada saat melakukan penyusunan skripsi selalu mendapatkan keseringan gangguan mental yang emosional juga dapat ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan. Metode penelitian ini menggunakan *pra experiment*, dengan pendekatan *one group pre test – post test design without control group*, dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Data yang diolah pada penelitian ini menggunakan uji *paired T-Test*. Hasil pemeriksaan yang dilakukan sebelum diberikannya terapi *butterfly hug* didapatkan rata – rata tingkat kecemasan ringan pada skor 47,30 dan hasil telah dilakukan pemeriksaan sesudah diberikan terapi *butterfly hug* didapatkan rata – rata tingkat kecemasan normal (tidak cemas) pada skor 31,90. Berdasarkan karakterisik responden didapatkan usia paling banyak pada usia 22 tahun. Hasil bivariat menunjukkan adanya pengaruh yang dilakukan pada terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan Universitas Awal Bros dengan selisih rata-rata sebelum dilakukannya dan sesudah dilakukannya terapi *butterfly hug* 15,4 dengan P-Value 0,000 (<0,05). Disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan Universitas Awal Bros. Diharapkan pada mahasiswa ini agar dapat menerapkan terapi *butterfly hug* untuk mengurangi kecemasan saat penyusunan skripsi.

Kata kunci: *Butterfly Hug*, Tingkat Kecemasan, Mahasiswa

1. LATAR BELAKANG

Skripsi ini merupakan salah satu persyaratan kelulusan untuk mendapatkan gelar S1 dari perguruan tinggi maupun sekolah tinggi. Mahasiswa sangat banyak sekali mengalami kesulitan ketika menyusun skripsi, kesulitan yang sering dihadapi oleh para mahasiswa yaitu dengan merumuskan masalah, mencari judul yang tepat, sistematika proposal dan skripsi, mencari *literature*, serta dana dan waktu yang terbatas . Kesulitan – kesulitan ini sangat dapat

Received Agustus 02, 2024; Revised Agustus 16,2024; Accepted Agustus 24,2024; Online Available September 07,2024

membuat mahasiswa cemas, dapat kehilangan motivasi, serta menunda dan tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu (Naspufah, Saprudin, & Heriana, 2022).

Cemas merupakan salah satu bagian hidup yang tidak dapat kita hindari dan akan selalu terjadi ketika tuntutan yang ditempatkan pada individu itu dapat melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Gangguan kecemasan yang telah dilaporkan di kalangan universitas dan perguruan tinggi dapat diperkirakan secara global sebesar 50%, di Indonesia sebesar 3,7%, mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan. Alasan gangguan kecemasan dikalangan mahasiswa ini sangat banyak dan dapat mencakup faktor akademik dan non akademik, seperti pada tinggi beban akademik, ketegangan, keuangan, persaingan rekan kerja, ingin berprestasi, rindu kampung halaman, masalah sosial, dan terganggu pola tidur. Beberapa hal yang sering terjadi pada masalah psikologis yang dapat terjadi akibat kecemasan antara lain gangguan kesehatan fisiologis seperti peningkatan sekresi kortisol, peningkatan asupan makanan, terutama asupan manis dan makanan miskin nutrisi (Haidar, de Vries, Karavetian, & El-Rassi, 2018).

2. KAJIAN TEORITIS

Dampak dari kecemasan pada saat menyusun tugas akhir yaitu baik secara psikis seperti gangguan dalam berkonsentrasi seseorang, perasaan *negative* terhadap sesuatu, selalu merasakan kesedihan, pikiran yang selalu tidak tenang, cenderung mudah marah dan gampang tersinggung, selalu merasa tidak percaya diri, merasa tidak mampu mengerjakan skripsi maupun secara fisik seperti gangguan istirahat dan tidur, merasakan lelah, merasakan sakit kepala secara tiba-tiba, serta dapat mengalami masalah ketergantungan obat-obatan. (Fariza, 2022).

Upaya pada saat mengatasi kecemasan yang dilakukan pada mahasiswa yaitu dengan cara melakukan kegiatan aktif fisik seperti olahraga yang tentunya akan berpengaruh sangat baik untuk menghilangkan kecemasan, mendapatkan tidur yang cukup dengan tidur dari enam sampai dengan delapan jam pada malam hari akan dapat mengembalikan kesegaran serta kebugaran, beberapa kali untuk dapat mendengarkan *music* yang lembut juga akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan seseorang (Widigda et al., 2018). Selain itu upaya untuk mengatasi rasa cemas dengan cara melakukan terapi sederhana yaitu terapi *butterfly hug*. Dapat disimpulkan pada tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan Universitas Awal Bros.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *pra experiment* dengan pendekatan *one group pre and post test design without control group*. Populasi pada penelitian sebanyak 31 orang. Dengan teknik pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling*. Sampel yang memenuhi kriteria inklusi, sebanyak 20 mahasiswa. Instrumen yang akan digunakan yaitu kuesioner ZSAS (*Zung-Self Anxiety Rating Scale*) serta akan digunakannya lembar observasi. Adapun peralatan yang akan digunakan yaitu : 1) Lembar kuesioner ZSAS, 2) Lembar observasi, 3) Pulpen, 4) Jam tangan.

Pada penelitian ini akan dilakukan terapi *butterfly hug* yang akan diberikan 1x sehari dengan durasi 10 menit selama 3 hari berturut-turut. Uji statistik ini akan menggunakan uji *Paired T test* yang dimana uji tersebut digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan yang ada dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukannya Dan Sesudah Dilakukan terapi *Butterfly Hug* Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Awal Bros Tahun 2023

Variabel	n	Mean	Std.Dev	Min	Max
Sebelum Intervensi	20	47,30	1,780	45	50
Sesudah Intervensi	20	31,90	8,188	20	44

Dari tabel 1 diatas dapat kita lihat bahwa nilai rata-rata pada tingkat kecemasan pada penyusunan skripsi yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan Universitas Awal Bros Tahun 2023 sebelum dilakukannya intervensi terapi *butterfly hug* mendapat sebesar 47,30 dan rata-rata nilai tingkat kecemasan setelah dilakukannya intervensi terapi *butterfly hug* sebesar 31,90. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada terapi *butterfly hug*.

Tabel 2. Pengaruh Dilakukannya Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Awal Bros Tahun 2023

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	sebelum intervensi - sesudah intervensi	15.400	8.550	1.912	11.399	19.401	8.056	19	.000

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat juga bahwa mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Universitas Awal Bros yang mengalami penurunan tingkat kecemasan sebanyak 20 orang. Pada hasil uji dengan menggunakan *Paired T Test* yang diperoleh pada penelitian ini p-value sebesar 0,000 (<0,05).

Pembahasan

Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Sebelum Dan Sesudah Terapi Butterfly Hug Di Universitas Awal Bros Tahun 2023

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya terapi *butterfly hug* sebagian besar diketahui bahwa responden mahasiswa keperawatan dalam penyusunan skripsi yang berada di Universitas Awal Bros ini telah mengalami tingkat kecemasan dengan nilai maksimal 50 dan nilai minimal 45, yang dimana dapat diartikan bahwa rata-rata responden mengalami tingkat kecemasan yang ringan. Sedangkan setelah dilakukannya terapi *butterfly hug* ini nilai maksimal yang didapatkan pada tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi menurun menjadi 44 dan nilai minimal menjadi 20. Dapat disimpulkan kembali bahwa pada tingkat kecemasan yang ada dalam penyusunan skripsi ini adalah mahasiswa keperawatan dengan menggunakan kuesioner ZSAS pada saat sebelum dilakukannya intervensi terapi *butterfly hug* adanya penurunan yang juga disignifikan dengan tingkat kecemasan setelah dilakukannya intervensi terapi *butterfly hug*.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nurmawati (2023), pada skripsi ini peneliti menyatakan bahwa tingkat kecemasan responden sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam mayoritas pada kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 25 responden (43,1%), dan setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam mayoritas pada kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 45 responden (77,6%).

Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawat Yang Ada Di Universitas Awal Bros

Pada hasil penelitian ini juga dapat kita ketahui bahwa terdapat pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan pada saat dalam penyusunan skripsi terhadap mahasiswa keperawatan pada sebelum dilakukannya terapi dan setelah dilakukannya terapi dengan nilai yang didapatkan yaitu, p = 0,000 < 0,05. Dapat disimpulkan juga bahwa yang dilakukan pada terapi *butterfly hug* ini juga sangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan yang ada didalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan Universitas Awal Bros.

Terapi *butterfly hug* ini juga akan diberikan sebanyak 3 kali dalam 3 hari secara berturut-turut setiap pertemuan dilakukan selama 10 menit dan tentunya dapat memberikan efek relaksasi pada saat penyusunan skripsi yang terasa berat pada mahasiswa keperawatan yang mengalami kecemasan. Hampir seluruh mahasiswa yang sudah mencoba untuk melakukan terapi *butterfly hug* ini akan mengalami penurunan kecemasan dibandingkan sebelum dilakukan atau diberikannya terapi *butterfly hug*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa prosedur *butterfly hug* dengan teknik sentuhan juga dapat menurunkan kecemasan yang dapat dirasakan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi karena proses *self healing* dengan sentuhan yang diberikan dapat membuat seseorangpun dalam kondisi meditatif ringan yang sudah diketahui dapat mengurangi tingkat stres dalam tubuh. Tubuhpun akan menjadi lebih rileks dan akan jauh merasa lebih baik dibandingkan sebelumnya.

Hasil penelitian yang dilakukan pada skripsi ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh naspufah (2022) yang dimana terdapat hasil yang membuktikkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan dengan hasil yang diperoleh *pre test* 39,00 dan *post test* 16,73. P value 0,000 < 0,05 yang dapat di artikan bahwa adanya pengaruh *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang berada di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan. Pemberian intervensi pada terapi *butterfly hug* yang membuat seseorang akan jauh merasakan lebih rileks, dapat menimbulkan rasa percaya diri, dan dapat menurunkan tingkat kecemasan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *butterfly hug* ini sangat efektif terhadap tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan Universitas Awal Bros.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi yang sebelum dilakukannya terapi *buttefly hug* pada mahasiswa keperawatan Universitas Awal Bros dapat diketahui sebagian besar mengalami tingkat kecemasan dengan rata-rata yang didapatkan sebesar 47,30.
2. Tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi yang sesudah dilakukannya terapi *buttefly hug* pada mahasiswa keperawatan Universitas Awal Bros diketahui sebagian besar mengalami penurunan tingkat kecemasan dengan rata-rata yang didapatkan sebesar 31,90.
3. Adanya pengaruh yang dilakukan dengan melakukan terapi bernama *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan Universitas Awal Bros dengan nilai p = 0,000.

Saran

1. Bagi institusi pendidikan, dapat membuat unit lebih mudah dalam mengelola kesehatan mental yang sering terjadi dikalangan mahasiswa.
2. Bagi mahasiswa keperawatan, UKM penelitian ini dapat mensosialisasikan ke mahasiswa yang lain mengenai kesehatan mental yang sering terjadi.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk tidak meneliti satu variabel bebas saja. Akan tetapi lebih baik jika dilakukannya penelitian dan membandingkan efektifitas dua varibel bebas atau meneliti dengan cara faktor *counfounding* contohnya melalukan terapi *butterfly hug* dan terapi musik dengan melibatkan kelompok *control* dan kelompok intervensi dengan desain penelitian yang berbeda.

6. DAFTAR REFERENSI

Artigas, L., & Jarero, I. (2014). The Butterfly Hug method for bilateral stimulation. Journal of EMDR Practice & Research, 3(4). Retrieved from https://emdrresearchfoundation.org/toolkit/butterfly-hug.pdf

Bilsky, S. A., Friedman, H. P., Karlovich, A., Smith, M., & Leen-Feldner, E. W. (2020). The interaction between sleep disturbances and anxiety sensitivity in relation to adolescent anger responses to parent-adolescent conflict. Journal of Adolescence, 84, 69–77. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.08.005

Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., & Ardani, A. (2021). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Jurnal Selaras, 3(1), 67–82.

Eka Putra, A. S. (2021). Pengaruh kompetensi dan integritas terhadap kinerja perangkat desa. JESS (Journal of Education on Social Science), 5(1), 24. https://doi.org/10.24036/jess.v5i1.314

Fariza, Y. (2022). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19. Retrieved from http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/26983

Fikri, L. (2016). Hubungan tingkat spiritualitas dengan tingkat kecemasan dan mekanisme koping mahasiswa tingkat pertama FKIK UMY. Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 31–50.

Gao, C., Sun, Y., Zhang, F., Zhou, F., Dong, C., Ke, Z., … Sun, H. (2021). Prevalence and correlates of lifestyle behavior, anxiety, and depression in Chinese college freshmen: A cross-sectional survey. International Journal of Nursing Sciences, 8(3), 347–353. https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2021.05.013

Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly hug reduce anxiety in the elderly. Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 8(3), 295–300. https://doi.org/10.26699/jnk.v8i3.art.p295-300

Haidar, S. A., de Vries, N. K., Karavetian, M., & El-Rassi, R. (2018). Stress, anxiety, and weight gain among university and college students: A systematic review. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 118(2), 261–274. https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.10.015

Hildegardis, S. (2021). Pengaruh butterfly hug terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat empat (4) program studi sarjana keperawatan dalam penyusunan skripsi di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021. Jurnal Keperawatan, 12.

Isnaniar, I., Norlita, W., & Gusrita, S. (2020). Pengaruh peran suami terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan, 11(1), 32–44. https://doi.org/10.37859/jp.v11i1.2144

Manurung, E., & Siagian, N. (2020). Hubungan pengetahuan dengan kecemasan siswa SMA swasta terhadap pandemi COVID-19. Nursing Inside Community, 3(1 Desember), 8–14.

Meers, J. M., Ferri, R., Bruni, O., & Alfano, C. A. (2020). Sleep spindle density is associated with worry in children with generalized anxiety disorder and healthy controls. Journal of Affective Disorders, 260, 418–425. https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.065

Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi siswa terhadap proses penerapan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada pandemi COVID-19. Journal Of Physical Education, 2(1), 8–16. https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950

Moeller, R. W., & Seehuus, M. (2019). Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety. Journal of Adolescence, 73, 1–13. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.006

Naspufah, M., Saprudin, A., & Heriana, Y. (2022). Terapi butterfly hug terhadap tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan tahun 2022. Braz Dent J., 33(1), 1–12.

Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: Perspektif psikologi Islam. IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology, 2(1), 1–22. https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22

Nurhasanah. (2019). Tingkat kecemasan pada wanita menopause di Kelurahan Padasuka Universitas Pendidikan Indonesia. Repository.Upi.Edu Perpustakaan.Upi.Edu, (2012), 1–34.

Pasongli, G. S., & Malinti, E. (2021). Gambaran tingkat kecemasan keluarga tenaga kesehatan akibat pandemi COVID-19. Coping: Community of Publishing in Nursing, 9(2), 127. https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i02.p01

Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji validitas dan reliabilitas kuesioner perilaku prososial. FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan), 4(4), 279. https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413

Widigda, I. R., Setyaningrum, W., Pascasarjana, J., Matematika, P., Yogyakarta, U. N., & Skripsi, M. (2018). Kecemasan mahasiswa pendidikan matematika Universitas Riau Kepulauan dalam menghadapi skripsi. Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains, 6(2), 190–199.