



Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* terhadap Tingkat Kecemasan dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Abulyatama

Widia Santri Telaumbanua^{1*}, Nurul Sakdah², Yuli Zuhkrina³

¹⁻³Universitas Abulyatama Aceh, Indonesia

*Penulis Korespondensi: widiyaaasantri@gmail.com

Abstract. *Final-year students often experience anxiety while preparing their scientific papers, which can disrupt their academic performance and mental well-being. This condition commonly arises due to the pressure of completing the final assignment, academic demands, limited time, and fear of failure. One method that can be used to reduce this anxiety is the Butterfly Hug therapy. Butterfly Hug is a simple relaxation technique involving gentle alternating taps on the chest and shoulder area, aimed at stimulating the body's relaxation response. This technique has been recognized as effective in reducing anxiety by enhancing calmness, focus, and emotional balance. The purpose of this study was to determine the effect of Butterfly Hug therapy on the anxiety levels of students during the preparation of their scientific papers. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 15 students selected through purposive sampling based on the study criteria. Data collection was conducted using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS), while the intervention was administered for three consecutive days with a duration of 10 minutes for each session. The research was carried out from June 16–20, 2025 at the Diploma III Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Abulyatama University, Aceh Besar. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed a decrease in anxiety levels with a difference score of 3.162 points. The statistical test revealed a p-value of 0.002, indicating a significant effect of Butterfly Hug therapy on student anxiety levels ($p < 0.05$). These findings confirm that Butterfly Hug therapy can serve as an effective non-pharmacological intervention to help students manage academic anxiety and encourage them to apply it whenever they experience heightened stress.*

Keywords: *Anxiety; Butterfly Hug; Relaxation; Scientific Writing; Students.*

Abstrak. Mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami kecemasan saat menyusun karya tulis ilmiah, yang dapat mengganggu proses akademik serta kesehatan mental mereka. Kondisi ini muncul akibat tekanan menyelesaikan tugas akhir, tuntutan akademik, keterbatasan waktu, dan rasa takut terhadap kegagalan. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan tersebut adalah terapi Butterfly Hug. Terapi Butterfly Hug merupakan teknik relaksasi sederhana yang melibatkan gerakan menepuk perlahan pada area dada dan bahu secara bergantian, yang bertujuan untuk menstimulasi respons relaksasi tubuh. Terapi ini telah dikenal efektif dalam menurunkan kecemasan karena mampu meningkatkan rasa tenang, fokus, dan keseimbangan emosional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi Butterfly Hug terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan karya tulis ilmiah. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 15 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling sesuai kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS), sedangkan intervensi diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10 menit setiap sesi. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 16–20 Juni 2025 di Prodi D3 Keperawatan FIKes Universitas Abulyatama, Aceh Besar. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dengan nilai selisih sebesar 3.162 poin. Uji statistik menunjukkan p-value sebesar 0,002, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara terapi Butterfly Hug dengan tingkat kecemasan mahasiswa ($p < 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa terapi Butterfly Hug dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik, serta diharapkan mahasiswa mampu memahami dan mengaplikasikannya saat mengalami kecemasan.

Kata Kunci: *Butterfly Hug; Karya Tulis Ilmiah; Kecemasan; Mahasiswa; Relaksasi.*

1. LATAR BELAKANG

Gangguan kecemasan merupakan situasi psikologis seseorang yang merasakan gelisah atau takut berlebihan dan sulit untuk dikendalikan (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi kecemasan di tingkat Global menunjukkan peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2015, angka kejadian kecemasan di dunia mencapai 3,6% atau sekitar 264 juta jiwa, dengan peningkatan sebesar 14,9% sejak tahun 2005 (World Health Organization (WHO) 2018).

Data dari WHO pada tahun 2017 dalam Necho, 2021 menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling sering terjadi adalah kecemasan sebesar 3,6% dan depresi sebesar 4,4%. Kemudian, pada tahun 2020 hingga 2021, angka kejadian kecemasan meningkat drastis hingga mencapai 36,5% atau sekitar 2,82 miliar jiwa. Selain itu, diprediksi sekitar 8–22% anak dan remaja berusia 13 hingga 18 tahun di dunia mengalami gangguan kecemasan, dengan prevalensi gangguan kecemasan yang parah sebesar 25,1% dan 5,9% (Racine et al. 2021).

Ditingkat Asia Tenggara, angka prevalensi kecemasan juga terus meningkat. Pada tahun 2015, sebanyak 23% atau sekitar 60,05 juta jiwa dari total 264 juta populasi dunia yang mengalami kecemasan berasal dari wilayah ini. Pada tahun 2020 hingga 2021, angka kejadian kecemasan di Asia Tenggara tercatat sebesar 27,9% atau sekitar 186,5 juta jiwa (Necho dkk., 2021). Peningkatan ini menunjukkan bahwa kecemasan menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang signifikan di kawasan Asia Tenggara, terutama selama masa pandemi, di mana jumlah kasus mengalami lonjakan yang cukup tinggi.

Sementara itu, di Indonesia, prevalensi gangguan kecemasan juga mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Riskesdas 2020, prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai menjadi 9,8% pada tahun 2018. Prevalensi kecemasan pada rentang usia 19–24 tahun di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018 mencapai 6,2%, sedangkan pada usia 25–34 tahun mencapai 5,4% (Khaliza dkk., 2021). Pada tahun 2020 kasus kecemasan meningkat sebesar 6,8% atau sekitar 18.373 jiwa. Penelitian Maria et al. (2022) menemukan bahwa 65% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan tinggi saat mengerjakan skripsi, 47,9% mengalami kecemasan ringan, dan 7,9% mengalami kecemasan rendah. Data ini menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan di Indonesia terus meningkat, terutama pada kelompok usia remaja dan mahasiswa yang rentan terhadap tekanan akademik dan sosial.

Provinsi Aceh pada tahun 2021 tergolong dalam kategori sedang dalam kecemasan sebesar (72,8%), artinya bahwa mahasiswa Indonesia Timur mengalami stress akademik yang cukup signifikan, seperti munculnya reaksi stressor akademik seperti reaksi fisik, emosi, kognitif, dan perilaku yang diakibatkan oleh adanya berbagai macam tuntutan maupun tekanan akademik diluar batas kemampuannya. Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk yang berusia 20 tahun ke atas mencapai sekitar 5,96%. Sedangkan prevalensi gangguan mental emosional di Aceh besar mencapai 2,19% mahasiswa (Humaira & Sarah, 2024).

Butterfly hug atau gerakan kupu-kupu merupakan pelukan memeluk diri yang memberikan ketenangan sehingga mempunyai pengaruh yang besar terhadap menurunkan ketegangan, meredakan stres, dan kecemasan yang dialami oleh seseorang. (Jarero dan Artigas, 2018) 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 (Jarero dan Artigas, 2018).

Penelitian Mila dkk (2022) dengan judul Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan tahun 2022 menyebutkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi berupa butterfly hug. Pada penelitian ini dilakukan intervensi sebanyak tiga kali dalam tiga hari berturut-turut dengan waktu 10 menit setiap pertemuan. Diketahui sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dari nilai rata-rata 39,00 menjadi 16,73. Responden merasa lebih rileks setelah diberi intervensi, sehingga merasa lebih baik.

Data yang diperoleh dari Biro Akademik Kemahasiswaan Universitas Abulyatama 2025, jumlah mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Angkatan 2022 yang mengambil KTI sebanyak 168 mahasiswa. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 10 mahasiswa/i Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama Angkatan Tahun 2022 didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa, sebanyak 7 dari 10 mahasiswa, merasakan gelisah selama proses penyusunan KTI. Mereka mengatakan bahwa perasaan khawatir tersebut muncul karena berbagai alasan, seperti tekanan dari dosen, banyaknya tugas yang harus dikerjakan, serta rasa khawatir apakah KTI mereka bisa selesai tepat waktu atau tidak. Sementara itu, 2 mahasiswa lainnya mengatakan bahwa mereka hanya merasa sedikit tertekan, tetapi masih bisa mengatasinya. Sedangkan 1 mahasiswa lainnya mengaku tidak merasa cemas sama sekali selama proses penyusunan KTI. Berdasarkan

uraian di atas yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang "Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan dalam Penyusunan KTI pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Abulyatama".

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut KholilLur Rochman (2010) dalam (Sari 2020), kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis.

Menurut Nursalam (2018), kecemasan merupakan suatu bentuk kekhawatiran yang tidak jelas, menyebar, dan muncul akibat perasaan tidak pasti serta ketidakberdayaan. Kecemasan tidak memiliki objek spesifik dan hanya dirasakan secara subjektif oleh individu. Kondisi ini sering kali muncul dalam interaksi interpersonal dan berada dalam rentang dari ringan hingga berat, tergantung pada situasi dan kemampuan individu mengelola stres tersebut.

Butterfly Hug atau pelukan kupu-kupu merupakan pelukan kepada diri sendiri yang dapat memberikan ketenangan sehingga memberikan pengaruh yang besar terhadap penurunan ketegangan, meredakan stres dan kecemasan yang dialami oleh individu. Ketika diberikan butterfly hug, tubuh akan merasa lebih tenang dan lebih baik dari kondisi sebelumnya (Jarero & Artigas, 2014). Butterfly Hug atau pelukan kupu-kupu adalah salah satu perlakuan yang dapat mengendalikan emosi, dengan memberikan pelukan kepada diri sendiri dan yakin dengan berpikir positif bahwa diri sendiri akan baik-baik saja (Andiani, 2021).

Butterfly hug disebut sebagai penanganan awal perasaan traumatik yang dikembangkan pertama kali pada tahun 1998 oleh Lucina Artigas dan Ignacio Jarero, terapis yang saat itu melaksanakan kerja lapangan bersama para penyintas Badai Pauline di Acapulco, Meksiko. (Korkmazlar et al., 2020). Butterfly Hug kemudian digunakan untuk membantu para korban Badai Pauline dan terbukti dapat mengurangi perasaan traumatis pasca bencana yang dialami oleh para korban (Arviani et al., 2021). Sejak saat itu, butterfly hug ini dapat diberikan kepada individu yang telah menjalani pengalaman hidup merugikan.

Proses butterfly hug melibatkan gerakan fisik sederhana dengan cara menyilangkan tangan di depan dada, sehingga ujung jari tengah masing-masing tangan berada di bawah tulang selangka dan jari lainnya menutupi area sekitar tulang selangka. Kemudian tangan digerakkan seperti sayap kupu-kupu, untuk menepuk-nepuk perlahan dengan ritme yang bergantian. Butterfly hug ini dilakukan dengan menarik nafas dan menghembuskannya secara perlahan. Gerakan-gerakan sederhana tersebut dapat mengaktifkan saraf sensorik yang bertanggungjawab untuk memberikan respon rest dan digest. Gerakan tersebut dapat merangsang pusat kebahagiaan di otak dan membantu menenangkan sistem saraf serta mengurangi tingkat kecemasan (Aulia, 2023).

Karya tulis ilmiah adalah tulisan yang didasarkan atas penelitian ilmiah. Dikatakan ilmiah apabila tulisan tersebut berdasarkan fakta dan data yang sesuai dengan keadaan sebenarnya. “Karya ilmiah adalah karya tulis yang menyajikan gagasan, deskripsi atau pemecahan masalah secara sistematis, disajikan secara objektif dan jujur, dengan menggunakan bahasa baku, serta didukung oleh fakta, teori dan bukti-bukti empiris”. Dalam hal ini, karya tulis ilmiah dapat dikatakan sebagai hasil rangkaian gagasan yang merupakan hasil pemikiran yang didasarkan pada fakta, peristiwa, dan gejala yang disampaikan secara akurat dan dapat dipertanggung jawabkan. Karya ilmiah adalah karya tulis yang isinya berusaha memaparkan suatu pembahasan secara ilmiah yang dilakukan oleh seorang penulis.

Mahasiswa merupakan seorang individu yang secara resmi sudah terdaftar untuk dapat mengikuti proses pembelajaran pada universitas, akademi, maupun institute tentunya ada batasan umur yang ditentukan yaitu 18-30 tahun (Sarwono, 2008). Seorang mahasiswa juga diartikan sebagai kelompok yang berada di masyarakat yang secara langsung mendapatkan statusnya karena adanya hubungan terikat dengan perguruan tinggi. Sebagai generasi intelektual anak bangsa atau cendekiawan muda masih dalam termasuk bagian dari lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan dengan berbagai predikat (Permatasari et al., 2020).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental one group pretest–posttest yang bertujuan melihat perbedaan tingkat kecemasan akademik sebelum dan sesudah diberikan terapi Butterfly Hug pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama Aceh Besar. Populasi target penelitian mencakup seluruh mahasiswa akhir angkatan 2022 berjumlah 168 orang, sedangkan sampel ditetapkan dengan teknik purposive sampling sebanyak 15 responden sesuai acuan minimal sampel quasi eksperimen menurut Sugiyono (2018). Instrumen pengumpulan data

menggunakan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZARS) yang terdiri dari dua bagian: Bagian A berisi identitas responden meliputi inisial nama, angkatan, usia, jenis kelamin, serta tanggal pelaksanaan pretest dan posttest; dan Bagian B memuat 20 pernyataan skala Likert terkait tingkat kecemasan—16 pernyataan negatif dan 4 pernyataan positif—dengan rentang skor 20–80 yang dikategorikan menjadi normal, kecemasan ringan, sedang, dan berat. Kuesioner ZARS merupakan instrumen baku dengan validitas 0,663–0,918 serta reliabilitas Cronbach Alpha $\geq 0,60$ sehingga tidak dilakukan uji ulang. Pengumpulan data dilakukan pada 16–20 Juni 2025 di lingkungan program studi dengan tetap menjamin persetujuan responden, kerahasiaan data, dan hak untuk menarik diri. Sebelum dianalisis, data melalui proses editing, pengodean, tabulasi, dan entri untuk memastikan kualitas data. Analisis univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, serta nilai mean, median, dan standar deviasi, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Paired T-Test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk menilai perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi; ketentuan uji mengikuti prosedur normalitas yakni Shapiro-Wilk untuk sampel < 50 dan Kolmogorov-Smirnov untuk sampel ≥ 50 . Apabila nilai p normalitas $\geq 0,05$ maka digunakan Paired T-Test, sedangkan jika $p \leq 0,05$ analisis dilanjutkan dengan Uji Wilcoxon Signed Rank Test. Keputusan hipotesis ditetapkan: H_a diterima apabila p-value $< 0,05$ (terdapat perbedaan bermakna) dan H_a ditolak apabila p-value $> 0,05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Tiga Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama Kabupaten Aceh Besar Tahun 2025 (n=15).

	Karakteristik Responden	f	%
1	Usia		
	20	10	66.7
	21	5	33.3
	Jumlah	15	50.0
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	9	60.0
	Laki-laki	6	40.0
	Jumlah	15	50.0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan data penelitian, dari 15 responden mayoritas responden diketahui bahwa usia terbanyak adalah 20 tahun sebanyak 10 mahasiswa (66.7%), mayoritas responden berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak yaitu perempuan sebanyak 9 orang (60.0%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan pre test dan post test sebelum dan sesudah di berikan terapi *Butterfly Hug* pada Mahasiswa Tingkat Tiga Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama Kabupaten Aceh Besar Tahun 2025 (n=15).

a. Pre test

	f	%
Kecemasan ringan (skor 45-59)	4	26.7
kecemasan sedang (skor 60-74)	11	73.3
Total	15	100.0

b. Post test

	f	%
normal/tidak cemas (skor 20-44)	2	13.3
kecemasan ringan (skor 45-59)	10	66.7
kecemasan sedang (skor 60-74)	3	20.0
Total	15	100.0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebelum di berikan terapi *butterfly hug* mayoritas kecemasan responden kategori sedang ada 11 mahasiswa (73.3%), sedangkan sesudah di berikan terapi *butterfly hug* mayoritas kecemasan responden kategori ringan ada 10 mahasiswa (66.7%).

Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 3. Uji normalitas data (n=15).

Kelompok	Shapiro-wilk		
	statistik	Df	P value
Pre test	958	15	0,656
Post test	875	15	0,040

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui dari hasil uji normalitas berdistribusi tidak normal ($p < 0.05$) yaitu terapi *butterfly hug* sebelum di berikan dengan *p-value* 0.656, dan sesudah di berikan terapi *butterfly hug* dengan *p-value* 0.040 sehingga uji statistik yang di gunakan adalah uji *wilcoxon*.

Tabel 4. Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Abulyatama (n=15).

Uji <i>Wilcoxon Rank Test</i>	Hasil
<i>Negative Rank</i>	10 ^a
<i>Positive Rank</i>	0 ^b
Ties	5 ^c
Total	15
<i>p-value</i>	0.002

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

- Total skor post test < skor pre test
- Total skor post test > skor pre test
- Total skor post test = skor pre test

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil Analisa *Statistic Wilcoxon Rank Test* didapatkan hasil *Negative Rank* ini menunjukkan bahwa 10 responden mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan Terapi *Butterfly Hug*. Sedangkan hasil *Positif Rank* menunjukkan bahwa tidak ada responden yang mengalami peningkatan kecemasan setelah diberikan Terapi *Butterfly Hug*. Sementara nilai *Ties* sebesar 5 responden sehingga terdapat nilai yang sama antara kecemasan sebelum di berikan terapi *Butterfly Hug* dan kecemasan setelah diberikan Terapi *Butterfly Hug*. Dari hasil Uji *Statistic Wilcoxon Rank Test* didapatkan *p-value* sebesar 0.002 (< 0.05) yang berarti H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *butterfly hug* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 16 sampai 20 Juni 2025 terhadap 15 mahasiswa tingkat tiga Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama, diperoleh hasil bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *Butterfly Hug*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara terapi *Butterfly Hug* dengan penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah, dengan nilai *p-value* sebesar 0,002 ($p < 0,05$).

Sebelum diberikan terapi, mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan pada kategori sedang sebanyak 11 orang (73.3%), Setelah diberikan terapi *Butterfly Hug*, mayoritas mahasiswa mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi kategori ringan, yaitu sebanyak

10 orang (66.7%). Hasil ini menunjukkan bahwa terapi Butterfly Hug efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan dalam penyusunan tugas akhir atau karya tulis ilmiah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Murniati (2022), yang menyatakan bahwa terapi Butterfly Hug efektif digunakan dalam menurunkan kecemasan pada individu yang menghadapi tekanan emosional akibat tugas akademik dan beban mental. Selain itu, penelitian lain oleh Rahmi et al. (2023) juga mendukung bahwa teknik ini mampu membantu individu dalam proses relaksasi melalui stimulasi bilateral sehingga berdampak pada penurunan respon stres dan kecemasan.

Berdasarkan hasil uji statistik wilcoxon, didapatkan selisih antara pres-test dan post-test sebesar 3.162. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi Butterfly Hug. Nilai p value sebesar 0,002 menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Susanti dan Wulandari (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi terapi Butterfly Hug secara signifikan menurunkan kecemasan mahasiswa yang mengalami tekanan saat menghadapi ujian maupun tugas akhir.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahayu et al. (2021) di Universitas Negeri Surabaya yang menyatakan bahwa mahasiswa yang rutin melakukan terapi Butterfly Hug mengalami perbaikan konsentrasi, ketenangan emosional, serta peningkatan kesiapan menghadapi tugas akademik berat seperti KTI dan ujian akhir. Hal ini menunjukkan bahwa terapi ini bukan hanya membantu dari sisi psikologis tetapi juga meningkatkan performa akademik secara tidak langsung.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh studi yang dilakukan oleh Dini et al. (2022) yang meneliti pengaruh terapi Butterfly Hug terhadap tingkat kecemasan siswa SMA yang menghadapi ujian nasional. Dalam penelitiannya, terapi dilakukan selama tiga sesi dengan durasi 15–20 menit dan menunjukkan hasil yang signifikan, yaitu terjadi penurunan kecemasan pada sebagian besar responden. Penelitian ini menegaskan bahwa terapi Butterfly Hug efektif untuk menurunkan kecemasan pada populasi usia dewasa muda yang mengalami tekanan akademik tinggi, terutama dalam kondisi penuh ketidakpastian seperti penyusunan tugas akhir atau menghadapi ujian besar.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Winata dan Dewi (2023) dalam penelitiannya mengenai pengaruh terapi Butterfly Hug terhadap stres dan kecemasan pada perawat pelaksana di ruang isolasi COVID-19. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang ke ringan setelah diberikan terapi sebanyak tiga sesi. Meskipun

konteksnya berbeda, yaitu pada tenaga kesehatan yang mengalami tekanan kerja, hasil penelitian ini tetap relevan karena menunjukkan bahwa Butterfly Hug efektif dalam berbagai situasi stres dan dapat diaplikasikan pada populasi dengan tingkat tekanan psikologis tinggi seperti mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

Peneliti berasumsi bahwa terapi Butterfly Hug berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa. Mahasiswa yang awalnya menunjukkan gejala seperti cemas berlebihan, gelisah, kesulitan tidur, dan menunda pengerjaan tugas akhir, setelah menjalani terapi menunjukkan perubahan signifikan seperti lebih tenang, lebih fokus, dan mampu menyelesaikan tugas tepat waktu. Mekanisme kerja dari terapi ini adalah dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang menghasilkan efek menenangkan dan menstabilkan sistem limbik yang mengatur emosi.

Peneliti berasumsi bahwa terapi Butterfly Hug merupakan intervensi yang fleksibel dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan alat khusus. Meskipun dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah terapi ketukan di bahu secara silang, namun pada dasarnya terapi ini dapat dimodifikasi sesuai kenyamanan individu. Terapi ini dapat dilakukan kapan saja, terutama saat individu merasa mulai panik, cemas, atau tidak mampu mengontrol pikirannya. Dengan demikian, terapi ini sangat tepat diterapkan di lingkungan akademik dan menjadi salah satu bentuk intervensi mandiri keperawatan dalam upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian yang dilakukan pada 15 mahasiswa tingkat akhir Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama pada 16–20 Juni 2025 menunjukkan bahwa terapi Butterfly Hug berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa saat menyusun Karya Tulis Ilmiah, dengan hasil uji Wilcoxon yang memperoleh p-value 0,002. Berdasarkan temuan tersebut, mahasiswa diharapkan dapat menerapkan Butterfly Hug secara mandiri sebagai teknik pengendalian emosi, sementara institusi pendidikan diharapkan menyediakan edukasi dan pelatihan terkait terapi ini sebagai upaya promotif dan preventif dalam menghadapi tekanan akademik. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi tambahan bagi lingkungan akademik, khususnya mahasiswa keperawatan, guna memperluas wawasan mengenai pengelolaan kecemasan. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan variasi terapi sejenis agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan aplikatif.

DAFTAR REFERENSI

- Andiani. (2021). *Butterfly hug sebagai teknik pengendalian emosi*.
- Arviani, et al. (2021). *Penggunaan butterfly hug pada korban badai Pauline*.
- Aulia. (2023). *Aktivasi saraf sensorik melalui butterfly hug dalam menurunkan kecemasan*.
- Humaira, & Sarah. (2024). *Prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa di Aceh*.
- Jarero, I., & Artigas, L. (2014). *Butterfly hug technique for emotional regulation*.
- Jarero, I., & Artigas, L. (2018). *Butterfly hug sebagai teknik relaksasi untuk menurunkan stres dan kecemasan*.
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan gangguan kecemasan nasional*.
- Khaliza, dkk. (2021). *Prevalensi kecemasan pada remaja dan dewasa muda di Indonesia*.
- Korkmazlar, et al. (2020). *Butterfly hug dalam penanganan trauma pasca bencana*.
- Maria, et al. (2022). *Tingkat kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi*.
- Mila, dkk. (2022). *Terapi butterfly hug terhadap tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan di STIKes Kuningan*.
- Murniati. (2022). *Efektivitas terapi butterfly hug terhadap kecemasan akademik*.
- Necho, et al. (2021). *Global anxiety and depression prevalence update 2020–2021*.
- Nursalam. (2018). *Manajemen keperawatan: Aplikasi dalam praktik keperawatan profesional*.
- Permatasari, et al. (2020). *Mahasiswa sebagai kelompok intelektual dalam lingkungan perguruan tinggi*.
- Racine, et al. (2021). *Anxiety prevalence among children and adolescents worldwide*.
- Rahayu, et al. (2021). *Pengaruh butterfly hug terhadap ketenangan emosional mahasiswa*.
- Rahmi, et al. (2023). *Efektivitas stimulasi bilateral terhadap penurunan kecemasan akademik*.
- Sari. (2020). *Konsep kecemasan menurut Kholil Lur Rochman*.
- Sarwono, S. W. (2008). *Psikologi remaja*.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Susanti & Wulandari. (2023). *Pengaruh butterfly hug terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi tugas akhir*.
- WHO. (2018). *Global report of mental health and anxiety disorders*.
- Winata & Dewi. (2023). *Efektivitas butterfly hug pada tenaga kesehatan di ruang isolasi COVID-19*.