



PENGARUH TEKNIK *BUTTERFLY HUG* TERHADAP KECEMASAN MENJALANI SKRIPSI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH AHMAD DAHLAN PALEMBANG

Rintan Putri Arianie¹ , Ayu Dekawaty² , Suzanna³ , Romiko⁴

¹²³⁴Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
rintanputriarianie@gmail.com

Abstrak

Skripsi merupakan tugas akhir yang harus dilewati mahasiswa sebagai syarat kelulusan. Beban tugas yang berat sangat berdampak padapsikologis mahasiswa yaitu kecemasan. Intervensi non-farmakologi yang bisa diberikan untuk mengatasi kecemasan yaitu *butterfly hug*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh teknik *Butterfly Hug* terhadap kecemasan menjalani skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang. Penelitian ini termasuk penelitian *kuantitatif* dengan rancangan *one group pre-test post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menjalani skripsi 103 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sampel yang digunakan sebanyak 42 mahasiswa. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner HARS, uji statistik yang digunakan *Paired Sample T-test*. Hasil dari penelitian ini didapatkan nilai rata-rata kecemasan sebelum intervensi 17,93, skor kecemasan terendah 7 dan tertinggi 30. Nilai rata-rata kecemasan setelah intervensi 7,98, skor kecemasan terendah 0 dan tertinggi 15. Hasil statistik didapatkan (*p value* <0,05). *Butterfly hug* bisa digunakan sebagai terapi penurunan kecemasan mahasiswa, aman untuk digunakan, bisa diterapkan kapan pun dan dimanapun.

Kata kunci: *Butterfly Hug, Kecemasan, Mahasiswa, Skripsi.*

Abstract

*A thesis is a final project that student must pass as a graduation requirement. The heavy workload has a significant impact on the psychology of college students, namely anxiety. Non-pharmacological interventions that can be used to treat anxiety include the butterfly hug. Research Objective to determine whether there is an effect of the butterfly hug technique on anxiety experienced by Nursing Student undertaking their thesis at Muhammadiyah Ahmad Dahlan University Palembang. This study employs quantitative research with a one-group pre-test post-test design. The population in this study consists of 103 students who are currently working on their thesis. The sampling technique used was purposive sampling. The sample used was 42 students. The questionnaire used in this study was the HARS questionnaire, a statistical test used by the Paired Sample T-test. The result of this study obtained an average pre-intervention anxiety score of 17.93, the lowest anxiety score of 7 and the highest 30. The average value of anxiety after the intervention was 7.98, the lowest anxiety score was 0 and the highest was 15. The statistical result were obtained (*p value* <0.05). Butterfly hug can be used as a therapy to reduce students' anxiety, safe to use, can be applied anytime and anywhere.*

Keywords: *Butterfly Hug, Anxiety, College Students, Thesis.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :intan Putri Arianie

Address : Palembang, Jl. Bungaran IV, Lorong Swadaya II, Kel. 8 Ulu, Kec. Seberang Ulu 1, 30252

Email : rintanputriarianie@gmail.com

Phone : 082278296054

PENDAHULUAN

Masa remaja, terutama bagi mahasiswa, adalah periode yang penuh dengan ketidakstabilan emosional. Kecemasan yang berlebihan pada fase ini mencerminkan ketidakmampuan sumber daya individu dalam menghadapi tantangan yang ada. Banyak remaja merasa bahwa hal-hal baru yang mereka hadapi terlalu berat untuk dilalui. Fase remaja merupakan tahap yang singkat dalam kehidupan seseorang, di mana mereka harus dengan cepat beradaptasi dengan berbagai perubahan dalam diri mereka dan lingkungan sekitar. Rasa cemas yang muncul pada remaja biasanya berkaitan dengan perkembangan kemampuan berpikir mereka yang mulai lebih kompleks. Meskipun demikian, kecemasan bisa dijadikan sebagai sinyal atau indikator untuk mengevaluasi diri terhadap beberapa aspek situasi yang dihadapi. Kemampuan remaja dalam merespons, memperbaiki, dan mengevaluasi diri akan membantu meminimalkan kecemasan tersebut (Sulistyo et al., 2023). Istilah kecemasan merujuk pada perasaan ketidakpastian, kegelisahan, ketakutan, atau ketegangan yang dialami seseorang sebagai respons terhadap objek atau situasi yang tidak dikenal. Individu yang mengalaminya menunjukkan rasa khawatir yang intens dan kewaspadaan terhadap peristiwa yang akan datang atau kemungkinan situasi yang dapat terjadi (Louise, 2012). Kecemasan yang dirasakan bisa berbeda-beda skalanya, dalam skala kecemasan ringan manusia bisa mempersiapkan reaksi yang adaptif, tapi kecemasan juga bisa menjadi maladaptif jika kecemasan tersebut berada pada skala yang sangat berat. Pada skala kecemasan ringan perilaku yang ditunjukkan masih santai dan tenang, pada skala sedang perilaku mulai menunjukkan perasaan siap dan tertantang, lapang persepsi menyempit dan lebih fokus, pada skala berat mulai menunjukkan perasaan terancam dan terkejut dengan stimulus yang baru, lapang persepsi sangat sempit, masuk ke skala yang lebih berat yaitu panik, menunjukkan perasaan tidak berdaya, agresif atau menarik diri, persepsi tertutup total dan tidak mampu merespon stimulus (Pongdatu et al., 2023).

Dalam praktiknya, self-healing merupakan proses alami karena setiap individu memiliki kemampuan untuk menyembuhkan diri melalui cara-cara sederhana yang dapat memberikan kenyamanan. Salah satu teknik self-healing yang sering digunakan adalah metode butterfly hug.

Terapi butterfly hug berkeyakinan bahwa tubuh manusia memiliki kemampuan untuk memulihkan diri secara alami melalui pikiran positif, hipnosis, dan berbagai terapi relaksasi lainnya (Putri, 2024). Menurut teori, 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 memanifestasikan hal-hal positif kepada diri sendiri sehingga membuat responden menjadi rileks dan tenang (Suara & Retnaningsih, 2023).

Teknik butterfly hug fokus dengan gerakan tapping pada bahu secara bergantian dengan tangan kanan dan kiri sehingga meningkatkan koordinasi antara otak kanan dan kiri untuk mengelola emosi serta memberikan rasa nyaman (Yuliana et al., 2024). Diikuti dengan perasaan penerimaan diri, menghargai diri sendiri, berterimakasih kepada diri kita sendiri karena telah mampu melewati berbagai fase kehidupan (Ni Luh Ayu Martini et al., 2022). Butterfly Hug tidak hanya mengurangi kecemasan, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan perasaan lebih tenang karena di dalam terapi butterfly hug menggunakan metode self healing (Pristianto et al., 2022). 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 (Yuliana et al., 2024).

Berdasarkan data yang didapat dari wawancara pada tanggal 25 Juni 2024 dengan 15 mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang yang sedang menjalankan skripsi mengatakan bahwa mereka merasa cemas dalam menjalani pembuatan skripsi salah satu penyebabnya adalah kurangnya pemahaman dalam belajar, sulitnya mencari referensi, sulitnya menemui dosen pembimbing, mahasiswa meyakini kalau mereka tidak mampu menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu. Kecemasan tersebut juga berdampak pada keseharian mereka. Dari wawancara yang dilakukan terdapat data 6 mahasiswa yang mengatakan menangis, gelisah, serta perasaan berdebar-debar dan takut untuk menemui dosen pembimbing. 3 mahasiswa mengatakan kecemasan dalam pembuatan skripsi membuat tidak nafsu makan, mual, sakit perut/melilit, sulit tidur, sakit kepala/pusing. 1 mahasiswa mengatakan hilangnya minat untuk

menyelesaikan skripsi. Sedangkan 5 mahasiswa lainnya mengatakan merasa tidak tenang, kecemasan tersebut membuat menjadi tidak fokus, merasa malu karena tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan cepat ataupun karena tidak dapat ujian tepat waktu dan takut skripsi tidak sesuai Jurnal Ners Universitas Pahlawan ISSN 2580-2194 (Media Online) harapan. Mereka mengatasi kecemasan dengan melakukan kegiatan seperti hang out dengan teman dan bermain sosial media, sebagian lebih memilih untuk mengatasi kecemasan dengan belajar bersama-sama serta menemui dosen pembimbing, dan sebagian lagi lebih memilih untuk tidak memikirkan skripsi sehingga skripsi mereka tertunda.

Mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang yang sedang menjalankan skripsi adalah mahasiswa semester 7 yang dimana pada mahasiswa semester ini mereka menghadapi masalah akademik yang penugasanya lebih berat karena perbedaan kurikulum yang berbeda dari tahun sebelumnya. Disela saat pembuatan skripsi mereka dituntut untuk menyelesaikan tugas akademik yang lain seperti pembuatan tugas individu atau kelompok, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, laporan tutorial, praktik klinik serta laporan kasus. Mereka tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas tetapi juga dituntut untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat. Beban tugas yang berat ini sangat berdampak pada psikologis mahasiswa sehingga pembuatan skripsi juga terhambat, ini diperkuat oleh hasil data rekap dari dosen penanggung jawab skripsi pada bulan Januari 2025 bahwa dari 107 mahasiswa tercatat 15 mahasiswa belum melakukan ujian seminar proposal, 77 mahasiswa sedang melakukan penelitian dan 15 mahasiswa yang sudah menyelesaikan ujian komprehensif. Beban akademik yang berat ini berdampak pada psikologis mahasiswa khusunya kecemasan. Berdasarkan fenomena dan penelitian lain yang telah dipaparkan di atas, peneliti ingin mengetahui lebih dalam tentang "Pengaruh Teknik Butterfly Hug Terhadap Kecemasan Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang".

METODE

Penelitian ini telah mendapatkan izin etik yang telah dikeluarkan oleh Komisi Etika Penelitian

IKesT Muhammadiyah Palembang dengan nomor 002604/KEP IKesT Muhammadiyah Palembang/2024, tertanggal 23 November 2024. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre eksperimen dengan menggunakan rancangan one group pre-test post test yang dilakukan untuk mengetahui penilaian dan pengukuran tingkat kecemasan pada kelompok intervensi. Populasi yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan yang sedang menjalani skripsi sebanyak 107 mahasiswa. Penelitian dilakukan di Kampus B Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang pada bulan November 2024, Waktu pemberian intervensi selama 3 hari berturut turut dengan durasi pemberian intervensi 10 menit. penentuan sampel dengan menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi dan ekslusii dengan rumus Issac & Michael. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa reg A S1 keperawatan, mahasiswa yang sedang menjalani skripsi, mahasiswa yang bersedia ikut serta dalam penelitian dan mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menjalani skripsi. Kriteria Ekslusii dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang dibawah atau sedang mengkonsumsi obat anti anxietas. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) dengan 14 item pertanyaan. Data yang diperoleh dari pengukuran pre dan post dianalisis menggunakan metode statistik. Uji paired sample t test digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dengan kriteria penerimaan signifikan apabila nilai $p < 0,05$. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS Statistik versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Nilai Rata-rata Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Setelah Intervensi di Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang Tahun 2024 (N=42)

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Kecemasan Sebelum Intervensi	17.93	6.460	7	30
Kecemasan Setelah Intervensi	7.98	4.325	0	15

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa kecemasan mahasiswa menjalani skripsi sebelum diberikan intervensi dengan skor mean 17,93, standar deviasi 6,460. Skor kecemasan mahasiswa terendah adalah 7 dan skor tertinggi 30. Setelah diberikan intervensi dengan skor mean 7,98, standar deviasi 4,325. Skor kecemasan mahasiswa terendah adalah 0 dan skor tertinggi 15.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Variabel Kecemasan

Variabel	Pre-Test		Post-Test	Uji Statistik	P Value
	Mean	SD			
Kecemasan	17,93	6,460	7,98	4,325	13,92 3
Selisih	9,95				

Berdasarkan tabel 2 nilai mean pre-test 17,93 dan nilai mean saat post-test 6,460 dengan selisih 9,95. Hasil uji statistik 13,923 dan p value sebesar 0,000 atau $< 0,05$ sehingga H_0 ditolak H_a diterima yang artinya ada penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi butterfly hug. Serta bermakna secara signifikan bahwa intervensi butterfly hug berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa yang menjalani skripsi di Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang.

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang menunjukkan ada pengaruh dari Teknik butterfly hug terhadap penurunan kecemasan mahasiswa dalam menjalani skripsi di Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang.

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan tertekan dan tidak tenang, kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan serta berpikiran kacau (Karimah & Maulana, 2023). Stuart (2012) dalam Sutejo (2018:145) dalam menyatakan bahwa ansietas adalah perasaan yang tidak menyenangkan karena ketakutan yang disertai dengan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi dan ketidakamanan.

Kecemasan akademik merujuk pada gangguan pada pola pemikiran, respons fisik, serta perilaku yang muncul akibat kekhawatiran siswa terhadap kemungkinan penampilan atau

kinerja mereka yang tidak diterima dengan baik saat menyelesaikan tugas-tugas akademik. Kecemasan ini seringkali muncul sebagai respons terhadap tekanan atau ekspektasi dalam lingkungan akademik (Ottens, 1991) dalam (Marsella, 2015). Remaja akhir adalah masa ketika individu mulai mengalami kematangan emosi dan sosial yang lebih besar, serta mulai menetapkan tujuan hidup yang lebih jelas (Hurlock, 1987).

Masa remaja, khususnya pada mahasiswa, adalah periode yang penuh ketidakstabilan emosional. Rasa cemas yang berlebihan pada fase ini sering kali mencerminkan ketidakmampuan individu dalam mengelola sumber daya diri untuk menghadapi tantangan yang ada. Remaja sering kali merasa bahwa hal-hal baru yang harus mereka hadapi terasa sangat berat. Perubahan yang cepat pada diri mereka dan lingkungan sekitar memerlukan respons yang tepat. Rasa cemas pada remaja muncul seiring dengan perkembangan proses berpikir yang mulai matang. Meskipun demikian, kecemasan ini dapat berfungsi sebagai sinyal atau alat untuk mengukur kemampuan diri dalam menghadapi berbagai situasi (Sulistyo et al., 2023).

Mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan, tekanan, tuntutan baik internal maupun eksternal, yang bisa membuat mereka terhenti di tengah jalan. Salah satu masalah internal yang sering muncul adalah kesulitan dalam menghasilkan ide dan memulai menulis skripsi banyak masalah berasal dari dalam diri mahasiswa sendiri seperti kurangnya pemahaman terhadap teori, kurangnya motivasi, sulitnya mencari referensi literatur yang menjadi sumber stresor dalam menyelesaikan skripsi, sedangkan masalah eksternal yang biasa ditemukan mahasiswa adalah sulitnya menemui dosen pembimbing, dukungan dari teman dan lingkungan (Yuliana et al., 2024).

Kecemasan akademik di kalangan siswa perlu mendapat perhatian, karena kecemasan akademik memberikan pengaruh terhadap self-regulated learning. Zimmerman (1989) dalam Marsella (2015) menyatakan bahwa kecemasan akademik akan membawa konsekuensi negative terhadap self regulated learning. Hal ini mungkin saja terjadi, karena siswa yang cemas menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam informasi penginstruksian sehingga kehilangan proses pengaturannya, dan melibatkan memori jangka pendek dan jangka sedang. Kecemasan cenderung mengganggu proses belajar dan

prestasi dalam pendidikan, bahkan mengganggu perhatian, working memory, dan retrieval Matthews, (2000) dalam Marsella (2015). Dampak positif dari kecemasan adalah apabila kecemasan muncul pada tingkat ringan/sedang dan memberikan mahasiswa motivasi untuk melakukan sesuatu, kecemasan yang dirasakan dapat membantu mahasiswa membangun pertahanan diri agar rasa cemas yang dirasakan dapat berkurang sedikit demi sedikit (Astuti et al., 2019).

Salah satu non farmakologi yang bisa digunakan untuk menurunkan kecemasan yaitu terapi butterfly hug. Artigas & Jarero (2014) dalam (Ramdhiani, 2023) Mendefinisikan 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.

Terapi butterfly hug berkeyakinan bahwa tubuh manusia sebenarnya memiliki kemampuan untuk memulihkan dan menyembuhkan diri dengan berbagai cara yang alami melalui pikiran positif untuk menurunkan kecemasan, butterfly hug juga dapat membantu menjaga kestabilan emosi dengan memberikan rangsangan bilateral melalui sentuhan yang dilakukan secara bergantian pada dada. Gerakan ini membantu meningkatkan koordinasi antara otak kanan dan kiri untuk mengelola emosi dengan lebih baik. Teknik sentuhan pada butterfly hug juga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan. Proses penyembuhan diri melalui sentuhan ini dapat membuat seseorang merasa lebih tenang, seperti berada dalam kondisi meditasi ringan. Hal ini mempengaruhi bagian otak yang mengatur suasana hati, seperti amigdala, dan meningkatkan produksi endorfin yang membuat seseorang merasa lebih bahagia dan nyaman secara fisik dan emosional. Dalam teorinya butterfly hug menggunakan stimulasi bilateral dengan gerakan tepukan tangan didada secara bergantian serta menggunakan kata-kata positif atau bisa membayangkan tempat yang indah dan tenang (Artigas & Jarero, 2014).

Pemberian terapi dengan metode Butterfly Hug tidak hanya efektif dalam mengurangi kecemasan, tetapi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri, memberikan perasaan yang lebih tenang, serta membantu menyeimbangkan

senyawa kimia dalam otak. Teknik ini dapat mendukung keseimbangan emosional dan mental, sehingga memberikan manfaat yang lebih luas bagi individu yang mengalaminya (Pristianto et al., 2022). Kurniawan (2024) Mengatakan Butterfly hug menekan rasa cemas melalui relaksasi bilateral dan memanifestasikan kata-kata positif sehingga dapat merangsang meningkatnya endorfin dalam tubuh dan menurunkan ACTH. Peningkatan endorfin dan penurunan ACTH ini menyebabkan hormon kortisol menurun dan tingkat kecemasan menjadi turun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuliana et al., (2024), karena kesamaan dalam penelitian ini yaitu, karakteristik responden mahasiswa yang sedang menjalani skripsi yang rata-rata berumur 20-22 tahun, dan kesamaan dalam penggunaan kuesioner HARS dibagikan sebelum dan sesudah intervensi, persamaan desain penelitian yaitu one group pre-test post-test tanpa kelompok kontrol.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Simanjuntak, et al., (2024). karena terdapat kesamaan dalam penelitian ini yaitu, karakteristik responden mahasiswa yang sedang menjalani skripsi, kesamaan dalam pemberian intervensi dan pengumpulan data selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 10 menit, persamaan desain penelitian yaitu one group pre-test post-test tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Pristianto et al., (2022) karena terdapat kesamaan dalam penelitian yaitu perempuan lebih cenderung mengalami kecemasan dari pada laki-laki. perempuan cenderung lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan laki laki. Ini diakibatkan oleh kekhasan perempuan yang mempunyai tingkat kepekaan terhadap emosi lebih tinggi termasuk pada perasaan cemasnya dari pada laki-laki. Berbanding terbalik dengan laki-laki yang lebih berpikir secara logis dan fokus terhadap permasalahan yang sedang dihadapinya.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Aulia et al., (2024). Terdapat kesamaan dalam penelitian yaitu menggunakan kuesioner HARS dibagikan sebelum dan sesudah terapi, intervensi dilakukan dengan berkelompok kecil dengan durasi 10 menit, persamaan desain penelitian yaitu one group pre-test post-test tanpa kelompok kontrol.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian (Zalsa Dwi Ramdhani & Siti Rahma Soleman, 2023), karena perbedaan pada penelitian ini yaitu

karakteristik responden yang berbeda, perbedaan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner serta pengumpulan data yang berbeda, penelitian (Zalsa Dwi Ramdhani & Siti Rahma Soleman, 2023) menggunakan kuesioner GAI dan hanya menggunakan 2 responden, serta desain penelitian yang berbeda yaitu menggunakan desain deskriptif. Namun hasil penelitian tetap menunjukkan adanya pengaruh butterfly hug terhadap penurunan kecemasan. Penelitian ini berbeda dengan penelitian Girianto et al., (2021), penelitian ini menggunakan responden lansia sedangkan peneliti menggunakan responden mahasiswa yang menjalani skripsi. Namun hasil penelitian tetap menunjukkan adanya pengaruh butterfly hug terhadap penurunan kecemasan.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian Mahardika & Yulia (2023) tujuan penelitian ini yaitu untuk mengurangi trauma kekerasan dalam pacarana sedangkan tujuan peneliti untuk mengurangi kecemasan dalam menjalani skripsi. Namun hasil penelitian tetap menunjukkan adanya pengaruh butterfly hug terhadap penurunan kecemasan.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian Hafidah (2023) pada penelitian ini menggunakan kombinasi terapi butterfly hug dan terapi music sedangkan peneliti hanya menggunakan terapi butterfly hug untuk mengurangi kecemasan. Namun hasil penelitian tetap menunjukkan adanya pengaruh butterfly hug terhadap penurunan kecemasan.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian Kadri et al., (2023) pada penelitian ini tujuan butterfly hug untuk menurunkan tingkat stres sedangkan tujuan peneliti adalah untuk menurunkan kecemasan sehingga terdapat perbedaan juga dengan instrumen. Namun hasil penelitian tetap menunjukkan adanya pengaruh butterfly hug terhadap penurunan kecemasan.

Memang benar bahwa sejumlah stres diperlukan untuk bertahan hidup, dan tingkat stres yang moderat dapat memotivasi individu untuk tumbuh dan berkembang dalam cara yang baru. Namun, ketika stres menjadi berlebihan atau muncul pada waktu yang tidak tepat, hal ini dapat memberikan tekanan yang terlalu besar pada individu dan mengganggu fungsi fisik, emosional, dan mental secara keseluruhan (Astuti et al., 2019).

Berdasarkan teori Model Stres Adaptasi Stuart menjelaskan respon individu terhadap stress yang meliputi faktor yang bertahap mulai dari faktor predisposisi, stressor presipitasi dan

penilaian terhadap stress (Stuart, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan jurnal terkait bahwa sumber kecemasan mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang sejalan dengan teori Stres Adaptasi Stuart yang menjelaskan bahwa pemicu stres adalah rangsangan yang menantang, mengancam, atau menuntut mahasiswa. Faktor predisposisi ini muncul pada individu sejak dari 6 bulan yang lalu atau bahkan sejak individu tersebut masih dalam kandungan. Faktor presipitasi merupakan pencetus dalam timbulnya stressor dalam mahasiswa.

Dari hasil penelitian yang didapat, masalah internal yang dialami mahasiswa meliputi motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, kemampuan personal seperti pemahaman dan keterampilan, mahasiswa yang kurang pemahaman dalam menyusun skripsi akan lebih mudah stres dibandingkan dengan mahasiswa yang kemampuan personalnya tinggi. Masalah eksternal, sulitnya menemui dosen pembimbing menjadi salah satu faktor mahasiswa terlambat dalam menyusun skripsi, dukungan teman juga berpengaruh dalam memberikan motivasi pada mahasiswa karena pada tahapan remaja, remaja akan lebih besar pendekantanya dengan teman sebaya sedangkan dengan orang tua semakin kecil. Timing, kecemasan bisa muncul pada saat pembuatan skripsi dan meningkat sampai pada tahap pengumpulan atau ujian akhir yang dimana mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat. Number, seberapa banyak individu tersebut mengalami stresor berpengaruh dalam besarnya kecemasan. Dari hasil pengamatan dalam penelitian ini mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan skripsi karena sudah mendekati waktu ujian yang sudah ditentukan tapi disisi lain mahasiswa terhambat karena sulitnya menemui dosen pembimbing, serta sulitnya dalam mencari referensi, serta kurangnya pemahaman dan banyaknya syarat dan ketentuan mahasiswa dalam menjalani skripsi hal ini menjadi sumber stress untuk mahasiswa. Semakin banyak stresor yang didapat semakin besar pula kecemasan yang dirasakan.

Hal ini sejalan dengan teori Stres Adaptasi Stuart, Stuart (2016) mengatakan hubungan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dengan penyebab, permulaan, perjalanan, dan hasil dari penyakit gangguan jiwa. Hasil teori ini sejalan dengan asumsi penelitian Fadilla et al., (2024), Stres pada mahasiswa semakin sering menjadi

masalah yang muncul akibat berbagai faktor yang saling berkaitan. Mahasiswa sering menghadapi tuntutan tugas, ujian, dan proyek yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan usaha keras dalam belajar. Tekanan untuk mencapai nilai yang baik dapat menimbulkan stres, terutama jika mereka merasa harus bersaing dengan rekan-rekan sekelas. Selain itu, manajemen waktu yang kurang baik, dengan keharusan menyeimbangkan waktu untuk belajar, beraktivitas sosial, dan bekerja paruh waktu, menjadi sumber stres yang signifikan bagi sebagian besar mahasiswa.

Dari teori dan penelitian terkait diatas peneliti berasumsi bahwa kecemasan muncul akibat stress pada mahasiswa akibat dari berbagai macam faktor kehidupan. Memang benar bahwa sejumlah stres diperlukan untuk bertahan hidup, dan tingkat stres dapat menantang mahasiswa untuk tumbuh dengan yang tidak tepat dapat menempatkan tuntutan berlebihan pada mahasiswa. Dampak positif dari kecemasan adalah apabila kecemasan muncul pada tingkat ringan/sedang dan memberikan mahasiswa motivasi untuk melakukan sesuatu, kecemasan yang dirasakan dapat membantu mahasiswa membangun pertahanan diri agar rasa cemas yang dirasakan dapat berkurang sedikit demi sedikit. Sebaliknya jika kecemasan muncul pada tingkat tinggi itu akan membuat mahasiswa cenderung untuk menarik diri dari menjauhi masalah sehingga stresor tidak teratas.

Dari pencetus tersebut timbulah respon pada individu atau penilaian terhadap stresor. Penilaian terhadap stresor akan berbeda tiap individu antara satu orang dengan orang yang lain walaupun stresor atau sumber stress sama jenisnya.

Dari hasil penelitian kogitif mahasiswa dalam penelitian ini ada mahasiswa yang tangguh atau mampu mengatasi stres cenderung memiliki persepsi positif terhadap hidup, terbuka terhadap perubahan, dan merasa memiliki kendali atas peristiwa yang terjadi. Mereka yang menggunakan strategi aktif atau pola pikir positif melihat stres sebagai tantangan yang dapat diubah menjadi peluang, menganggap masalah sebagai kesempatan untuk berkembang, dan menerima masalah sebagai bagian dari kehidupan, yang pada demikian dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Sebaliknya, mahasiswa yang menggunakan strategi pasif cenderung menyalahkan diri sendiri, menghindar, atau merasa tidak mampu mengendalikan situasi, sehingga sumber stres mereka kemungkinan besar

tidak akan teratas.

Hal ini sejalan dengan teori Stres Adaptasi Stuart, Stuart (2016) mengatakan Penilaian kognitif menengahi secara psikologis antara orang dan lingkungan dalam setiap pertemuan stres. Ini berarti bahwa kerusakan atau potensi kerusakan suatu situasi ditentukan atas dasar pemahaman orang tersebut tentang kemampuan situasi tersebut untuk membahayakan dan sumber daya yang dimiliki orang tersebut untuk menetralisir atau menoleransi kerugian tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Haizatullah et al., (2024), terdapat hasil yang signifikan antara kegagalan kogitif dengan tingkat kecemasan.

Dari teori dan penelitian terkait diatas peneliti berasumsi bahwa Faktor kognitif adalah apa yang dipikirkan oleh individu saat mendapat stresor. Faktor kognitif memainkan peran inti dalam adaptasi stres. Penilaian kognitif menjadi penengah logis antara individu dan lingkungan yang membuat stres. Ini artinya suatu situasi memburuk atau tidaknya dipengaruhi oleh dasar pikiran atau pemahaman individu tersebut, cara individu menilai atau memaknai suatu situasi.

Dari hasil penelitian respon afektif mahasiswa dalam penelitian ini munculnya perasaan dalam penilaian stresor yaitu reaksi kecemasan. Hal ini sejalan dengan teori Stres Adaptasi Stuart, Stuart (2016) mengatakan Respon afektif adalah munculnya perasaan. Dalam penilaian stresor, respons afektif utama adalah reaksi kecemasan umum, yang diekspresikan sebagai emosi. Ini mungkin termasuk kegembiraan, kesedihan, ketakutan, kemarahan, penerimaan, ketidakpercayaan, antisipasi, atau kejutan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Widigda & Setyaningrum (2018) Kecemasan dapat didefinisikan sebagai dorongan pikiran dan perasaan yang muncul dalam diri individu, berisi ketakutan terhadap bahaya atau ancaman yang mungkin terjadi di masa depan tanpa alasan yang jelas. Kondisi ini dapat mengganggu pola pemikiran, respons fisik, serta perilaku seseorang. Salah satu bentuk kecemasan yang sering dialami adalah kecemasan yang muncul saat menghadapi ujian. Pada saat-saat seperti ini, seseorang akan berada dalam kondisi yang membuatnya rentan terhadap rasa cemas. Jika perasaan cemas ini tidak segera diatasi, hal tersebut dapat menghambat mahasiswa dalam menghadapi ujian dan berdampak negatif pada kinerjanya.

Dari teori dan penelitian terkait diatas peneliti berasumsi bahwa mahasiswa akan

menjadikan skripsi sebagai stresor dan hal yang otomatis pertama kali muncul pada diri mahasiswa biasanya adalah respon afektif yaitu timbulnya kecemasan, sedih, bingung khawatir sebagai respon emosional. Karena cenderungnya seseorang ketika mendapatkan stressor perasaan individu tersebut dulu yang akan berubah dan sesaat kemudian individu tersebut baru akan berpikir secara kognitif dan mencari cara atau solusi untuk mengurangi stress.

Dari hasil penelitian respon fisiologis yang dialami mahasiswa bisa menyebabkan detak jantung berdebar-debar, nafas menjadi berat, badan menjadi tegang, sulit tidur, sakit kepala/pusing. Hal ini sejalan dengan teori Stres Adaptasi Stuart, Stuart (2016) mengatakan respon fisiologis fight-or-flight merangsang divisi simpatik dari sistem saraf otonom dan meningkatkan aktivitas sumbu hipofisis-adrenal. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Simic et al., (2021) mengatakan Amigdala mempunyai peran yang krusial dalam menurunkan kecemasan maupun ketakutan. Respon amigdala akan meningkat ketika individu mengalami kecemasan. Itu artinya amigdala bekerja lebih keras sebagai indikator tingginya tingkat kecemasan seseorang.

Dari teori dan penelitian terkit diatas peneliti berasumsi bahwa sistem limbik adalah bagian bagian dari otak yang berperan dalam mengatur emosi, motivasi, memori dan perilaku. Salah satu komponen yang menyebabkan kecemasan adalah amigdala. Amigdala bertanggung jawab untuk mendeteksi dan memproses emosi. Saat terjadi stres atau ancaman amigdala akan memberika respon pada hipotalamus, hipotalamus akan mengirimkan sinyal pada kelenjar pituitari dengan melepaskan CRH (Corticotropin-Releasing Hormone), kelenjar pituitari akan melepaskan ACTH (Adrenocorticotropic Hormone), hormon ACTH akan menuju ke kelenjar adrenal yang terletak diatas ginjal dan kemudian akan merangsang pelepasan kortisol pada korteks adrenal dan hormon katekolamin di medula adrenal yaitu hormon adrenalin (epinefrin), noradrenalin (norepinefrin), dopamin. Adrenalin dan noradrenalin berfungsi untuk mempersiapkan tubuh menghadapi ancaman dengan memulai respon fight or flight. Adrenalin meningkatkan detak jantung, mempercepat pernafasan dan meningkatkan aliran darah ke otot, sementara noradrenalin meningkatkan kewaspadaan dan tekanan darah. Kedua hormon ini bekerja cepat

dan berfungsi untuk memberikan energi dan memfokuskan tubuh dalam menghadapi ancaman langsung. Kortisol berfungsi lebih lambat, tetapi lebih bertahan lama. Setelah adrenalin dan noradrenalin mengaktifkan respons fisik cepat, kortisol diproduksi untuk menjaga tubuh tetap siaga dalam jangka panjang dengan meningkatkan ketersediaan energi (dengan meningkatkan kadar glukosa darah), menekan proses yang tidak diperlukan (seperti pencernaan), dan meningkatkan kapasitas tubuh untuk menghadapi stres yang lebih lama. Kortisol mendukung efek dari adrenalin dan noradrenalin dengan meningkatkan ketersediaan energi dan memperpanjang efek dari hormon-hormon ini. Misalkan, meskipun adrenalin dan noradrenalin meningkatkan kewaspadaan dan mempercepat respons tubuh terhadap ancaman secara langsung, kortisol membantu tubuh untuk bertahan dalam keadaan stres dalam waktu lama dengan meningkatkan glukosa darah (energi) memungkinkan tubuh untuk terus berfungsi pada tingkat tinggi dalam menghadapi tantangan. Setelah tubuh menghadapi stres, dan kortisol mulai meningkat, ada mekanisme umpan balik negatif yang terjadi. Ketika kadar kortisol cukup tinggi, ini memberi sinyal ke hipotalamus dan pituitari untuk mengurangi pelepasan CRH dan ACTH, yang akhirnya menurunkan produksi kortisol. Proses ini memastikan bahwa respons tubuh terhadap stres tidak berlangsung terlalu lama atau menjadi berlebihan.

Setiap individu memiliki barrier atau kekuatan yang dinamakan dengan sumber koping. Sumber daya koping yang meliputi kemampuan personal, dukungan sosial, aset materi, keyakinan positif. Dalam penelitian ini mahasiswa diajarkan cara menggunakan teknik butterfly hug yang di dalam teknik tersebut terdapat proses self healing dan stimulasi bilateral. Setelah diterapkannya intervensi butterfly hug, beberapa mahasiswa mengeluarkan air mata, mereka mengatakan merasakan lega dihati dan mereka mulai belajar menerima dan mencari solusi dari semua permasalahan yang mereka alami, mereka tidak perlu menghindar dari masalah dan menganggap masalah tersebut memang akan ada pada setiap masa dan pasti akan melewati. Mereka juga mengatakan merasa lega karena mereka tidak perlu membandingkan proses diri mereka dengan orang lain karena setiap individu pasti memiliki jalan yang berbeda-beda. Hal tersebut yang membuat mereka bisa mengelola perasaan cemasnya. Mahasiswa juga diarahkan untuk

memberi motivasi dan memberikan perasaan menghargai pada diri sendiri sebagai bentuk support dari usaha mereka selama ini. Ketegangan dalam mahasiswa juga berkurang, merasa aman dan nyaman selama proses intervensi menciptakan keseimbangan fisik dan emosional yang dapat bermanfaat saat menghadapi tekanan seperti saat menjalankan skripsi. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori penemu butterfly hug Menurut Jarero dan Artigas (2014) dalam Girianto et al., (2021) Butterfly hug bisa memberikan ketenangan sehingga memiliki pengaruh yang besar terhadap mengurangi ketegangan, meredakan stres, dan kecemasan yang dialami oleh seseorang. Butterfly hug ialah teknik psikologis yang positif sehingga menjadi lebih tenang dari berbagai rasa kecemasan, yang bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun oleh semua orang dengan seolah memeluk diri kita sendiri dan mengatakan diri kita agar jauh lebih baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan asumsi Purwanti, (2021) teknik ini memberikan ketenangan secara instan tanpa farmakologi. Selain itu, teknik ini termasuk teknik dalam menstabilkan emosi agar dapat meregulasi emosi secara mandiri dari panik ke tenang, dan meningkatkan sense of control serta memfokuskan pada keadaan here and now. Dalam butterfly hug terdapat stimulasi bilateral, stimulasi bilateral diberikan melalui sentuhan yang dilakukan secara bergantian pada dada atau tapping, gerakan ini membentuk seperti sayap kupu-kupu. Gerakan ini membantu meningkatkan koordinasi antara otak kanan dan kiri menyeimbangkan aktifitas otak untuk mengelola emosi dan meningkatkan relaksasi sehingga butterfly hug membuat individu dalam keadaan meditatif ringan, kondisi meditasi dan relaksasi tersebut akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang dikenal sebagai sistem “rest and digest”. Sistem ini berfungsi untuk menenangkan tubuh setelah respon “fight or flight” yang dipicu oleh sistem saraf simpatik. Ketika sistem parasimpatis aktif, ia akan membantu mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol dan memperlambat detak jantung. Dalam kondisi meditasi ini dapat membantu menenangkan amigdala, mengurangi reaksi emosional yang berlebihan terhadap stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramdhiani, (2023) Terapi Butterfly Hug tidak hanya efektif untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri, memberikan perasaan yang

lebih tenang, serta membantu menyeimbangkan senyawa kimia di dalam otak. Proses terapi ini bekerja dengan mempengaruhi amigdala, yang merupakan bagian otak yang berperan penting dalam pengolahan emosi. Melalui sugesti positif dan relaksasi, Butterfly Hug membantu menurunkan tingkat kecemasan dengan cara merangsang amigdala untuk melepaskan katekolamin seperti dopamin, yang berfungsi untuk meredakan kecemasan dan menciptakan rasa nyaman dalam tubuh. Hasil Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Kadri et al., (2023) Butterfly hug mempengaruhi kestabilan emosi dengan efek bilateral stimulation yang berfokus pada sesuatu yang dilihat, didengar, dirasakan, yang melintasi tubuh dalam pola berirama di mana individu diminta untuk meletakkan tangan di depan dada secara menyilang lalu di tepuk secara bergantian dengan lembut mengikuti ritme atau pola irama yang konsisten. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yuliana et al., (2024) megatakan butterfly hug menggunakan rangsangan taktil secara berurutan, dimana klien fokus dengan gerakan tapping pada dada secara bergantian dengan tangan kanan dan kiri, sehingga meningkatkan koordinasi antara otak kanan dan kiri untuk mengelola emosi serta memberikan rasa nyaman.

Dalam meditasi Butterfly hug dapat membantu menjaga kestabilan emosi. Dengan menyebutkan kata-kata positif, keyakinan positif (positif belief), melatih kesadaran Mindfulness (kesadaran penuh terhadap kondisi sekarang, menerima situasi, tidak menghakimi), meningkatkan sense of control. Hal ini akan membantu individu dalam memfokuskan pikiran, memenangkan pikiran dan membantu mengelola kognitif karena, cara seseorang menilai suatu peristiwa adalah kunci untuk memahami upaya coping atau penyelesaian masalah yang menjadi stresor sehingga menurunkan kecemasan. Hal ini nantinya dapat membantu mahasiswa mengelola dan mengontrol emosi dengan baik sehingga mampu merespon berbagai situasi dengan cara yang sehat dan rasional. Memberikan penghargaan dan motivasi pada diri sendiri dapat membuat otak melepaskan hormon dopamine yang akan memberikan rasa senang dan puas. Saat tubuh tenang dan relaksasi otak juga akan mengeluarkan gelombang alfa, saat gelombang alfa keluar otak lebih cenderung lebih mampu berpikir kreatif dan menemukan solusi baru untuk masalah. Aktivitas gelombang alpha seringkali terkait dengan kondisi mental yang rileks, seperti

saat meditasi, di mana otak mengalami relaksasi, mengurangi stres, dan juga kecemasan (Manahampi et al., 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suara & Retnaningsih, (2023) dalam terapi butterfly hug juga menggunakan metode self healing yang dimana individu diminta untuk membuat dirinya menjadi rileks dengan keadaan yang membuatnya cemas, memanifestasikan kata-kata positif penerimaan diri melibatkan memberikan sugesti kepada diri sendiri dengan tujuan untuk meningkatkan perasaan positif sehingga membuat responden menjadi rileks dan tenang. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian Simanjuntak et al., (2024) mengatakan 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.

Dari teori dan hasil penelitian terkait yang sudah dipaparkan diatas peneliti berasumsi bahwa butterfly hug bisa untuk meurunkan kecemasan. Manfaat butterfly hug selain menurunkan kecemasan, butterfly hug juga dapat meningkatkan keseimbangan emosional karena mahasiswa disuruh untuk melatih kesadaran (Mindfulness), memberikan rasa nyaman dan rileks saat meditasi sehingga menurunkan stres, meningkatkan kepercayaan diri karena mahasiswa diarahkan untuk memanifestasikan kata-kata positif dan memberikan penghargaan kepada diri sendiri, meningkatkan motivasi dengan berkeyakinan positif (positif belief) bahwa setiap masalah pasti akan ada jalan keluarnya, meningkatkan rasa kontrol atas situasi serta membantu mengelola kognitif untuk menilai suatu peristiwa yang dialami dengan persepsi yang lebih positif dan membangun.

Keunggulan dari butterfly hug adalah butterfly hug mudah dilakukan bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja tanpa memerluka alat, meningkatkan rasa aman dan kenyamanan dengan cara memeluk diri sendiri, butterfly hug bisa dilakukan tanpa bimbingan seorang professional bisa dilakukan secara mandiri dan dapat diakses oleh siapa saja. Didalam terapi butterfly hug mencangkup banyak hal seperti afirmasi positif, meditasi untuk relaksasi, meningkatkan fokus dan

konsentrasi, pengaturan nafas, membantu mengelola pola pikir sehingga bisa membantu mengelola hormon yang ada didalam tubuh dan butterfly hug aman digunakan untuk menurunkan kecemasan mahasiswa.

SIMPULAN

Diketahuinya kecemasan mahasiswa Keperawatan yang menjalani skripsi di Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang sebelum diberikan terapi butterfly hug dengan skor mean 17,93, standar deviasi 6,460. Skor kecemasan mahasiswa terendah adalah 7 dan skor tertinggi 30.

Diketahuinya kecemasan mahasiswa Keperawatan yang menjalani skripsi di Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang setelah diberikan terapi butterfly hug dengan skor mean 7,98, standar deviasi 4,325. Skor kecemasan mahasiswa terendah adalah 0 dan skor tertinggi 15.

Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji T dependent ((Paired sample Test) didapatkan nilai p value = 0,000 yang artinya nilai p value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat perubahan yang signifikan antara kecemasan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang dalam menjalani skripsi sebelum dan setelah diberikan terapi butterfly hug.

DAFTAR PUSTAKA

- Artigas, L., & Jarero, I. (2014). The Butterfly Hug Script. Journal of Psychotrauma, 1998. https://emdrfoundation.org/toolkit/butterfly_hug.pdf
- Astuti, D., Wasidi, & Sintia, R. (2019). TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI PRODI PENJASKESREK FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG. Jurnal Consilia, 4(2), 66–74. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Fadilla, M., Hartantri, S., Siagian, S., Dasopang, W., & Syekh Abdul Halim Hasan Binjai, I. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin, 4(1), 1–11. https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/ph_pmetta

- 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.p295300>
- Haizatullah, A. N., Afiah, I. N., Pawennari, A., & Safutra, N. I. (2024). Analisis Kognitif dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa terhadap Pelaksanaan Praktikum di Laboratorium Program Studi Teknik Industri Universitas Muslim Indonesia Cognitive Analysis and Anxiety Levels of Students towards the Implementation of Practical Work in t. *Journal of Integrated System (JIS)*, 7(2), 200–210.
<https://doi.org/https://doi.org/10.28932/jis.v7i2.9827>
- Hurlock, E. B. (1987). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. New Delhi: McGraw-Hill
- Kadri, F., Ridfah, A., & Ismail, I. (2023). Butterfly Hug Untuk Mengurangi Stres. *Journal of Correctional Issues*, 6(1).
https://jurnahnasional.ump.ac.id/index.php/m_edisains/article/download/21484/6825
- Kurniawan, E. A. P. B. (2024). Efektifitas Terapi Butterfly Hug terhadap Kesehatan Mental: Stres Orang Tua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 140–149.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35913/jk.v11i1.400>
- Karimah, N., & Maulana, N. (2023). Pengaruh terapi komplementer dengan mendengarkan murotal Al-Qurâ€TMan terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi dimasa pandemi Covid-19. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 6(3), 103–109.
<https://doi.org/10.32504/hspj.v6i3.743>
- Marsella, F. P. (2015). Uji Validitas Konstrukt Pada Instrumen Academic Anxiety Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jp3I*, 4(2), 1–11.
<https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/jp3i/rticle/download/9290/pdf>
- Manahampi, J. I., Rumampuk, J. F., Moningka, M. E. W., & Ratulangi, U. S. (2025). Pengaruh Paparan Audio Gelombang Alpha terhadap Transformasi Emosional Sebelum Ujian Modul. *Journal of Comprehensive Science*, 4(1), 170–182.
<https://jcs.greengublisher.id/index.php/jcs/arti cle/download/2968/976/6213>
- Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 36–46.
<https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i1.127>
- Purwanti, T. (2021). *Butterfly Hug*. Yogyakarta: Buku Mojok. Simic, G., Tkalcic, M., Vukic, V., Mulc, D., Spanic, E., Sagud, M., Bordonau, O. E. F., Vuksic, M., & Hof, R. P. (2021). Understanding emotions: Origins and roles of the amygdala. *Biomolecules*, 11(6).
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bio.m11060823>
- Stuart, G. W. (2002). *Buku Saku keperawatan Jiwa* Edisi 5. Jakarta: EGC.
- Stuart, G. W. (2016). Model Adaptasi Stres Stuart tentang Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa. *Scribd*.
https://id.scribd.com/document/567055507/T_M-3-Materi-Model-Stres-Adaptasi-Stuart-af Id
- Simanjuntak, L. J., Wardhani, U. J., & Wulandari, Y. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Awal Bros. Protein : *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.*, 2(4), 254–261.
<https://doi.org/10.61132/protein.v2i4.754>
- Sulistyo, A., Ristanti, R., Suharyono, E., Djamil, F. D., & Sudanang, E. A. (2023). Presepsi Remaja Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Fase Remaja Akhir Menuju Dewasa Awal. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1), 28.
<https://doi.org/10.47256/jhnb.v1i1.276>
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa: Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Suara, E., & Retnaningsih, D. (2023). Efektivitas Eye Movement Desensitization and Reprocessing Butterfly Hugs sebagai Self Healing untuk Stres Kerja Perawat. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1573–1580.
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Ke perawatan%0AEFEKTIFITAS>

- Terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di smk al-mafatih jakarta. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 5(November 2022), 1–21. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/nic/article/view/1228>
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains, 6(2), 190–199. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/rti/cle.php?article=1508138&val=447&title=Ke%20cemasan%20Mahasiswa%20Pendidikan%20Matematika%20Universitas%20Riau%20Kepulauan%20Dalam%20Menghadapi%20Skripsi>
- Yuliana, A., Agustina, M., & Tresya, E. (2024). Butterfly hug mempengaruhi kestabilan emosi dengan efek bilateral stimulation yang berfokus pada sesuatu yang dilihat, didengar, dirasakan, yang melintasi tubuh dalam pola berirama di mana individu diminta untuk meletakkan tangan di depan dada secara meny. Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum, 2(1), 58–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.62027/praba.v2i%601.69>